



PROGRAM DELA NOGOMETNE ŠOLE NK ORMOŽ



KAZALO

1. UVOD	3
2. CILJI IN STRATEGIJA RAZVOJA NOGOMETNE ŠOLE	5
2.1 PEDAGOŠKI	5
2.2 SOCIOLOŠKI	5
2.3 ZDRAVSTVENI	5
2.4 ŠPORTNI	5
2.5 NOGOMETNO-STROKOVNI CILJ	5
2.6 KADROVSKI CILJI	5
2.7 VZGOJNI IN IZOBRAŽEVALNI CILJI	6
2.8 RAZVOJNI CILJI	7
3. STROKOVNI PROGRAM TRENIRANJA	8
3.1 ORGANIZACIJA	8
3.2 PREDNOSTNE NALOGE NOGOMETNE ŠOLE	8
3.3 PODPORNİ PROGRAM	8
3.4 STROKOVNO, ADMINISTRATIVNO IN TEHNIČNO OSEBJE	9
4. TEORETIČNA IN PRAKTIČNA PRIPRAVA TRENERJA NA TRENING	10
4.1 NAČRTNA PRIPRAVA NA DELO (NAČRTOVANJE)	10
4.2 UPORABA METODIČNE LESTVICE	10
4.3 TRENERSKI DNEVNIK IN PISNA POROČILA	10
5. STRUKTURA NOGOMETNE ŠOLE	11
6. TRENAŽNI PROCESI	12
6.1 TAKTIKA IN TEHNIKA	12
6.2 SKUPINSKA TAKTIKA	16
6.3 MOŠTVENA TAKTIKA – IGRA	18
6.4 LOGIKA (RAZUMEVANJE IGRE)	19
6.5 UPRAVLJANJE ŽOGE	19
6.6 TEHNIČNI ELEMENTI	20
6.7 ŠOLA TEKA	22
6.8 KOORDINACIJA, HITROST, GIBLJIVOST, VZDRŽLJIVOST, MOČ	22

1. UVOD

Nogometna šola NK Ormož je športna organizacija katere so člani otroci starosti od 5 do 15 let. Otroci so razporejeni v starostne oziroma selektivne skupine, in to so:

- U7 (začetniki) od 5-7 let,
- U9 (cicibani) od 7-9 let,
- U11 (starejši cicibani) od 9-11 let,
- U13 (mlajši dečki) od 11-13 let in
- U15 (starejši dečki) od 13-15 let.

Vsaka selekcija ima usposobljenega trenerja, ki dela po načrtanem celoletnem planu dela predpisanem za njegovo selekcijo.

V delo z otroci je vključen tudi trener vratarjev, ki dela specifične vratarske vaje z vratarji iz vseh selekcij.

Trenažni proces se odvija izključno v popoldanskih terminih. Termini so določeni za vsako selekcijo posebej.

IGRA:

Sproščena, napadalno orientirana igra z odgovornimi obrambnimi nalogami.

Usmerjanje otrok na kolektivno igro, brez odvzemanja njihove individualnosti. Individualne kvalitete so sestavni del vsake ekipe in takšne kvalitete je potrebno vrednotiti in plemeniti.

IGRALEC:

Igralec mora biti na igrišču in izven njega zadovoljen. Moramo mu omogočiti razvoj individualnih kvalitet in istočasno odpravljati možne napake in slabe točke v njegovem razvoju.

Prvi cilj ki ga bomo zasledovali je množičnost, kar pomeni vključevanje čim več prebivalstva v nogomet, predvsem pa otrok – dečkov in deklic, jih motivirati in jim zagotoviti take pogoje in način dela, da jih obdržimo v nogometu kot igralce ali pa kot bodoče trenerje, sodnike, funkcionarje, navijače, nogometne zanesenjake, starše bodočih generacij...

Drugi cilj je kvaliteta in posledično tekmovalni rezultati, ki jih lahko dosežemo le na podlagi doslednega in skupnega izpolnjevanja postavljenih razvojnih ciljev in nalog ter strokovnega programa, ki

mora postati osnova vsega dela. Celotna struktura razvoja igralcev, od vključevanja v nogomet do vrhunskega igralca je tista, ki omogoča in zagotavlja kvaliteto in je pogojena s skupnim, enotnim, strokovnim in dolgoročnim delom.

Ko analiziramo preteklo delo, lahko ugotovimo da smo naredili veliki napredek, da smo postavili dobre pogoje za delo, da pa bi na področju strokovnega dela lahko naredili več. Neglede na izobraževanje trenerskega kadra je v praksi še vedno preveč improvizacije, nesistematičnega in kratkoročnega dela. Zato bomo v NŠ Ormož strokovnemu in vodenemu delu dali največji pomen.

Nogometna šola Ormož bo s strokovnim kadrom in nadzorom zagotovila realizacijo zastavljenih ciljev, pri tem pa se zavedamo, da je za dobre rezultate potrebno kontinuirano strokovno in timsko delo, zaupanje in želja nas vseh.

Poslanstvo NŠ Ormož je popularizacija in razvoj nogometa in razvoj mladih v okolju ter zagotavljanje kakovostnega dela, ki omogoča igralcu dvig na višji nivo, kar pomeni tudi vključevanje kvalitetnih mladih igralcev v člansko ekipo.

Vizija NŠ Ormož je izdelati, potrditi in realizirati kvaliteten mladinski program, postati ena izmed bolj prepoznavnih nogometnih šol v regiji in širše, razširiti bazo mladih igralcev, tesneje sodelovati s klubi v regiji in širše ter pridobiti pozornost in zaupanje sponzorjev v regiji.

2. CILJI IN STRATEGIJA RAZVOJA NOGOMETNE ŠOLE

2.1 PEDAGOŠKI

Vzgojiti zdravega športnika z jasnimi življenjskimi in športnimi cilji.

2.2 SOCIOLOŠKI

Zgraditi športnika, ki se bo znal prilagoditi v vsako športno in društveno okolje.

2.3 ZDRAVSTVENI

Navajanje otrok na higienske navade ter skrb za pravilen psiho-fizični razvoj otroka.

2.4 ŠPORTNI

Vzgoja in izobrazba zdravega športnika, ki bo obvladal vse elemente nogometne igre v skladu s svojimi zmogljivostmi.

Dolgoročni cilj ni produciranje rezultatov, ampak vzgoja igralca skozi pravilen razvoj mlade individue na tehničnem, fizičnem, taktičnem in moralnem planu.

Ena zmaga ali poraz iz otroka ne naredi igralca, pomembneje je usvojeno znanje, ki ga otrok nadgrajuje skozi selektivne procese.

2.5 NOGOMETNO-STROKOVNI CILJ

Nudimo možnost treniranja vsem zainteresiranim igralcem že od 5. leta naprej.

Zagotavljamo vadbo, ki najperspektivnejšim omogoča razvoj v kakovostnega nogometaša.

Program treningov mora biti prilagojen starosti igralca.

Vadba mora potekati v skladu s programom.

2.6 KADROVSKI CILJI

Strokovno-trenerskemu kadru mora pripadati v klubu še vidnejše mesto, kajti iz prakse preteklih let se je pokazalo, da je bilo vse preveč improvizacije, kar posledično pomeni zaviranje zelenega razvoja. Poleg tega velja, da ne more biti vsakdo trener, saj mora imeti poleg poznavanja stroke tudi druge lastnosti: pedagoški občutek, občutek komuniciranja z igralci in starši ter pripadnost. Prav vzgoji je potrebno posvetiti več pozornosti. V zadnjih nekaj letih se je situacija popravila, vendar z doseženim še vedno nismo zadovoljni. Zato vedno strmimo k napredku v trenerskem kadru, tako s pomočjo šolanja kot tudi pridobivanja novih trenerjev.

2.7 VZGOJNI IN IZOBRAŽEVALNI CILJI

PEDAGOŠKI PRISTOP

Za kakovostno delovanje nogometne šole je pomemben pedagoški pristop vseh trenerjev in akterjev nogometne šole. O tem pristopu je potrebno vedno znova opozarjati vse trenerje. Poseben poudarek je na fair play-u.

VZGOJA ZA ŽIVLJENJE

Razvijanje pozitivnih osebnih lastnosti (delavnost, pripadnost, sodelovanje, vztrajnost, spoštovanje avtoritete, ...).

KLUBSKA KULTURA

Vrednota kluba: vplivati na razvoj pravih klubskih vrednoti in medsebojnih odnosov vseh subjektov v klubu (vodstvo-trener-igralce-starši-tehnično osebje-gledalci).

ODNOS KLUBA (TRENERJEV) DO IGRALCEV

Vsi otroci so nam enako pomembni, do vseh imamo enak odnos.

Vsi dobivajo približno enako možnost za igro.

Na treningu, tekmah in zunaj igrišča se posvečamo vsakemu igralcu.

Vse igralce in starše poskušamo navezati na ekipo in klub.

ODNOSI MED IGRALCI

Igralce učimo, da so vsi za ekipo enako pomembni.

Posameznik v ekipi mora imeti enak odnos do vseh soigralcev.

Igralce učimo medsebojnega spoštovanja na in zunaj igrišča.

Vzpodbujamo druženje.

Igralci morajo biti pozorni na odnose s soigralci in morajo sproti reševati morebitne konflikte.

Poudariti morajo pomembnost moštva (skupnosti), ne pa posameznika.

PRAVILA NA TRENINGU

Redno treniranje in točnost.

Ustrezna oprema za treniranje.

Poslušnost pri trenerjevi razlagi.

Med izvajanjem vaj zahtevati maksimalno koncentracijo in kakovost izvedbe.

Od igralcev zahtevati odnos in odgovornost do rekvizitov.

PRAVILA NA TEKMI

Ustrezna oprema.

Izpolnjevanje vseh trenerjevih navodil.

Spoštljiv odnos do vseh akterjev na tekmi (soigralci, sodnik, nasprotni igralci, starši, navijači).

Športno prenašati zmage in poraze.

FAIR PLAY

Trener mora biti vzgled in usmerjati ekipo k spoštovanju fair play-a. Igralcu predstaviti deset pravil fair play-a.

SODELOVANJE S ŠOLAMI

Spremljati šolski uspeh igralca.

Zagotoviti uspešen zaključek šolanja.

Svetovanje ob prehodu v srednjo šolo.

Sodelovati pri razgovorih na šolah.

Po možnosti zagotavljati učno pomoč.

SODELOVANJE S STARŠI

Letni sestanki s starši vsake ekipe (tekoča problematika, načrti, informacije, šola, predstavitev kluba), vse z namenom, da imajo starši in klub enoten pristop do igralca.

Natančna razmejitev v vlogi starši-klub-igralec (točno določiti vlogo staršev).

Redna komunikacija trenerjev s starši.

2.8 RAZVOJNI CILJI

Pričeli bomo z usmerjeno aktivnostjo kadra za učinkovito in kvalitetnejše delo v mlajših selekcijah z namenom, da mladinski program zajema vse ključne programe za doseganje ciljev in poslanstva, ki smo si ga zadali.

Velik poudarek je razvojno gledano potrebno dati predvsem kvalitetni izvedbi programov. Da bi dosegli ta cilj, mora obstoječi kader pridobiti nova znanja. Enako velja za vse, ki bodo priključeni naši nogometni šoli. Potrebno je ojačati tudi vodstveni kader, saj naj bi ta v prvi vrsti bdel nad kvaliteto izvajanja programov (kontrola, usmerjanje, vodenje).

3. STROKOVNI PROGRAM TRENIRANJA

3.1 ORGANIZACIJA

- Predsednik Nogometne šole
- Sekretar Nogometne šole
- Strokovni vodja trenerjev
- Trenerji
- Fizioterapevt
- Predstavniki staršev

3.2 PREDNOSTNE NALOGE NOGOMETNE ŠOLE

- 1) vodenje nogometne šole,
- 2) zagotavljanje finančno materialnih pogojev za delovanje,
- 3) zagotavljanje infrastrukturnih pogojev,
- 4) izpopolnjevanje strokovnega kadra,
- 5) organiziranje nogometnih krožkov v šolah.

3.3 PODPORNİ PROGRAM

Poudarek je na pedagoškem pristopu vseh delavcev nogometne šole, vzgoji nogometašev v zrele osebnosti s športnimi vrednotami, spodbujanju igralcev k Fair play-u, in uvajanje klubske kulture in moralnih načel.

Potrebno je tudi delati na šolsko izobraževalnem področju, kar pomeni da sta nogomet in šola enako pomembna in je možno oboje opravljati vzporedno (ne zanemarjati enega na račun drugega). Potrebno je spremljati šolske uspehe igralcev, in jim svetovati ob prehodu v srednjo šolo.

Delo s starši je zelo pomembno. Načelo je da so starši pomemben faktor v delovanju nogometne šole Ormož, in razvoju nogometaša, zato niso izključeni iz procesa delovanja nogometne šole. Pri starših je zelo pomembno razmejiti in definirati odnos klub-trener-igralec-starš. Trenerji in starši se sestanejo vsaj enkrat ali dvakrat letno. Naloga trenerjev je proaktivno sodelovati s starši, iskati z njimi kontakt, načrtovati prihodnost igralca ter spremljati kaj se z igralci dogaja doma.

3.4 STROKOVNO, ADMINISTRATIVNO IN TEHNIČNO OSEBJE

Trenerski kader v sezoni 2017-2018

EKIPA	TRENER	IZOBRAZBA
STROKOVNI VODJA	Marko Velečič	C
U-7	Smiljan Cener	B
U-9	Marko Velečič	C
U-11	Rudi Habjanič	B
U-13	Klemen Zlatnik	Vpisal C
U-15	Robert Jaušovec	B
Trener vratarjev	Miha	

Administrativno osebje v sezoni 2017-2018

FUNKCIJA	IME IN PRIIMEK
Predsednik	Boštjan Strnad
Sekretar	Janja Kolmačič-Majhen
Blagajnik	Janja Kolmačič-Majhen
Arhivar	Janja Kolmačič-Majhen
Računovodja	Janja Kolmačič-Majhen

Tehnično osebje za sezono 2017-2018

FUNKCIJA	IME IN PRIIMEK
Tehnični vodja	Marko Velečič
Ekonom	Mitja Trstenjak
Organizacija tekem	Zlatko Klemenčič Stanko Podgorelec Franci Trstenjak

4. TEORETIČNA IN PRAKTIČNA PRIPRAVA TRENERJA NA TRENING

4.1 NAČRTNA PRIPRAVA NA DELO (NAČRTOVANJE)

Trener je dolžan poskrbeti za pravočasno in načrtno pripravo za delo na treningu:

- določitev vsebine treninga,
- organizacijska priprava treninga (na kakšen način bo trener trening izpeljal),
- poznavanje in določitev ciljev posamezne vaje (zakaj bo trener to izvedel),
- upoštevanje diferenciacije oz. heterogenosti ekipe (uporaba dodatnih in dopolnilnih vaj),
- upoštevanje velikosti vadbene površine in števila otrok v skupini.

4.2 UPORABA METODIČNE LESTVICE

Metodična lestvica je urejeno zaporedje postopkov, metod in vaj pri učenju določene gibalne naloge.

- 1) imenovanje in demonstracija učnega elementa,
- 2) opis bistvenih sestavnih elementov,
- 3) izvedba tehničnega elementa v celoti v gibanju,
- 4) demonstracija in opozorilo na bistvene napake,
- 5) izvajanje in vadba elementa po posameznih delih za odpravljanje napak ali za izpopolnjevanje elementa,
- 6) izvajanje in vadba udarca v cilj (DRUGA STOPNJA VADBE – samo pri udarcih),
- 7) izvajanje in vadba elementa v povezavi z drugimi elementi nogometne igre,
- 8) izvajanje ter vadba elementa v igralni obliki ali tipični igralni situaciji.

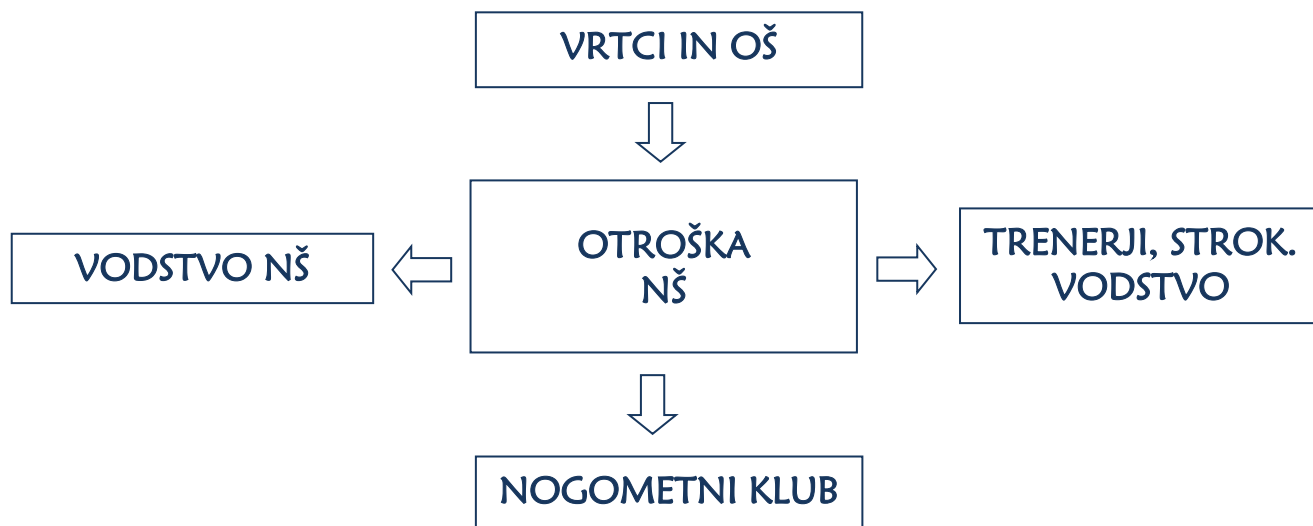
4.3 TRENERSKI DNEVNIK IN PISNA POROČILA

Pisna poročila o opravljenem delu in vodenje trenerskega dnevnika so namenjena trenerjem za sprotno in bolj pregledno pripravo na samo izvedbo treningov.

Ob obisku vadbe s strani vodje trenerjev, mora biti trenerski dnevnik na vpogled. Pisna poročila o opravljenem delu so osnova za spremljanje, analiziranje in nadzorovanje trenerjevega dela.

5. STRUKTURA NOGOMETNE ŠOLE

Otroška nogometna šola – kot organizirana oblika vadbe izven nogometnega kluba.



Uprava nogometnega kluba ima zelo pomembno vlogo. Odgovorna je za ustvarjanje optimalnih pogojev v razvoju mladih nogometašev, tako infrastrukturnih kot strokovnih, ki so povezani s cilji kluba.

6. TRENAŽNI PROCESI

Lokacije in termini treniranja so vedno določeni pred začetkom nove sezone.

Ekipe količinsko opravijo sledeče število treningov:

- U7: dva treninga tedensko ter turnirski sistem skozi sezono.
- U9: trije treningi tedensko ter tekma ob vikendih.
- U11: trije treningi tedensko ter tekma ob vikendih.
- U13: trije treningi tedensko ter tekme čez teden.
- U15: trije treningi tedensko ter tekma čez teden.

6.1 TAKTIKA IN TEHNIKA

6.1.1 U7

Napad

- odkrivanje v prazen prostor, stran od nasprotnika;
- navajanje na žogo z vsemi deli telesa, razvijanje občutka za žogo;
- osvajanje koordinacije in različnih vrst gibanj;
- spoznavanje z osnovami tehnike;
- poigravanje z žogo in streljanje na gol;
- vodenje žoge mimo nasprotnika;
- spoznavanje igre skozi različne elementarne igre.

Obramba

- pomikanje v smeri žoge,
- pokrivanje 1:1 (med igralca in gol, polbočno usmerjanje stran od gola),
- po izgubljeni žogi vračanje v obrambo.

6.1.2 U9

Napad

- razvijanje občutka za žogo z navajanjem in obvladovanjem žoge ob sočasnem razvoju gibalne vsestranosti, osnove tehnike, od vodenja žoge do vstavljanja žoge, načini preigravanja, udarjanja in individualne tehnike;
- varanje v smer iz katere prihaja nasprotnik;
- vodenje žoge z glavo gori in pred nasprotnega igralca z nogo ki je oddaljena od nasprotnika.

Odkrivanje

- kdaj stran od žoge v globino in širino in kdaj proti žogi k igralcu,
- iskati luknjo med nasprotniki,
- vtekanje v prazen prostor in za hrbet.

Udarci

- 1:1 z vratarjem in udarec z notranjim delom stopala, posebej v kazenskem prostoru kjer je treba ciljati.

Podaje

- če je igralec za hrbtom, obvezno dvigniti glavo in odigrati povratno žogo;
- poudarek na točnost in izbira pravega trenutka podaje.

Obramba

- pokrivanje 1:1 (med igralca in gol, polbočno usmerjanje stran od gola),
- prestrezanje (branje kdaj),
- varovanje hrbta.

6.1.3 U11

Napad

- varanje, učenje kdaj preigravati (ne na svoji polovici, ampak v situaciji ko se lahko pride v situacijo za gol);
- vodenje žoge: dvignjena glava, pregled igre, vodenje pred nasprotnega igralca in vodenje žoge z nogo, ki je oddaljena od nasprotnega igralca;
- odkrivanje žoge, kdaj stran od žoge v globino in širino, kdaj proti žogi k igralcu;
- iskati prostor med nasprotnimi igralci,
- vtekanje za hrbet;
- sprejemanje žoge v gibanju in v ustrezno smer.

Udarci

- 1:1 z vratarjem in strel po tleh z NDS,
- znotraj kazenskega prostora vedno udarec z NDS in ciljanje,
- zunaj kazenskega prostora udarec s SNDS ali nartom v dolgi kot.

Podaje

- če je igralec za hrbtom, je obvezna povratna podaja.

Obramba

- pokrivanje 1:1 (med igralca in gol, polbočno usmerjanje nasprotnika stran od gola);
- napadanje nasprotnika v trenutku sprejemanja žoge, če ni možno ne izpadati iz igre;
- prestrezanje (učenje branja prestrezanja žoge).

6.1.4 U13**Napad**

- varanje in učenje kdaj preigravati (ne na svoji polovici, v situaciji ko se lahko pride v situacijo za gol);
- reševanje situacije 1:1;
- vodenje žoge z dvignjeno glavo in pregledom igre, in vodenje pred nasprotnega igralca, ko napada od zadaj in od strani, žogo voditi z nogo, ki je oddaljena od nasprotnika.

Odkrivanje

- pravilno odkrivanje, kdaj k žogi, kdaj od žoge, v prazen prostor in izbira pravega trenutka za vtekanje v prostor oziroma za hrbet.

Sprejemanje žoge

- sprejem in posest žoge v prostoru in časovni stiski,
- oddaja žoge v prostoru in časovni stiski.

Udarci

- 1:1 z vratarjem strel po tleh z NDS,
- znotraj kazenskega prostora vedno udarec z NDS in ciljanje,
- zunaj kazenskega prostora udarec s SNDS ali nartom.

Podaje

- če je igralec za hrbtom, je obvezna povratna žoga;
- centriranje ter globinski centri na prvo in drugo vratnico.

Obramba

- pokrivanje 1:1 (med igralca in gol, polbočno usmerjanje nasprotnika stran od gola);
- napasti nasprotnika v trenutku sprejemanja žoge, če ni možno ne izpadati iz igre;
- prestrezanje žoge (učenje kdaj prestreči žogo).

6.1.5 U15

Ponavljanje vseh že naučenih prvin individualne taktike od U7-U13.

Udarci

- udarec z glavo v tla, če je igralec blizu gola, iz druge vratnice lob, iz prve vratnice podaljšati v daljši kot.

Podaje

- dolge po tleh s SNDS, kratke po tleh z NDS,
- kdaj podajati in komu (logika nogometne igre).

Vodenje

- dvignjena glava in pregled igre.

6.2 SKUPINSKA TAKTIKA

6.2.1 U7

Napad

- dvojna podaja.

Obramba

- pokrivanje 1:1.

6.2.2 U9

Napad

- odkrivanje v igri 2:1.
- dvojna podaja (izbira prave situacije in trenutka).

Obramba

- pokrivanje v igri 1:2,
- pokrivanje 1:1.

6.2.3 U11

Napad

- odkrivanje v igri 2:1 in 3:2,
- dvojna podaja (izbira prave situacije in trenutka).

Obramba

- pokrivanje v igri 1:2 in 2:3,
- pri dvanajstih letih obvladovanje teh elementov.

6.2.4 U13

Napad

- odkrivanje v igri 2:1 in 3:2;
- dvojna podaja;
- odkrivanje v igri 3:3, 3:4, in 4:3;
- menjavanje mest z odkrivanjem;
- prekinitve;
- širjenje igre v napadu.

Obramba

- pokrivanje v igri 1:2 in 2:3;
- pokrivanje v igri 3:3, 3:4, in 4:3;
- varovanje, prevzemanje, nadomeščanje;
- ožanje prostora v obrambi.

6.2.5 U15**Napad**

- odkrivanje v igri 1:2 in 3:2;
- dvojna podaja;
- odkrivanje v igri 3:3, 3:4, in 4:3;
- menjava mest z odkrivanjem;
- prekinitve.

Obramba

- pokrivanje v igri 1:2 in 2:3;
- pokrivanje v igri 3:3, 3:4, in 4:3;
- varovanje, prevzemanje in nadomeščanje;
- obramba pri prekinitvah.

6.3 MOŠTVENA TAKTIKA – IGRA

6.3.1 U7

- prosta igra 7:7, 4:4, 3:3;
- učenje osnovne razporeditve;
- pokrivanje v obrambi in odkrivanje v napadu.

6.3.2 U9 in U11

- vse ekipe igrajo enoten sistem igre 1-2-3-1 na isti način;
- poudarek je na agresivni (in kljub temu športni) igri v obrambi;
- v obrambi ozko, varovanje;
- v napadu širina, sposobnost držanja žoge;
- znotraj sistema 1-2-3-1 mora trener upoštevati vse za starostno kategorijo naučene prvine individualne in skupinske taktike.

6.3.3 U13

Napad

- vodena igra;
- graditev igre, kontrolirani napad;
- zadrževanje žoge v posesti;
- širina in globina v napadu;
- učenje sistema igre, ki ga ekipa igra.

Obramba

- ožanje prostora v obrambi;
- učenje sistema igre, ki ga ekipa igra.

6.3.4 U15

Napad

- vodena igra 11:11;
- graditev igre, kontinuiran napad;
- protinapad;
- zadrževanje žoge v posesti;
- širina in globina napada;
- učenje različnih sistemov igre;
- prehod v napad;
- taktično prilagajanje okoliščinam;
- hitrost igre;
- izkoriščanje celotnega igrišča za igro (prenašanje igre).

Obramba

- ožanje prostora v obrambi;
- kombinirano pokrivanje;
- presing na žogo;
- učenje sistema igre, ki ga ekipa igra;
- prehod v obrambo;
- taktično prilagajanje okoliščinam.

6.4 LOGIKA (RAZUMEVANJE IGRE)

6.4.1 Od U7 do U11

- do 12 let na tem elementu ni poudarka, ocenjuje pa se koliko so posamezniki za to nadarjeni.

6.4.2 Od U13 do U15

- v okvirju učenja taktike (individualne, skupinske, specialne, moštvene), še posebej moštvene taktike, je potrebno nenehno učiti logiko nogometne igre (zakaj v določenih situacijah žoga v globino, zakaj v širino, kdaj počasi ali hitro, kdaj prodor, kdaj širiti, ožati.....).

6.5 UPRAVLJANJE ŽOGE

6.5.1 Od U7 do U11

- občutek za žogo, različne vaje upravljanja žoge;
- vaje so razdeljene po starostnih obdobjih;
- vsaka ekipa se mora naučiti tehnične elemente, ki so vezani na njihovo starostno skupino.

6.5.2 Od U13 do U15

- ponavljanje vaj za občutek za žogo, ki se učijo do U11;
- vse vaje se delajo predvsem v ogrevalnem delu in v zaključnem delu treninga.

6.6 TEHNIČNI ELEMENTI

6.6.1 U7

- sprejemanje in zaustavljanje žoge;
- odvezemanje žoge: osnovno odvezemanje (NDS);
- vodenje žoge: z ZDS, s spremembami smeri (NDS, ZDS), osmica (NDS in ZDS);
- varanje: košenje in izpadni korak;
- udarec z NDS: mirujoča žoga, iz vodenja, podane žoge iz različnih smeri.

6.6.2 U9

- sprejemanje in zaustavljanje žoge;
- ponavljanje že usvojenih prvin iz U7;
- visoke žoge: z NDS v zraku - amortizacija na mestu in v gibanju, zapreka ZDS;
- odvezemanje žoge: osnovno odvezemanje;
- vodenje žoge: z ZDS, s spremembami smeri (NDS,ZDS), osmica z ZDS in NDS;
- vodenje izmenično zunanji in notranji del stopala;
- vodenje izmenično leva in desna noga;
- povezava vodenja žoge s košenjem in izpadnim korakom;
- varanje: ponavljanje prvin iz U7;
- povezava košenja in izpadnega koraka v hitrem tempu;
- udarci: ponavljanje prvin iz U7;
- udarci z nartom: mirujoča žoga, iz vodenja, podajanje žoge iz različnih smeri;
- udarci z ZDS: mirujoča žoga, iz vodenja, podajanje žoge iz različnih smeri.

6.6.3 U11

- sprejemanje in zaustavljanje žoge: ponavljanje usvojenih prvin iz U9;
- sprejemanje žoge s prsmi;
- sprejemanje in oddajanje žoge pod pritiskom nasprotnika;
- odzem žoge s podrsavanjem in »remplanjem«;
- vodenje žoge: ponavljanje prvin iz U9;
- razni obrati z žogo za 180 stopinj in 360 stopinj;
- varanje: dvojni dotik in varanje s telesom v teku;
- udarci in podaje: ponovitev prvin iz U9;

- udarec s SNDS (predložek in strel na vrata): mirujoče žoge, iz vodenja;
- dolga podaja po zraku in predložek(NDS), žoga podana proti igralcu, ki jo mora dvigniti, mirujoče žoge in iz gibanja.

6.6.4 U13

- sprejemanje in zaustavljanje žoge: ponavljanje že naučenega;
- ustavljanje z zapreko z NDS in ZDS;
- amortizacija NDS po tleh in po zraku;
- amortizacija z nartom žoge po zraku;
- odzemanje žoge: ponavljanje že naučenega;
- vodenje žoge: ponavljanje že naučenega;
- varanje: ponavljanje prvin iz U11;
- udarec: z glavo, dropkick, udarec iz zraka oz. volley, varanje s peto za hrbet.

6.6.5 U15

- tehnične elemente izpopolnujemo v smislu hitrosti, moči in razdalj tako žoge, kako tudi nogometaša;
- stopnjujemo tudi glede na reakcijski čas izvedbe;
- tehniko učimo preko strukturnih situacij, kjer je zajeto več elementov tehnike in občasno tudi nasprotnik (pasiven in aktiven).

6.7 ŠOLA TEKA

6.7.1 Od U7 do U15

- tek po prstih,
- skiping na mestu,
- skiping v gibanju,
- tek z dviganjem kolen,
- tek z dviganjem pet,
- tek s povezavo dviganja kolen in pet,
- hopsanje,
- tek s poudarjenim korakom,
- tek nazaj,
- tek bočno in nazaj prisunski korak,
- tek bočno in nazaj križni korak,
- tek s spremembo smeri v teku,
- grabljenje,
- striženje,
- Jogging poskoki,
- sonožni odriv,
- enonožni odriv.

6.8 KOORDINACIJA, HITROST, GIBLJIVOST, VZDRŽLJIVOST, MOČ

6.8.1 U7-U11

- vaje za razvoj koordinacije, gibljivosti in hitrosti vseh vrst.

6.8.2 U13

- razvoj hitrosti, eksplozivnosti, osnovne vzdržljivosti, gibljivosti, koordinacije in specialne hitrostne moči pri spremembi smeri.

6.8.3 U15

- razvoj hitrosti vseh vrst, eksplozivnosti, osnovne vzdržljivosti, gibljivosti, koordinacije, specialne hitrostne moči, razvoj specifične moči in vzdržljivosti.