

**NOGOMETNI KLUB „DINARA“
FRA FILIPA GRABOVCA 5
KNIN, HRVATSKA**

PROGRAM RAZVOJA AKADEMIJE NK „DINARA“



KNIN, siječanj, 2026.

VODITELJ AKADEMIJE:

Miroslav Čalić

UVOD

Nogometni klub „DINARA“ Knin. Klub je osnovan 1913. godine. Osnovna djelatnost Škole nogometa je rad sa mlađim dobnim skupinama nogometaša, reprodukcija i edukacija djece u cilju odgoja i obrazovanja.

Cilj nam je da privučemo što veći broj, uglavnom osnovno-školske djece, kako bi ih uključili u nogometnu školu Kluba i na taj način pospješili njihove tjelesne sposobnosti «U zdravom tijelu zdrav duh».

Osim nogometne škole provodimo društveno odgojnu edukaciju i socijalizaciju djece koji trebaju postati pozitivni činioci društva te novi promotori sporta i našega Kluba. Radimo i na pedagoškom usavršavanju naših trenera, kako bi ovaj Klub bio glavno mjesto socijalizacije naše djece u ozbiljne i odgovorne ljude koji će jednog dana biti nositelji razvoja našega Grada Knina.

1. CILJEVI I STRATEGIJA PROGRAMA RAZVOJA ŠKOLE NOGOMETA NK „DINARA“:

CILJEVI:

- 1.1. PEDAGOŠKI** - odgoj zdrave sportske osobe sa jasnim životnim i sportskim ciljevima.
- 1.2. SOCIOLOŠKI** - stvaranje sportaša koji će se uklopiti u sportska i društvena okruženja
- 1.3. SPORTSKI** - odgoj i obrazovanje zdravog sportaša, koji će savladati sve elemente nogometne igre u skladu sa svojim talentom
- 1.4. ZDRAVSTVENI** - usvajanje higijenskih navika, te briga za pravilan psiho-fizički razvoj.
- 1.5. PROMOTIVNI** - odgajanje budućih navijača kluba i osobe koja će kroz različite oblike društvenih djelatnosti pomagati klubu u skladu s njegovim mogućnostima.

STRATEGIJA RAZVOJA ŠKOLE NOGOMETA NK „DINARA“ KROZ SELEKTIVNE PROCESSE

Kontinuiranost selektivnih procesa bitan je činitelj uspješnog rada naše Škole nogometa. Isti se odvijaju na sljedeći način:

A) POVEZANOST KLUBA SA VRTIĆIMA I OSNOVNIM ŠKOLAMA

- Prve selekcije provode se u kontinuitetu po vrtićima i školama uključujući dječake i djevojčice

B) POVEZANOST ŠKOLE NOGOMETNOG KLUBA SA SUSJEDNIM KLUBOVIMA

- Najtalentiraniji igrači u mlađim dobnim kategorijama dovode se iz obližnjih klubova.

C) POVEZANOST ŠKOLE NOGOMETA SA KLUBOVIMA IZ PODRUČJA ŽNS-a

- Odnosi se na sve dobne kategorije

2. ORGANIZACIJA ŠKOLE NOGOMETA NK „DINARA“

2.1. ORGANIZACIJSKA STRUKTURA :

- Voditelj omladinske Škole nogometa
- Tajnik
- Ekonom - oružar
- Treneri pojedinih ekipa

3. KVALIFICIRANO OSOBLJE

3.1. STRUČNI TRENERSKI KADAR ŠKOLE NOGOMETA NK „DINARA“

Voditelj škole – Miroslav Čalić, (Licenca PRO - TRENER)

Treneri kluba po kategorijama:

Seniori – Trener: Mario Galić

Kvalifikacija trenera: Licenca trenera UEFA B

Kadeti – Trener: **Miroslav Čalić,**

Kvalifikacija trenera: Licenca PRO TRENER

Pioniri – Trener **Miroslav Čalić**

Kvalifikacije trenera: Licenca PRO TRENER

Mlađi pioniri 2 - Trener **Lazar Amanović**

Kvalifikacije trenera: Licenca UEFA B

Mlađi pioniri 1– Trener:**Ante Kurbaša**

Kalifikacije trenera: :Licenca UEFA B

Tići 1– Trener **Lazar Amanović**

Kvalifikacije trenera: Licenca UEFA B

TIĆI 2 Darko Sarić

Kvalifikacije trenera Licenca KIF B

Špigete : **Darko Vučemilović - Alegić**

Kvalifikacije trenera: Licenca UEFA C

Golmani- Toni Ćorić

Kvalifikacija trenera: Licenca UEFA C

3.2 . MEDICINSKO I ADMINISTRATIVNO OSOBLJE

Liječnik: Omčikus Miroslav, Martina Čuljak

Fizioterapeut: Adrijan Komazec, Mario Pavlović, Vladimir Čalić

Predstavnik kluba: Vedran Uroš

Oružar kluba: Željko Kološ

Odgovorna osoba za održavanje terenima kluba: Željko Kološ

Tajnik kluba: Stanko Pavić

4. INFRASTRUKTURA ŠKOLE NOGOMETA NK „DINARA“

4.1. INFRASTRUKTURA RASPOLOŽIVA ZA PROVEDBU PROGRAMA ŠKOLE NOGOMETA NK „DINARA“:

1. *Svlačionice*
2. *Svlačionica za trenere*
3. *Kancelarija*
4. *Ekonomat*
5. *Oružarnica*
6. *Glavni teren (prirodna trava)*
7. *Mali teren (umjetna trava s matinelom 40x20m)*
8. *Pomagala za rad (lopte, prepone, koordinacijske ljestve, čunjevi, kapice, medicinske lopte, mali golovi)*

5. FINANCIJSKA SREDSTVA ŠKOLE NOGOMETA

Troškove potrebne za aktivnosti škole nogometa financira isključivo Grad Knin, matični klub NK „Dinara“ te sponzori i donatori Kluba.

6. PROGRAMI NOGOMETNE OBUKE ŠKOLE NOGOMETA NK „DINARA“

PLAN AKTIVNOSTI ŠKOLE NOGOMETA

Aktivnosti koje planiramo tijekom godine:

- utakmice
- treninzi (za svaku pojedinačnu kategoriju razrađeno u programu)
- turniri i sportski kamp (1 do 2 x godišnje)
- 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
- predavanja o PNI (2 x godišnje)
- predavanje o dopingu i prehrani sportaša (1 do 2 x godišnje)
- idejno odgojni rad
- ostale aktivnosti

Pod planom rada škole nogometa misli se na različite vrste priprema sa svojim sadržajem, metodama rada, volumenom opterećenja, sredstvima za kontrolu realiziranog rada, kao i na ostale sadržaje:

- karakteristike dobi
- ciljna usmjerenost programa
- kondicijska priprema
- tehnička priprema
- taktička priprema
- ostale programske aktivnosti (teoretska predavanja i psihička priprema)

6.1. PROGRAM OBUKE KATEGORIJA MLADIH IGRAČA PREDNATJECATELJA - U DOBI IZMEĐU 6 – 9 GODINA

6.1.1. KARAKTERISTIKE DOBI KATEGORIJA PREDNATJECATELJI

Prednatjecatelji u školi nogometa nazivamo djevojčice i dječake u dobi od 6 do 9 godina. Kod te djece početak organiziranog bavljenja nogometom 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 pozornosti 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. Špigeti su vrlo često previše zaigrani da bi pristupili nogometu, treningu i utakmici toliko ozbiljno koliko roditelji od njih očekuju. U igri vrlo često su egocentrični te nemaju smisla za kolektivnu igru, (svi bi htjeli loptu).

6.1.2. CILJNA USMJERENOST PROGRAMA

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. Selektivni kriteriji u ovom uzrastu su:

- smisao za igru,
- brzinska kvalitete,
- osjećaj za loptu,
- koordinacija.

Selekcija u školi nogometa 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 špigeta počinje se i sa primjenom testova za procjenu motoričkih sposobnosti (brzine):

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

6.1.3. TEHNIČKA PRIPREMA

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 lopte

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

Tehnika vratara:

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

6.1.4. KONDICIJSKA PRIPREMA

Kondicijska priprema u ovom uzrastu obuhvaća:

- svestrani tjelesni odgoj

- svestrana obrada lokomotornog sustava
- obrada krvožilnog i dišnog sustava
- razvoj osnovne motorike

U okviru škole nogometa može se obrađivati:

- Fleksibilnost:

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

- 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)

- Izdržljivost:

Aerobni trening izdržljivosti

- Snaga:

Jačanje trupa i donjih ekstremiteta

6.1.5. TAKTIČKA PRIPREMA

Elementarna taktika obučava se kroz:

- FO:

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

- FN:

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 udaljšavanje)
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)

6.1.6. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

TEORETSKA PRIPREMA

- Objašnjenje osnovnih pravila nogometne igre posebno onih koja su bitna u natjecanju.
- 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.

Uzrasna Kategorija	Broj treninga tjedno	Broj trening godišnje	Trajanje treninga u minutama	Broj utakmica godišnje
Špigeti	3 (4)	140-170	45-70	25-30

PSIHOLOŠKA PRIPREMA

- Socijalizacija igrača
- Privikavanje na grupu i ponašanje unutar iste

6.2. POGRAM OBUKE KATEGORIJA MLADIH IGRAČA POČETNIKA – U DOBI IZMEĐU 10 I 11 GODINA

6.2.1. KARAKTERISTIKE DOBI KATEGORIJA POČETNIKA

„Tići“ u školi nogometa nazivamo dječake u dobi od 10 i 11 godina, tzv. periodu srednjeg djetinjstva, kao i periodu mlađe 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 špigeta. 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.

6.1.2. CILJNA USMJERENOST PROGRAMA

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

U kategoriji tića 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 metara, „osmica“ (sprint sa promjenom smjera kretanja) (koordinacija – agilnost)
3.	Sprint 10, 20, 30 metara (brzina)
4.	Situaciono motorički testovi s loptom (usvojenost tehničkih elemenata)

6.2.3. TEHNIČKA PRIPREMA

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 treningu 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.	Odrizi 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

6.2.4. KONDICIJSKA PRIPREMA

- Fleksibilnost:

Dinamička metoda: fleksibilnost (savitljivost) zglobnih tijela (rameni 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 okretnom 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 tiće iznose 100 metara i dionice ne duže od 10/15 m	

- Snaga:

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

- Izdržljivost:

Aerobni trening izdržljivosti

6.2.5. TAKTIČKA PRIPREMA

Taktička priprema kod početnika realizira se:

- FO:

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:

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: optrčavanjem (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)

6.2.6. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

TEORETSKA PRIPREMA

Teoretska priprema kod početnika obuhvaća:

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

Uzrasna Kategorija	Broj treninga tjedno	Broj treninga godišnje	Trajanje treninga u minutama	Broj utakmica godišnje
Tići	4	150-180	50-80	30-35

PSIHOLOŠKE:

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

6.3. PROGRAM OBUKE MLAĐIH PIONIRA KATEGORIJA MLADIH IGRAČA U DOBI IZMEĐU 12 I 13 GODINA

6.3.1. KARAKTERISTIKE DOBI KATEGORIJA MLAĐI PIONIRI

Mlađim 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 dobivanju 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 bavljanje nogometom 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 (spremni su podrediti se ekipi). Igrači u ovoj dobi moraju se priviknuti na veliki teren te upoznati se sa pravilom zaleđa i priviknuti se na igranje nogometa u određenom sustavu igre (koji je različit od ranijih sustava u tićima).

6.3.2. CILJNA USMJERENOST PROGRAMA

- 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 mjestu
2.	Skip 10 metara
3.	Skok u dalj iz mjesta

4.	Dokorak 4 x 5 metara
5.	„Osmica“ (sprint sa promjenom smjera)
6.	Sprint 10m, 20m, 30m, 60m
7.	Cooper-ov test (6 minuta ulazni mlađi, 8 do 12 minuta izlazni mlađi pioniri)
8.	Beep-test samo izlazni mlađi pioniri

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

6.3.3. TEHNIČKA PRIPREMA

U ovoj se dobi usavršavaju tehnički elementi svladani u kategoriji tića. 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 nogometne 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 kretanju
2.	Rolanje lopte
3.	Žongliranje glavom
4.	Žongliranje natkoljenicom

- Udarci po lopti

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

1.	Oduzimanje lopte „remplanjem“ 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

6.3.4. KONDICIJSKA PRIPREMA

- 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 s 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 za mlađe pionire iznose 200 metara i ne duže dionice od 20 metara.	

- 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.	Eksplzivna snaga – metoda eksplozivnih podražaja (odraz i sprint)

- Izdržljivost:

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

6.3.5. TAKTIČKA PRIPREMA

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. Obuka i trening elementarne taktike provoditi će se kroz:

- FO:

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:

Individualna:

1.	Individualne akcije kroz centralnu i krilnu poziciju
----	--

Suradnja dva igrača:

1.	Suradnja dva igrača u frontalnom odnosu bez i s izmjenom mjesta kroz centralnu i krilnu poziciju (dupli pas; tripl 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:

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

1.	Igra na dva mala gola (3:3, 4:4, 5:5)
2.	Igra na dva gola 3 x 2 m na ¼ terena (5:5, 6:6+2 vratara)
3.	Igra na cijelom terenu 11:11 („veliki nogomet“)

6.3.6. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

TEORETSKA PRIPREMA

Teoretska 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

Uzrasna	Broj treninga	Broj treninga	Trajanje treninga	Broj utakmica
Kategorija	tjedno	godišnje	u minutama	godišnje
Mlađi pioniri	4 - 5	150 - 180	60 - 85	35 - 40

PSIHOSOCIOLOŠKE:

- početak izgrađivanja sustava vrijednost temeljenih na objektivnim vrijednostima pojedinaca i grupe – pravičnosti
- razvoj rivalstva i natjecateljskog duha

6.4. PROGRAM OBUKE PIONIRA ZA KATEGORIJU MLADIH IGRAČA STARIH IZMEĐU 14 I 15 GODINA

6.4.1. KARAKTERISTIKE DOBI KATEGORIJA PIONIRI

Pioniri su mladi igrači čija se dob (14 do 15 godina) poklapa s periodom puberteta i rane mladosti. U toj dobi 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, moguća je i identifikacija s odraslima kroz pušenje, alkohol, drogu kockanje, tj. poistovjećivanje s negativnim uzorima. U radu s ovom djecom treba imati puno strpljenja, tolerancije i pažnje.

6.4.2. CILJNA USMJERENOST PROGRAMA

- 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 i zahtjevi, situacijska rješenja
- 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 metara.

Naročitu pažnju treba obratiti testovima tehničke sposobnosti.

6.4.3. TEHNIČKA PRIPREMA

Tehnika kretanja bez lopte:

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 prilažanje, otvaranje prostora, ulazak u prazan prostor,...

Tehnika kretanja s loptom:

U dobi pionira usavršavaju se tehnički elementi već usvojeni u dobi tića 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 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.	Prekoračni 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 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 timovima i mlađim pionirima. Tehnički elementi se povezuju, izvode 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 lopti jednom rukom
5.	Ubacivanje lopte rukom bočnim zamahom
6.	Ubacivanje lopte polu- volej udarcem (drop-kick)

6.4.4. KONDICIJSKA PRIPREMA

U kondicijskoj pripremi pionira 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 zraku (parterna akrobatika): kolut naprijed i natrag s okretom od ½ kruga, skok u povaljku, most, prebacivanje iz mosta kroz stoj, dizanje iz mosta.
5.	Vježbe agilnosti (svi oblici vježbi agilnosti sa i bez lopte)

- Brzina

1.	Brzina reakcije
2.	Startna brzina
3.	Maksimalna brzina
4.	Brzina procjene 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 s 10 do 15 ponavljanja, kroz 2 do 3 serije s 6 do 8 vježbi)
----	---

2.	Eksplzivna snaga: metodom 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.	Pliometrijska 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

6.4.5. TAKTIČKA PRIPREMA

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:

Individualna:

1.	Individualne akcije (svi oblici)
----	----------------------------------

Suradnja 2, 3, 4 igrača:

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

- FN:

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 2 igrača (frontalni i vertikalni odnos sa i bez izmjene mjesta): 3. povratna lopta, tripl – pas
2.	Suradnja 3 igrača: u frontalnom i vertikalnom odnosu s i bez izmjene mjesta, cris – cros manevar

Pomoćno – nastavne igre:

1.	4:2, (2; 1 dodir, prijenos u drugi koridor, s i bez izmjene mjesta
2.	3:2, 5:3 (sa i bez završnice na gol)
3.	Igre za posjed sa jednakim i nejednakim brojem igrača – sa nejednakim brojem igrača 5:3, 6:4
4.	Igra na dva mala gola (3:3, ..., 5:5)
5.	Igra na ¼ igrališta na 2 gola 3 x 2 m (5:5, 6:6+2 vratara)
6.	Igra na ½ igrališta na 2 gola 7,32 x 2,44 (6:6 ili 7:7+2 vratara)
7.	Igra 11:11 na velikom terenu

6.4.6. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

TEORETSKA PRIPREMA

U teoretsku 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.

PSIHOSOCIOLOŠKE:

- početak izgrađivanja sustava vrijednost temeljenih na objektivnim vrijednostima pojedinaca i grupe – pravičnosti
- razvoj rivalstva i natjecateljskog duha

Uzrasna	Broj treninga	Broj treninga	Trajanje treninga	Broj utakmica
Kategorija	tjedno	godišnje	u minutama	godišnje
Pioniri	4 - 5	160 - 200	70 - 90	40 - 50

6.5. PROGRAM OBUKE KADETA KATEGORIJA MLADIH IGRAČA STARIH IZMEĐU 16 I 17 GODINA

6.5.1. KARAKTERISTIKE DOBI 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 problem 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 tehničkim, motoričkim, i taktičkim sposobnostima i znanjima. U ovom periodu valja usvojiti i predviđeni model nogometne igre u osnovnim elementima. Upozoriti na fenomen biološkog i kronološkog rasta koji najizraženiji u ovom uzrastu.

6.5.2. CILJNA USMJERENOST PROGRAMA

- 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 s 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 u našem okruženju.

6.5.3. TEHNIČKA PRIPREMA

U dobi kadeta osnovna bi tehnika nogometa morala već biti usvojena. Tehnički elementi usvojeni u ranim kategorijama kod kadeta se povezuju, usavršavanju, 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

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

6.5.4. KONDICIJSKA PRIPREMA

Kondicijska priprema 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 stance u seriji
3.	Agilnost – maksimalan 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 400 do 500 metara uz dionice od 10 do 60 metara	

- Snaga

1.	Repetitivna snaga: dinamička metoda (svladavanje vlastite težine tijela sa 12 do 15 ponavljanja, kroz 2 do 3 serije, a 6 do 8 vježbi
2.	Eksplzivna snaga: metodom 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.	Pliometrijska snaga

- Izdržljivost

1.	Aerobna izdržljivost – ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga iznose 40 minuta kontinuiranom metodom: radni dio: 10 minuta kroz intervalni 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. Laktatna metoda: kroz intervalni oblik rada, radni dio: max. 3 minute sa ukupnom količinom od 9 do 12 minuta u glavnom dijelu treninga

6.5.5. TAKTIČKA PRIPREMA

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:

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:

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 3 igrača u vertikalnom odnosu sa izmjenom mjesta (vertikalni
----	---

	cris-cros manevar, dijagonalni manevar 3:3)
--	---

Pomoćno – nastavne igre:

1.	5:3, 6:4 (nakon izlaska iz koridora završnica na gol)
2.	5:4 završnica na gol
3.	Tri boje na dva gola (4:4:4 ili 5:5:5) tri polja na dva gola (2:2:2 ili 3:3:3)
4.	Igre za posjed
5.	Igra malog nogometa (4:4, 5:5)
6.	Igra na ¼ terena na 2 gola (4:4, 3:3+2 vratara) (gol 5 x 2 m)
7.	Igra na ½ terena (5:5, 6:6+2 vratara) (gol 7,32 x 2,44 m)
8.	Igra velikog nogometa 11:11

6.5.6. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

TEORETSKA PRIPREMA

Razna predavanja:

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

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

Uzrasna	Broj treninga	Broj treninga	Trajanje treninga	Broj utakmica
Kategorija	tjedno	godišnje	u minutama	godišnje
Kadeti	4 - 6	160 - 220	70 - 110	45 - 50

6.6. PROGRAM OBUKE JUNIORA KATEGORIJA MLADIH IGRAČA U DOBI IZMEĐU 18 I 19 GODINA

6.6.1. KARAKTERISTIKE DOBI KATEGORIJA JUNIORI

Juniorima zovemo mladiće u dobi od 18 do 19 godina života, u periodu tzv. zrele mladosti ili adolesecencije u ovom 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. Kretanje 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 pojedinca 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.

6.6.2. CILJNA USMJERENOST PROGRAMA

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

6.6.3. TEHNIČKA PRIPREMA

U dobi juniora više ne bi smjelo biti pouke osnovne tehnike. 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 mjestu i rezervnom igračkom mjestu
2.	Individualni rad na perfekciji i automatizmu tehničkih stereotipa sintetičkom i situacijskom metodom
3.	Repeticija elementarne tehnike radi obavljanja i održavanja stečenog nivoa tehnike nogometa

6.6.4. KONDICIJSKA PRIPREMA

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

- Fleksibilnost

1.	Dinamička metoda
2.	Statička metoda s 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 – maksimalan 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, dionice do maksimalno 100 metara.	

- Snaga:

1.	Repetitivna snaga: dinamička metoda (s utezima, bućicama i na trenažerima s 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.	Pliometrijska snaga (amortizacijska snaga) – dubinski skokovi

- Izdržljivost:

1.	Aerobna izdržljivost: kontinuirana metoda intervalna metoda
Ukupna trčanja u glavnom dijelu treninga iznose 6 do 8 km, 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 od 170 do 185, 195 otkucaja
--

6.6.5. TAKTIČKA PRIPREMA

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

Individualna:

1.	Individualne akcije – situacijska metoda
----	--

Momčadska:

1.	Suradnja 2, 3, 4 (ili više) obrambenih igrača unutar sustava i koncepta nogometne igre
2.	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:

Individualna:

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

Momčadska:

1.	Suradnja 2,3 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:

1.	5:4, 6:5 – nakon izlaska iz koridora završnica na gol
2.	PNI koja su prilagođena zahtjevima unutar sustava i koncepcije igre momčadi
3.	Igre z posjed (7:7, 8:8, 9:9)
4.	Igra 4:4:4, 5:5:5
5.	Igra na jedan veliki i dva mala gola (7:7+vratar)

6.	Igra centaršuteva – duela
7.	Igra velikog nogometa 11:11

6.6.6. OSTALE PROGRAMSKE AKTIVNOSTI

TEORETSKA PRIMPREMA

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)
- suradnja s medijima – intervjui, novine, televizija
- publika i odnos spram nje
- uključivanje u pojedine strukture nogometne organizacije – klupske strukture, trenerski tečajevi, sudački tečajevi, pomoć u organizaciji turnira

Numerički plan treninga i utakmica u godišnjem ciklusu:

Uzrasna	Broj treninga	Broj treninga	Trajanje treninga	Broj utakmica
Kategorija	tjedno	godišnje	u minutama	godišnje
Juniori	4 - 7	160 - 240	70 - 120	50 - 60

7. KAMPOVI I PRIPREME ŠKOLE NOGOMETA NK „DINARA“

Kampovi se održavaju u periodu prijelaznog razdoblja i priprema za novu sezonu u trajanju od 3 do 10 dana. Destinacije se biraju tako da zadovolje sportske ciljeve, stvaranje homogene grupe i pedagoških mjera.

8. TURNIRI ŠKOLE NOGOMETA NK „DINARA“

Nastupi na Turnirima provode se tijekom cijele godine za sve dobne kategorije. Oni su važan faktor za razvoj sportske i natjecateljske osobnosti nogometaša, te omogućuju psihofizički naboj i pozitivno sportsko ponašanje u cilju razvoja nogometaša.

9. OBRAZOVNI PROGRAM O PRAVILIMA NOGOMETNE IGRE

- predavanja o pravilima nogometne igre redovito održavamo na kojem prisustvuju sve uzrasne kategorije zajedno sa trenerima.

10. MEDINCINSKA SKRB O IGRAČIMA

- Redoviti i obvezni liječnički pregledi vrše se dva puta godišnje /svakih 6 mjeseci/
- O zdravlju i povredama se brinu klupski liječnik i fizioterapeut.
- Edukacijski program o prehrani provodimo dva puta godišnje.

11. EDUKACIJSKI PROGRAMI O FAIR PLAYU I SUZBIJANJU SVIH VRSTA DISKRIMINACIJE I NESNOŠNJIVOSTI

- predavanja o edukacijskim programima održavaju educirane osobe iz područja psihologije sporta na kojem su prisustvovala sve uzrasne kategorije s trenerima.

12. EDUKACIJSKI PROGRAMI O PREHRANI

- predavanja o edukacijskim programima održavaju educirane osobe iz područja prehrane sportaša na kojem su prisustvovala sve uzrasne kategorije s trenerima.

13. OBRAZOVNI PROGRAM O ANTI-DOPINGU

- Obrazovni programi o anti-doping, štetnosti nikotina, alkohola i konzumiranju droga vrše se kontinuirano od liječničke službe kluba.

14. OBRAZOVNI PROGRAM O INTEGRITETU NATJECANJA

- Na radnim sastancima koji se održavaju tjedno, svaka tri mjeseca treneri po kategorijama dužni su voditelju škole predložiti opširniji izvještaj o integritetu natjecanja i ostvarenim rezultatima. Isto tako voditelj škole na radnim sastancima voditelja škole i trenera NK „Dinara“ te se raspravlja o tekućim problemima natjecanja.

15. RAZDOBLJE VALJANOSTI PROGRAMA

- Program razvoja Škole nogometa NK „Dinara“ vrijedi od siječnja 2026. godine i do 30. lipnja 2029. godine

U Kninu, 18. siječnja, 2026. godine

Voditelj škole nogometa NK „Dinara“:
Miroslav Čalić PRO – trener nogomet
