

**PLAN I PROGRAM RADA
CENTARA, PODCENTARA I ŠKOLA NOGOMETA
ZAGREBAČKOG NOGOMETNOG SAVEZA**



U V O D

Nogometna škola _____ registriranih igrača u dobi od šest do osamnaest godina koji su raspoređeni u šest uzrasnih kategorija i to kroz dvanest momčadi. Svaka kategorija ima trenera, a u rad je uključen i trener vratara. Trenažni proces odvija se u dvije smjene i to u jutarnjim i popodnevnim satima.

1. CILJEVI I STRATEGIJA RAZVOJA NOGOMETNE ŠKOLE

1.1. PEDAGOŠKI

- odgoj zdrave sportske osobe sa jasnim životnim i sportskim ciljevima

1.2. SOCIOLOŠKI

- stvaranje sportaša koji će se uklopiti u sportsko i društveno okruženje

1.3. ZDRAVSTVENI

- usvajanje higijenskih navika te briga za pravilan psiho-fizički razvoj

1.4. SPORTSKI

- odgoj i obrazovanje zdravog sportaša koji će savladati sve elemente nogometne igre u skladu sa svojim sposobnostima te postizanje što boljih rezultata u ligama u kojima se natječu

2. ORGANIZACIJA

2.1. Organizacijska struktura

2.2. Organizacija ustroja sektora mlađih uzrasta

POPIS MOMČADI ŠKOLE NOGOMETA (uzrasne kategorije)

momčad	dob
ZAGIĆI II	6-7 godina
ZAGIĆI	8-9
LIMAČI II	10
LIMAČI I	11
MLAĐI PIONIRI II	12
MLAĐI PIONIRI I	13
PIONIRI II	14
PIONIRI I	15
KADETI II	16
KADETI I	17
JUNIORI II	18
JUNIORI I	19

ORGANIZACIJA ŠKOLE

Škola je organizirana na slijedeći način

- voditelj nogometne škole
- treneri pojedinih ekipa
- tajnik nogometne škole
- liječnička služba
- ekonom

MATERIJALNI UVJETI

- glavni teren - prirodna trava (100 x 64 m)
- pomoćni teren - umjetna trava (100 x 64 m)
- prostorija za održavanje sastanaka sa računalom kojim se koriste treneri
- dvijesto lopti, prepone, kapice, štapovi, markeri, te četiri para pet metarskih golova
- četiri svlačionice

IZVORI FINANCIRANJA

- dotacije SSGZ-a i ZNS-a
- članarine
- sponzorstva i donacije pravnih i fizičkih osoba

PLAN RADA

Aktivnosti koje planiramo tijekom godine

- utakmice
- treninzi (za svaku pojedinačnu kategoriju razrađeno u programu)
- liječnički pregled (2 x godišnje)
- sastanak sa igračima (1 x tjedno)
- sastanak kolegija trenera (1 x tjedno)
- sastanak sa roditeljima (2 do 3 x godišnje)
- teoretska predavanja :
 - predavanje o pravilima nogometne igre
 - predavanje o dopingu i prehrani sportaša
 - predavanje o higijeni
 - predavanje o režimu života
 - ostale teme iz sporta
- idejno odgojni rad

Plan rada nogometne škole sastoji se od različitih vrsta priprema sa svojim sadržajem, metodama rada, volumenom opterećenja, sredstvima za kontrolu realiziranog rada, kao i na ostale sadržaje.

- selekcija
- fizička priprema
- tehnička priprema
- taktička priprema
- psiho-sociološka priprema i odgoj

KATEGORIJA MLADIH IGRAČA U DOBI IZMEĐU 6 I 9 GODINA

KATEGORIJA ZAGIĆI

Zagićima u nogometnoj školi nazivamo dječake u dobi od 6 do 9 godina. Kod te djece početak organiziranog bavljenja nogometnom podudara se sa početkom školovanja (upis u 1. razred osnovne škole). Djeca u toj dobi nisu sposobna zadržati koncentraciju duži vremenski period, vrlo lako im pozornost zaokupi neki događaj izvan terena i treninga te je bitno da trener bude strpljiv u radu sa ovom uzrasnom kategorijom. U ovoj dobi djeca se po prvi put susreću sa treningom, odnosno s povećanim zahtjevima na primitak kisika. Iz tih razloga je važno mlade igrače naučiti pravilnom disanju. Zagići su vrlo često previše zaigrani da bi pristupili nogometu (treningu i utakmici) toliko ozbiljno koliko neki roditelji od njih očekuju. U igru su vrlo često egocentrični te nemaju smisla za kolektivnu igru (svi bi htjeli loptu).

SELEKCIJA

U ovom uzrastu vrši se primarna selekcija na kojoj je velika odgovornost. Zbog toga ovu selekciju ni u kom slučaju ne treba zanemariti, a kamoli prepustiti slučaju. Inače, selektivni kriteriji u ovom uzrastu su:

- smisao za loptu
- brzinska kvaliteta
- osjećaj za loptu
- koordinacija

Selekcija u nogometnoj školi treba biti organizirani proces i sustav odabira mladih nogometaša. Najefikasnija selekcija je ona koja počinje s predselekcijom u osnovnim školama. Predselekcije počinju u osnovnoj školi na području gdje djeluje klub. To traži uspostavljanje suradnje između kluba i škole, a naročito suradnju trenera kluba i nastavnika tjelesne i zdravstvene kulture.

U kategoriji zagića počinje se i sa primjenom testova za procjenu motoričkih sposobnosti (brzine):

1. Sprint 5 m
2. Sprint 10 m
3. Sprint 20 m

TEHNIČKA PRIPREMA (70%) – kvantitativni odnosi između raznih vrsta sportske pripreme

U ovoj dobi pod tehničkom pripremom podrazumijeva se pripremna faza obučavanja tehničkih elemenata. Tehnika se obrađuje sintetičkom metodom na principu demonstracije – izvođenja kroz jednostavne vježbe. Od tehničkih elemenata obrađuju se slijedeći elementi:

- tehnika kretanja bez lopte

1. Hodanje na različite načine
2. Osnovno kretanje (naprijed, natrag)
3. Škola trčanja

- tehnika kretanja sa loptom

- vođenje lopte

1. Vježbe za privikavanje na loptu na podlozi – gaženje lopte
2. Predvježbe i osnovne vježbe žongliranja – nogo-tenis
3. Vođenje lopte sredinom hrpta stopala

- udarci po lopti

1. Udarac unutrašnjom stranom stopala i vrhom stopala (špic)
2. Predvježbe za svladavanje udarca po lopti glavom

- primanja (prijenosi) lopte

1. Osnovna primanja lopte (unutrašnja strana stopala, đon) amortizacija na podlozi

Tehnika vratara:

1. Osnovno postavljanje, osnovni stav
2. Hvatanje polu visokih, visokih i niskih lopti
3. Osnovno ubacivanje lopte rukom i ispućavanje nogom (volej)
4. Osnovno kretanje po голу – u odnosu na loptu

FIZIČKA PRIPREMA (20%)

Fizička priprema u ovom uzrastu obuhvaća:

- svestrani tjelesni odgoj
- svestrana obrada lokomotornog sustava
- obrada krvo-žilnog i dišnog sustava
- razvoj osnovne motorike

U okviru škole nogometa može se obrađivati:

- Fleksibilnost

Metodom dinamičkog istežanja (imitacija pokreta karakterističnih za nogometnu igru i elemenarnu tehniku nogometaša, razna imitiranja udaraca i primanja lopte), manje kroz statičku metodu istežanja.

- Koordinacija

1. Promjena stavova (sjed, klek, upor, ležanje na prsima, ležanje na leđima, čučanj)
2. Okreti u mjestu
3. Okreti u kretanju
4. Predvježbe za kolut naprijed i natrag (valjanje, povaljke)

- Brzina

Brzina pojedinačnog pokreta i brzina reakcije (kroz igre, npr. sjene)

TAKTIČKA PRIPREMA (5%)

Elementarna taktika obučava se kroz:

- FO: faza obrane

1. Individualno postavljanje u odnosu na gol ili igrača s loptom
2. Vraćanje (npr. nakon izgubljene lopte)

- FN: faza napada

1. Individualne akcije kroz centralnu i krilnu poziciju
2. Suradnja dva igrača (dodavanje lopte između dva igrača pri čemu igrači skipaju u mjestu)

3. Dodavanje lopte između dva igrača u skipu s izmjenom razdaljine (približavanje i udaljavanje)
4. Suradnja dva igrača u kretanju (frontalni odnos), bez izmjene mjesta 3,2,1, dodir

◦ Pomoćno-nastavne igre:

4:1, 3:1, 3,2,1, dodira, veličina koridora 10 x 10 m– 8 x 8 m

◦ Slobodna igra u raznim omjerima (4:4, 5:5, 6:6), te kroz nju razvoj kreativnosti, improvizacije mašte i fantazije, upoznavanje sa osnovnim pravilima nogometne igre, upoznavanje sa globalnim taktičkim zahtjevima igre (osnovni raspored igrača, osnovni zahtjevi otkrivanja u fazi napada, vraćanja i pokrivanja u fazi obrane).

PSIHOSOCIOLOŠKA I TEORIJSKA PRIPREMA (5%)

Teorijska priprema kod zagića obuhvaća:

- Objašnjenje osnovnih pravila nogometne igre posebno onih koja su bitna u natjecanju u ligi zagića.
- Upoznavanje sa pravilnim oblačenjem opreme za trening i utakmice.
- Upoznavanje i poticanje razvoja higijenskih navika kod mladih igrača za vrijeme njihovog boravka u prostorijama kluba, ali i općenito.
- Poštivanje kućnog reda .

Numerički plan treninga i utakmica u godišnjem ciklusu:

Uzrasna utakmica kategorija	Broj treninga tjedno	Broj treninga godišnje	Trajanje treninga u minutama	Broj godišnje
Zagići	3 – 4	120 – 160	50 – 60	30 – 40

Psihosociološka:

- Socijalizacija igrača
- Privikavanje na grupu i ponašanje unutar iste

KATEGORIJA MLADIH IGRAČA U DOBI IZMEĐU 10 I 11 GODINA

KATEGORIJA LIMAČI

Limačima u nogometnoj školi nazivamo dječake u dobi od 10 i 11 godina, tzv. periodu srednjeg djetinjstva, kao i periodu mlade školske dobi. U djece te dobi kosti su mekane i hrskavične, a kralježnica dobiva normalna zakrivljenja. Vezivna tkiva su elastična. Mišići znatno dobivaju na masi, no još uvijek nisu čvrsto pripojeni za kost. Snažno se razvija prsni koš. Dolazi do normalizacije tjelesnih proporcija. Povećava se vitalni kapacitet i maksimalni primitak kisika. Naglo se razvija inteligencija. Percipiranje ili zapažanje je površno, pažnja je promjenjiva i nedovoljno postojana. Sposobnost logičkog razmišljanja i vjernog imitiranja počinje se očitovati. Emocije su kratkotrajne. Koncentracija za učenje je kratka. Želja za kolektivnom igrom veća je nego u kategoriji zagića. U ovom uzrastu mladi igrači počinju razlikovati, dobre, prosječne i ne tako dobre mlade igrače. Ova dob je idealna za stjecanje osnovnih elemenata tehnike nogometne igre. Vježbama u treningu pristupaju sa puno više pažnje i želje za učenjem nego ranija uzrasna kategorija. Ekipna igra poprima naličje jednostavnih kombinacija (dva i tri igrača). Pokrivanje igrača u obrani i otvaranje u fazi napada, te ulazak u slobodan prostor bolje se razumiju.

SELEKCIJE

Kriteriji selekcije za ovaj uzrast su:

- smisao za igru
- brzinske kvalitete
- osjećaj za loptu
- koordinacija
- koliko igrač sudjeluje u igri, koliko pridonosi igri svoje ekipe
- ispunjavanje zadataka ovisno o poziciji unutar momčadi

U ovoj kategoriji uz već postojeće mlade igrače u klubu, koji su izabrani prije godinu ili dvije dana (primarnom selekcijom) vrši se doselekcija. Doselekcija se realizira:

- organizacijom školskog turnira

U kategoriji limača u procesu selekcije za subjektivnu procjenu mladih igrača u toku igre na treningu, te u prijateljskim i prvenstvenim utakmicama može se početi i sa objektivnom procjenom primjenom testova:

1. Skok u dalj iz mjesta (eksplozivna snaga)

2. Dokorak 4 x 5 m, „osmica“ (sprint sa promjenom smjera kretanja), (koordinacija - agilnost)
3. Sprint 10 m, 20 m, 30 m (brzina)
4. Situaciono motorički testovi s loptom (usvojenost tehničkih elemenata)

TEHNIČKA PRIPREMA (60%)

U ovoj dobi počinje pouka i učenje tehnike nogometa pomoću vježbi privikavanja na loptu, vježbi poigravanja s loptom i elementarnih vježbi tehnike, usvajanjem kojih počinje i elementarna primjena u nogometnoj igri na dva gola.

Prilikom učenja elemenata tehnike na trenintu obrađuju se slijedeći elementi tehnike kretanja bez lopte:

1. Trčanje s ubrzanjem i brzo trčanje
2. Start naprijed iz mjesta ili iz kretanja
3. Cik-cak i slalom trčanje, naprijed i natrag
4. Branički ples
5. Odrazi prilikom udarca lopte glavom – sunožni odraz

Kod tehnike kretanja s loptom uče se slijedeći elementi:

◦ Vođenje lopte

1. Osnovno žongliranje – sredina hrpta stopala; natkoljenica
2. Vođenje lopte vanjskom stranom hrpta stopala

◦ Udarci po lopti

1. Udarac unutrašnjom stranom stopala (zavrtanje sa krilne pozicije)
2. Udarac sredinom hrpta stopala
3. Udarac po lopti glavom sa i bez odraza – prednji zamah

◦ Primanja (prijenosi) lopte

1. Primanja lopte po podlozi unutrašnjom stranom stopala
2. Primanje lopte iz zraka odbijanjem od podloge (don, unutrašnja strana stopala, potkoljenica, butina, prsa)

◦ Driblinzi i fintiranja

1. Dribling unutrašnjom stranom stopala

- Oduzimanje lopte

1. Osnovno oduzimanje lopte (duel noga na nogu)
2. Oduzimanje lopte presijecanjem

- Ubacivanje lopte u igru rukom

1. Ubacivanje lopte u igru rukama (bacanje auta), iskoračni i sunožni stav

Tehnika vratara:

1. Kretanje u osnovnom stavu
2. Hvatanje lopti povaljkom – prednja i bočna povaljka
3. Ubacivanje lopte rukama po podlozi
4. Ubacivanje lopte nogom – volej

FIZIČKA PRIPREMA (25%)

- Fleksibilnost

Dinamička metoda: fleksibilnost (savitljivost) zglobnih tijela (ramenski zglob, zglob kuka, skočni zglob, zglob koljena)

- Koordinacija

1. Vježbe škole trčanja
2. Vježbe skokova i preskoka sa vijačom
3. Pripremne vježbe okretnosti na tlu – (vježbe parterne akrobatike) – kolut naprijed, kolut nazad, skok s okretom za ½ kruga, povaljka...

- Brzina

1. Brzina motoričke reakcije
2. Brzina pojedinačnog pokreta (igra „sjene“)
3. Startna brzina

Ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga brzine za „limače“ iznose 100 m i dionice ne duže od 10-15 m.

- Snaga

Razne tehnike padanja iz borilačkih sportova (hrvanje, judo), elementarna parterna gimnastika

TAKTIČKA PRIPREMA (10%)

- FO: faza obrane

Individualna:

1. Postavljanje (čuvanje igrača)
2. Vraćanje (nakon izgubljene lopte)
3. Usvajanjem taktičkih zahtjeva vezanih uz tehničke elemente za vrijeme učenja (branički ples)
4. Ispunjavanje elementarnih taktičkih zahtjeva vezanih uz određeno igračko mjesto

- FN: faza napada

Individualna:

1. Individualne akcije kroz centralnu poziciju (1:1)
2. Usvajanjem taktičkih zahtjeva vezanih uz tehničke elemente (periferni vid)

Suradnja dva igrača:

1. Suradnja dva igrača u frontalnom odnosu bez izmjene mjesta (svi oblici), igrač bez lopte diktira tempo i brzinu izvođenja, igrač s loptom diktira tempo i brzinu izvođenja
2. Suradnja dva igrača u frontalnom odnosu s izmjenom mjesta: pretrčavanjem (ispred igrača)
3. Suradnja dva igrača u frontalnom odnosu s izmjenom mjesta: oprtrčavanjem (iza leđa igraču)

- Pomoćno-nastavne igre:

4:1, 3:1, (2,1,dodir) – statična, pomična bez izmjene mjesta

1. Igra na dva mala gola (3:3, 4:4)
2. Igra na dva rukometna gola na $\frac{1}{4}$ terena (6:6+2 vratara)
3. Igra na dva gola 5 x 2 m na $\frac{1}{2}$ terena (7:7, 8:8)
4. Igra za posjed (svi oblici)

PSIHOSOCIOLOŠKA I TEORIJSKA PRIPREMA (5%)

Teorijska priprema kod limača obuhvaća:

- predavanja na temu pravila nogometne igre
- poticanje zdravstveno-higijenskih navika
- poticanje navike redovitog treniranja
- upoznavanje sa kodeksom ponašanja na treninzima i utakmicama

Numerički plan treninga i utakmica u godišnjem ciklusu:

Uzrasna utakmica kategorija	Broj treninga tjedno	Broj treninga godišnje	Trajanje treninga u minutama	Broj godišnje
Limači	3 – 4	160 – 200	60 – 70	40 – 50

Psihosociološka:

- privikavanje i kontrola na poraze i pobjede (kontrola emocija)
- kontrola motiviranosti pojedinaca za trening, igru, utakmicu, učenje (škola)

KATEGORIJA MLADIH IGRAČA U DOBI IZMEĐU 12 I 13 GODINA

KATEGORIJA MLADI PIONIRI

Mladim pionirima nazivamo dječake u dobi između 12 i 13 godina. To je tzv. period kasnog djetinjstva i predpuberteta, odnosno osnovne školske dobi. Za djecu te dobi karakterističan je ubrzan rast kostiju, mišići i dalje dobivaju na masi, a povećava se vitalni kapacitet i maksimalni primitak kisika zbog povećanog prsnog koša i mišića za disanje. Interes i pažnja na treningu i utakmici su stabilniji. Koncentracija za učenje je povećana. Interes za bavljenje nogometnom je povećan, a naročito interes za natjecanje. Trener u radu sa ovom uzrasnom kategorijom može očekivati pojavu akceleranata, tj. djece s ubrzanim rastom i razvojem koja su već ušla u pubertet. Ta djeca moraju imati specijalan tretman. Naročito je izražen fenomen identifikacije djece s odraslima, s poznatim sportašima (nogometašima), kao i sklonost usporedbe sebe sa drugim igračima. Mladi igrači ove kategorije sposobni su slijediti određeni cilj ili zadatak koji im trener odredi u okviru utakmice kako bi se pobijedilo (spremniji su podrediti se ekipi). Igrači u ovoj dobi moraju se priviknuti na beliki teren te upoznati se sa pravilom zaleđa i priviknute se na igranje nogometa u određenom sustavu igre (koji je različit od ranijih sustava u limača).

SELEKCIJA

Kriteriji selekcije za ovaj uzrast su:

- smisao za igru
- brzinske kvalitete
- osjećaj za loptu
- koordinacija
- preciznost
- tempo usvajanja tehnike
- motivacija
- agresivnost
- upornost
- brzina razmišljanja u igri, te sposobnost rješavanja određenih situacija u igri.

Selekcija se provodi subjektivnom procjenom, promatranjem mladih igrača u igri, na treningu, u prijateljskim i prvenstvenim utakmicama. Osim subjektivne procjene u ovoj dobi primjenjuje se i objektivna procjena pomoću testova:

1. Visoki skip u mjesu
2. Skip 10 m
3. Skok u dalj iz mjesta
4. Dokorak 4 x 5 m
5. „Osmica“ (sprint sa promjenom smjera)
6. Sprint 5 m, 10 m, 20 m, 30 m
7. Beep test
8. YO-YO test

Usvojenost tehničkih elemenata situaciono motoričkim testovima s loptom.

Uza sve to mogu se provesti i osnovna antropometrijska mjerenja:

1. Tjelesna težina
2. Visina
3. Kožni nabori

TEHNIČKA PRIPREMA (50%)

U ovoj se dobi usavršavaju tehnički elementi svladani u kategoriji limača. Isti elementi izvode se preciznije, brže i dinamičnije, te se povezuju i izvode u sve složenijim uvjetima sve do situacijskih uvjeta (uvjeta sličnih ili istovjetnih uvjetima nogometna igre).

U tehnici kretanja bez lopte obrađuje se:

1. Start polubočno iz kretanja
2. Brzo trčanje s promjenom smjera kretanja i ritma kretanja
3. Bočni start
4. Sunožni odraz i jednonožni odraz (doskok na dvije noge)

U dobi mlađih pionira program tehničke obuke provodi se kroz fazu sistematskog obučavanja tehničkih elemenata u kojoj dominira sintetička i situacijska metoda. Samo kod ispravljanja grešaka primjenjuje se analitička metoda.

Kod tehnike kretanja s loptom obrađuje se:

◦ Vođenje lopte

1. Žongliranje sredinom hrpta stopala u mjestu i u kretanj
2. Rolanje lopte
3. Žongliranje glavom

4. Žongliranje natkoljenicom

- Udarci po lopti

1. Udarac unutrašnjim dijelom hrpta (parabolička lopta, centaršut)
2. Volej udarci (prednji volej sredinom hrpta stopala i unutrašnjom stranom stopala)
3. Udarac glavom bez odraza i sunožni
4. Udarac glavom u padu

- Primanja (prijenosi) lopte

1. Prijenosi lopte po podlozi (unutrašnja strana stopala, vanjska strana stopala)
2. Primanje lopti iz zraka amortizacijom, but, grudi

- Driblinzi i fintiranja

1. Dribling vanjskom stranom stopala

- Oduzimanje lopte

1. Oduzimanje lopte „replanjem“ i presjecanjem s iznošenjem

Tehnika vratara:

Uz ponavljanje i usavršavanje ranije naučene tehnike vratara obrađuju se i novi tehnički elementi:

1. Hvatanje niskih lopti povaljkom – svi oblici
2. Hvatanje lopti iz zraka u skoku (visoke lopte)
3. Skretanje lopti iz zraka
4. Boksanje lopte objema rukama
5. Ubacivanje lopte u igru poluvolej udarcem

FIZIČKA PRIPREMA (30%)

- Fleksibilnost

1. Dinamička metoda
2. Statička metoda – naglasiti kod muskuloznih ili izlaznih mlađih pionira

- Koordinacija

1. Vježbe škole trčanja (niske prepreke 10 cm)
2. Vježbe okretnosti na tlu i u zraku (vježbe parterne akrobatike): kolut naprijed s jednonožnim odnoženjem, kolut natrag s jednonožnim odnoženjem, kolut naprijed – natrag raznožno, povaljka iz klečećeg položaja, stoj – kolut, premet strance
3. Agilnost (sve vježbe agilnost sa i bez lopte)

- Brzina

1. Brzina motoričke reakcije
2. Startna brzina
3. Brzina promjene smjera kretanja
4. Maksimalna brzina

Ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga brzine za mlađe pionire iznose 200 m i ne duže dionice od 20 m.

- Agilnost

- Snaga

1. Repetitivna snaga – dinamička metoda (6 do 8 vježbi – 10 do 15 ponavljanja kroz 2, 3 serije (padovi iz juda i hrvanja))
2. Eksplozivna snaga – metoda edsplozivnih podražaja (odraz i sprint)

- Izdržljivost

1. Aerobna izdržljivost – ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga iznose 15 minuta kroz inervalni oblik rada, radni dio. 3 minute, sa pauzom: 3 do 5 minuta

TAKTIČKA PRIPREMA (15%)

U dobi mlađih pionira iz slobodne igre postupno se prelazi na usmjerenu igru. To je period početka natjecanja, gdje mladi nogometaši prelaze sa malog terena na teren normalnih dimenzija. U igri je i dalje prisutna velika sloboda uz određeno usmjeravanje u globalnim zahtjevima u fazi napada i fazi obrane.

Obukai trening elementarne taktike provoditi će se kroz:

- FO: faza obrane

Individualna:

1. Postavljanje, pokrivanje (čovjek – čovjeka)
2. Branički ples
3. Izbijanje
4. Presijecanje s iznošenjem
5. Oduzimanje s iznošenjem

Suradnja 2 i 3 igrača:

1. Zonsko postavljanje dva i tri igrača (izlazak na igrača s loptom, dupliranje, preuzimanje)

- FN: faza napada

Individualna:

1. Individualne akcije kroz centralnu i krilnu poziciju

Suradnja dva igrača:

1. Suradnja dva igrača u frontalnom odnosu bez i sa izmjenom mjesta kroz centralnu i krilnu poziciju (dupli pas; tripli pas) 2:0, 2:1, 2:2
2. Suradnja dva igrača u vertikalnom odnosu (1. povratna lopta, 2. povratna lopta) 2:0, 2:1, 2:2. kroz centralnu i krilnu poziciju

Pomoćno – nastavne igre

5:2, 4:2-2, 1 ili 2 dodira, statično (u jednom koridoru), dinamično (prijenos u drugi koridor) bez izmjene mjesta+izmjena mjesta pretrčavanje i optrčavanje

1. Igra na dva mala gola (3:3, 4:4, 5:5)
2. Igra na dva gola 3 x 2 m na $\frac{1}{4}$ terena (5:5, 6:6+2 vratara)
3. Igra na cijelom terenu 11:11 („veliki nogomet“)

PSIHOSOCIOLOŠKA I TEORIJSKA PRIPREMA (5%)

Terijska priprema realizira se predavanjima na temu:

- pravila nogometne igre (pravilo zaleđa, izvođenje udaraca sa 5 metara „bekovska“)
- daljnje poticanje održavanja higijene (kupanje poslije treninga, sušenje kose nakon kupanja, čišćenje kopački i opreme, održavanje reda u

svlačionicama i drugim prostorijama)

- odgojni rad u vidu zahtjeva poštivanja postavljenih normi ponašanja u klubu, na ulici, na javnim mjestima, na treningu i utakmici

Numerički plan treninga i utakmica u godišnjem ciklusu:

Uzrasna utakmica kategorija	Broj treninga tjedno	Broj treninga godišnje	Trajanje treninga u minutama	Broj godišnje
Mladi pioniri	4	160 – 240	70 – 80	40 – 55

Psihosociološka:

- Početak izgrađivanja sustava vrijednosti temeljenih na objektivnim vrijednostima pojedinaca i grupe - pravičnosti
- Razvoj rivalstva i natjecateljskog duha
-

KATEGORIJU MLADIH IGRAČA U DOBI IZMEĐU 14 I 15 GODINA

KATEGORIJA PIONIRI

Pioniri su mladi igrači čija se dob (14 do 15 godina) poklapa s periodom puberteta i rane mladosti. U toj dobi su rast i razvoj najintenzivniji. Naročito je ubrzan rast kostiju, a mišićna vlakna se izdužuju i time se povećava tonus. U toj dobi dječaci narastu približno 20 cm, a na tjelesnoj masi dobivaju približno 20 kg.

Posljedica ubrzanog rasta i razvoja je produljenje poluga, a što se može negativno odraziti na koordinaciju i fleksibilnost. U ponašanju se mogu javiti prkos, inat, tvrdoglavost, problemi u školi i u obitelji. Uz identifikaciju s poznatim sportašima, s poznatim nogometašima ili bilo kojim pozitivnim uzorima, moguće je i poistovjećivanje s negativnim uzorima. U radu s ovom djecom treba imati puno strpljenja, tolerancije i pažnje.

SELEKCIJA

Kriteriji selekcije za ovaj uzrast su:

- smisao za igru
- brzinske kvalitete
- osjećaj za loptu
- eksplozivna snaga
- koordinacija (okretnost)
- preciznost
- tempo usvajanja tehnike, ali i ostalih elemenata nogometne igre te – ta elementi
- motivacija
- agresivnost i upornost
- razina usvojene tehnike

U testiranju uz već navedene testove u ovom uzrastu može se početi testirati anaerobna izdržljivost : test 150 m BI ili test 5 x 30 m.

TEHNIČKA PRIPREMA (40%)

U radu s pionirima usavršavaju se kretanja bez lopte kao što su: lagana trčanja, brza trčanja, startna trčanja, trčanja s promjenom smjera, sunožni odrazi i prizemljenja. Ista kretanja izvode se sada brže, usklađenije i snažnije. U ovoj dobi završava osnovna pouka i učenje tehničkih elemenata bez lopte.

U tehnici kretanja bez lopte trebalo bi obraditi:

1. Bočni start
2. Sunožni i jednonožni odraz s jednonožnim doskokom i sunožnim doskokom
3. Plansko prilaženje, otvaranje prostora, ulazak u prazan prostor,

Tehnika kretanja s loptom:

U dobi pionira usavršavaju se tehnički elementi već usvojeni u dobi limača i mlađih pionira tako da se tehnički elementi povezuju i nastoje izvesti što brže, koordiniranije i preciznije. Počinje i vježbanje tehničkih elemenata u situacijskim uvjetima. Uz primjenu individualnih tehničkih vježbi u parovima počinje i primjena tehničkih vježbi u trojkama.

U ovoj se dobi iz pouke tehnike prelazi na trening tehnike.

U pouci i učenju tehnike usvajaju se i neki novi elementi:

◦ Vođenje lopte

1. Žongliranje unutrašnjom i vanjskom stranom stopala, te glavom
2. Kombinacije svih oblika žongliranja
3. Rolanje lopte (svi oblici)

◦ Udarci po lopti

1. Bočni volej udarac i prednje škare
2. Prekoračeni volej
3. Udarac glavom sunožnim i jednonožnim odrazom
4. Udarac glavom u padu i u letu

◦ Primanja (prijenosi) lopte

1. Primanje lopte amortizacijom – svi oblici – napredna tehnika

◦ Driblinzi i fintiranja

1. Sve vrste driblinga i finti s naglaskom na razvoj specifičnog driblinga pojedinačnog igrača

◦ Oduzimanje lopte

1. Oduzimanje lopte uklizavanjem (prednje, bočno i stražnje)
2. Duel igra u zraku – izbijanja lopte nogom i glavom

Tehnika vratara:

U toj dobi vratari pioniri usavršavaju tehničke elemente već usvojene u procesu rada u limačima i mlađim pionirima. Tehnički elementi se povezuju, izvode se dinamičnije i brže. Uz usavršavanje prethodno usvojenih tehničkih elemenata uče se i novi elementi:

1. Hvatanje niskih lopti bacanjem
2. Hvatanje lopti iz zraka bacanjem (polu-visoke i visoke lopte)
3. Skretanje lopti iz zraka bacanjem (visoke lopte)
4. Boksanje lopte jednom rukom
5. Ubacivanje lopte rukom bočnim zamahom
6. Ubacivanje lopte polu-vojejom udarcem (drop-kick)

FIZIČKA PRIPREMA (35%)

U fizičkoj pripremi prionira obrađuju se fleksibilnost, svi oblici brzine, repetitivna i eksplozivna snaga, aerobna i anaerobna izdržljivost, a naročitu pozornost treba obratiti razvoju koordinacije.

◦ Fleksibilnost

1. Dinamička metoda
2. Statička metoda (posebno kod mišićavih muskuloznih igrača – akceleranata)

◦ Koordinacija

1. Vježbe škole trčanja (preko niskih prepreka do 20 cm)
2. Razne sportske igre
3. Skokovi preko niskih prepreka
4. Vježbe spretnosti na tlu i u zraku (parterna akrobatika): kolut naprijed i natrag s okretom od ½ kruga, skok u povaljku, most, prebacivanje iz mosta kroz stoj, dizanje iz mosta, „rondat“ skok s okretom od 540 i 720 stupnjeva
5. Vježbe agilnosti (svi oblici vježbi agilnosti sa i bez lopte)

◦ Brzina

1. Brzina reakcije
2. Startna brzina
3. Maksimalna brzina
4. Brzina promjene smjera kretanja

Ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga u jednom treningu iznose 300 metara

uz dionice ne duže od 30/40 metara.

◦ Snaga

1. Repetitivna snaga – dinamička metoda (svladavanje vlastite težine tijela sa 10 do 15 ponavljanja, kroz 2 do 3 serije sa 6 do 8 vježbi
2. Eksplozivna snaga – metoda eksplozivnih podražaja (skokovi kroz 4 do 6 vježbi sa 6 do 8 ponavljanja kroz 2 do 3 serije) – eksplozivna snaga trupa
3. Izometrijska snaga
4. Polimetrijska snaga nogu (naskoci i saskoci sa klupica i sanduka) – do 10+10 skokova u pojedinom treningu

◦ Izdržljivost

1. Aerobna izdržljivost – ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga iznose 25 minuta - kroz intervalni oblik rada, radni dio: 3 do 5 minuta, sa pauzom: 3 do 5 minuta
2. Anaerobna izdržljivost – alaktatna metoda do 15 sekundi i ukupnom količinom trenažnog rada od 2 minute, uz pauze od 45 sekundi do 1 minute

TAKTIČKA PRIPREMA (20%)

U igri pionira još je dosta prisutna slobodna igra, no povećan je udio usmjerene i organizirane igre s globalnim taktičkim zahtjevima. Postupno se uvode i parcijalni taktički zahtjevi. U kategoriji pionira potrebno je odrediti primarnu igračku vokaciju (obrambeni igrač, vezni igrač, napadač).

Kroz trening taktike važno je obraditi:

◦ FO: faza obrane

Individualna:

1. Individualne akcije (svi oblici)

Suradnja 2, 3 i 4 igrača:

1. Suradnja 2, 3 i 4 igrača u fazi obrane – zonsko postavljanje, svi oblici postavljanja, dupliranja, preuzimanje, zatvaranje, linijska igra, plitkoća,...

- FN: faza napada

Individualna:

1. Individualne akcije kroz centralnu i krilnu poziciju (svi oblici) – uz naznaku poštivanja postupka procesa definiranja igračkog mjesta

Suradnja 2 i 3 igrača:

1. Suradnja dva igrača (frontalni i vertikalni odnos sa i bez izmjene mjesta): treća povratna lopta, tripli – pas
2. Suradnja tri igrača u frontalnom i vertikalnom odnosu sa i bez izmjene mjesta, kris – kros manevar

Pomoćno – nastavne igre

4:2, (2, 2; 1 dodir, prijenos u drugi koridor, sa i bez izmjene mjesta
3:2, 5:3 (sa i bez završnice na gol)

1. Igra za posjed sa jednakim i nejednakim brojem igrača – sa nejednakim brojem igrača 5:3, 6:4
2. Igra na dva mala gola (3:3, ... 5:5)
3. Igra na ¼ igrališta na 2 gola 3 x 2 m (5:5, 6:6+ 2 vratara)
4. Igra na ½ igrališta na dva gola 7,32 x 2,44 (6:6, 7:7+ 2 vratara)
5. Igra 11:11 na velikom terenu

PSIHOSOCIOLOŠKA I TEORIJSKA PRIPREMA (5%)

U teorijsku pripremu kod kategorije pionira ubrajamo razna predavanja:

- pravila nogometne igre
- zdravstveno – higijenske navike
- o štetnosti djelovanja nikotina, alkohola, a posebice droga
- ciljanost dopunskog – individualnog treninga sa svim pozitivnostima i negativnostima

U ovoj kategoriji moguća je pojava određenih kriza na psiho-socijalnom planu kao posljedica identifikacije s negativnim uzorima – počeci pušenja, konzumacije alkohola, droga. Povećana je emocionalnost i mašta. Moguća je pojava prkosa, problema u školi i u obitelji, čak i napuštanje nogometa. Navedene probleme trebali bi zajedno rješavati trener, roditelj, nastavnik u školi i sam igrač.

Numerički plan treninga i utakmica u godišnjem ciklusu:

Uzrasna utakmica kategorija	Broj treninga tjedno	Broj treninga godišnje	Trajanje treninga u minutama	Broj godišnje
Pioniri	4 - 5	180 – 280	80 – 90	50 – 60

KATEGORIJA MLADIH IGRAČA DOBI IZMEĐU 16 I 17 GODINA

KATEGORIJA KADETI

Kadetima nazivamo mladiće od 16 do 17 godina u tzv. periodu srednje mladosti, što je još uvijek razdoblje puberteta i ulaska u adolescenciju. To je period prvog dijela srednjoškolskog obrazovanja. U ovom razdoblju rast i razvoj teku usporenije. Dolazi do ujednačenja tjelesnih proporcija. Okoštavanje se približava kraju. Povećava se mišićni tonus. Sazrijeva živčani sustav, ali moguća je pojava određenih kriza vezanih uz školske i obiteljske probleme ili ljubav. Povećan je interes za sport i nogomet. Biomotorički psihosocijalni i drugi potencijali omogućuju sustavno podučavanje i trening kojima se postiže značajna nadgradnja u tahničkim, motoričkim i taktičkim sposobnostima i znanjima. U ovom periodu valja usvojiti i predviđeni model nogometne igre u osnovnim elementima. Također valja upozoriti na fenomen biološkog i kronološkog rasta koji je najizraženiji u ovom uzrastu.

SELEKCIJA

Kriteriji selekcije i u ovom uzrastu su:

- smisao za igru
- brzinske kvalitete, brzinska izdržljivost
- koordinacija i preciznost
- funkcionalne sposobnosti (aerobne i anaerobne)
- psiho-sociološki i ostali kriteriji
- primjena tehnike u igri, situacijski trening
- taktičke sposobnosti u igri

Uz testiranje motoričkih, funkcionalnih i tehničkih sposobnosti u ovoj uzrasnoj kategoriji može se početi i sa testiranjem igre. To se odnosi na preciznost pri dodavanju lopte, centaršutu i šutu na gol, efikasnost oduzimanja lopte i drugo. Testiranje se u ovoj kategoriji provodi kako u cilju selekcije tako i u cilju praćenja efekata trenažnog procesa. U ovom uzrastu završava tzv. vertikalna selekcija (koja je počela u početnicima), a više je prisutna dodatna selekcija, znači uključivanje u rad najboljih pojedinaca iz ostalih klubova, a što je za sad jako rijetko.

TEHNIČKA PRIPREMA (35%)

U dobi kadeta osnovna bi tehnika nogometa morala već biti usvojena. Tehnički elementi usvojeni u ranim kategorijama kod kadeta se povezuju, usavršavaju, izvode preciznije, dinamičnije (dinamički pristup) i sve više prema situacijskim

uvjetima. Još uvijek se uče i neki novi tehnički elementi:

- udarci po lopti
 1. Udarci po lopti „felšom“
 2. Udarci po lopti „škare“ – preko glave, bočne
- žongliranje loptom
- vođenje lopte
- driblinzi i fintiranja
- primanja lopte
- oduzimanje lopte

Počinje se sa usavršavanjem tehnike koja je primjenjena i specifična sa zahtjevima određene igračke pozicije koja bi se već trebala definirati.

FIZIČKA PRIPREMA (35%)

Fizičkom pripremom za kadete treba posebno djelovati na brzo uspostavljanje koordinacijski sposobnosti koje su narušene djelovanjem puberteta.

- Fleksibilnost
 1. Dinamička metoda
 2. Statička metoda
 3. PNF metoda
- Koordinacija
 1. Vježbanje trčanja i skokova preko niskih prepreka i prepona
 2. Vježbe okretnosti na tlu i u zraku (parterna akrobatika): leteći kolut, premet naprijed, premet natrag, salto naprijed, povezivanje više premeta strance u seriji
 3. Agilnost – maksimalan terning nogometno usmjerene agilnosti
- Brzina
 1. Brzina motoričke reakcije
 2. Startna brzina
 3. Maksimalna brzina
 4. Brzina promjene smjera kretanja

Ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga u jednom treningu iznose 400 do 500 m uz dionice od 10 do 60 m

◦ Snaga

1. Repetitivna snaga – dinamička metoda (svladavanje vlastite težine tijela sa 12 do 15 ponavljanja, kroz 2 do 3 serije, sa 6 do 8 vježbi
2. Eksplozivna snaga – metoda eksplozivnih podražaja (4 do 6 vježbi sa 8 do 10 ponavljanja ili trajanjem rada do 10 sekundi kroz 2 do 3 serije
3. Izometrijska snaga
4. Polimetrijska snaga

◦ Izdržljivost

1. Aerobna izdržljivost – ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga iznose 40 minuta
kontinuiranom metodom: radni dio: 10 minuta
kroz inervalni oblik rada, radni dio: do 5 minuta, sa pauzom: 3 do 5 minuta
2. Anaerobna izdržljivost – alaktatna metoda do 15 sekundi i ukupna količina trenažnog rada od 2 minute. Lakatna metoda: kroz intervalni oblik rada, radni dio: max. 3 minute sa ukupnom količinom od 9 do 12 minuta u glavnom dijelu treninga

TAKTIČKA PRIPREMA (25%)

U dobi kadeta prelazi se iz slobodne u usmjerenu igru s globalnim i parcijalnim taktičkim zahtjevima. Ovdje se usvajaju osnove predviđenog modela igre. Taktička priprema odvija se na višoj razini rada. Bitno je definirati igračku poziciju (mjesto) za pojedinog igrača.

Program taktičke pripreme za kadete obuhvaća:

◦ FO: faza obrane

Individualna:

1. Individualne akcije – situacijska metoda s akcentom prema definiciji igračkog mjesta (primarno – sekundarno)

Momčadska:

1. Suradnja po linijama u momčadi – obrana, vezna linija, napad (uz ispunjavanje i svladavanje svih taktičkih zahtjeva (vraćanje, postavljanje, pokrivanje, dupliranje, oduzimanje, presijecanje)).

Zahtjevi igre u zoni i osnove zonskog presinga

- FN: faza napada

Individualna:

1. Individualne akcije kroz centralnu i krilnu poziciju – situacijska metoda
Kod ovih individualnih zadataka u igri u FN obratiti pozornost na segmente iznošenja lopte, te predaje lopte (dodavanje) kratka i duga dodavanja

Suradnja 3 igrača:

1. Suradnja tri igrača u vertikalnom odnosu sa izmjenom mjesta (vertikalni kris-kros manevar, dijagonalni manevar 3:3)

Pomoćno – nastavne igre

5:3, 6:4 (nakon izlaska iz koridora završnicana gol)

5:4 završnica na gol

Tri boje na dva gola (4:4:4 ili 5:5:5) tri polja na dva gola (2:2:2 ili 3:3:3)

1. Igre za posjed
2. Igra malog nogometa (4:4, 5:5)
3. Igra na ¼ terena na 2 gola 5 x 2 m (4:4, 3:3+ 2 vratara)
4. Igra na ½ terena na dva gola 7,32 x 2,44 m (5:5, 6:6+ 2 vratara)
5. Igra velikog nogometa 11:11

PSIHOSOCIOLOŠKA I TEORIJSKA PRIPREMA (5%)

Razna predavanja:

- teorija i povijest nogometa
- pravila nogometne igre
- specijalna higijena i prehrana sportaša
- štetnost nikotina, alkohola i doppinga
- režim života sportaša

Posebna pažnja mora se posvetiti pedagoškom radu u kontroli ponašanja na javnim mjestima, igralištima, njegovanjem pristojnih odnosa pred starijima, suigračima, protivnicima, te kontrolom uspješnosti u školi.

Numerički plan treninga i utakmica u godišnjem ciklusu:

Uzrasna utakmica kategorija	Broj treninga tjedno	Broj treninga godišnje	Trajanje treninga u minutama	Broj godišnje
Kadeti	4 - 6	180 – 280	80 – 90	50 – 60

KATEGORIJA MLADIH IGRAČA U DOBI IZMEĐU 18 I 19 GODINA

KATEGORIJA JUNIORI

Juniorima zovemo mladiće u dobi od 18 do 19 godina života, u periodu tzv. zrele mladosti ili adolescencije u ovom je razdoblju još uvijek moguća pojava zakašnjelog puberteta. Rast i razvoj teku mirno. Kod mnogih u ovoj dobi završava rast u visinu, a naglašen je rast u širinu. Kretnje postaju harmonične. Naglašeno je funkcionalno sazrijevanje i povećana je otpornost na umor. Emocije su stabilnije, a interes za nogomet je visok. Javljaju se ambicije za postizanje vrhunskih dostignuća u sportu. Svijest i odgovornost u radu su povećani. Pažnja postaje stabilna. Juniori sazrijevaju kao osobe na intelektualnom planu. Mišljenje se snažno razvija, no i ovdje se mogu kod pojedinaca pojaviti krize vezane uz probleme u školi, obitelji i ljubavi. Juniori postaju socijalno prilagodljiviji, komunikativniji, te privrženiji svojoj grupi, momčadi i klubu. Većina ih je opterećena problemom prijelaza u seniore ili u drugi klub.

TEHNIČKA PRIPREMA (25%)

U dobi juniora više ne bi smjelo biti pouke osnovne tahnike. Ona bi morala završiti u dobi kadeta. Kod juniora se podučavaju tehničke finese, a osnovna tehnika se usavršava treningom.

Cilj tehničkog treninga je usavršavanje i automatizacija tehnike:

1. Situacijska tehnika – primjerena definiranom igračkom jestu i rezervom igračkom jestu
2. Individualni rad na perfekciji i automatizmu tehničkih stereotipa sintetičkom i situacijskom metodom
3. Repeticija elementarne tehnike radi obnavljanja i održavanja stečenog nivoa tehnike nogometa

FIZIČKA PRIPREMA (40%)

U fizičkoj pripremi juniora treba se obrađivati sve motoričke sposobnosti i opterećenja približiti seniorskim.

◦ Fleksibilnost

1. Dinamička metoda
2. Statička metoda sa i bez suigrača
3. PNF metoda

- Koordinacija

1. Vježbe trčanja i skokova preko niskih prepreka i prepona, niskih, srednjih, visokih
2. Vježbe okretnosti na tlu i u zraku (parterna akrobatika): leteći kolut, premet naprijed, premet natrag, salto naprijed, povezivanje više premeta strance u seriju
3. Agilnost – maksimalni trening nogometno usmjerene agilnosti

- Brzina

1. Brzina motoričke reakcije
2. Startna brzina
3. Maksimalna brzina
4. Brzina promjene smjera kretanja

Ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga u jednom treningu iznose do 800 metara, uz dionice do maksimalno 100 metara.

- Snaga

1. Repetitivna snaga – dinamička metoda (sa utezima, bućicama i na trenažerima sa 15 do 20 ponavljanja, 8 do 10 vježbi kroz 3 do 4 serije)
2. Eksplozivna snaga – metodom eksplozivnih podražaja (6 do 8 vježbi sa 8 do 10 ponavljanja ili trajanjem rada do 15 sekundi kroz 3 do 4 serije)
3. Izometrijska snaga (6 do 8 vježbi uz maksimalnu kontrakciju mišića 6 do 8 sekundi)
4. Polimetrijska snaga (amortizacijska snaga) – dubinski skokovi

- Izdržljivost

1. Aerobna izdržljivost: kontinuirana metoda
Intervalna metoda
- ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga iznose 6 do 8 km, uz puls 150 do 170 otkucaja
2. Anaerobna izdržljivost: alaktatna metoda
laktatna metoda
- ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga iznose 3 do 5 km, uz puls 170 do 185, 195 otkucaja

TAKTIČKA PRIPREMA (30%)

Taktička primjena za juniore usmjerena je na intenzivniji razvoj taktičkih sposobnosti i znanja, na usvajanje predviđenog modela igre i na rezultate

natjecanja. Naglašen je natjecateljski karakter. U programu taktičke pripreme obrađuje se individualna, grupna i momčadska taktika.

U programu taktičke pripreme za juniore potrebno je obrađivati slijedeće vježbe:

- FO: faza obrane

Individualna:

1. Individualne akcije – situacijska metoda

Momčadska:

1. Suradnja 2, 3, 4 (ili više) obrambenih igrača unutar sustava i koncepta nogometne igre
Suradnja igrača između pojedinih linija (obrambenih, veznih, te napadača). Uigravanje pojedinih sub-faza ovisno o zahtjevima spram pojedinog igračkog mjesta, pojedine momčadske linije, te načina igre momčadi

- FN: faza napada

Individualna:

1. Individualne akcije kroz centralnu i krilnu poziciju – situacijska metoda

Momčadska:

1. Suradnja dva, tri ili više igrača iz različitih linija momčadi preko centralne i krilne pozicije, otvaranje, središnjica i završnica.
Uigravanje pojedinih sub-faza ovisno o zahtjevima spram pojedinog igračkog mjesta, pojedine momčadske linije, te načina igre momčadi.

Pomoćno – nastavne igre

5:4, 6:5 (nakon izlaska iz koridora završnica na gol)

PNI koja su prilagođena zahtjevima unutar sustava i koncepcije igre momčadi

1. Igre za posjed (7:7, 8:8, 9:9)
2. Igra 4:4:4, 5:5:5
3. Igra na jedan veliki i dva mala gola (7:7+vratar)
4. Igra centaršuteva - duela
5. Igra velikog nogometa 11:11

PSIHOSOCIOLOŠKA I TEORIJSKA PRIPREMA (5%)

Uz usko stručni rad s juniorima prisutan je i teorijski rad u smislu predavanja iz:

- pravila nogometne igre
- organizacija i režim života
- osobna higijena
- fair play (ponašanje na terenu i izvan njega kojeg je potpisala FIFA)
- publika i odnos spram nje

Numerički plan treninga i utakmica u godišnjem ciklusu:

Uzrasna utakmica kategorija	Broj treninga tjedno	Broj treninga godišnje	Trajanje treninga u minutama	Broj godišnje
Juniori	4 - 7	180 – 320	90 – 120	50 – 65