

**PROGRAM RADA**

**ŠKOLE NOGOMETA**

**„ HNK DOŠK - Drniš“**

**2022-2027**

Škola nogometa (u nastavku ŠN) NK DOŠK djeluje kao sastavni dio NK DOŠK Drniš. Osnovna djelatnost škole je rad sa mlađim dobnim skupinama nogometaša, reprodukcija i edukacija dječaka u cilju odgoja i obrazovanja te stvaranja potencijalnih kandidata za sastav seniorske ekipe.

Osim nogometne u školi se odvija i društveno odgojna edukacija te socijalizacija budućih nogometaša koji trebaju postati pozitivni činiooci društva te novi propagatori sporta i našeg kluba.

## **1. ORGANIZACIJA ŠKOLE**

Za uspješan rad škole potrebno je dobro organiziran i visoko stručan kadar, u svim segmentima stručnih službi. Stoga će škola biti organizirana na slijedeći način:

- **Voditelj škole**
- **Tajnik kluba** (do imenovanja tajnika škole prati ovaj segment uz seniore)
- **Liječnička služba** (vanjski suradnici)
- **Treneri**
- **Individualni treneri, trener vratara**
- **Ostalo stručno osoblje**

## **2. UZRASNE KATEGORIJE**

U ŠN NK DOŠK djeluje 5 uzrasnih kategorija i to:

- |                         |      |
|-------------------------|------|
| 1. <u>ŠPIGETIĆI</u>     | U-9  |
| 2. <u>TIĆI</u>          | U-11 |
| 3. <u>MLAĐI PIONIRI</u> | U-13 |
| 4. <u>PIONIRI</u>       | U-15 |
| 5. <u>KADETI</u>        | U-17 |

### **3. CILJEVI I ZADACI RADA ŠKOLE**

PEDAGOŠKI	- odgoj zdravih osoba (sportaša) sa jasnim životnim i sportskim ciljevima, s jasnom predodžbom priželjkivanog ponašanja i usvajanja vještina.
SOCIOLOŠKI	- stvaranje sportaša koji će se uklopiti u sportska i društvene okruženja
SPORTSKI	- odgoj i obrazovanje zdravog sportaša, koji će savladati sve elemente nogometne igre u skladu sa svojim talentom ali i principe fair playa kao osnovnog postulata sportaša.
ZDRAVSTVENI	- usvajanje higijenskih navika, te briga za pravilan psiho-fizički razvoj i isticanje prednosti bavljenja sportom.
PROMOTIVNI	- odgajanje budućeg navijača kluba i osobe koja će kroz različite oblike društvenih djelatnosti pomagati klubu u skladu sa njegovim mogućnostima

### **4. SELEKTIVNI PROCESI**

Kontinuiranost selektivnih procesa jedan je od najvažnijih činioca uspješnog rada škole. Isti se odvijaju na slijedeći način:

#### **a) Povezanost kluba i osnovnih škola**

- prve selekcije provode se u kontinuitetu po školama uključujući dječake od 1 – 4 razreda

#### **b) Povezanost škole nogometnog kluba sa susjednim klubovima**

- najtalentiraniji dječaci u kategorijama MLADIH PIONIRA I PIONIRA dovode se iz obližnjih klubova

#### **c) Povezanost škole nogometnog kluba sa klubovima iz područja ŽNS- a**

- odnosi se na sve uzrasne kategorije

## **5. INFRASTRUKTURA ŠN NK DOŠK:**

- a) travnato nogometno igralište za službene utakmice i trening.
- b) igralište s umjetnom travom za trening mlađih kategorija (U-13)
- c) optimalna pomagala za trenažne programe – lopta po igraču, fiksne viseće lopte, 1 zida za slobodne udarce, obruči, kapice, čunjići, koordinacijske ljestve, palice, mali golovi, ...)

## **6. NAČINI FINANCIRANJA**

Troškove potrebne za sve aktivnosti mlađih uzrasnih kategorija financira matični klub, sponzori i članarine.

### **FINANCIJSKA SREDSTVA (raspoloživi proračun, članarine, sredstva lokalne samouprave, te ostali izvori financiranja)**

<b>R.BR</b>	<b>IZVORI FINANCIRANJA</b>	<b>IZNOS SREDSTAVA (u kunama)</b>
1.	Raspoloživi proračun	240.000,00
2.	Članarine	80.000,00
3.	Lokalna samouprava	140.000,00
4.	Ostali izvori financiranja	20.000,00

7. **OBRAZOVANJE O PNI** – iz područja PNI koristimo razgovore sa nogometnim sucima
8. **MEDICINSKA SKRB O IGRAČIMA (OBAVEZNI PREGLEDI I PREDAVANJE O ANTI DOPINGU)**

- registrirani igrači obavljaju redovito obavezni liječnički pregledi svakih 6 mjeseci u sportskoj ambulanti

- u toku godine medicinska služba te gostujući predavači održavaju predavanja iz područja dopinga te štetnosti konzumiranja droga, alkohola i nikotina. Kroz razgovor sa različitim uzrastima daju odgovore na pitanja koja im postavljaju igrači, a odnose se na navedena područja.

## **9. ANALIZA PRIMJENE PROGRAMA I OSTVARENIH REZULTATA**

Na radnim sastancima koji se održavaju dva puta mjesečno, vrši se analiza primjene programa i svaka tri mjeseca treneri su dužni voditelju škole predložiti opširan izvještaj o ostvarenim rezultatima i potkrijepiti ga empirijskim podacima.

### **Godišnja analiza primjene programa i ostvarenih rezultata u odnosu na ciljeve i strategiju razvoja mladih uzrasta**

- Planirani ciljevi u protekloj godini NISU ostvareni zbog objektivnih razloga koji najviše leže u nestabilnostima upravljačke strukture kluba, samim time i omladinskog pogona kao sastavnog dijela kolektiva .
- Jedan od najvažnijih ciljeva ŠN jest zasigurno reprodukcija i edukacija dječaka u cilju odgoja i obrazovanja te stvaranja potencijalnih kandidata za sastav seniorske ekipe. Ohrabruje činjenica da je u rad seniorske ekipe u proteklom razdoblju povremeno uključeno pet igrača kadetskog uzrasta, od kojih su dvojica prošla pripreme sa seniorskim sastavom.

Strategija razvoja ŠN nakon konsolidacije Uprave kluba te formiranja novog ustroja Omladinskog Pogona NK DOŠK, će se snažnije primjenjivati u programske smjernice rada svih uzrasnih kategorija uslijed čega je realno očekivati kako bi se *ŠN NK DOŠK* uskoro mogla etablirati kao važan čimbenik nogometnih zbivanja dalmatinskog nogometa.

## **11. OSNOVNE PROGRAMSKE SMJERNICE RADA I TRENAŽNOG PROCESA**

### **UZRASNA KATEGORIJA NOGOMETAŠA OD 6 – 9 GODINA**

#### **- otvorena škola nogometa - „Tići“**

Ovaj uzrast karakterizira želja za igrom i upoznavanjem novih stvari. Dijete u ovom uzrastu nema izričito razvijene motoričke sposobnosti . U tom uzrastu **dominira igra u treningu**.

Kroz takvu vrstu treninga djeca upoznaju pravila nogometne igre. Osnove nogometa djeca upoznaju kroz prihvatljive igre kroz koje se pospješuju motoričke sposobnosti. «Dječji vrtić» kroz igru usađuje djeci ljubav prema lopti u kolektivnom duhu. **Zabava kroz nogometne elemente** karakterizira rad ove uzrasne skupine nogometaša.

Ovaj uzrast karakterizira maštovito i osjećajno ponašanje. Dijete u ovom uzrastu upoznaje svijet onakav kakav jest , shvaća svijet bez značajnijih odnosa i ne gleda «iza stvari».

Dijete se ponaša dosta nekritički i neprovjereno preuzima mišljenja i shvaćanja poznatih uzora. Ipak, ponašanje djeteta u ovom uzrastu je realno jer interes usmjerava na objekte dječje sredine. Dijete analizira svoju okolinu, usmjerava pažnju na pojedinosti tj. analitički promatra , pamti i misli.

**Velika želja za kretanje ometa djetetu sposobnost koncentracije**, praćenja dugih objašnjenja trenera. Težnja djeteta za društvenim kontaktima je velika i važno je kod osnovne, prve selekcije primati djecu grupno, a kroz određeno vrijeme, kroz metodu igre najtalentiranije izdvajati u posebnu grupu.

**Animacija djece, organizirano dovođenje djece iz škole, te izdvajanje kroz igru najtalentiranije djece u talentiranu grupu** osnovni su kriteriji kojima se mora rukovoditi trener u radu s ovim uzrastom. Selekcija u ovom uzrastu radi se kroz smisao za igru i psiho- motoričke sposobnosti djeteta.

Igra dominira u treningu, ali s talentiranom grupom potrebno je postupno i planski, prije igre, u pauzi igre i na kraju igre, ubacivati u kratkim vremenskim intervalima osnovne tehničko taktičke vježbe kroz demonstraciju i kratka objašnjenja trenera. **Kratki intervali rada i odmora**, te **mijenjanje izbora vježbi** karakteriziraju rad u ovoj uzrasnoj kategoriji nogometaša. Izračena želja za nadmetanjem.

## **Program rada OTVORENE ŠKOLE i „Tića“ ( 7-11 godina)**

### 1. TEHNIČKA PRIPREMA

#### a) Tehnika kretanja bez lopte:

- Hodanje i lagano trčanje
- start naprijed iz mjesta
- skakanje, provlačenje, bacanja
- slalomi

#### b) Tehnika kretanja s loptom:

- žongliranje loptom u mjestu
- žongliranje natkoljenicom
- kombinirano žongliranje hrptom i natkoljenicom
- vođenje lopte unutanjim dijelom hrpta
- primanje lopte unutarjom stranom stopala
- volej udarac hrptom – prednji zamah
- udarac glavom bez odraza – bočni zamah
- završnica na gol
- primanje lopte donom
- osnovno oduzimanje lopte
- bacaje auta iz mjesta

#### c) Tehnika vratara

- kretanje u osnovnom stavu
- hvatanja niskih lopti u kleku
- hvatajna poluvisokih lopti u skok i degažiranje rukom

## 2. KONDICIJSKA PRIPREMA

- FLEKSIBILNOST
  - fleksibilnost zgloba kuka
  - fleksibilnost stražnje strane natkoljenice
  - fleksibilnost gležnja
  - fleksibilnost koljenog zgloba
  
- KOORDINACIJA
  - usvajanje novih kretanja
  - vježbe ravnoteže
  - vježbe okretnosti na tlu i u zraku
  - elementarne igre
  
- BRZINA
  - brzina motoričke reakcije
  - startna brzina
  - brzina promjene smjera trčanja (agilnost)
  - brzina prvog koraka
  
- SNAGA
  - Jačanje trupa (leđna i trbušna muskulatura)
  - Jačanje ekstremiteta (ruke i noge)
  
- IZDRŽLJIVOST
  - aerobni trening izdržljivosti
  
- DOPUNSKI PROGRAMI
  - vožnja na biciklu
  - plivanje prsno i kraul
  - šetnje i trčanje u prirodi

## 3. TAKTIČKA PRIPREMA



- usvajanje osnovnih taktičkih zahtjeva vezanih uz poduku tehničkih elemenata
- individualne akcije
- elementarna suradnja 2 igrača
- pomoćne igre (4:1, 3:1)
- igra na 2 mala gola
- igra na 2 gola dimenzija 5x2m
- prvenstvene utakmice
- prijateljske utakmice
- turnir

#### 4. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

- dolazak na vrijeme na sastanak za utakmice
- pravilno oblačenje dresa, čarapa, štitnika i kopački
- obavezno tuširanje nakon utakmice
- tuširanje u vlastitim šlapama
- obavezno sušenje kose nakon tuširanja
- smirivanje organizma

## UZRASNA KATEGORIJA NOGOMETAŠA OD 11 – 13 GODINA

### - Mlađi pioniri

U ovom uzrastu sposobnost koncentracije na zadatke i njihovu realizaciju je velika. Razvija se visoka psihička aktivnost i dijete pokazuje jasnu diferencijaciju u formiranju svojih interesa. Dijete u ovom uzrastu sve više mehaničko pamćenje zamjenjuje logičko- sadržajnim pamćenjem.

U društvenim odnosima djeca razvijaju stabilne grupne strukture koje često obuhvaćaju cijelu grupu, a i momčad u kojoj treniraju. Ova razvojna faza je najbolji uzrast za učenje u djetinjstvu.

Sve psiho-fizičke sposobnosti u ovom uzrastu imaju najviši rast. To se najviše odnosi na **brzinu , aerobnu izdržljivost i okretnost**. Psihomotorna sposobnost učenja u ovom je uzrastu na najvišoj razini.

U ovom uzrastu dominira igra i obuka. Na planu igre insistira se na globalnim taktičkim zahtjevima u igri, te na taktičkim zahtjevima vezanim kroz usvajanje tehničkih elemenata. U obuci razlikujemo tri pravca na tehničko – taktičkom planu:

- a) *Formiranje strukture pokreta za udarac stopalom ,za udarac glavom, primanje lopte;*
- b) *Suradnja 2, 3 i više igrača kroz paralelne, dijagonalne i okomite odnose igrača i lopte;*
- c) *Nastavne igre.*

Najvažniji element u nogometnoj igri je udarac, a udarac sredinom hrpta stopala središnji je element koji zahtijeva fiksirano i ispruženo stopalo u momentu udarca i rad potkoljenice zbog brzine i preciznosti udarca.

Kada igrač usvoji osnovnu strukturu pokreta za udarac sredinom hrpta stopala, pristupa se obradi ostalih vrsta udaraca kao što su udarac vanjskim dijelom hrpta stopala, udarac unutrašnjim dijelom hrpta stopala, udarac unutrašnjim dijelom stopala. U formiranju kretne strukture udarca najbitniji zahtjevi a i najčešće greške igrača u izvedbi udarca su:

- a) pruženo i fiksirano stopalo u momentu udarca;
- b) rad potkoljenice,
- c) položaj stajne noge u odnosu na loptu u momentu udarca, nagib tijela u.

Jednako važnu ulogu za značaj nogometne igre ima i igra glavom. Jedan od najtežih elemenata u procesu obuke je formiranje strukture pokreta udarca glavom kako zbog kompleksnosti strukture pokreta udarca glavom tako i zbog rjeđeg izvođenja u igri u odnosu na druge elemente.

Udarac glavom analitički dijelimo u procesu učenja na dvije faze. Prva faza je priprema za udarac koja uključuje dijagonalni stav, maksimalno pruženo i uvinuto tijelo u kritičnom dijelu, laktovi u visini ramenog pojasa. Druga faza je moment udarca pri čemu se lopta udara čelom, vrat u momentu udarca je čvrst, lopta se udara malo iznad «trbuha» lopte, pokret je kratak i eksplozivan i traje do okomice u kojoj se tijelo nalazi. U ovim principima udarca lopte glavom kriju se i najčešće greške igrača pri učenju ovog elementa.

Drugu grupu važnih tehničko – taktičkih elemenata čine primanja lopta koje karakterizira mekoća stopala ili bilo kojeg drugog dijela tijela kod primanja lopte. Prianja lopte moraju se vršiti u kretanju i vježbe u treningu moraju biti tako strukturirane da omogućuju dinamička, prostorna primanja lopte.

**Razlikujemo primanja lopte po podlozi, primanja lopte kada se lopta odbija od podloge i primanja lopte iz zraka.** Sva ta primanja možemo vršiti u daljnjoj dogradnji s poluokretom i okretom.

Pri usvajanju osnovnih elemenata udarca i primanja lopte važno je na osnovu vezanja osnovnih tehničko – taktičkih elemenata, formirati osnovne vježbe primopredaje na individualnom planu, kroz suradnju 2 ili više igrača sa uključivanjem elementarne tehnike vođenja te finti i driblinga sve do odnosa 1:1. Metodika rada u formiranju kretne strukture udarca i primanja lopte vrši se kroz:

- a) *žongliranja;*
- b) *putem zida, table;*
- c) *kroz suradnju dva ili više igrača.*

**Demonstracije i korekcije trenera u vježbama usvajanja elementarne tehnike izuzetno je bitna u ovom uzrastu jer omogućuje daljnje napredovanje i lakše usvajanje kompleksnijih tehničko taktičkih elemenata.**

Suradnja 2, 3 ili više igrača uvod su u elementarnu taktiku igre. Vježbe suradnje 2, 3 i više igrača mogu biti:

- a) *prostorne;*
- b) *elementarno situacione.*

Kod prostorne suradnje osim tehničke izvedbe moramo insistirati na vježbama promjene ritma, pravca i mjesta igrača. **Pravovremenost u izvođenju** gore navedenih principa najvažnija je. Kod situacione suradnje 2, 3 i više igrača cilj nam je unutar sistema kroz kombinaciju u fazi napada ponuditi mogućnosti rješenja kada je lopta na boku ili centrali ali isto tako u fazi obrane igrači se taktički, korakom upoznaju s osnovnim taktičkim postavkama u fazi obrane.

**Nastavne igre** najbliže su igri i najkompleksnijeg su karaktera, jer i najjednostavnija nastavna igra sa zahtjevima uključuje toliko principa igre da je pored igre u funkciji i testa u procjeni igrača na tehničko – taktičkom i psihomotornom planu.

Zahtjevi u nastavnoj igri specifični su za igrača koji je u posjedu lopte, za igrača u smislu planskog kretanja bez lopte i za obrambene igrače u funkciji oduzimanja lopte. Od nastavnih igara u ovom uzrastu dominiraju 3:1, 4:2, 5:3. Kroz tjedni ritam rada treba planski i dozirano raditi na svestranoj pripremi u razvoju aerobnih kapaciteta, repetitivne snage i vježbanja istežanja.

Brzina usvajanja kroz rad, smisao za igru i psihomotoričke sposobnosti kriteriji su za selekciju. Praćenje talentiranih igrača u drugim klubovima već u ovom uzrastu aktivira dodatnu selekciju.

## **Program rada mlađih pionira (U-13)**

### **1. TEHNIČKA PRIPREMA (faza USVAJANJA)**

(odnos CJELINA-DIO-CJELINA, od jednostavnih ka težim elementima, od jednostavnijeg ka težem, od poznatog ka nepoznatom)

#### **A) TEHNIKA KRETANJA BEZ LOPTE**

- start polubočno i bočno iz laganog trčanja naprijed i natrag
- brzo trčanje s promjenom ritma
- trčanje cik-cak natrag
- trčanje s promjenom smjera naprijed-natrag
- trčanje s promjenom smjera lijevo-desno
- prizemljenje naprijed, bočno i unatrag

#### **B) TEHNIKA KRETANJA S LOPTOM**

- žongliranje glavom
- kombinirano žongliranje hrptom, natkoljenicom i glavom
- vođenje lopte «rolanjem»
- udarac unutarnjim hrptom – parabolična lopta
- udarac glavom sunožni odraz – zamah naprijed
- udarac glavom s prizemljenjem naprijed
- prijenos lopte po podlozi unutarnjom i vanjskom stranom stopala
- primanje amortizacijom natkoljenicom
- primanje lopte odbijene od podloge unutarnjom stranom stopala
- primanje lopte odbijene od podloge unutarnjom stranom stopala
- dribling obilaženjem protivnika
- varka «lažni šut»
- oduzimanje lopte «remplanjem»
- oduzimanje lopte prednjm uklizavanjem

### C) TEHNIKA VRATARA

- hvatanje niskih lopti prizemljenjem naprijed
- hvatanje niskih lopti bacanjem
- hvatanje visokih lopti u skoku – jednonožni odraz
- boksanje lopte objem rukama
- ubacivanje lopte prednjim poluvolej udarcem

## 2. KONDICIJSKA PRIPREMA

### A) FLEKSIBILNOST

- naglašena je cjelokupna fleksibilnost, a razvija se aktivnom i statičkom metodom

### B) BRZINA

- brzina motoričke reakcije – složena i izborna reakcija
- startna brzina
- brzina promjene smjera kretanja
- maksimalna brzina trčanja

#### C) KOORDINACIJA

- opća i specifična

#### D) SNAGA

- jačanje tetiva
- jačanje leđne i trbušne muskulature
- jačanje ruku i ramenog pojasa
- jačanje nogu
- počinje se raditi na razvoju eksplozivne snage sprinta i odraza

#### E) IZDRŽLJIVOST

- vježbe za razvoj aerobne izdržljivosti
- vježbe pravilnog disanja

#### F) DOPUNSKI PROGRAMI

- elementi složenije akrobatike
- elementi akrobatike na trampolinu
- razni gimnastički preskoci
- stolni tenis
- mini košarka

### 3. TAKTIČKA PRIPREMA

- taktički zahtjevi vezani uz učenje tehničkih elemenata
- individualne akcije i protuakcije
  - vođenja lopte
  - driblinzi i fintiranja (varke)
  - udarci na vrata
  - otkrivanja
  - pokrivanja
- vježbe suradnje 2 igrača
- pomoćne igre bez osvajanja prostora (3:1, 5:2)
- pomoćne igre s osvajanjem prostora (1:1, 2:1)
- igra na 2 mala gola
- igre malog nogometa (4:4, 5:5)
- igra na ¼ igrališta ili na rukometnom igralištu (5:5 + 2 vratara)
- igre na ½ igrališta (6:6, 7:7 + 2 vratara)
- igra velikog nogometa

#### 4. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

- redovni zdravstveni pregledi
- suradnja sa školom
- poštivanje postavljenih normi ponašanja
- sportski kampovi
- upoznavanje s pravilima nogometa, a posebno s pravilom zaleđa

## UZRASNA KATEGORIJA NOGOMETAŠA OD 13 – 15 GODINE

### - Pioniri

U ovom uzrastu pojavljuje se **prva faza puberteta**. Biološke promjene i društveni zahtjevi u prvoj pubertetskoj fazi karakterizira **emocionalna neujednačenost i labilno raspoloženje**. Nekritična samouvjerenost djelomično se gubi i dolazi do kolebljive samoprocjene.

**Bitno je u ovom uzrastu da trener u pedagoškoj domeni osjećaj nesigurnosti u igrača kompenzira osjećajem poštivanja i potrebno je da strogost prikrije zbog opće osjetljivosti.**

Ne treba se pubertet tretirati kao period krize već se zbog tjelesnih promjena i emocionalne nestabilnosti preporučuje u treninzima djelomično uvođenje novina i kompleksno tehničko – taktičkih vježbi.

U ovom uzrastu dominira obuka i igra. Na tehničko – taktičkom planu insistira se na velikom ponavljanju tehničko-taktičkih vježbi kroz primopredaju lopte očituje se:

- a) *Kroz pravilnost i korekciju izvođenja kretnih struktura udarca i primanja lopte.*
- b) *Kroz zahtjevnost svake vježbe bez obzira na metodu kroz koju vježbu realiziramo ( iz žongliranja, putem zida ili table, kroz suradnju 2, 3 ili više igrača). Svaka vježba u primopredaji lopte mora uključiti princip promjene ritma i pravca kretanja igrača i kad se izvodi individualno ili kroz suradnju 2, 3 ili više igrača, pa sve do odnosa 1:1.*
- c) *Kroz raznolikost usvajanja spektra udarca i različitih primanja lopte ,a na temelju formiranih kretnih struktura pokreta u području primopredaje lopte.*

Ponavljanje situacione suradnje kroz kombinaciju s 2, 3 igrača unutar sistema igre je osnova koju postepeno upotpunjujemo sa suradnjom 4, 5 igrača u kombinacijama po bočnim ili centralnim pozicijama i sa završetkom kombinacije, udarcem na gol. Uključivanjem obrambenih igrača u kombinaciju kroz poluaktivni rad u fazi obrane stvaramo predodžbu i edukaciju igrača za suradnju u fazi obrane .

**Sa završetkom kombinacije kroz udarac, centaršut ili povratnu loptu možemo uključiti i igru napadača u aktivnu obranu**, gdje obrambeni igrači u posjedu lopte imaju zadatak loptu iznijeti preko polovice igrališta, a napadači su u funkciji obrambenih



igrača i nastoje loptu oduzeti. Nastavne igre rade se i provode u raznim broječanim odnosima napadača i obrambenih igrača i tendencijom povećanja broja igrača u fazi obrane sve do nastavne igre 5:5.

Kompleksnost nastavne igre je kad nastavnu igru stavimo u funkciju situacione igre gdje je cilj napadača postizanje gola , a obrambenih iznošenje lopte kroz pas igru na jednu ili drugu stranu igrališta. U ovom uzrastu situaciona primjena nastavne igre izražena je kroz brojevi odnos igrača u fazi napada, tzv. igra s džokerom. **Na planu fizičke pripreme utječe se na razvoj svestrane pripreme a rad na brzinskoj izdržljivosti i eksplozivnoj snazi može se provoditi s minimalnim opterećenjima.** Obavezna je dodatna selekcija praćenjem talentiranih igrača u drugim klubovima.

## **Program rada pionira (U-15)**

1. TEHNIČKA PRIPREMA – metoda NAPREDNE TEHNIKE  
(demonstracija elemenata u cjelini pa dio po dio, izvođenje u otežanim ujetima)

### A) TEHNIKA KRETANJA BEZ LOPTE

- dopunski oblici trčanja
- trčanje po prednjem dijelu stopala
- niski skip
- visoki skip
- trčanje s visokim podizanjem peta
  
- trčanje s usitnjavanjem koraka
- jednonožni odraz
- padovi – koluti preko ramena

### B) TEHNIKA KRETANJA S LOPTOM

- žongliranja vanjskom stranom stopala
- udarac vrhom stopala
- udarac petom
- volej udarac – bočni zamah
- «škare» preko glave

- udarac glavom jednonožnim odrazom
- primanje lopte amortizacijom prsima
- primanje lopte odbijene od podloge vanjskom stranom stopala
- prijenosi lopte u zraku
- dribling «bicikl»
- dribling «rolanjem» lopte natrag
- varka tijelom
- oduzimanje lopte bočnim uklizavanjem
- bacanje auta iz zaleta

### C) TEHNIKA VRATARA

- vratarevo bacanje u noge
- hvatanje poluisokih i visokih lopti bacanjem
- skretanje visokih lopti prema gore
- skretanje visokih lopti bočno
- skretanje niskih i poluisokih lopti bočno
- boksanje lopti jednom rukom
- ubacivanje lopte rukom bočnim zamahom
- ubacivanje lopte poluvolejem

## 2. KONDICIJSKA PRIPREMA

- FLEKSIBILNOST
  - naglašena cjelokupna fleksibilnost
  - primjenjuje se aktivna i statička metoda
- KOORDINACIJA
  - Opća i specifična
- BRZINA
  - brzina reakcije – složena i izborna

- startna brzina
- brzina promjene smjera kretanja
- maksimalna brzina trčanja
  
- SNAGA
  - repetitivna snaga
  - eksplozivna snaga
  
- IZDRŽLJIVOST
  - aerobna izdržljivost
  - anaerobna izdržljivost
  
- DOPUNSKI PROGRAMI
  - složenija akrobatika
  - osnove hrvanja i juda
  - stolni tenis
  - tenis
  - odbojka
  - košarka
  - rukomet

### 3. TAKTIČKA PRIPREMA

#### A) TAKTIKA IGRAČA

- individualne akcije i protuakcije
- vođenja lopte
  - vođenja lijevom i desnom
  - brza vođenja uz stalnu kontrolu lopte i terena
  - kombinacije vođenja različitim tehnikama
  - vođenja s promjenom ritma
  - pravilna vođenja, tehnički i taktički, u odnosu na poziciju protivnika
  - kombinacije vođenja s ostalim tehničkim elementima

- driblinzi i fintiranja (varke)
  - izvoditi s obje noge dinamično
  - izvoditi u pravom prenutku i na pravom mjestu
  - izvoditi različite driblinge i fintiranja
  - izvoditi pravilno, ovisno u situaciji u igri i poziciji protivnika
  - povezivati s ostalim tehničkim elementima
  
- udarci na vrata
  - izvoditi lijevom i desnom nogom
  - brzo izvođenje
  - izvođenje različitim tehnikama (po podlozi, iz zraka, nogom i glavom)
  - izvođenja s različitih udaljenosti
  - izvođenje pod raznim kutovima
  - izvođenje iz različitih situacija
  - izvođenje udaraca u situacijskom vježbanju 1:1, 2:2
  - izvođenje udaraca iz raznih ubacivanja po podlozi i iz zraka
  - izvođenje udaraca iz kombinacija 2:1, 2:2
  - izvođenje jedanaesteraca
  - izvođenje slobodnih udaraca
  - izvođenje udaraca na gol iz raznih igara i u igranju velikog nogometa
  
- oduzimanja
  - oduzimati lijevom i desnom nogom
  - načelno oduzimati bez uklizavanja
  - uklizavati kad nema drugog rješenja
  - oduzimati loptu u raznim situacijama koje određuje pozicija protivnika
  - povezivati više oduzimanja lopte
  - povezivati oduzimanje s ostalim tehničkim elementima, pogotovo s dodavanjem i vođenjem
  
- otkrivanja
- pokrivanja
- osnovne kombinacije 2:2
- vježbe suradnje 3 igrača

- pomoćne igre (3:1, 5:2, 4:2)
- igra za posjed lopte (6:6)
- igre malog nogometa (4:4, 5:5)
- igre na 1/2 igrališta (6:6, 5:5 + 2 vratara)
- igra velikog nogometa
- 

#### B) TAKTIKA VRATARA

- postavljanje vrataru u fazi obrane i napada
- djelovanje vratara u organizaciji igre
- istrčavanje na centaršut i ubačenu loptu u zonu šuta
- obrana gola kod kornera i slobodnog udarca
- obrana kaznenog udarca
- brzo odigravanje lopti, ruko ili nogom suigračima u fazi napada

#### 4. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

- preventivna predavanja o štetnosti djelovanja nikotina, alkohola i droge
- disciplina na treningu i utakmici
- izgradnja prijateljstva u klubu i momčadi
- sportski kampovi – kulturno zabavni program
- osnove pravila nogometne igre

**UZRASNA KATEGORIJA NOGOMETAŠA OD 15 – 17 GODINA**

## - kadeti

Druga pubertetska faza vremenski je ograničena završetkom spolnog sazrijevanja. **Prvu pubertetsku fazu karakterizira disharmonija i emocionalna labilnost, a drugu pubertetsku fazu karakterizira unutrašnje smirivanje s očiglednim povećanjem psihofizičkih sposobnosti.** Svaki pojedinac u pubertetu ima svoj individualni ritam razvoja. Netko prije, a netko poslije ulazi u pubertet tako da unutar istog uzrasta ili istog godišta mogu biti prisutne izražene razlike u psihomotornim i funkcionalnim sposobnostima koje su uvjetovane individualnim ritmom rasta i razvoja u pubertetu.

Treneri često griješe u procjeni sposobnosti svakog pojedinog igrača u ovom uzrastu jer ne uzimaju u obzir da svaka individua ima svoj ritam razvoja. **U ovoj uzrasnoj kategoriji provode se tzv. «mini pripreme» koje karakterizira produženi utjecaj u pripremnom periodu na svestranu pripremu igrača.**

Utjecaj na eksplozivnu snagu i brzinsku izdržljivost provodi se dozirano i sa optimalnim opterećenjima u mikrociklusu. Najtalentiraniji igrači, kadeti i juniori moraju imati individualni rad tokom čitave natjecateljske sezone s ciljem uklanjanja nedostataka i usavršavanjem dobrih individualnih strana. Situacioni rad naglašen je na tehničko – taktičkom planu s doziranim uključivanjem kondicionog faktora u vježbi. Kod situacionog rada trener treba izvršiti korekcije isključivo u pauzi vježbe . Kod selekcije naročitu pažnju treba obratiti na psihološke i odgojne osobine svakog pojedinog igrača pored ostalih sposobnosti za najtalentiranije formirati osobni karton.

## **Program rada kadeta (U-17)**

## 1. TEHNIČKA PRIPREMA

### A) TEHNIKA KRETANJA S LOPTOM

#### ● ŽONGLIRANJE LOPTOM

- kombinirana individualna žongliranja u laganom i bržem trčanju
- žongliranja u parovima, trojkama i grupi
- žongliranja s prizemljenjem lopte i vođenjem lopte
- žongliranja s prizemljenjem lopte, driblinzima i vođenjem lopte
- žongliranja s prizemljenjem lopte i udarcima na gol
- žongliranja i poluvolej ili volej udarci na gol
- žongliranja uz ometanja suigrača

#### ● VOĐENJE LOPTE

- pravolinijsko vođenje kombinirano hrptom i đonom
- kružno vođenje lopti unutarnjim i vanjskim dijelom hrpta
- vođenje cik-cak s dvije noge
- vođenje u malom prostoru i izbjegavanje sudara
- vođenje lopte na mokrom i snježnom terenu
- vođenje lopte i promjene smjera na vidne signale
- vođenje lopte uz ometanje protivnika od naprijed, s boka i iza leđa
- vođenje i udarci na gol
- vođenja, driblinzi i fintiranja
- vođenja i dodavanja lopti
- vođenja i dupli pas
- „zagrađivanje“ lopte na malom prostoru

#### ● DRIBLINZI I FINTIRANJA

- izvođenje tehnike driblinga i fintiranja bez protivnika
- izvođenje tehnike driblinga i fintiranja ispred postavljenih stalaka ili čunjića
- izvođenje tehnike driblinga i fintiranja ispred poluaktivnog i aktivnog protivnika
- izvođenje tehnike driblinga i fintiranja uz ometanje protivnika s bočne strane

- izvođenje tehnike driblinga i fintiranja uz ometanje protivnika s leđa
- driblinzi i fintiranja u koridoru 1:1, 2:2
- driblinzi i fintiranja s udarcem na gol
- driblinzi i fintiranja s dodavanjem lopte
- fintiranja kod primanja lopte

- UDARCI PO LOPTI

- udarci na gol (niski, poluvisoki i visoki) iz vođenja lopte
- udarci na gol iz raznih dodavanja
- udarci na gol iz duplog pasa
- udarci na gol iz povratne lopte
- volej i poluvolej udarci na gol iz centaršuta
- udarci glavom na gol iz centaršuta
- udarci – dodavanja nisko, poluvisoko, parabolično
- udarci – izbijanja lopte kod oduzimanja
- udarci – degažiranje lopti (vratari)
- udarci u TE-TA kombinacijama
- udarci – dodavanja u pomoćnim igrama
- udarci – dodavanja i udarci na gol u igrama na 2 gola
- specijalni udarci s „felšom“

- PRIMANJA LOPTE

- primanja po podlozi i udarci na gol
- primanja po podlozi i vođenja lopte
- primanja po podlozi i driblinzi
- primanja odbijene lopte od podloge i udarci na gol ili dodavanja
- primanja odbijene lopte od podloge i driblinzi
- primanja lopte u zraku povezana s ostalim tehničkim elementima
- prijenosi lopte po podlozi povezani s ostalim tehničkim elementima
- primanja lopte u TE – TA kombinacijama
- primanja lopte u pomoćnim igrama
- primanja lopte u igrama na 2 gola



- ODUZIMANJA LOPTE

- imitacije tehnike oduzimanja iz braničkog plesa bez lopte
- izvođenje jedne serije oduzimanja od naprijed kad je protivnik poluaktivan
- izvođenje serije kombiniranog oduzimanja (od naprijed, bočno, od nazad) kad je protivnik poluaktivan
- izvođenje oduzimanja u koridoru kroz koji protivnik nastoji proći
- izvođenje oduzimanja u pomoćnim igrama
- izvođenje oduzimanja u igrama na 2 gola

## B) PROGRAM TEHNIČKE PRIPREME VRATARA

- kretanja u osnovnom stavu
- hvatanje niskih lopti
- hvatanje poluvisokih lopti
- hvatanje visokih lopti
- boksanje lopte
- skretanja lopte
- ubacivanje lopte

## 2. KONDICIJSKA PRIPREMA

- FLEKSIBILNOST

- aktivna
- pasivna
- statička

- KOORDINACIJA

- opća
- specifična

- BRZINA

- brzina reakcije
- startna brzina
- osnovna brzina
- brzina promjene smjera kretanja
  
- SNAGA
  - repetitivna
  - eksplozivna
  - statička
  
- IZDRŽLJIVOST
  - aerobna
  - anaerobna
  - brzinska
  
- TESTIRANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI

### 3. TAKTIČKA PRIPREMA

- individualne akcije i protuakcije
- osnovne kombinacije 2:2
- osnovne kombinacije 3:3
- vježbe suradnje 4 igrača
- pomoćne igre (3:2, 4:2 + 2, 4:3, 4:4:4, igra na  $\frac{1}{4}$  i na  $\frac{1}{2}$  igrališta)
- igra 11:11 na normalnom igralištu
- sustav igre 1-3-4-1-2
- sustav igre 1-4-4-2

### 4. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

- predavanja iz teorije nogometa

- predavanja iz pravila nogometne igre
- predavanja iz specijalne higijene i prehrane sportaša
- predavanja o štetnost nikotina, alkohola i droge
- pedagoški rad u kontroli ponašanja na javnim mjestima i igralištima
- poticanje pristojnih odnosa prema starijem, suigraču, protivniku
- kontrola uspješnosti u školi
- rješavanje raznih privatnih prob

## **12 . NOGOMETNI KAMPOVI SPORTSKE PRIPREME**

Kampovi se održavaju obavezno u periodu zimskog raspusta te traju 6 – 8 dana. Destinacije se biraju tako da zadovolje sportske ciljeve, ( uvjeti za rad na terenu) te sociološko pedagoške ciljeve (stvaranje homogene grupe , odgoj pod stalnom kontrolom trenera)

Sportska priprema odnosi se na starija godišta (kadeti) koji provode trenažnu pripremu u skladu sa programom rada te zadovoljavanju gore navedenih sociološko pedagoških zadataka.

## **13. TURNIRI**

Nastupi na turnirima vrlo su važan faktor u razvoju sportsko natjecateljske ličnosti. Oni omogućuju određeni psihofizički naboj i pozitivno sportsko ponašanje u cilju osvajanja prvog mjesta.

Nastupi na turnirima neophodni su za sve dobne skupine, te u programu rada škole oni zauzimaju visoki rang važnosti.

- Osim sudjelovanja na pozivnim turnirima Nk DOŠK organizira početkom lipnja turnir u čast prerano preminulog igrača NK DOŠK Krunoslava-Kiće Gorete (čije ime i nosi turnir) na kojem zasada nastupa samo generacija Tića, no u planu je proširiti natjecanje u minimalno još jednu generaciju.
- Tijekom zimske stanke organiziraju se prijateljske utakmice te je u planu stvoriti tradiciju gostovanja na zimskim turnirima diljem Hrvatske kao i u susjednim državama po načelu sudjelovanja na istom najbolje kategorije u protekloj polusezoni.

*Program rada Nogometne škole donosi se na 5 **(pet) godina**, odnosno do 15.06.2027 te je podložan samo kozmetičkim korekcijama.*

U Drnišu, 10.02.2022.

---

Hrvoje Dujić  
(V.D.voditelja ŠN NK DOŠK)