

Društvo nogometnih trenerjev  
Murska Sobota



SPECIALNI  
NOGOMETNI KAMP  
ZA TRENERJE  
IN NJIHOVE MLADE  
NOGOMETAŠE

Junij in julij, Rogla 2020



# I. Praktično izpopolnjevanje trenerjev mlajših starostnih kategorij:

Današnjemu trenerju je ob poplavi mnogih različnih informacij in vaj, ki jih najde na spletu, najtežje izluščiti optimalne vaje in ustrezno metodiko prilagojeno otrokovi starosti.

Dodaten izziv mu predstavlja tudi kakovosten preplet treh glavnih področij razvoja nogometnih gibalnih sposobnosti - NGS (gibalno-funkcionalnih sposobnosti otroka, razvoja tehnično-koordinacijskih in taktično-kognitivnih sposobnosti in znanj) – kako vaje ustrezno izbirati, prepletati in nadgrajevati.

Na kampu bodo trenerji dobili jasno sliko o tem, kako se optimalno načrtuje, praktično trenira in na kaj vse morajo biti pozorni v procesu treninga za otroke določene starosti.

Glavni namen tega izpopolnjevanja je, da bi trenerji s praktično demonstracijo vaj na igrišču lahko nadgradili, povezali teoretične vsebine iz priročnikov v katerih sem v sodelovanju z NZS leta 2016 strnil vsa svoja bogata znanja in dolgoletne izkušnje:

- Razvojna pot nogometaša, *Od igre do igre* od 5. do 19. leta starosti,
- *Spoznavam igro*, med 5. in 10. letom starosti ter
- *Izgrajujem nogometne sposobnosti in znanja*, za starost od 10. do 15. leta starosti.



Slika 1. Strokovni priročniki NZS za trenerje

V priročnikih so tudi vsebine, ki sem jih osvajal na mednarodnih izobraževanj UEFA Study Group na Nizozemskem, v Italiji, Španiji, Belgiji, na Irskem, Škotskem idr. ter v državah Balkana.

**Za prenos znanj na mlajše trenerje sem se posebej usposabljal na triletnem projektu (od I. 2014 do I. 2017) Olimpijskega komiteja Slovenije »Razvoj kadrov v športu«, s poudarkom na MENTORSTVU.**

Na kampu bo dovolj časa, da bom trenerjem razkril bistvo kakovostnega pristopa, ki zajema izbor primerne vsebine treninga, ustrezne metodike ter medsebojnega povezovanja vseh šestih dejavnikov otrokovega nogometnega razvoja:



*Slika 2: Dejavniki, ki jih spremljamo, razvijamo v nogometaševem zorenju od 5. do 19. leta*

Pred in na treningu bodo trenerji dobili praktične usmeritve, kako v vajah kombinirati vsa tri področja NGS ter kako jih nadgrajevati v igro. Predstavljeno jim bo tudi, katere vaje in vsebine je treba v treningu pogosteje izvajati, koliko ponavljanja določene veščine omogoča mlademu nogometašu napredek ter pri kateri starosti je za razvoj določenih sposobnosti optimalen čas.

V jedru **vsakega treninga** za to starostno obdobje morajo biti **ZABAVA, IGRA in SPROŠČENOST!**



Model dela z najmlajšimi naj vsebuje TRI KLJUČNE ELEMENTE:



Na kampu bodo trenerji iz DNT-jev sodelovali v procesu vadbe s skupino otrok tiste starosti, ki jo trenirajo v klubu. Zaželeno je, da o svoji udeležbi seznanijo klub in starše informirajo o tem, da se tudi njihov otrok lahko udeleži kampa.

**Eden od pomembnih ciljev izpopolnjevanja je, da bi trenerji ob vsem strokovnem znanju osvojili tudi orodja, kako razvijati lastno kreativnost, da jo bodo znali ohranjati oz. spodbujati pri mladih nogometaših.**

## II. Potek kampa na Rogli ~ za nogometaše ob sočasnem usposabljanju trenerjev:

»Postani nogometni AS!« ~ ZA IGRALCE:



1. Začnemo 25. 6. 2020 z enodnevni dogodkom za otroke stare 5, 6, 7 let:

Zbor bo ob 9.00 uri (trenerji ob 8.30), ob 10.00 trening do 11.30 – vabljeni starši in trenerji (potrebna predhodna najava) – ob 12.00 pogostitev palačinke, sadje, pijača (sok, voda).

Za vse udeležence (otroke in trenerje) je udeležba brezplačna ter jo v sodelovanju z Roglo omogoča UNI As v nogah.

2. Tridnevni dogodek za 8, 9 letnike, pridejo 25.6. popoldan – ostanejo do 27. 6. 2020

Število trenerjev posameznega DNT je največ 15 (po izboru DNT lahko npr. 5 na tridnevni kampu in največ 10 na 5 dnevni kampu).

3. Petdnevni dogodek za starost od 10 do 15 let, pričetek 28. 6. – 2. 7. 2020, zbor ob 13.00 do 13.30:

Delo bo potekalo v dveh starostnih skupinah:

- 10, 11, 12 let = največ 25 otrok v skupini
- 13, 14, 15 let = največ 25 otrok v skupini

*Potek dneva (1. dan samo popoldan, 2., 3. in 4. dan dopoldan in popoldan, 5. - zadnji dan samo dopoldan):*

- *pred jutranjim treningom bo od 8.45 do 9.30 predstavitev za trenerje, kaj bomo v vajah in na treningu počeli;*
- *od 10.00 do 12.00 trening na igrišču v dveh skupinah*
- *ob 13.00 kosilo*
- *pred popoldanskim treningom bo od 15.00 do 15.45 predstavitev za trenerje, kaj bomo v vajah in na treningu počeli;*
- *od 16.00 do 18.00 trening na igrišču v dveh skupinah;*
- *ob 19.00 večerja;*
- *od 20.00 do 21.00 predavanje za trenerje (pregled izvedenih aktivnosti, razprava, izmenjava mnenj ...)*
- *otroci medtem zabavni večer*
- *zaključimo s kosilom (tudi za starše) peti dan*

Poudarek bo na konkretnih praktičnih orodjih (trening, praktične vaje na igrišču, skripta s treningi za nadaljevanje dela v matičnem klubu) in teoretično-praktičnih analizah po treningu, ki bodo trenerjem pri njihovem delu zelo koristile.

Skupaj bodo trenerji na izpopolnjevalnem kampu deležni:

- 11 ur teoretičnih osnov,
- 16 ur praktične demonstracije = 27 ur usposabljanja v petih dneh.

Nastanitev krijejo trenerji sami ali se na dnevne aktivnosti vozijo, cena 3-dnevnega usposabljanja = 50,00 EUR, 5-dnevnega usposabljanja = 100,00 EUR.

Predlog je, da bi ceno usposabljanja trenerjem pokrili DNT (lahko tudi delno, v dogovoru s trenerjem).



## »Zakleni vrata!« ~ ZA VRATARJE



### 1. Začnemo 4. 7. 2020 z enodnevним dogodkom za otroke stare 7, 8, 9:

Zbor bo ob 9.00 uri (trenerji ob 8.30), ob 10.00 trening do 11.30 – vabljeni starši in trenerji (potrebna predhodna najava) – ob 12.00 pogostitev palačinke, sadje, pijača (sok, voda). Za vse udeležence (otroke in trenerje) je udeležba brezplačna ter jo v sodelovanju z Roglo omogoča UNI As v nogah.

### 2. Petdnevni dogodek za starost od 10 do 15 let, pričetek 4. 7. – 8. 7. 2020 zbor od 13.00 do 13.30

Delo bo potekalo v dveh starostnih skupinah:

- 10, 11, 12 let = največ 25 otrok v skupini
- 13, 14, 15 let = največ 25 otrok v skupini

*Potek dneva (1. dan samo popoldan, 2., 3. in 4. dan dopoldan in popoldan, 5. - zadnji dan samo dopoldan):*

- *pred jutranjim treningom bo od 8.45 do 9.30 predstavitev za trenerje, kaj bomo v vajah in na treningu počeli;*
- *od 10.00 do 12.00 trening na igrišču v dveh skupinah*
- *ob 13.00 kosilo*
- *pred popoldanskim treningom bo od 15.00 do 15.45 predstavitev za trenerje, kaj bomo v vajah in na treningu počeli;*
- *od 16.00 do 18.00 trening na igrišču v dveh skupinah;*
- *ob 19.00 večerja;*

- *od 20.00 do 21.00 predavanje za trenerje (pregled izvedenih aktivnosti, razprava, izmenjava mnenj ...)*
- *otroci medtem zabavni večer*
- *zaključimo s kosilom (tudi za starše) peti dan*

Poudarek bo na konkretnih praktičnih orodjih (training, praktične vaje na igrišču, skripta s treningi za nadaljevanje dela v matičnem klubu) in teoretično-praktičnih analizah po treningu, ki bodo trenerjem pri njihovem delu zelo koristile.

Skupaj bodo trenerji na izpopolnjevalnem kampu deležni:

- 11 ur teoretičnih osnov,
- 16 ur praktične demonstracije = 27 ur usposabljanja v petih dneh.

Dovolj možnosti bo tudi za obravnavanje dilem in vprašanj, ki se porajajo pri trenerskem delu ter strokovno izmenjavo izkustev, pogledov in mnenj.

Nastanitev krijejo trenerji sami ali se na dnevne aktivnosti vozijo, cena 5-dnevnega usposabljanja = 100,00 EUR.

Predlog je, da bi cena usposabljanja trenerjem pokril DNT (lahko tudi delno, v dogovoru s trenerjem).

### III. Zaključek:

Predsednika DNT naprošam, da klube, vodje nogometnih šol in trenerje obvesti o možnosti tovrstnega izpopolnjevanja.

Vsi se v teoriji strinjajo, da so za delo z najmlajšimi potrebni najboljše strokovno usposobljeni trenerji. V praksi pa ni vedno tako, zato je eden od ciljev tega kampa, da bi s prenosom znanj in skupnim soustvarjanjem trenerji pridobili bolj celovito sliko o delu z mlajšimi kategorijami.

Za vaše sodelovanje se vam najlepše zahvaljujem.

Športni pozdrav,

Branko Zupan

V Kopru, 1. jun. 2020