



LICENČNI SEMINAR B/C 2016

PROGRAM DELA Z MLADIMI OD U8 DO U13

PRIPRAVIL: Matjaž Jakopič, trener UEFA PRO

LJUBLJANA, JANUAR 2016



Ob ogledu videa se sprašujemo: Kako to doseči ? Vsekakor to ni mogoče ustvariti preko noči, pa tudi če imaš na razolago še tako veliko količino denarja. Prav gotovo je želja vsakega trenerja igrati na tako visokem nivoju in s tako kvalitetnimi igralci.

Ob tem seveda le malokdo pomisli, da so vsi ti igralci šli skozi proces nogometne vzgoje in da imajo za seboj 10.000 ur vadbe in tekmovanj, da so doseli take sposobnosti in tako visok igralski nivo.

Ko govorimo o procesu je treba poudariti, da so šli igralci skozi proces nogometne šole, ki je bil strokovno načrtan in izpeljan v skladu z zakonitostmi športne vzgoje in razvoja igralca – v današnjem času sicer take individualne kvalitete ni mogoče doseči. Včasih je bil dovolj talent, danes pa je poleg talenta potreben strokovni proces vadbe in kvalitetno tekmovanje, trdo delo, razvoj osebnosti in pa velik del sreče (poškodbe, okolje,..)

V kolikor bi naredili neko primerjavo med tekmo videa in tekmo 1.SNL, bi seveda prišli do zanimivih rezultatov, razlik in ugotovitev, potem ko vemo, da so tudi igralci 1.SNL šli skozi proces nogometne vzgoje v našem prostoru, ob tem da so bile sicer spoštovane strokovne zahteve razvoja in vzgoje. Nimajo pa naši igralci za seboj več kot 3000 - 4000 ur aktivnosti, ob tem pa se postavlja tudi vprašanje kontinuitete dela (procesa) in s tem povezanega metodičnega in sistematičnega razvoja igralca ter pogojev v katerih se proces dela z mladimi odvija.

V skladu s sprejetim programom ZNTS, želimo na licenčnih seminarjih B/C v naslednjih dveh letih skupaj s tehničnim sektorjem NZS sistematično pristopiti k osveščanju in obnavljanju zahtev za razvoj

igralcev posameznega razvojnega obdobja, načina vadbe in praktičnega prikaza treningov ker se ugotavlja pomanjkljiv proces prav v začetkih dela z mladimi. Zavedamo se, da je trener oseba, ki je ključ uspeha. Zato je stalno izobraževanje, obnavljanje, izmenjava mnenj ter izkušenj, tisto področje, ki ga trenerji najbolj potrebujejo. Znanje je tisto orodje, ki daje trenerjem pomen in veljavo njegovega dela.



NK Ivančna gorica – zaključna novoletna predstavitev 2015 selekcij kluba

Vsi igralci, največjih tujih in naših domačih ekip, ki jih tedensko gledamo in spremljamo, začenjajo verjetno enako ali podobno kot ti otroci v Ivančni gorici, vendar v različnih pogojih, okoljih, razmerah, situacijah,...

Torej kako začeti ?

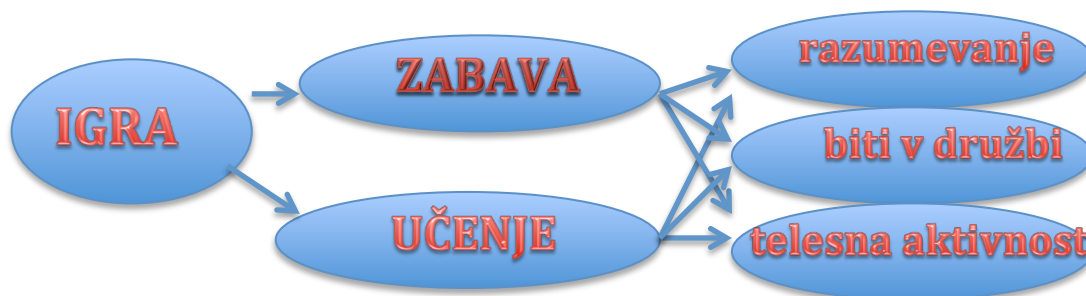
Seveda pri trenerju. Trener je tista oseba, ki začinja, izpolnjuje in zaključuje sanje otrok. Trenirati in izobraževati mlade športnike ni enostavna naloga, posebno ne v nogometu – ker je nogomet pač najbolj popularen in se nanj vsak spozna. Trener pa mora biti učitelj, poznati mora zakonitosti nogometnega procesa v vsaki starostni skupini, posebno tisti ki jo vodi. Trener mora poznati vse zakonitosti igre, posebno če želi skrbeti za razvoj in vzgojo mladih nogometašev na področju tehnike, taktike, fizične priprave in osebnostnega razvoja, ki jo zahteva sodobna nogometna igra. Trener mladih mora skrbeti za vsakega igralca posebej in ekipo kot celoto: načrtno, enostavno, sistematično in metodološko.

Samo sposobnost, da trener pokaže vajo ali gibanja, ni več zadosti. Trener mora **znati** prenesti svoje znanje na igralca in ekipo in zagotoviti stabilen učni proces (coaching). To pa lahko naredi samo s kvalitetnim programom. Trener mora biti tudi dovolj razumen, mora analizirati vsak trening in po potrebi tudi zamenjati ali spremeniti svoj program vadbe, če ugotovi, da določeni postopki in vaje ne tečejo tako kot bi morali ker so pretežke ali pa da jih igralci sprejemajo z lahkoto in so jih sposobni izvajati višjem nivoju.

Ko trener prevzame trenersko delo, se mora zavedati, da to ni le funkcija, ampak veliko zaupanje in odgovornost, ki jo je sprejeli. Trener je oseba, ki odloča o otroku, njegovih ciljih in željah, trener kreira in usmerja njihovo bodočnost in razvoj.

Pogovarjamo se o otrocih starih 8-12 let. Če jih želimo razumeti, se moramo vživeti in postaviti v njegov položaj in se vprašati: Zakaj se je otrok odločil za vadbo nogometa ?

- **da igra**, pri tem pa je potrebno
 - a. da se zabava, veseli in ob tem uporablja svojo glavo (kognitivna aktivnost - razmišljanje)
 - b. ob tem pa se uči uporabljati svoje telo skozi motorične vaje
 - c. ob tem se druži – socializira, kar danes ni več vrednota družbe



Ta ugotovitev, dejstvo, mora biti izhodišče, ki mora spremljati trenerja skozi vso njegovo kariero, tudi na najvišjem nivoju. Kdaj nastajajo problemi v ekipi? Ko igralec ni v ekipi ! Naj bo to pri U8, U10, Realu, veteranih,...

Ob poznavanju teh ugotovitev mora trener **znati izpolniti njihovo željo po igri** po najbolj naravni poti. Trenerju kot igralcu ni bilo težko najti rešitve za vsako situacijo na igrišču; kot trener ekipe je sedaj v drugi situaciji, ko morajo drugi reševati situacije na igrišču. Zato mora trener skozi organizacijo svoje vadbe, metodami s katerimi razpolaga in v skladu s **cilji in zahtevami starostnega obdobja otrok**, na primeren način predstaviti igralcem napake ki jih delajo, rešitve ter jih popravljati skozi vadbo na treningu.

V kolikor želimo doseči raven igralca na najvišjem nivoju (in to je cilj dela vsakega trenerja), se mora trener zavedati, da je on tisti, ki začne pot v tem procesu - za vrhunski nivo ! Pri tem je potrebnih še in še dejavnikov, ki se morajo poklopiti, da se uspe. Vendar pa so področja dela in razvoja, na katere lahko vplivamo, jih vodimo in usmerjamo – in to od najmlajših obdobjih dalje, kar je za stroko vedno bolj pomembno. Verjetno se nihče niti ne zaveda, koliko kvalitetnih mladih igralcev ni doseglo ali pa ne bo doseglo najvišjega nivoja prav zaradi nepravilnih potez in vodenja procesa treninga oz. neznanja, neizkušenosti, trenerja, ki so jih bili deležni otroci že ob vključevanju v nogomet. Tega se navadno **ne** zavedajo tudi trenerji sami, ker so prepričani, da so naredili vse kar je potrebno tako za igralca kot za ekipo in klub. Večina trenerjev svoje strokovno delo in kvaliteto dokazuje z rezultati, rezultati pri mlajših kategorijah, kar pa je varljivo in zavajajoče, predvsem **pa kratkoročno**. Vse preveč je namreč pokazateljev, ki kažejo na to, da dobri rezultati v mlajših kategorijah ne zagotavljajo igralcem uspešne igrske kariere. Mi pa želimo ustvarjati igralce za najvišje dosežke? Zato je potrebno pogledati kje so napake in kako jih reševati.

Zahteva po rezultatu v mlajših kategorijah je prav gotovo eden poglobitnih vzrokov za doseganje **nekvalitetnega** razvoja igralca, ker se v dirki za rezultatom zanemarljivo sistematično delo in predpisana metodologija, ki se podreja rezultatu!! Pritisk **staršev, okolja in vodstva** kluba je ponavadi premočan, da bi se mu lahko uprli oz. ga ne bi upoštevali, vendar to ne more in ne sme biti izgovor za nepravilen proces vadbe. Trener, ki ima **znanje**, ki razume pomen in potrebo procesa vadbe in razvoja igralca, lahko svoje strokovne odločitve vedno zagovarja in dokazuje, predvsem z delom na igrišču, evidenco, analizo, evalvacijo,....

Starši ponavadi želijo preko svojega otroka izpolnjevati svoje neuresničene mladostne cilje. Večina staršev, ki je v mladosti trenirala, pozna vadbene procese iz svojih izkušenj, smatra pa, da njihov otrok lahko prehiteva posamezne faze razvoja, da lahko napreduje hitreje, igra za višje selekcije in da sredina v kateri vadi njegovemu otroku ne more zagotavljati napredka. Vsak poraz ekipe U 8 ali 10 ali 12,... je že dovolj, da začne valiti krivdo na trenerja, njegove sposobnosti, znanje,.. na koncu pa še na klub, češ da ne nudi potrebnega napredka kar je razvidno iz rezultatov. In otrok ponavadi zamenja sredino.

Posledica: V občutljivi razvojni fazi, ki zahteva učenje, otrok menja sredino, ponavadi tudi šolo, to pa pomeni najmanj pol letno adaptacijo na nove razmere, okolje in nov proces. Zgubljen čas prilagajanja spremembam v tej fazi je seveda nenadomestljiv!

Okolje: Pritisk okolja na rezultat je stalen. Rezultat je najpomembnejši, ne glede na starostno kategorijo in ne glede na to, kako se ga doseže – s fizično premočjo, pritiski na sodnika in nasprotnika, po administrativni odločitvi,...samo da smo na lestvici prvi. Ker smo najboljši, bodo prišli tudi najboljši igralci drugih klubov v našo sredino in drugo leto bomo še boljši.

Posledica: Zavajanja z rezultati ne morejo zakrivati dejanskih sposobnosti in zmoglosti igralcev, ki so bili v svoji starostni kategoriji fizično dominantni, rezultati doseženi pod pritiski izven igrišča,..Zaradi rezultata nihče ni posvečal pozornosti slabi komunikaciji med igralci, ni opazil, da veliko otrok sploh ni igralo oz. da je igra slonela na nabijanju in preskakovanju igre, izkoriščanju moči, ne pa na želji po igri,... kar vse bo pokazala naslednja faza razvoja kjer se bodo tako ekipa kot posamezniki soočili z dejanskim stanjem. Prepozno – zamujeno šolo učenja preteklega obdobja so nadoknadili z rezultatom – napredek je zaustavljen!

Vodstvo kluba: Ko predsednik vsak ponedeljek pogleda rezultate vseh selekcij se seveda vsi trenerji sprašujejo ali so še trenerji. Ponavadi je to v sredinah kjer predsednika mladinski nogomet sploh ne zanima, ne zanimajo ga trenerji mlajših kategorij ker je pomembna le članska ekipa. Zato se ne pogloblja v proces dela mladinske šole, ga ne nadzira, ne spremlja in je zadovoljen, da poteka brez pretresov. Toda slabi rezultati mečejo slabo luč na klub zato je potrebno ukrepati in takoj menjati trenerja !!

Posledica: Brez prave kontrole in podpore vodstva kluba je težko zagotavljati kvaliteten proces. Vsaka menjava trenerja pomeni

spremembo procesa, prekine kontinuiteto dela, ki se odraža tudi med igralci in zahteva določen čas, da se privadijo na nove metode dela, to pa ima tudi daljnosežne posledice za njihov razvoj. Zato je pomembno, v kolikor je bil nek proces dela v klubu postavljen, ali se bo pod novim trenerjem nadaljeval, prekinil ali na novo oblikoval. Vsaka sprememba zahteva čas, ki ga ni mogoče nadoknaditi v obdobju, ko so otroci za sprejemanje določenih sposobnosti najbolj dojemljivi.

Trener: Tudi vsak trener si želi dober rezultat, da pokaže svojo, vrednost, znanje in sposobnosti. Največkrat pomenijo uspešni rezultati tudi odskočno desko na višji nivo. Ne bi rad delal krivice trenerjem, ki so napredovali tako, da so postavili proces dela z mlajšimi selekcijami v klubu, ga kontinuirano izvajali nekaj let v isti sredini, vzgojili kvalitetne igralce in s tem v praksi dokazali svojo vrednost. Žal pa takih trenerjev v našem prostoru ni veliko – iz takšnega ali drugačnega razloga. Tako gre v večini primerov za napredovanje na račun dobrih rezultatov v mlajših kategorijah, ki so bili plod selekcije, pogojev in okolja, ki je vsodbujalo tekmovanje na rezultat. **Tako kot v igralskem razvoju je potreben tudi razvoj trenerja.** In v prehitrem napredovanju pride do veljave izrek »kdor visoko leta nizko pade«. V kolikor je trenerju mlajših kategorij primaren rezultat in temu podreja selekcioniranje igralcev in proces vadbe, potem je prav, da gre čim prej v člansko tekmovanje. Zavedati se je potrebno, da so izkušnje pri delu z najmlajšimi za vsakega trenerja neobhodne. Poznavanje in izkušnje pri delu z mladimi zagotavljajo trenerju tudi pravi in strokoven odnos do dela z vsemi selekcijami v kjerkoli bo deloval.

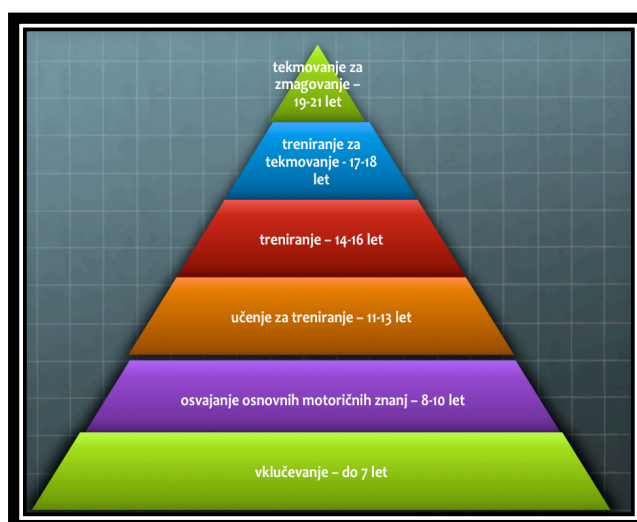
Posledice: Posledice igre na rezultat, ki jo sprejme trener bodisi zaradi zahtev staršev, okolja, kluba ali lastnega uveljavljanja, seveda pomeni v prvi vrsti nespoštovanje pravil stroke, ki zahteva, da so otroci vključeni v učni proces od 8 do 18 leta v katerem se zahteva proces, osvajanje znanj in sposobnosti po fazah, ki so potrebne za razvoj igralca. Brez tega nastajajo praznine v učnem postopku igralca, ki jih ni mogoče kasneje nadoknaditi, posebno na področju motoričnih sposobnosti in tehnike, saj sta ti dve področji med seboj tesno povezani.

Z igro na rezultat je tesno povezan tudi **seleksijski proces**, kjer prav tako veljajo določene zakonitosti. Prezgodnja selekcija je usmerjena na biološki razvoj, kjer n.pr. pri 12 letih najdemo igralce, ki so fizično razviti za 14, 15 ali 16 let kar pomeni, da so neprimerljivi v moči in hitrosti z igralci, ki biološko zaostajajo v razvoju in s katerimi tekmujejo. Vendar njihova dominacija ob dosegu biološkega razvoja drugih igralcev po nekaj letih preneha, še posebno, če se od njih ni zahtevalo posebnega dela, kar se navadno ne, saj so izjemno pomembni za nedeljsko tekmo. Žal pa tudi igralci, ki zaostajajo nimajo potrebnega procesa, kar se navadno vidi po številu odigranih minut, ki jih imajo ti igralci na tekmah. Zato se selekcija pred koncem pubertete ne priporoča in je nestrokovna. Tudi eventualno opravljeni testi, niso realni pokazatelj sposobnosti igralcev do 15 leta. Seveda s tem nastanejo posledice tudi na drugih področjih delovanja kluba, sodelovanja in medsebojnih odnosov.

Prav gotovo je vzrokov za nepravilen procesni razvoj mladih še kar nekaj. Tako kot o tematiki rezultata, bi lahko vzeli pod drobnogled kar nekaj stvari, ki ne zagotavljajo, da proces razvoja igralca poteka tako kot bi moral in s tem pomeni oviro za usposabljanje igralcev za najvišji nivo kot smo že rekli na začetku. Tako bi se lahko pogovarjali o :

- Izbiri športa otroku – kdo, zakaj, kako,...
- Prezgodnji specializaciji športa otroka – ponavadi odločitev staršev
- Obravnavanju otroka kot odrasle osebe – neprilagajanje in nepoznavanje zahtev starostnega obdobja otrok
- Posnemanju neprimernih metod in vsebin – preskakovanje faz razvoja z neprimernimi vajami in zahtevami
- Nespoštovanju zakonitosti športa in razvoja ter nogometne igre – stalno učenje in izobraževanje je nujnost vsakega trenerja / posebno še za najmlajše !
- Nepravilna prehrana – pomemben dejavnik o katerem se veliko govori a premalo naredi
- Napake trenerjev (širina/ozkost trenerjev, zapiranje v sredine, velika slika, samozadostnost, niso za teamsko delo, se ne izobražujejo,...)... Vse to so lahko teme za naslednje seminarje.

Licenčni seminar je seveda namenjen pridobivanju znanja, ne pa odkrivanju problemov. Ker smo zapisali, da želimo delati sistematično in metodološko, je v tem kontekstu naša naloga, da postavimo izhodišča za pripravo kvalitetnega, zmagovalnega programa. Le ta mora izhajati predvsem iz postavljenih zahtev vsakega razvojnega obdobja, ki je določen v razvojni piramidi in pogojuje procesni ter kontinuiran razvoj igralca.



Program dela z otroci od U8 do U10 ter U11 do U13 je pravzaprav na dnu piramide. To pa ne pomeni, da lahko tak program naredimo in izvajamo z levo roko. Ni zaman ugotovitev, da je potreben zaradi mladosti in občutljivosti otrok v tej starostni kategoriji poseben pristop in metode, ki zahtevajo od trenerja posebne kvalitete, veliko odgovornost, široka

znanja in sposobnosti. Zato zahteve, da mora najmlajše voditi najboljši in najbolj izkušen trener nikakor niso neumesne. Tako kot vsak ne more biti trener državne selekcije, nekdo ki nima 10 letnih izkušenj kot trener mladih, ni sposoben voditi in trenirati deset letne otroke. To izhaja predvsem iz raziskav športa v zadnjem obdobju in ugotovitev na najvišjem nivoju, da je večino napak, narejenih v zgodnji dobi učenja, kasneje zelo težko odpraviti.

Brez pismenega plana ne gre. Vedno in povsod ponavljam, da se le tisto kar je zapisano lahko spremlja, primerja, analizira, evalvira s tem pa tudi popravlja, dopolnjuje in nadgrajuje. **Plan je osebna izkaznica vsakega trenerja.** Če sam pogledam stvari, ki sem jih delal nekoč in danes, procese vadbe, treninge, obremenitve, periodizacijo, tekme,.. je seveda vse skupaj težko primerljivo. Predvsem iz razloga, ker se vse spreminja: otroci, generacije, pogoji in proces vadbe, metodologija, pristopi,.. Temu pa se mora prilagajati tudi trener, ker obratno ne gre. Tudi industrija (pripomočki, trener, žoge,..), družbeni odnosi, pogoji, pravila ter seveda lov za uspehom in denarjem, ki je prav gotovo prisoten, tako pri starših kot otrocih, že pri vključevanju v šport, vse to veliko doprinaša k stalnim spremembam tudi v nogometu. Zato je danes izjemno težko voditi proces tudi v najnižjih kategorijah. In v kolikor želi trener izpolniti vsoje poslanstvo ko se mora ukvarjati z vsakim igralcem posebej, starši, okoljem, vodstvom, mediji, gledalci,..to od trenerja terja vedno nova znanja tudi na sociološkem in psihološkem področju. Na kratko – panta rei!

Planiranje. Predno začnemo delo moramo definirati cilje kot tudi pot kako bomo do teh ciljev prišli, postaje, hitrost potovanja ter pogoje. Seveda ni cilj plana merjenje kvalitete udarca na gol ali igrati kot Barcelona,.. pač pa je bistven cilj osredotočen predvsem na organiziran okvir aktivnosti z namenom treniranja mladih nogometašev (če govorimo o planu mladih). Mi smo odgovorni za njihovo rast v nogometu, njihov fizični in gibalni razvoj ter predvsem za njihovo duhovno rast in celovitost. Otrok, ki se izmika treniranju, ki išče izgovore, ki ne želi več tekmovali, ki se boji delati napake,..se lahko šteje kot izgubljen za treniranje. Planiranje je bistven pogoj za didaktični proces. Trener mora zapisati izobraževalne mejnike v katerih je potrebno izpolniti zadane cilje in aktivnosti, ki so potreben, da se te mejnike doseže. Pri tem je potrebno že vnaprej zapisati kako in kdaj bomo merili, testirali in spremljali napredek, ki je bil dosežen z učenjem ter kako bomo izvajali evalvacijo didaktičnega procesa in napredek otrok-igralcev.

Vsak želi seveda imeti **zmagovalni program**. Kaj to pravzaprav je? Kaj pomeni imeti zmagovalni program? Seštevanje zmag in porazov v prvenstvu, številom mladih igralcev v članski ekipi, številom vzgojenih profesionalnih igralcev, državnih reprezentantov, igralcev v tujini,.. Zelo malo je takih, ki smatrajo za zmagovalni program okolje v katerem se imajo otroci dobro, uživajo ob igranju nogometa in so del ekipe. Kakorkoli, definicija zmagovalnega programa je mnogo globlja in po tej

definiciji je lahko vsak program lahko zmagovalni program. Kadar razmišljamo ozko opredeljujemo odstotek zmag-porazov,število osvojenih naslovov kot uspeh v športu. Toda tovrsten uspeh je minljiv in ni resnično globok, če se ne spremeni v nekaj večjega in bolj smiselnega. Nogometna igra pri tem ponuja velike izkušnje. Nobeno moštvo ne zmaguje stalno, zato si je potrebno prizadevati in vzgajati moštveni duh, da spoznamo zmago tudi v porazu. Zmagovalni program sloni na filozofiji, da se prava vrednost igralcev pokaže v prvi vrsti izven igrišča - v njihovem obnašanju, odnosu in pristopu. To so vrednote, ki ti dovoljujejo, da zmaguješ v pomembnih okoljih v življenju. Šport sam po sebi nima globlje veljave. Toda izkušnje v športu so tiste, ki vodijo v globino. Tudi potem ko moštva ni več, ta vrsta zmage še vedno traja in velja.

Skozi vadbo in tekmovanje učiti pomembnost medsebojnih odnosov, prijateljstva in sodelovanja. To je zmagovalni program !

Znanost nam daje predvsem na strokovnem področju nekatera izhodišča in osnove, ki jih moramo spoštovati in na katerih moramo graditi. Osnovno izhodišče vadbe je seveda starostno obdobje in zakonitosti športa, ki se morajo v vsakem obdobju upoštevati, da se zagotovi prava osnova za nadgradnjo igralca. Pri postavljanju programa U 8- U10 in U11-U13 nam mora biti izhodišče piramida ter sledeča tabela.

leta	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
spodobnost učenja gibanja												
spodobnost sprememb in nadzora												
reakcija na vidne in zvočne dražljaje												
spodobnost prostorske orientacije												
ritmične spodobnosti												
ravnotežne spodobnosti												
vzdržljivost												
moč												
hitrost												
čustvene in kognitivne kvalitete												
želja po učenju												

Motorične funkcije – koordinacija / ___ fizične spodobnosti / ___ čutne spodobnosti / ___

Iz tabele lahko razberemo obdobja, v katerih so otroci najbolj sprejemljivi za učenje določenih spodobnosti. To je **temeljni akt za vsakega trenerja do U14**, ki ga mora spoštovati in načrtovati pri svojem letnem, polletnem, mesečnem, tedenskim in dnevnim programu.

Otrok ima nekatere od rojstva pridobljene dedne lastnosti in karakteristike, vendar didaktični učni proces v nadaljnem življenju določa kako se bodo prirojene lastnosti tudi razvijale. V učnem procesu napredek največ zavisi od vspostavljenega razmerja med učiteljem in otrokom, v našem primeru trenerjem in otrokom. To pa pomeni ujemanje vspodbude, ki jo daje trener otroku in odziva, ki ga da otrok trenerju. Če je otrok nagnjen k določenemu športu ali specifičnemu športu (dedni geni),

se bo bolj sposoben prilagajati procesu vadbe. **Vendar je tudi res, da določen del potenciala lahko ostane skrit in zavrt, če otrok nima možnosti, da ga uveljavi ker ga trener ne prepozna ?!**

V raziskovanju športa je bilo opravljenih kar nekaj raziskav tudi na področju učenja in sprejemanja motoričnih sposobnosti mladih športnikov. Ugotovitve, da se sposobnosti in znanja lahko pridobijo oz. se jih najlažje osvoji in razvija samo v določenih bioloških obdobjih življenja, ki so jih poimenovali »**ključna ali magična obdobja**«, pogojujejo tudi planiranje učenja v teh najbolj sprejemljivih obdobjih otrokovega razvoja, ki jih v procesu vadbe ne smemo zamuditi ali zanemariti, pač pa maksimalno upoštevati, če želimo razvijati potencial igralcev na nivo, ki ga potrebujemo v članski kategoriji.

Vendar kot trenerji, se moramo pred začetkom dela vprašati, kaj pravzaprav otrok razmišlja in kako?

Nogomet pomeni neko čustveno naložbo otrok in potrebuje sposobnost razumeti druge. Proces gibanja temelji na predvidevanju gibanja nasprotnika, kar pa ni mogoče doseči pri otrocih do 8 leta kot tudi ne v timskih športih sodelovanja v ekipi. Raziskave so pokazale, da se ta sposobnost začne razvijati od 8 do 10 leta, do 12 leta otroci še niso sposobni razumeti ali razločevati vzrokov zakaj so zmagali, zgubili, se odločali tako ali drugače v kakšni situaciji,.. Oni so osredotočeni samo na dogodek, eno situacijo, ki jo ocenijo (dobro ali slabo), ne poznajo pa kompleksne situacije igre, da bi se lahko zavedali zakaj so tekmo zmagali ali zgubili. Te sposobnosti začno osvajati po puberteti. Zato jih je nepotrebno obremenjevati z vzroki poraza ali zmage, ampak je potrebno gledati sposobnosti vsakega posameznika in jih razvijati v skladu z zahtevami stroke. Pa še tu lahko ugotovljamo, da se otroci učijo največ na način ko se primerjajo drug z drugim v ekipi, posnemajo drug drugega in skušajo dosežati njegov nivo – v posameznih elementih oz. znanjih.

Področja – koordinacije, hitrosti, moči, vzdržljivosti, agilnosti, tehnike

Najbolj ugodno obdobje kjer se razvija **koordinacija** je obdobje od 7 do 12 leta. Gre seveda za več vrst koordinacije. Po tem obdobju se sposobnost pridobivanja novih spretnosti zmanjšujejo – vsodbude, ki jih dajemo, ne dosegajo več pravega in hitrega odzivanja. Zato moramo to upoštevati pri sestavi programa starostnega obdobja in metodično učiti izvajanje motoričnih gibanj, ki so za to starostno kategorijo sprejemljiva. Moramo zagotoviti aktivnosti in vaje, ki bodo zagotavljale razvoj širokih motoričnih sposobnosti (gibanj), razširili možnosti posredovanja čim več informacij z uvajanjem novih izkušenj različnih športov z večjo funkcionalno vrednostjo. Z enostavnimi besedami – otroke je potrebno spoznavati z drugimi športi (košarko, roket, telovadba, judo, plavanje,...) vse to doprinaša k izboljšanju splošne koordinacije, ki je otrokom v tem obdobju v veselje, zabavo, v kasnejših letih pa breme, ker gibanj ne morejo osvajati tako hitro in kvalitetno in se jih zato izogibajo.

Za veliko otrok, za katere trdimo da so nerodni, to ne pomeni, da so se taki rodili, **pač pa da so taki postali, ker v pravem času svojega razvojnega obdobja niso dobili potrebnega treninga.**

Čustvene in kognitivne (spoznavne) kvalitete prav tako.

Prav tako se ugotavlja, da se **hitrost** razvija hitreje v nekih časovnih obdobjih – posebno hitrost reakcije in frekvence gibov, dočim se a-ciklična hitrost in hitrost akcije razvija nekaj let kasneje. Glede na dognanja znanosti bi lahko rekli, da je ključno obdobje za hitrost in vzdržljivost okoli 8-12 leta.

Tudi **moč** se lahko trenira že pri mlajših starostnih obdobjih, kar se je smatralo včasih za nepotrebno. Toda vaje moči pri kateri so zunanji upori (uteži) minimalni in da se omogoči hitro krčenje mišic (priporoča se lastna teža), se po novih dognanjih priporočajo. Trening maksimalne moči se lahko začne po fazi pubertete.

Vzdržljivost se pravzaprav naravno razvija. Začenja se z predšolskim obdobjem in nadaljuje v vseh nadaljnjih fazah razvoja. Obdobje od začetka pubertete je za **aerobno** vzdržljivost najbolj sprejemljivo. V času pred koncem pubertete je težko in več ali manj nekoristno treniranje specifične **anaerobne** vzdržljivosti predvsem zaradi bioloških omejitev organizma (premajhna tvorba testosterona, ki je povezano z nekaterimi encimi anaerobne glikolize) kot tudi psihološkega odpora otrok, ki se zahtevajo pri tovrstni vadbi.

Kar se tiče **gibljivosti (agilnosti)** moramo razlikovati pasivno in aktivno gibljivost. Pasivno lahko uvrstimo med zgodnje aktivnosti, saj se razvijajo že od prvega leta življenja, nadaljujejo skozi šolsko obdobje do pubertete. Najbolj učinkovito obdobje razvoja aktivne gibljivosti začne kasneje in temelji na predhodno pridobljeni stopnji moči.

Vedeti je treba, da se kar nekaj spretnosti ne more učiti kasneje, pridobljene in naučene pa je potrebno skozi vse nadaljnjo športno kariero vzdrževati.

Tako je tudi z **tehniko**. Starostno obdobje od 9-13 leta je za osvajanje fundamentalne nogometne tehnike najboljše, ker je to obdobje ko so otroci za sprejemanje najbolj dojemljivi. Drugo obdobje, ki ga imenujemo obdobje »utrjevanja« (konsolidacije), pa je tisto od 14-15 leta, obdobje pubertete, ki ustvarja razlike v višini, teži in telesnih proporcij otrok in se zaključuje z vsemi posledicami in spremembami moči in teže, to je obdobje, ko se tudi ureja razmerja moči ter dolžino udov. To obdobje zahteva izjemno pozornost, individualno obravnavo ter pristop, če želimo nadgraditi že osvojeno tehniko fundamentalnega obdobja. Govorimo o osvajanju »dinamične tehnike« ali tehnike v gibanju, hitrosti, spreminjanju pogojev ter izvedbe.

Motorična sposobnosti otrok ne zahteva večstranske bazične priprave. To kar se predvideva za več stransko pripravo je strukturiranje širokega izbora osnovnih gibanj, ki so predvidena za določeno starostno obdobje otroka. Taka priprava omogoča nadaljnjo vadbo v vseh športih z aktiviranjem specifičnih gibanj in se lahko prilagaja tehničnim zahtevam športne panoge.

Nogomet in s tem globalna in specifična gibanja se lahko odvijajo ne glede na to ali ima otrok tehnično znanje ali ne. Tehnika se bo z igranjem prav tako razvijala. S tem vspostavimo model med preprostimi in kompleksnimi aktivnostmi, ki se zahtevajo za nogometno igro. Učni proces je tako kompleksna aktivnost, ki zahteva celo vrsto analiz in dajanja čutnih in razumljivih informacij. Zato so vse informacije, ki jih otrok dobi bodisi z opazovanjem gibanj ali pa z verbalnimi napotki trenerja, maksimalno pomembne za otrokov nadaljni razvoj.

Program razvoja motoričnih sposobnosti **ni mogoče postaviti kot fiksen**, saj zahteva učenje sposobnosti skozi celo vrsto naknadnih faz. Otroku, ki želi pridobiti nove motorne sposobnosti mora upoštevati nove naloge in graditi na tistih, ki jih je že osvojil. N.pr. Otroku se nauči hoditi in teči v prvih letih rojstva, toda šport ima ogromno dodatnih gibanj. Ko otrok začne igrati nogomet seveda ne more začenjati z vsemi motoričnimi zahtevami nogometa naenkrat. Nasprotno, uporabljal bo že osvojena gibanja in jih dopolnjeval načrtno z zastavljenim programom in novimi zahtevami učenja. Ta pomeni osvajanje novih motoričnih sposobnosti, kot n.pr. vodenje žoge, streljanje,..Nov motorični program je rezultat vseh osvojenih gibanj. Vsi programi, ki jih pripravljamo niso drugega kot združevanje čim večjega obsega gibanj kar je podobno kot v prvih letih življenja. »Novo gibanje lahko obvladamo samo tako, da ga nadgradimo z zahtevami na višji stopnji, ki vključuje že predhodno osvojena gibanja«. **Motorične sposobnosti so tista prvina, ki dovoljuje, da postopoma nadgrajujemo znanje igralcev na področju tehnike, z zagotavljanjem tekočega in spretnega-agilnega gibanja.**

Zato je ne glede na to, da izgleda vse skupaj enostavno, v resnici povsem drugače. V kolikor se svojemu delu z mladimi, najmlajšimi, vsi skupaj, posebno pa trenerji, ne bomo posvetili **s ciljem razvoja in napredovanja igralca** in se bomo še naprej ubadali z rezultati ekipe, potem ne bomo naredili premika, ki ga sodobni nogomet in njegov razvoj zahteva. Zato je potrebna takojšnja sprememba filozofije, razmišljanja in ustrezno izobraževanje v kolikor želimo slediti tem trendom in ugotovitvam znanosti. Večina držav **že izvaja v praksi** vse potrebne strategije strokovnega razvoja, pri nas se o tem še pogovarjamo. Sprejeta »Strategija NZS 2015 – 2020« nalaga tudi obveznosti trenerski organizaciji, ki je že sprejela določen program, ki ga bomo skušali skupaj s tehničnim sektorjem NZS realizirati v dobro razvoja igralcev, nogometne igre in slovenskega nogometa kot celote. Tak premik pa zahteva od vseh in vsakega trenerja veliko novega znanja, sposobnosti in izkušenj. Pri tem je potrebno stalno imeti pred očmi celotno sliko!, biti odprt za komunikacijo in sodelovanje ter delati za rezultate v članski kategoriji.

Priloga: STROKOVNA NAVODILA TRENERJEM



PRIPRAVA PROGRAMA ZA STAROSTNE KATEGORIJE OD U6 – U13

STROKOVNA NAVODILA TRENERJEM

Pripravil: Matjaž Jakopič, trener UEFA PRO

Ljubljana, januar 2016

VKLJUČEVANJE V NOGOMET

SELEKCIJA CICI U 7/8

Uvajanje v šport in nogomet. Zato so prva srečanja, sestava vadbe in odnos trenerja, odločilnega pomena, da se otroke navduši in obdrži v nogometu. Vadba mora biti namenjena v prvi vrsti zabavi otrok, raznovrstnosti gibanj in pripravljena za otroke sprejemljivim zahtevam.

- a. Pripraviti ponudbo vadbe
 - Gibalni program z žogo
 - Trenerja - 2
 - Osnovne šole – 4
 - 60 minut – 2 x tedensko
 - Telovadnica november/december/januar/februar/marec
 - Zunanje igrišče – april/maj/junij/september
- b. Število igralcev – 30 / dve skupini po 15
- c. Primerni rekviziti in žoge
- d. Lokacija vadbe

CILJ - CELOSTNO GIBANJE OTROKA

- Celostni razvoj otroka skozi vsestranska gibanja
- Spoznavati se z različnimi vrstami igre z žogo
- Različne igralne oblike z žogo
- Vspodbujati veselje, radost – gibanje mora postati zadovoljstvo

SESTAVA VADBE

DOLŽINA - 60 MINUT



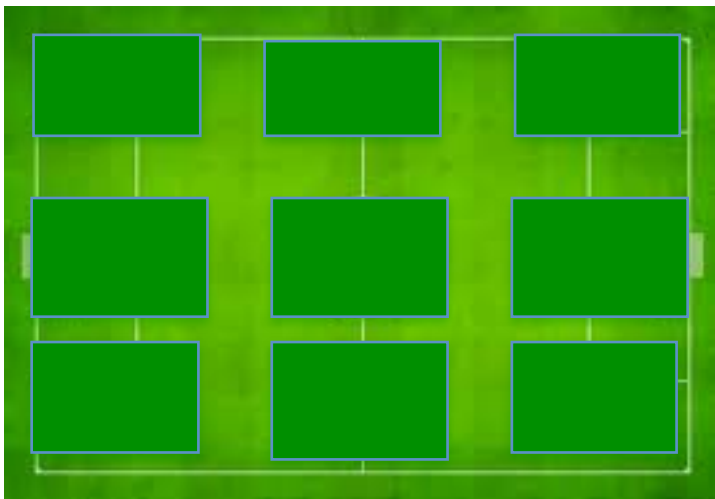
NAVODILA TRENERJU:

1. MAJHNE SKUPINE – VELIKO GIBANJA ZA VSAKEGA POSAMEZNIKA
2. VSPodbujati gibanje in opominjati igralce
3. IZBIRATI ZANINIVE IN IGRALCEM RAZUMLJIVE VAJE
4. VELIKO NALOG Z RAZLIČNIMI ŽOGAMI IN PRIMERNIMI REKVIITI
5. ČIM BOLJ ENOSTAVNA PRAVILA IGER
6. ŽELETI SI DELATI IN PRISLUHNITI OTROKOM TER UŽIVATI Z NJIMI

»delo z najmlajšimi lahko opravlja samo trener, ki ima znanja in smisel za delo z mladimi« !

IDEALNO IGRIŠČE ZA U 7/8 TER ŠTEVILO IGRALCEV

- Igra 3 : 3
- igrišče velikosti 20 x 15 m
- goli velikosti 2 x 1 m



RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI IN VESELJA DO ŠPORTA

UČENJE

SELEKCIJA U 9

Začetek navajanja na žogo s tehnično – igrivim, raznovrstnim in vsestranskim pristopom. Pri tej starostni kategoriji se že začne sistematičen način učenja tehnike, ki mora biti zabaven, lahkoten in za otroke sprejemljiv. Vadba mora vključevati raznovrstna gibanja, lažje vaje za koordinacijo ter gimnastiko.

a. Program navajanja na žogo, gibalne sposobnosti, koordinacija

- Coerver
- Trenerja - 2
- Koordinacija
- Osnovne raztezne vaje/gimnastika
- 60 minut – 2 x tedensko / tekma
- Igra 3:3 / 4:4
- Telovadnica november/december/januar/februar/marec
- Zunanje igrišče – april/maj/junij/september

b. Število igralcev – 18

c. Rekviziti

d. Lokacija vadbe

e. Campi/šole

CIJLJ - NAVAJANJE NA ŽOGO

- Celostni razvoj otroka skozi vsestranska gibanja
- Spoznavati se z različnimi vrstami igre z žogo
- Različne nogometne igre z žogo
- Vspodbujati veselje, radost – gibanje mora postati zadovoljstvo
- Trening veselje, radost , prijateljstvo

SESTAVA VADBE

DOLŽINA - 60 MINUT



NAVODILA TRENERJU:

1. MAJHNE SKUPINE, MAJHNO IGRIŠČE, VELIKO AKTIVNOSTI
2. TRENING MORA BITI ZABAVA Z VELIKO DOTIKOV Z ŽOGO ZA VSAKEGA
3. ZAHTEVE – OBE NOGI, KREATIVNOST IN PRIJATELJSTVO
4. NE KRITIZITARI – SAMO HVALITI
5. IMETI POTRPLJENJE IN NE IZVAJATI PRITISKOV
6. ZAVEDATI SE DA DELATE Z OTROCI

»PRENAŠATI CESTNI NOGOMET V VADBO« !

IDEALNO IGRIŠČE ZA U 9 TER ŠTEVILO IGRALCEV

- Igra 3 : 3 / 4 : 4 (brez vratarjev)
- igrišče velikosti 20 x 25 m
- goli velikosti 2 x 1 m



SPOZNAVANJE IN OSVAJANJE OSNOVNE TEHNIKE IN ZANIMANJA ZA IGRO

UČENJE

SELEKCIJA U 10

V obdobju 9 let otroci zaključujejo vadbo v ONŠ in se vključujejo v redno vadbo v klub. Osnovna naloga je predstaviti otrokom in staršem klub in njegovo delovanje. Pričakovanja vseh so velika, zato je potrebno predstaviti realno stanje, pogoje in cilje. Vadba mora zajemati predvsem sistematičen način učenja tehnike, koordinacijo in razumevanje igre. Pretiravanje z vadbo v tem obdobju ni zaželeno. Vadba mora biti organizirana zabavno, lahkotno, raznovrstno in za otroke sprejemljivo.

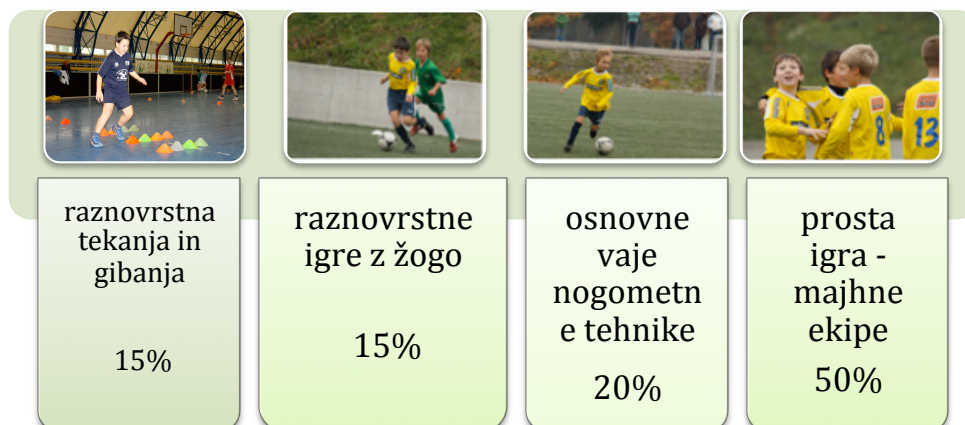
- a. Program navajanja na žogo skozi igro in igralne oblike
 - Coerver
 - Koordinacija
 - Raztezne vaje/gimnastika
 - Uvajanje v igro/razumevanje igre
 - 75 minut – 3 x tedensko/tekma
 - Igra 5:5 / 7:7
 - Telovadnica november/december/januar/februar/marec
 - Zunanje igrišče – april/maj/junij/september
- b. Število igralcev – 18
- c. Rekviziti
- d. Lokacija vadbe
- e. Campi/šole

CILJ - UČENJE OSNOVNE NOGOMETNE TEHNIKE

- Sistematični in organiziran trening
- Osvajanje osnovne nogometne tehnike – podaja, ustavljanja, kontrola žoge
- Različne igralne oblike z žogo
- Učenje ogrevanja
- Igra na male gole / na majhnem prostoru
- Trening veselje, radost , prijateljstvo

SESTAVA VADBE

DOLŽINA - 75 MINUT



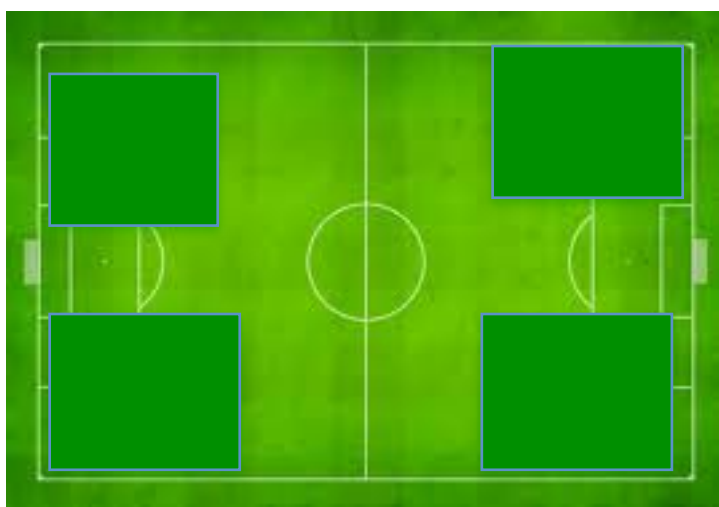
NAVODILA TRENERJU:

1. MAJHNE SKUPINE, MAJHNO IGRIŠČE, VELIKO AKTIVNOSTI
2. VELIKO DOTIKOV Z ŽOGO ZA VSAKEGA IGRALCA
3. PROSTA IGRA, KREATIVNOST, SVOBODA
4. SISTEMATIČNO OSVAJANJE TEHNIKE
5. ČIM VEČ IGRE NA MAJHNEM PROSTORU
6. VADBA MORA BITI VESELJE, ZABAVA, PRIJATELJSTVO

»SISTEMATIČNO OSVAJANJE NOGOMETNE TEHNIKE« !

IDEALNO IGRIŠČE ZA U10 TER ŠTEVILO IGRALCEV

- Igra 5 : 5 / 7 : 7 (z vratarjem)
- igrišče velikosti 35 x 25 m za igro 5 :5 in
- igrišče velikosti 40 x 35 m za igro 7 : 7
- goli velikosti 5 x 2 m



**SISTEMATIČNO OSVAJANJE OSNOVNE NOGOMETNE TEHNIKE
IN RAZUMEVANJA IGRE**

UČENJE

SELEKCIJA U 11

Deset letniki imajo za seboj že 3 letno sistematično uvajanje v šport in nogometno vzgojo, ki je v tem obdobju že na višji stopnji zahtevnosti vadbe. Vadba ostaja sistematična, zahteve učenja tehnike, koordinacijo in razumevanje igre pa na višjih zahtevah in predvsem v gibanjih. Vadba je pogostejša vendar mora imeti še vedno zabavno, raznovrstno in za starostno kategorijo sprejemljivo vsebino.

- a. Program osvajanja dinamične tehnike, igralne oblike, igra
 - Coerver
 - Koordinacija
 - Raztezne vaje/gimnastika
 - Razumevanje igre
 - 90 minut – 3 x tedensko/tekma
 - Igra 7:7
 - Telovadnica november/december/januar/februar
 - Zunanje igrišče – marec/april/maj/junij/september/oktober
- b. Število igralcev – 18
- c. Rekviziti
- d. Lokacija vadbe
- e. Campi/šole

CILJ - UČENJE OSNOVNE DINAMIČNE TEHNIKE

- Sistematična in organizirana vadba
- Osvajanje osnovne nogometne tehnike – podaja, ustavljanja, kontrola žoge
- Različne igralne oblike z žogo
- Učenje ogrevanja
- Igra na male gole / na majhnem prostoru
- Trening veselje, radost , prijateljstvo

SESTAVA VADBE

DOLŽINA - 90 MINUT



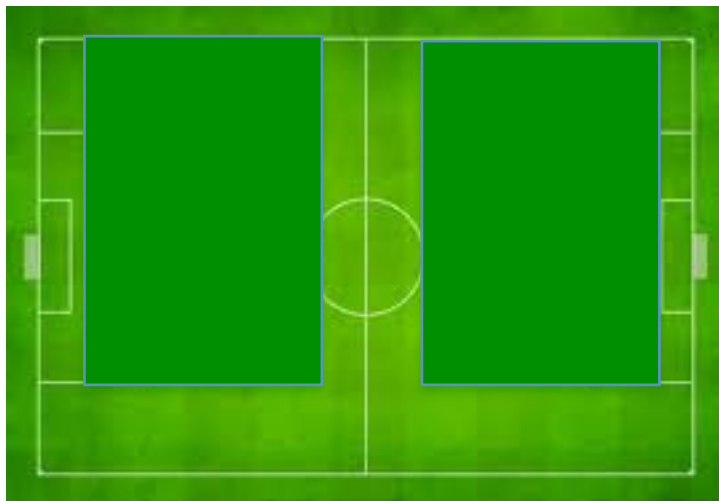
NAVODILA TRENERJU:

1. MAJHNE SKUPINE, MAJHNO IGRIŠČE, VELIKO AKTIVNOSTI
2. OSVAJANJE TEHNIKE V GIBANJIH
3. RAZNOVRSTNE IGRE NA MALEM PROSTORU
4. SISTEMATIČNA VADBA IN UČENJE SKOZI IGRO
5. UČITI RAZUMEVANJE IGRE
6. VADBA MORA BITI ZANIMIVA, RAZNOVRSTNA
7. PREPROSTA PRAVILA

»SISTEMATIČNO OSVAJAJE NOGOMETNE TEHNIKE V GIBANJU« !

IDEALNO IGRIŠČE ZA U11 TER ŠTEVILO IGRALCEV

- 7 : 7 (z vratarjem)
- igrišče velikosti 55 x 35 m
- goli velikosti 5 x 2 m



SISTEMATIČNO OSVAJANJE DINAMIČNE TEHNIKE IN RAZUMEVANJA IGRE

UČENJE

SELEKCIJA U 12

V tem obdobju razvoja igralci nadgrajujejo že osvojeno osnovno tehniko ter spoznavajo zakonitosti igre, predvsem nalog obrambe in napada. Vadba ostaja sistematična, zahtevam učenja tehnike, koordinacije in razumevanje igre se priključijo še učenje individualne taktike. Razvijanje gibalnih sposobnosti mora biti na višji stopnji, osvajanje vseh vrst udarcev, zaustavljanj in varanj pa v čim hitrejšem gibanju. Vadba je še pogostejša (4 krat tedensko), biti mora organizirana v skupinah, sestavljena iz enostavnih dinamičnih in raznovrstnih vaj in stalno prisotnostjo žoge.

- a. Program osvajanja dinamične tehnike, igralne oblike, igra
 - Coerver
 - Koordinacija
 - Raztezne vaje/gimnastika
 - Razumevanje igre
 - 90 minut – 4 x tedensko/tekma
 - gra 7:7, 9:9
 - Telovadnica december/januar/februar
 - Zunanje igrišče – marec/april/maj/junij/september/oktober/november
- b. Število igralcev – 20
- c. Rekviziti
- d. Lokacija vadbe
- e. Campi/šole

CILJ - UČENJE OSNOVNE DINAMIČNE TEHNIKE

- Sistematična in organizirana vadba
- Osvajanje osnovne nogometne tehnike – podaja, ustavljanja, kontrola žoge v gibanjih
- Različne igralne oblike z žogo v skupinah
- Učenje različnih oblik ogrevanja
- Igra na majhnem prostoru
- Trening veselje, radost, prijateljstvo

SESTAVA VADBE

DOLŽINA - 90 MINUT



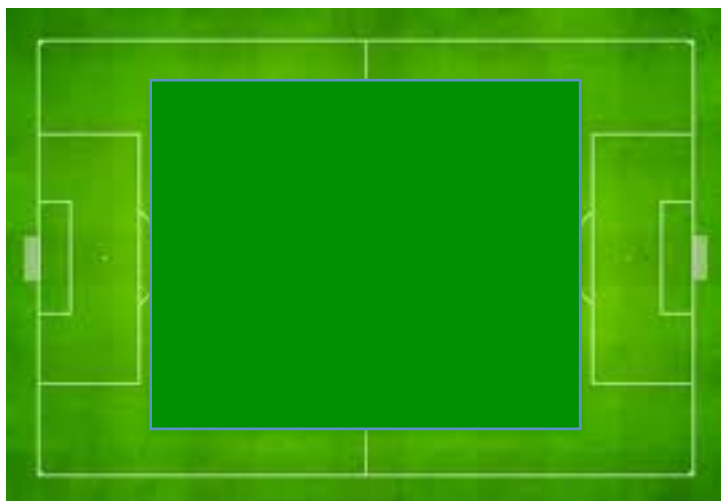
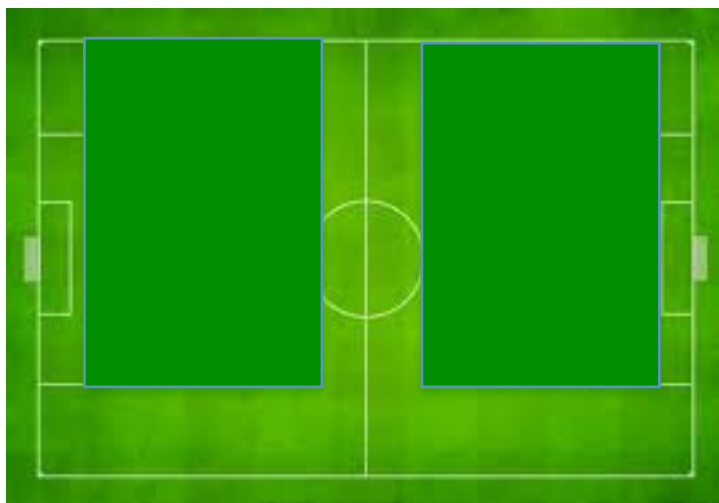
NAVODILA TRENERJU:

1. VEČJE INDIVIDUALNE ZAHTEVE IGRALCEM
2. VADBA TEHNIKE SKOZI CELOTEN TRENING
3. STREMETI ZA ČIM VEČ KONTAKTOV Z ŽOGO ZA VSAKEGA IGRALCA
4. PAZITI NA TOČNO IZVAJANJE IN OPOZARJATI NA NAPAKE
5. ZAČENJATI Z UČENJEM OSNOVNE INDIVIDUALNE TAKTIKE
6. VADBA MORA BITI ZANIMIVA, RAZNOVRSTNA IN TEKOČA
7. UČITI RAZUMEVANJE IGRE

»popravljanje napak, puščati svobodo odločanja igralcem v igri, osredotočanje na igralca – ne rezultat« !

IDEALNO IGRIŠČE ZA U12 TER ŠTEVILO IGRALCEV

- 7 : 7 (z vratarjem) ali 9 : 9 (z vratarjem)
- igrišče velikosti 55 x 35 m oz. 50 x 70 m
- goli velikosti 5 x 2 m



SISTEMATIČNO OSVAJANJE DINAMIČNE TEHNIKE IN RAZUMEVANJA IGRE !

UČENJE

SELEKCIJA U 13

V tem obdobju igralce učimo osnovne tehnike v čim hitrejšem gibanju, učenjem individualne taktike in začetki skupne taktike. Vadba je sistematično nadaljevanje predhodnih obdobj. Razvijanje gibalnih sposobnosti in koordinacije mora biti na višji stopnji, osvajanje vseh vrst udarcev, zaustavljanj in varanj pa v igralnih pogojih. Vadba je še pogostejša (5 krat tedensko), biti mora organizirana in tekoča, sestavljena iz enostavnih dinamičnih in raznovrstnih vaj in stalno prisotnostjo žoge.

- a. Program osvajanja dinamične tehnike, igralne oblike, igra
 - Coerver
 - Koordinacija
 - Raztezne vaje/gimnastika
 - Razumevanje igre
 - Individualna taktika
 - 90 minut – 4 x tedensko/tekma
 - gra 9:9, 11:11
 - Telovadnica december/januar/februar
 - Zunanje igrišče – marec/april/maj/junij/september/oktober/november
- b. Število igralcev – 20
- c. Rekviziti
- d. Lokacija vadbe
- e. Campi/šole

CILJ - UČENJE OSNOVNE DINAMIČNE TEHNIKE

- Sistematična in organizirana vadba
- Osvajanje osnovne nogometne tehnike – v različnih igralnih situacijah in igralnih oblikah
- Vspodbujati kreativnost in samoiniciativo
- Učenje taktike v obrambi in napadu
- Učenje osnov skupinske taktike
- Motivacija, vstrajnost, komunikacija v igri

SESTAVA VADBE

DOLŽINA - 90 MINUT



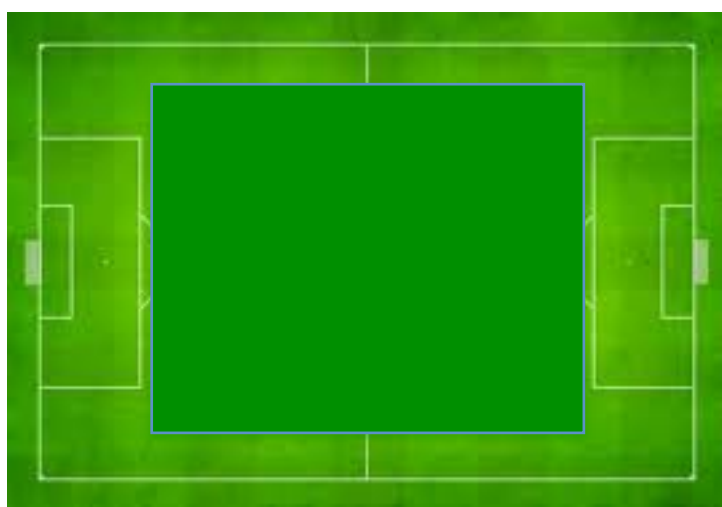
NAVODILA TRENERJU:

1. POSTOPNO IZPOPOLNJEVANJE TEHNIKE Z OPOZARJANJEM NA DETAJLE
2. STRIKTNO PAZITI NA VADBO Z OBEMA NOGAMA
3. NI KONDICIJSKIH TRENINGOV – VSE Z ŽOGO
4. LAHKO SE ZAČENJA Z INDIVIDUALNIMI TRENINGI TEHNIKE IN TAKTIKE
5. VSPOSTAVITI INTENZIVNO KOMUNIKACIJO MED IGRALCI V OKVIRU IGRE
6. POSTAVLJATI VEDNO VEČJE ZAHTEVE ZA VSAKEGA POSAMEZNEGA IGRALCA
7. UČITI RAZUMEVANJE IGRE V OKVIRU PRIČETKA UČENJA SKUPNE TAKTIKE

UČENJE JE ŠE VEDNO OSNOVNA ZAHTEVA !

IDEALNO IGRIŠČE ZA U 13 TER ŠTEVILO IGRALCEV

- 9 : 9 (z vratarjem) ali 11 : 11
- igrišče velikosti 55 x 35 m
- goli velikosti 5 x 2 m



UČENJE SE PRIBLIŽUJE TRENINGU !