

EDUKACIJA ZA TRENERE

RAZVOJ NOGOMETAŠA OD 3 DO 11 GODINA

RAZVOJ KLJUČNIH MOTORIČKIH KVALITETA NOGOMETAŠA OD 11
GODINA DO VRHUNSKOG SPORTA

DRUŠTVENI DOM STRMEC

14. I 15. PROSINCA 2024.

PRIJAVE NA INFO@SPORT-CONSULTING.HR

KOTIZACIJA 80/135 EURA

ORGANIZATOR POKROVITELJ



DAN 1

RAZVOJ NOGOMETAŠA OD 3 DO 11 GODINA

ORGANIZATOR POKROVITELJ



MODUL 1: MOTORIČKA ŠKOLICA ZA DJECU

**BOJAN ŽIŽIĆ, BACC.TRENNERSKE STRUKE,
UEFA A TRENER**

CILJ: Važnost ranog razvoja motoričkih vještina

Dobne skupine:

3-4 godine
5 - 6 godina
7 - 8 godina

- Teorijski dio + praktični prikaz jednog treninga za svaku dobnu skupinu
- Uloga trenera: trener kao animator - stvaranje sigurne i zabavne atmosfere za djecu kako bi mogla razvijati i učiti nove vještine



MODUL 2: TRENING BRZINE ZA DJECU OD 9 DO 11 GODINA

MATEJ TANDARIĆ, MAG. CIN.

CILJ: Razviti osnovne elemente brzine s naglaskom na eksplozivnost, ubrzanje i promjenu smjera.

- Praktična demonstracija: Prikaz vježbi za ubrzanje i promjenu smjera.
- Savjeti za trenere: Kako postaviti ciljeve i kako omogućiti djeci da napreduju u vlastitom ritmu.



MODUL 3: BIOMEHANIKA UDARCA GLAVOM I NOGOM

IVAN KOŽUL, BACC.TRENEERSKE STRUKE

DOBNA SKUPINA: 7-11 GODINA

CILJ: Razumijevanje biomehaničkih aspekata udarca lopte nogom i glavom.

Tehničke komponente:

- Temeljni principi biomehanike udaraca
- Dijagnostika obrazaca udarca
- Progresivni metodički postupci

Praktična demonstracija: Primjeri dijagnostičkih i metodičkih alata za razvoj tehnike udarca nogom i glavom.



DAN 2

RAZVOJ KLJUČNIH MOTORIČKIH KVALITETA NOGOMETAŠA OD 11 GODINA DO VRHUNSKOG SPORTA

ORGANIZATOR POKROVITELJ



MODUL 4.

IZDRŽLJIVOST U NOGOMETU BEZ UPOTREBE PULSMETRA

- OSNOVE FIZIOLOGIJE IZDRŽLJIVOSTI , TESTIRANJA I VIŠEGODIŠNJI RAZVOJ IZDRŽLJIVOSTI
- PRAKTIČNI ALATI ZA PRILAGODBU TRENINGA UZRASTU I UVJETIMA

IVAN KOŽUL

MODUL 5.

BRZINA U NOGOMETU

- RAZVOJ BRZINE UZ MINIMALNU EFEKTIVNU DOZU I NJENA VAŽNOST
- UTJECAJ NA SMANJENJE OZLJEDA I PRAKTIČNA DEMONSTRACIJA

MATEJ TANDARIĆ

MODUL 6.

RAZVOJ JAKOSTI U SEZONI KROZ 1 MIKROCIKLUS

- PRIMJERI TRENINGA I VJEŽBI PO DANIMA

BOJAN ŽIŽIĆ

VIDIMO SE!

