

# PLAN I PROGRAM RADA U PRIPREMNUM PERIODU JEDNOG AMATERSKOG NOGOMETNOG KLUBA

---

**Prelec, Tin**

**Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:976085>

*Rights / Prava:* [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-27**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje stručnog naziva: stručni specijalist trenerske struke, smjer nogomet)

**Tin Prelec**

**PLAN I PROGRAM RADA U PRIPREMNOM  
PERIODU JEDNOG AMATERSKOG  
NOGOMETNOG KLUBA**

Specijalistički rad

**Mentor:**

**doc.dr.sc. Valentin Barišić**

Zagreb, veljača 2021.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija završnog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtijevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

---

upisati titulu, ime i prezime

Student:

---

upisati ime i prezime

# **PLAN I PROGRAM RADA U PRIPREMNOJ PERIODU JEDNOG AMATERSKOG NOGOMETNOG KLUBA**

## **Sažetak**

Sportska priprema je sustavan proces koji iziskuje odabir odgovarajućih sadržaja kroz godišnji ciklus treninga (kroz pripremni period, natjecateljski period i prijelazni period) time je ispunjena pretpostavka za ostvarivanje željenih rezultata kao i smanjivanje ozljeda nogometaša. Cilj rada je prikazati orijentacijski plan i program rada u trajanju od 6 tjedana za nogometni klub Prečko koji se takmiči u 1.zagrebačkoj ligi.

**Ključne riječi:** sportska priprema, ostvarivanje željenih rezultata, smanjivanje ozljeda

# **PLAN AND PROGRAM OF WORK IN THE PREPARATION PERIOD OF AN AMATEUR FOOTBALL CLUB**

## **Summary**

Sports preparation is a systematic process that requires the selection of appropriate content through the annual training cycle (through the preparation period, competition period and transition period) thus fulfilling the prerequisite for achieving the desired results and reducing injuries of football players. The aim of this paper is to present an orientation plan and work program lasting 6 weeks for the football club Prečko, which competes in the 1st Zagreb league.

**Key words:** sports preparation, achieving the desired results, reducing injuries

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. PRINCIPI SPORTSKOG TRENINGA.....	2
3. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA.....	2
3.1 PLANIRANJE TRENINGA.....	2
3.2 PROGRAMIRANJE TRENINGA.....	3
4. TEKUĆE PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U MEZOCIKLUSIMA-PERIODIMA.....	4
4.1 PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U PRIPREMNOG PERIODU.....	6
5. KONDICIJSKI TRENING.....	9
6. VRSTE KONDICIJSKE PRIPREME.....	10
6.1 VIŠESTRANA KONDICIJSKA PRIPREMA.....	10
6.2 BAZIČNA KONDICIJSKA PRIPREMA.....	10
6.3 SPECIFIČNA KONDICIJSKA PRIPREMA.....	11
6.4 SITUACIJSKA KONDICIJSKA PRIPREMA.....	12
7. PRIPREMNI PERIOD NOGOMETNOG KLUBA PREČKO.....	12
7.1 I. FAZA PRIPREMNOG PERIODA (VIŠESTRANO-BAZIČNA PRIPREMA.....	12
7.2 II. FAZA PRIPREMNOG PERIODA (FAZA SPECIFIČNE PRIPREME).....	21
7.3 III. FAZA PRIPREMNOG PERIODA (FAZA SITUACIJSKE PRIPREME).....	28
8. ZAKLJUČAK.....	36
9. LITERATURA.....	37

## 1. UVOD

„Nogomet je sportska igra između dviju ekipa po jedanaest igrača ( jedan vratar i deset igrača). Igrači ekipe koja je u posjedu lopte nastoje organiziranim napadom svladati protivničku ekipu, zaustavljanjem, udaranjem i guranjem lopte kroz noge. Završetak napada je šutiranjem lopte u protivnička vrata da bi se postigao pogodak. Pobjeđuje ekipa koja postigne više pogodaka. Nogomet je pretežno igra muškaraca ali u novije vrijeme igraju ga sve više i žene“ (Barišić, 1996). Preduvjet za pozitivan rezultat i dobru izvedbu je pripremni period. “Pripreme valja poimati kao oblik procesa treninga kojim se planira i programira osobit oblik rada za usavršavanje općih i specifičnih svojstava uz primjenu (po mogućnosti) najsuvremenijih sredstava treninga, kao i kontrolu efekata“ (Mataja, 1980). Pripremni period se sastoji od višestrano-bazične pripreme, specifične i situacijske pripreme. Za kvalitetno odrađen pripremni period potrebno je napraviti kvalitetan plan i program treniranja za koji je zadužen trener i njegov stručni tim. „Ono omogućava da slučajnosti svedu na minimum i da se na siguran i ekonomičan način postignu optimalni sportski rezultati koji odgovaraju individualnim obilježjima sportaša i uvjetima u kojima se provodi trenažni proces“ (Milanović i sur.,2002). Visoka treniranost je pretpostavka i temelj za postizanje vrhunske sportske forme na koju se nadograđuju valovi sportske forme. U pravilu se moraju podudarati optimalna sportska forma i visoki sportski rezultat. U procesu razvijanja sportske forme postoje tri faze: faza ulaska u sportsku formu (pripremni period), faza stabilizacije i održavanja sportske forme (natjecateljski period) i faza privremenog opadanja sportske forme (prijelazni period). Planiranje i programiranje sportskog treninga nogometaša seniorskog uzrasta zasniva se na objektivnim podacima (dobivenih putem testiranja), upotpunjenim subjektivnim procjenama što nam daje podlogu za početak izrade potpunog plana i programa trenažnog procesa. Da bi plan i program trenažnog procesa bio što uspješniji potrebno ga je redovno kontrolirati te ako je potrebno napraviti dodatne kvalitetne korekcije kako bi dobili uvid izvršava li se plan i program trenažnog procesa kako smo zamislili (Nerlović, 2017).

## **2. PRINCIPI SPORTSKOG TRENINGA**

Bit treninga je primijeniti ona opterećenja koja će izazvati biološke reakcije koje očituju u pojavi superkompensacije i adaptacije sportaševa organizma. S ciljem optimizacije i učinkovitosti treninga potrebno je slijediti njegove principe. Principi treninga trebaju se razmatrati integralno jer se na taj način obuhvaćaju sve komponente suvremen koncepcije trenažnog rada. Principi se mogu podijeliti na biološke i metodičke. Biološki principi su: adaptacija (prilagođavanje na različite intenzitete, zahtjeve te prilagođavanje, učenje i razvijanje specifičnih vještina i sposobnosti), kontinuiranost (dugoročan proces sportske pripreme trebao bi se odvijati kontinuirano, bez prekida, sa stalnim izmjenama rada i oporavka sportaša, čiji su dijelovi međusobno povezani, uvjetovani i podređeni postizanju maksimalne treniranosti), progresivnost (tendencija stalnog povećanja opterećenja od početka karijere do zrele sportske dobi), valovitost (opterećenja treninga i natjecanja nisu uvijek jednaka, već se stalno izmjenjuju bilo to u mikrociklusima, mezociklusima ili makrociklusima). Metodički principi su: usmjerenost sportskog treninga (rad na specifičnom kapacitetu, usmjerenost na poboljšanje važnih sastavnica treniranosti u nogometu), povezanost programa (vježbe i igre moraju biti povezane smislenom niti te jedna voditi u drugu po principu složenosti, dok zahtjevi mogu biti prvo u izoliranim, a na kraju u situacijskim uvjetima), cikličnost sportskog treninga (provođenje definiranih programa treninga, natjecanja i oporavka u ciklusima koji se prema određenim pravilima ponavljaju i međusobno se nadopunjavaju). Trening mora biti postavljen tako da igrač svojim naporom uspijeva riješiti, savladati ili ostvariti postavljeni zadatak (Jozak, 2017).

## **3. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA**

### **3.1. Planiranje treninga**

„Planiranje sportskog treninga složena je upravljačka akcija kojom se određuju ciljevi i zadaće trenažnog procesa, vremenski ciklusi za njihovo postizanje (periodizacija) i potrebni tehnički, materijalni i kadrovski uvjeti. Plan treninga se mora zasnivati na realnim i ostvarljivim ciljevima i zadaćama, a potrebno ga je prilagođavati objektivnim mogućnostima pojedinog

sportaša ili ekipe te uvjetima u kojima se trenažni proces odvija“ (Milanović, 2010). Periodizacija sportskog treninga važan je dio planiranja procesa treninga u sportu. Određivanje ciklusa (periodizacija) postala je široko prihvaćena i znanstveno postavljena kategorija suvremenog sporta. Prema Matvejevu (1999), Bompi (2006) i Issurinu (2008), periodizacija je definirana kao vremensko planiranje treninga, a označava dijeljenje većeg ciklusa na više manjih ciklusa. Periodizaciju koriste treneri i njegov stručni tim kako bi pojedini sportaši ili ekipe tempirali sportsku formu, postigli optimalne efekte trenažnog procesa i postigli što bolje rezultate na određenom natjecanju ili najvažnijem dijelu natjecateljske sezone (Milanović, 2010).

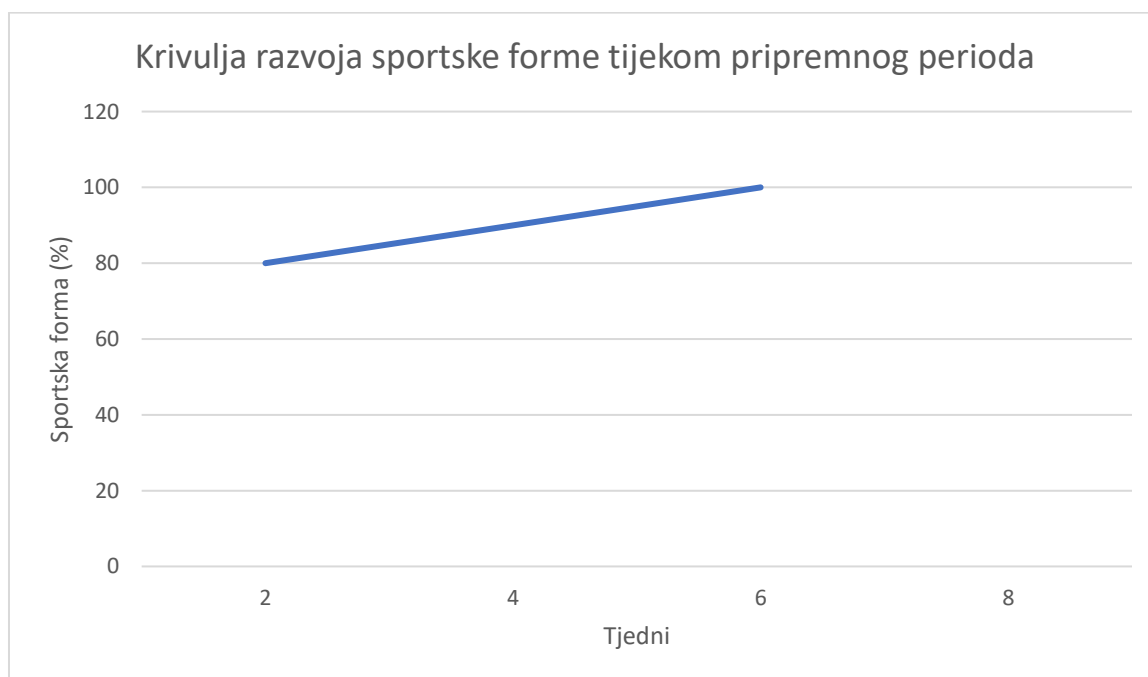
### **3.2 Programiranje treninga**

„Programiranje sportskog treninga skup je upravljačkih akcija koje se provode trenutačno i u vremenu, a kojima se jasno određuju sadržaji, opterećenja i metode sportske pripreme, što podrazumijeva izbor, doziranje i distribuciju operatora treninga, natjecanja i oporavka u dobro definiranim ciklusima sportske pripreme. Kvalitetan plan i program sportskog treninga u pravilu će osigurati kontinuirano podizanje sportaševih kapaciteta u funkciji poboljšanja rezultata do najviših natjecateljskih dostignuća i pritom svesti slučajnost, odnosno slučajne rezultate treninga i natjecanja na minimum“ (Milanović 2010). „Programiranje sportske pripreme nogometaša ovisi o sposobnostima i znanju trenera, sposobnostima igračima, nivou takmičenja, uzrasnoj kategoriji, kalendaru natjecanja, materijalnim uvjetima, klimatskim uvjetima i o ostalim faktorima. Programiranje fizičke pripreme nogometaša jest samo jedan dio u programiranju cjelokupne sportske pripreme“ (Dujmović, 1979).

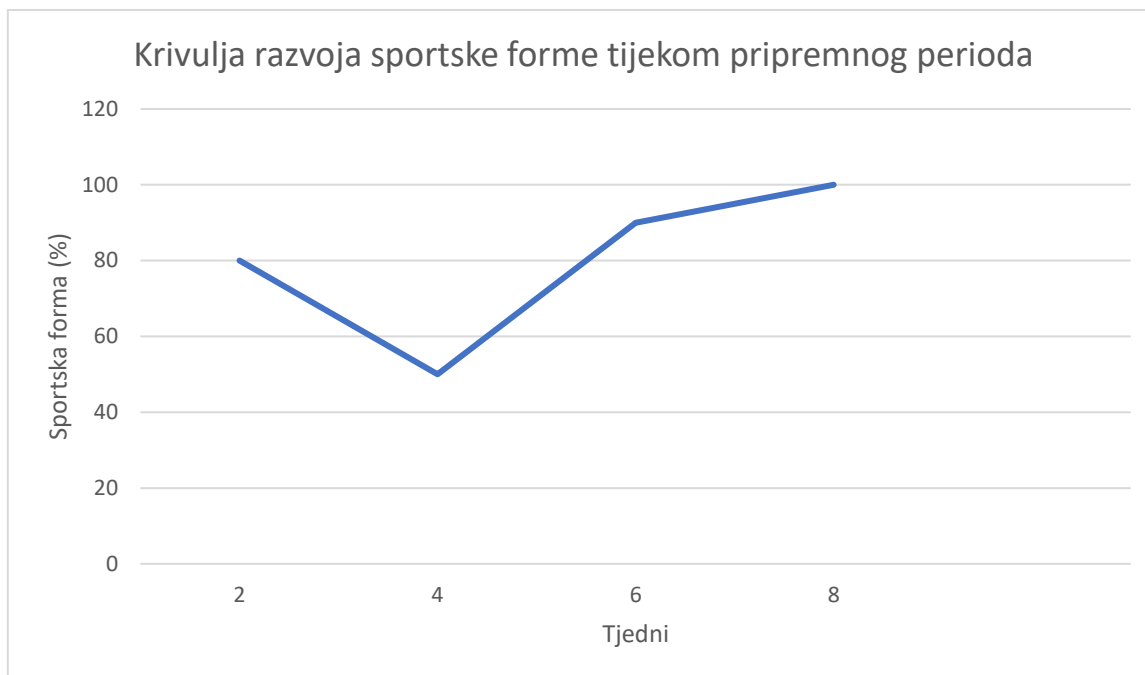


#### 4. TEKUĆE PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE TRENINGA U MEZOCIKLUSIMA-PERIODIMA

„Tri osnovna perioda koja čine strukturu svakog makrociklusa: pripremni, natjecateljski i prijelazni. Periodi su sastavljeni od više faza koje različito traju, različitih su struktura trenažnog rada te različitih ukupnih opterećenja i njegovih komponenata. Plan i program perioda omogućava svrhovito upravljanje sportskom formom kroz pojačavajuće adaptacijske procese, pri čemu se osigurava željeni tempo postizanja sportske forme. Uspješnost trenažnog procesa u pojedinim periodima i njihovim fazama ovisi o pravilnom rasporedu sadržaja, opterećenja i metoda rada“ (Milanović, 2010). Sportska forma u fazama pripremnog perioda može pratiti dinamiku distribuiranih opterećenja (slika 1), ali isto tako može doći do pojave zakašnjele transformacije (slika 2). I u jednom i u drugom primjeru plana i programa treninga u pripremnom periodu sportska forma mora biti na visokoj i stabilnoj razini, kao i sportski rezultati u posljednjoj fazi pripremnog i početkom natjecateljskog perioda (Milanović, 2010).



Slika 1 - prikaz dinamičkih distribuiranih opterećenja (Bondarchuk, 2007)



Slika 2- prikaz pojave zakašnjele transformacije (Bondarchuk, 2007)

Pripremní period se sastoji četiri faze u kojima dominiraju različiti dobro definirani programi rada. Prva faza je faza višestrane pripreme, druga faza je faza bazične pripreme, treća faza specifične pripreme i četvrta faza je situacijska ili prednatjecateljska faza. Tijekom pripremnog perioda u određenom vremenu se moraju postići željeni trenažni efekti koji se u natjecateljskom periodu aktualiziraju kao visoka i stabilna sportska forma i optimalni rezultati na natjecanjima (Milanović, 2010). Zbog zimske pauze između prvog i drugog dijela sezone u Hrvatskoj je potrebno odraditi dvociklusnu periodizaciju što znači da nogometni klubovi imaju po dva pripremná, natjecateljska i prijelazna perioda (tablica 1).

Tablica 1. Dvociklusna periodizacija godišnjeg ciklusa treninga i natjecanja vrhunske hrvatske nogometne momčadi

Prvi makrociklus

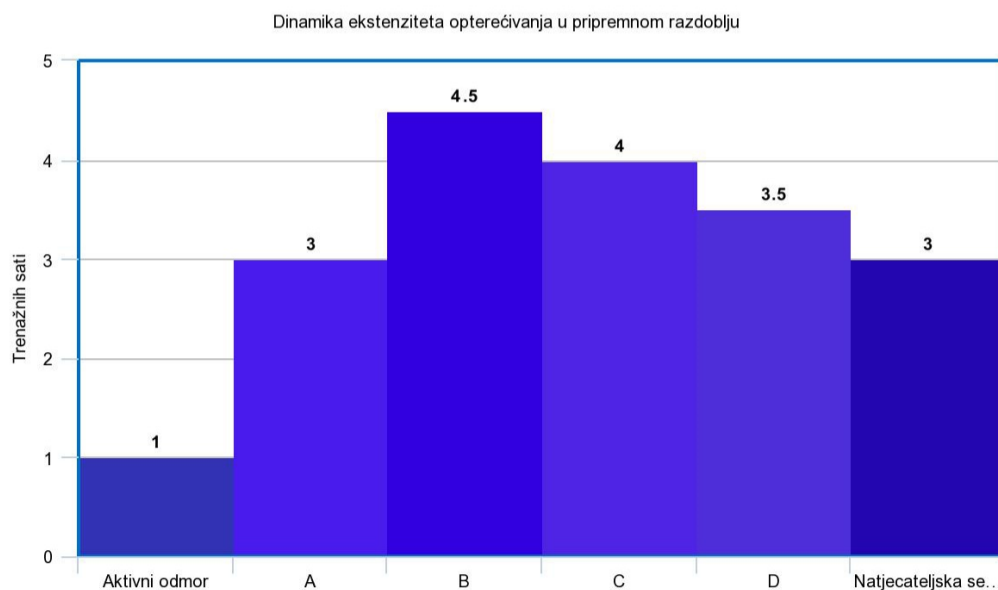
1.pripremní period	1.natjecateljski period	1.prijelazni period
12.06.2008 do 26.07.2008 (6 tjedana)	27.07.2008. do 07.12.2008. (19 tjedana)	08.12.2008. do 02.01.2009. (4 tjedana)

## Drugi makrociklus

2.pripremni period	2.natjecateljski period	2.prijelazni period
03.01.2009. do 21.02.2009 (17 tjedana)	22.02.2009. do 31.05.2009. (14 tjedana)	01.06.2009. do 15.06.2009. (2 tjedna)

### 4.1 Planiranje i programiranje treninga u pripremnom periodu

„Pripremni period je mezociklus u kojemu se mogu postići znatni transformacijski efekti. Primjenom odgovarajućih programa snažno se utječe na razvoj svih čimbenika uspješnosti u pojedinom sportu. To je konačno i najvažnija zadaća pripremnog perioda, bez obzira traje li on šest tjedana ili šest mjeseci“ (Milanović, 2010). Posebno mjestu u izgradnji plana i programa pripremnog perioda zauzima dinamika opterećenja. Krivulja intenziteta opterećenja se povećava, dok se krivulja ekstenziteta smanjuje. Kako se natjecateljska sezona približava tako se i dužina trajanja treninga smanjuje, primjerice u drugoj fazi pripremnog perioda prosječno trajanje treninga je bilo 2,5 sati, a u zadnjoj fazi pripremnog perioda treninzi su u prosjeku trajali 1,5 sat (Milanović, 2010). „U svakoj fazi pripremnog perioda ili razdoblja postižu se značajne promjene u pokazateljima pripremljenosti sportaša tako da se efekti postignuti u prethodnoj fazi nadograđuju na iduću“ (Milanović, 2010). Tijekom trajanja prve i druge faze pripremnog perioda odnosno višestrano-bazične pripreme postupno se povećava volumen opterećenja kako bi se sportašev organizam adaptirao na aktualne i buduće zahtjeve treninga i natjecanja (Milanović, 2010). „Tijekom specifične i situacijske pripreme faze provode se trenajni programi koji utječu na postupno postizanje sportske forme. Dok su se u prvim fazama stvarale i razvijale njene osnove, u zadnjim se fazama, posebice prednatjecateljskoj fazi, specifične sposobnosti i znanja integriraju u završne efekte pripreme i željenu razinu sportske forme za planirana natjecanja“ (Milanović, 2010).



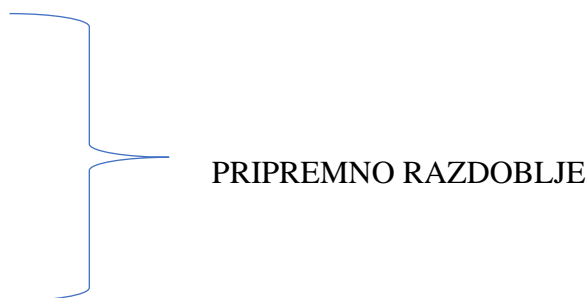
*Slika 3 – Dinamika ekstenziteta opterećivanja u pripremnom razdoblju (Platonov, 1984)*

A: Faza višestране pripreme

B: Faza bazične pripreme

C: Faza specifično-situacijske pripreme

D: Prednatjecateljska faza



„U treningu dominiraju sredstva specifične i situacijske pripreme, intenzivno primijenjena, na račun smanjenja opsega višestrano-bazičnih trenažnih aktivnosti. U prvoj fazi pripremnog perioda najviše je zastupljen program višestране pripreme, a najmanje situacijske. Zbog toga se prva faza i zove fazom višestране pripreme. U četvrtoj fazi najviše je zastupljen program situacijske pripreme, a najmanje program višestране pripreme“ (Milanović, 2010). U pojedinim fazama pripremnog perioda dominiraju različiti programi tehničko-taktičke pripreme (Tablica 2). U prvoj i drugoj fazi dominira elementarna i individualna taktika, dok skupna i timska taktika dominira u trećoj i četvrtoj fazi, a specifična individualizirana tehnika je podjednako raspoređena u svim fazama pripremnog perioda (Tablica 3) (Milanović, 2010).

Tablica 2. Proporcije usmjerenih kondicijskih programa u pojedinim fazama pripremnog perioda

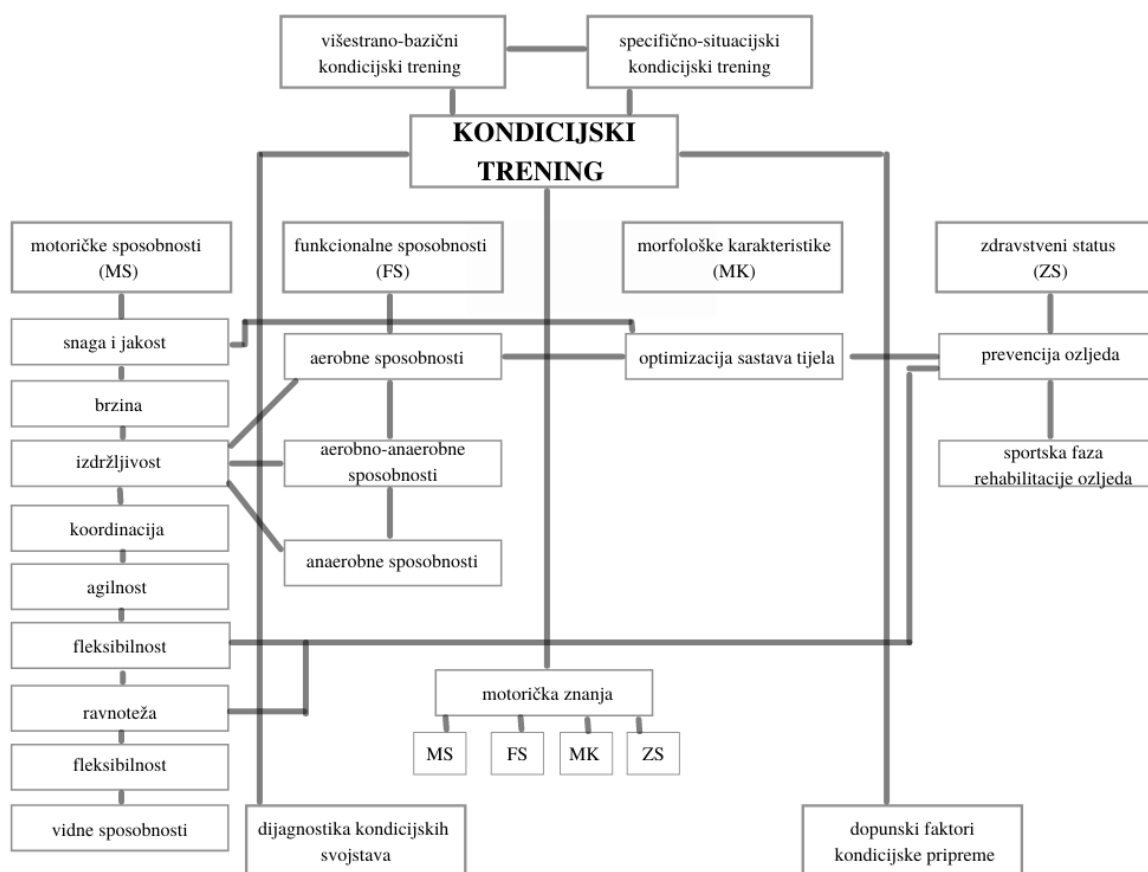
Program kondicijske pripreme	PRIPREMNI PERIOD			
	1. faza	2. faza	3. faza	4. faza
Program višestране kondicijske pripreme	40	30	10	10
Program bazične kondicijske pripreme	30	40	20	20
Program specifične kondicijske pripreme	20	20	40	30
Program situacijske kondicijske pripreme	10	10	30	40
Ukupno	100%	100%	100%	100%

Tablica 3. Udio tehničko-taktičkih programa u pojedinim fazama pripremnog perioda

Program tehničko-taktičke pripreme	PRIPREMNI PERIOD			
	1. faza	2. faza	3. faza	4. faza
Elementarna tehnika	30	30	10	10
Specifična individualizirana tehnika	10	20	20	20
Individualna taktika	30	30	10	10
Skupna taktika	20	10	30	30
Ekipna (kolektivna) taktika	10	10	30	30
Ukupno	100%	100%	100%	100%

## 5. KONDICIJSKI TRENING

„Kondicijski trening se može definirati kao proces unapređenja motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, morfoloških karakteristika, zdravstvenog statusa sportaša te, za tu svrhu, potrebnih motoričkih znanja“ (Jukić i sur., 2003). S jedne strane se radi o unapređenju aerobne sposobnosti i anaerobnih kapaciteta, kvantitativnih i kvalitativnih motoričkih sposobnosti, a s druge strane se radi o razvoju i održavanju morfoloških obilježja sportaša u skladu sa zahtjevima određenog sporta. Važan dio u kondicijskoj pripremi je rad na prevenciji ozljeda i sportskoj rehabilitaciji (Milanović, 2010).



Slika 4. Struktura kondicijskog treninga

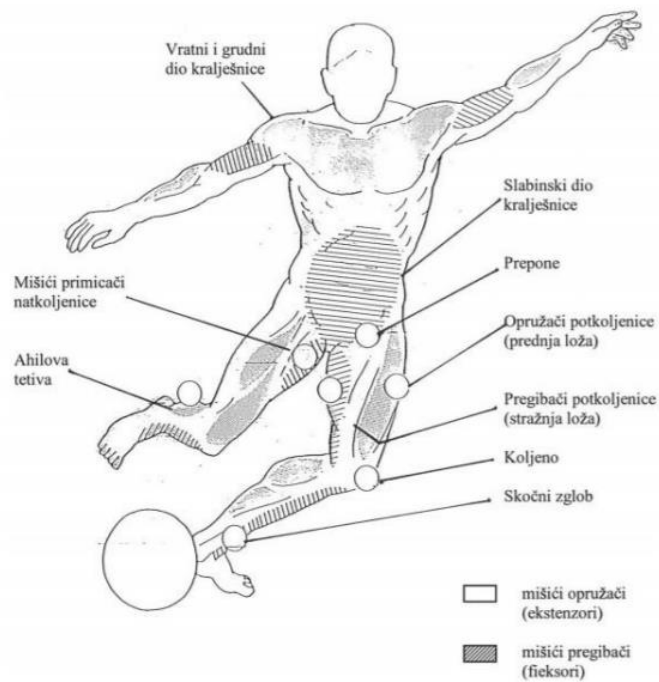
## **6. VRSTE KONDICIJSKE PRIPREME**

### **6.1. Višestрана kondicijska priprema**

„Pod općom ili višestranom pripremom podrazumijeva se razvoj širokog spektra sposobnosti, od kojih se neke ne mogu direktno očitovati u konkretnom sportu, već se javljaju kao čimbenik kasnijeg razvoja specifičnih situacijskih svojstava. Opća kondicijska priprema usmjerena je na poboljšanje sposobnosti svih topoloških regija tijela, na podizanje efikasnosti svih organa i organskih sustava, na podizanje funkcionalnih sposobnosti, kao i primarne jakosti, brzine, izdržljivosti i gipkosti“ (Milanović, 1997). Sustavom višestrane kondicijske pripreme se unapređuje zdravstveni status sportaša. Pojedini autori (Vermeil i Heland, 1997) taj segment nazivaju razvojem radnog kapaciteta kao pretpostavke za razvoj bazičnih i specifičnih sposobnosti. Ovaj tip pripreme se javlja u gotovo svakom godišnjem ciklusu treninga vrhunskih sportaša. Najčešće se radi o unapređenju aerobnih sposobnosti (regeneracijskog i ekstenzivnog tipa), primarnih motoričkih sposobnosti, sastava tijela (odnos mišićne mase i potkožnog masnog tkiva) te zdravstvenog statusa sportaša (Jukić i sur., 2003).

### **6.2 Bazična kondicijska priprema**

„Bazična kondicijska priprema podrazumijeva razvoj sposobnosti najvažnijih za uspjeh u konkretnom sportu primjenom za tu svrhu najučinkovitijih metodičkih postupaka. Intenzitet opterećenja kreće se u rasponu od srednjeg do maksimalnog, ekstenzitet ostaje naglašen, ali se prilagođava usmjerenosti treninga, a karakter i trajanje odmora stavljaju sportaše u sve zahtjevnije energetske situacije“ (Jukić i sur, 2003). Jonath i Krempel (1987) i Milanović i suradnici (2007), na temelju većeg broja istraživanja o opterećenju nogometaša, definirali su kritične zone lokomotornog sustava koje su najviše i položne ozljeđivanju (slika 5). Od zglobova najugroženiji mogu biti: koljeno, skočni zglob i kralježnica. Od mišića i mišićnih skupina najopterećeniji su: mišićni opružači i primicači natkoljenice te pregibači i opružači potkoljenice. Dvije osobito istaknute regije tijela koje su podložne ozljedama su: prepone i Ahilova tetiva. Za zaštitu sportaša koriste se kompleksi preventivskih kondicijskih vježbi za odgovarajuću pripremu pojedinih regija tijela (Milanović, 2010).



*Slika 5. Kritične zone lokomotornog sustava u nogometu (Jonath, 1981)*

### 6.3 Specifična kondicijska priprema

Specifična kondicijska priprema izravno je vezana za izvedbu različitih struktura tehničkih elemenata u kondicijskim uvjetima. Broj svojstava koja želimo transformirati sužava se na one najvažnije. Važna stavka u kreiranju programa specifične kondicijske pripreme je poznavanje tehnike pojedinog sporta, a program se može uspješno provesti uz pomoć kondicijskog trenera i glavnog trenera. Metodčki parametri se približavaju realnim zahtjevima natjecanja u određenom sportu. Intenzitet opterećenja se najčešće kreće od submaksimalnog do maksimalnog, ekstenzitet se znatno smanjuje u odnosu na višestranu i bazičnu pripremu (Jukić i sur., 2003).



#### **6.4 Situacijska kondicijska priprema**

„Situacijska kondicijska priprema predstavlja skup programa za razvoj onih funkcionalnih i motoričkih sposobnosti koje su usko povezane s izvođenjem obrazaca tipičnih situacija u igri, borbi ili atletskoj utrci, koje čine taktiku pojedinog sporta“ (Milanović, 2010). Metodički parametri se nastoje izjednačiti sa realnim natjecateljskim uvjetima ili čak nešto uvećati. Intenzitet bi trebao biti identični, a ekstenzitet jedan ili nešto viši od natjecateljskih opterećenja. Situacijska kondicijska kvaliteta sportaša je zapravo jedino kondicijsko svojstvo koje sportašu omogućuje neposrednu prezentaciju svih njegovih tehničkih, taktičkih i psihičkih kvaliteta (Jukić i sur., 2003).

### **7. PRIPREMNI PERIOD NOGOMETNOG KLUBA PREČKO**

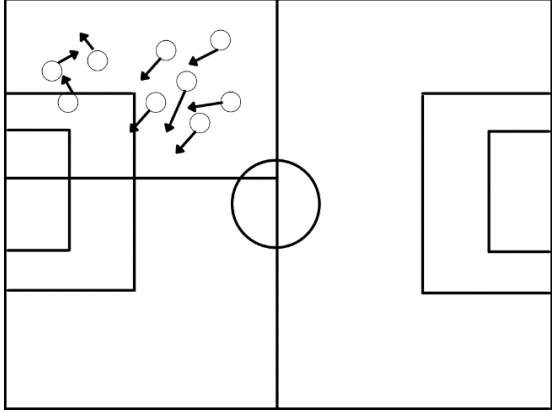
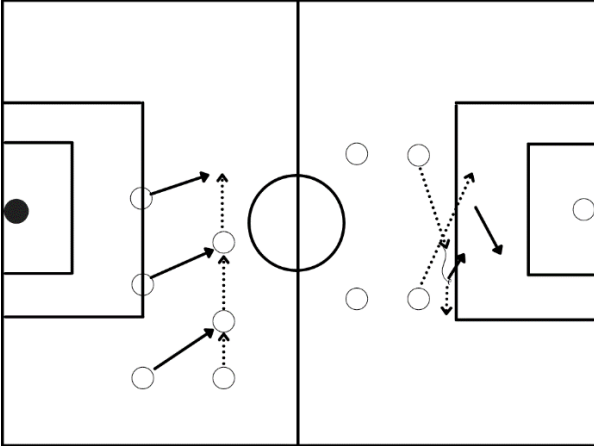
Pripremni period Nogometnog kluba Prečko kreće 20.07.2020. i trajat će 6 tjedana. Nogometni klub Prečko se natječe u Prvoj nogometnoj zagrebačkoj ligi. Prosjek godina ove amaterske nogometne momčadi je 22,5 te se radi o izrazito mladoj momčadi sa par iskusnijih igrača u ekipi. U pripremnom periodu se planira odigrati 7 pripremnih utakmica i to sa: NK Samobor, NK Špansko, NK Bubamara, NK Trnje, NK Maksimir, NK Stupnik i NK Ponikve (juniori).

#### **7.1. I.faza pripremnog perioda (višestrano-bazična priprema)**

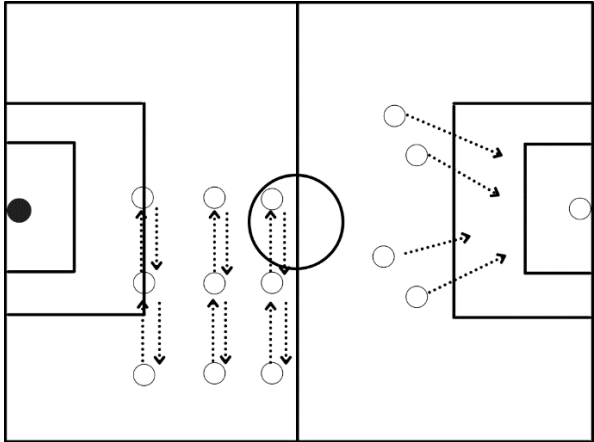
U prvoj fazi pripremnog perioda nogometaši tek ulaze u sportsku formu, te će treninzi biti prilagođeni početnoj fazi pripremnog perioda. Igrači će najviše raditi na aerobnoj i acikličnoj izdržljivosti, općoj snazi, tehnici, i koordinaciji. Treninzi se odrađuju na nogometnom igralištu, teretani i u šumi, prva faza traje 2 tjedna te se treninzi održavaju 3 puta tjedno. U drugom tjednu je planirana i prva pripremna utakmica sa juniorima nogometnog kluba Ponikve.

Tablica 4. Plan i program treninga u I. pripremnoj fazi

<p>Uzrast: seniori</p> <p>Period: I.faza pripremnog perioda</p> <p>Tjedni ciklus: ponedjeljak– trening u prirodi</p>	<p>Zadaće: aciklična aerobna izdržljivost + pomoćna igra</p> <p>Pomagala: čunjevi</p> <p>Trajanje: 80 minuta</p>
<p>PRIPREMNI DIO</p>	<p>Trajanje: 20 min</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8' trčanja od svlačionice do šume i livade (puls 160-180)</li> <li>- 5' oporavka</li> <li>- 7' vježbe rotacije zglobova i stretching</li> </ul>
<p>GLAVNI DIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 8' trčanje kroz šumu (naprijed, nazad, bočno, vijugavo, križno)</li> <li>- 5' oporavak</li> <li>- 16' igra mali nogomet 4:4</li> <li>- 8' trčanja od šume do igrališta (svlačionica) puls 160-180</li> </ul>
<p>ZAVRŠNI DIO</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' oporavka</li> <li>- 10' stretching, vježbe relaksacije</li> </ul>

<p>UZRAST: seniori  PERIOD: pripremni I. faza  TJEDNI CIKLUS: utorak</p>	<p>ZADACÉ: tehnička + opća snaga  POMAGALA: utezi  VRIJEME TRAJANJA: 100 minuta</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' individualna tehnika vođenja lopti raznim tehnikama kombinirana sa žongliranjima lopte</li> <li>- 8' vježbe rotacije zglobova i stretching</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <p>10' dodavanja i primanja lopte u parovima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bez izmjene mjesta</li> <li>- sa izmjenama mjesta</li> <li>- sa manitinelom</li> </ul> <p>5' žongliranje u parovima</p> <p>15' udarci na gol u parovima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bez izmjene mjesta</li> <li>- sa izmjenama mjesta</li> <li>- sa duplim pasom</li> </ul> <p>10' igra za posjed lopte</p> <p>Odlazak u teretanu</p>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <p>RAD U TERETANI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' dinamična fleksibilnost</li> <li>- 30' repetitivna snaga, opterećenje 50-60% od maksimalne snage; ponavljanje 15-20, serije 2-3, oporavak"</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	

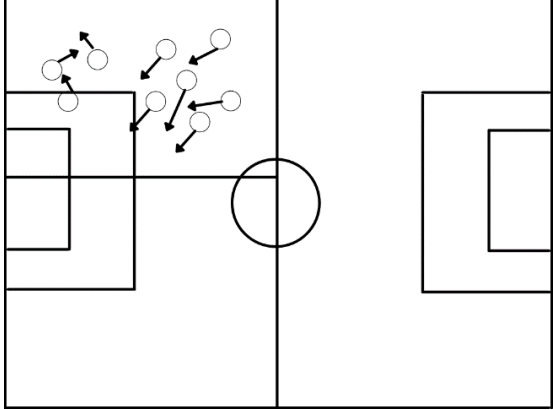
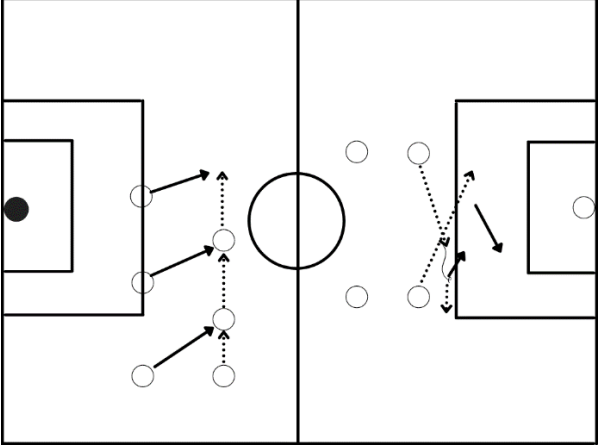
<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni I. faza</p> <p>Tjedni ciklus: srijeda – trening u prirodi</p>	<p>ZADAĆE: anaerobna i aerobna aciklička izdržljivost + pomoćna igra</p> <p>POMAGALA: čunjevi</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 100 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO (20 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' trčanja od svlačionice do šume i livade (puls 160-180)</li> <li>- 4' oporavak</li> <li>- 8' dinamička fleksibilnost</li> <li>- 8' igra „lovice“ u parovima</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' kompleks anaerobno trčanje <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 m brzo</li> <li>• 50 m lagano</li> <li>• 100 m brzo</li> <li>• 100 m lagano</li> <li>• 200 m brzo</li> <li>• 200 m šetnja</li> </ul> </li> <li>- Trajanje: 45-60"</li> <li>- Intenzitet: 80-90%</li> <li>- Ponavljanje: 3-4</li> <li>- Oporavak: 4-5'</li> <li>- 10' rugby – lopta se dodaje volej udarcima</li> <li>- 5' stretching</li> <li>- 20' kompleks anaerobnog trčanja II. serija</li> <li>- 16' igra 5:2 od prve</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' trčanja od šume do svlačionice; puls 160-180</li> <li>- 5' oporavak - relaksacija</li> </ul>	

<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni I. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: četvrtak</p>	<p>ZADACĀ: te-ta, koordinacija, repetitivna snaga</p> <p>POMAGALA: fitness mašina</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 100 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' škola trčanja <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trčanje naprijed</li> <li>• Skip trčanje</li> <li>• Trčanje nazad</li> <li>• Bočno trčanje</li> <li>• Vijugavo trčanje</li> <li>• Trčanje s ubrzanjem</li> </ul> </li> <li>- 5' vježbe rotacije zglobova</li> <li>- 5' stretching u parovima</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' vježbe koordinacije u parovima <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bez lopte</li> <li>• S loptom</li> </ul> </li> <li>- 10' te-vježbe u trojkama</li> <li>- 10' dodavanja u trojkama i udarci na gol</li> <li>- 10' igra za posjed lopte s dva dodira lopte</li> <li>- 5' oporavak i odlazak u teretanu</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Rad u teretani</li> <li>- 5' dinamičke fleksibilnosti</li> <li>- 30' repetitivna snaga; opterećenje 50-60% od maksimalne snage (ponavljanje 15-20, serije 2-3, oporavak 60")</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	

<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni I. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: ponedjeljak – trening u prirodi</p>	<p>ZADAĆE: aciklična aerobna izdržljivost + pomoćna igra</p> <p>POMAGALA: čunjevi</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 90 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' od svlačionice do šume i livade (puls 160-180)</li> <li>- 5' oporavak</li> <li>- 7' vježbe rotacije zglobova i stretching</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' trčanje kroz šumu (naprijed, nazad, bočno, vijugavo, križno; puls 160-180)</li> <li>- 5' oporavak</li> <li>- 10' trčanje kroz šumu (naprijed, nazad, bočno, vijugavo, križno; puls 160-180)</li> <li>- 20' igra mali nogomet 4 na 4</li> <li>- 8' trčanje od šume do igrališta (puls 160-180)</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' oporavak</li> <li>- 10' stretching, vježbe relaksacije</li> </ul>	

<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni I. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: utorak – trening u prirodi</p>	<p>ZADAĆE: aerobna i anaerobna aciklična izdržljivost + pomoćna igra</p> <p>VRIJEME TRAJAJA: 100 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' trčanja od svlačionice do šume (puls 160-180)</li> <li>- 4' oporavak</li> <li>- 8' dinamička fleksibilnost</li> <li>- 8' igra loptica u parovima</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' kompleks anaerobno trčanje <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 m brzo</li> <li>• 50 m lagano</li> <li>• 100 m brzo</li> <li>• 100 m lagano</li> <li>• 200 m brzo</li> <li>• 200 m šetnja</li> </ul> </li> <li>- Trajanje: 45-60"</li> <li>- Intenzitet: 80-90%</li> <li>- Ponavljanje: 3-4</li> <li>- Oporavak: 4-5'</li> <li>- 10' rugby – lopta se dodaje volej udarcima</li> <li>- 5' stretching</li> <li>- 20' kompleks anaerobnog trčanja II. serija</li> </ul> <p>16' igra 5:2 od prve</p>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' trčanja od šume do svlačionice; puls 160-180</li> </ul> <p>5' oporavak - relaksacija</p>	

SRIJEDA	PRIPREMNA UTAKMICA – NK Prečko – NK Ponikve (juniori): rezultat 5:1
---------	--

<p>Uzrast: seniori Period: pripremni I. faza Tjedni ciklus: petak</p>	<p>Zadaće: tehnička + opća snaga Pomagala: utezi Vrijeme trajanja: 100 minuta</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' individualna tehnika vođenja lopti raznim tehnikama kombinirana sa žongliranjima lopte</li> <li>- 8' vježbe rotacije zglobova i stretching</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <p>10' dodavanja i primanja lopte u parovima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bez izmjene mjesta</li> <li>- sa izmjenama mjesta</li> <li>- sa manitinelom</li> </ul> <p>5' žongliranje u parovima</p> <p>15' udarci na gol u parovima</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- bez izmjene mjesta</li> <li>- sa izmjenama mjesta</li> <li>- sa duplim pasom</li> </ul> <p>10' igra za posjed lopte</p> <p>Odlazak u teretanu</p>	



<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <p>RAD U TERETANI</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' dinamična fleksibilnost</li> <li>- 30' repetitivna snaga, opterećenje 50-60% od maksimalne snage; ponavljanje 15-20, serije 2-3, oporavak"</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	
---	--

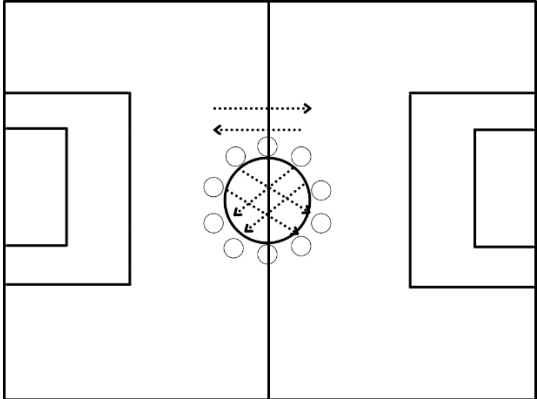
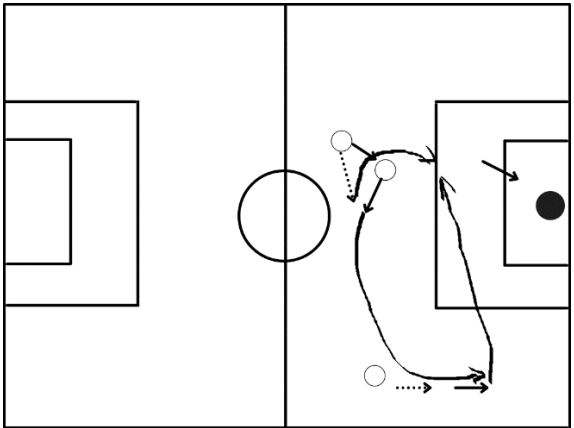
## 7.2. II. Faza pripremnog perioda (faza specifične pripreme)

Program II. faze pripremnog perioda je postepeno podizanje sportske forme. Još uvijek dominira kondicijska priprema (50%) dok preostalih 50% otpada na tehničko- taktičku pripremu. U ovoj fazi će se najviše raditi na aerobnoj i acikličnoj izdržljivost, brzinskoj snazi, tehničko- taktičkim zadacima i vježbama i repetitivnoj snazi. U treće i četvrtom tjednu je u planu odigrati sveukupno četiri pripremne utakmice.

*Tablica 5. Plan i program treninga u II. pripreмноj fazi*

<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni II. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: ponedjeljak trening u prirodi</p>	<p>ZADAĆA: aerobna i anaerobna aciklična izdržljivost + pomoćna igra</p> <p>POMAGALA: čunjevi</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 90 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12' trčanja od svlačionice do šume i livade (puls 160-180)</li> <li>- 8' dinamička fleksibilnost</li> <li>- 15' igre lovice – spas čunjem, skokom ili sjedenjem</li> </ul>	

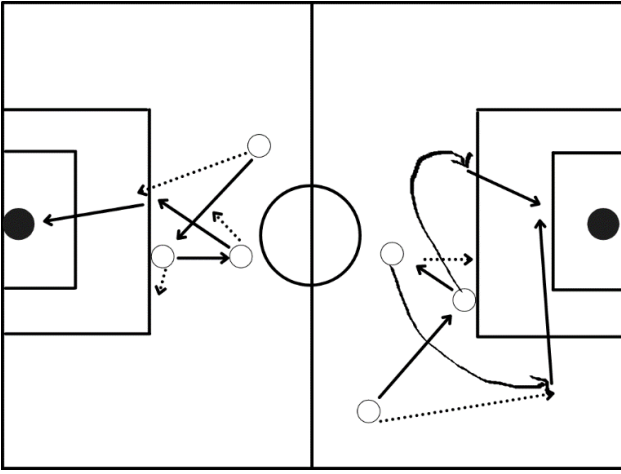
<p><b>GLAVNI DIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' kompleks anaerobno trčanje <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 m brzo</li> <li>• 50 m lagano</li> <li>• 100 m brzo</li> <li>• 100 m lagano</li> <li>• 50 m brzo</li> <li>• 50 m lagano</li> <li>• 200 m lagano</li> <li>• 200 m šetnja</li> </ul> </li> </ul> <p>Trajanje: 50 – 60"</p> <p>Intenzitet: 80-90%</p> <p>Ponavljjanje: 3-4</p> <p>Oporavak: 4-5'</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' igra štafete tehnike</li> <li>- 20' kompleks anaerobno trčanje II. serija</li> <li>- 10' mali nogomet 4 na 4</li> </ul>	
<p><b>ZAVRŠNI DIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12' trčanja od svlačionice do šume (puls 160-180)</li> <li>- 5' oporavak – vježbe relaksacije</li> </ul>	

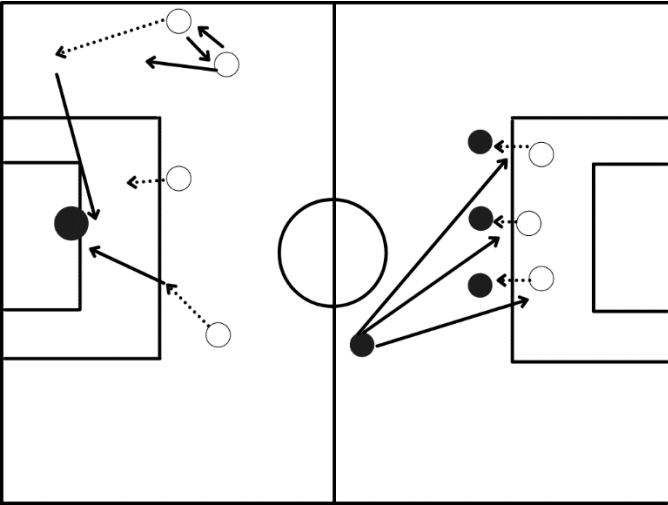
<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni II. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: utorak</p>	<p>ZADAĆE: te-ta, brzinska snaga</p> <p>POMAGALA: utezi</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 100 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' individualna tehnika <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vođenje lopte po kružnici</li> <li>• Vođenje lopte unutar kruga</li> <li>• Vođenje lopte unutar polukruga</li> <li>• U pauzama – žongliranje</li> </ul> </li> <li>- 5' igra lovice s loptom</li> <li>- 8' vježbe rotacije zglobova i stretching</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' dodavanje i primanje lopte u parovima <ul style="list-style-type: none"> <li>• Povratna lopta</li> <li>• Dupli pas</li> <li>• Parabolična lopta, vođenje, dribling, izmjena mjesta</li> </ul> </li> <li>- 5' žongliranje u parovima</li> <li>- 15' dupli pas s trenerom, duga lopta na bočnu poziciju, centaršut i udarac na gol</li> <li>- 10' igra posjed lopte s najviše dva dodira</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' dinamička fleksibilnost</li> <li>- 15' brzinska snaga</li> <li>- Opterećenje 80-90% maksimalne snage; ponavljanje 8-10, serije 6-8</li> <li>- Opravak 2-3'</li> </ul>	

SRIJEDA	PRIPREMNA UTAKMICA – NK Prečko – NK Stupnik: rezultat 2:1
---------	--

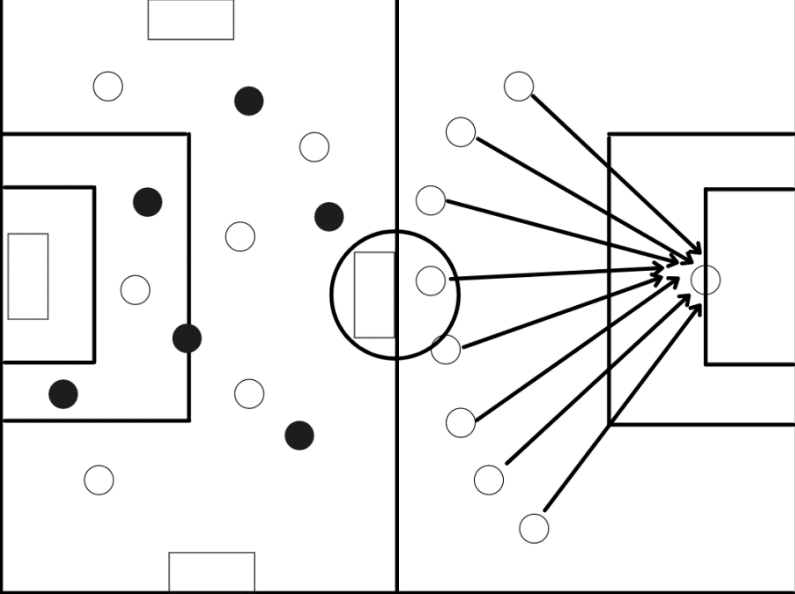
<p>UZRAST: seniori PERIOD: pripremni II. faza TJEDNI CIKLUS: petak</p>	<p>ZADAĆE: anaerobna aciklična specifična izdržljivost POMAGALA: stalci, čunjevi VRIJEME TRAJANJA: 110 min</p>
<p>PRIPREMI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' škola trčanja <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trčanje naprijed</li> <li>• Trčanje nazad</li> <li>• Skip trčanje</li> <li>• Bočno trčanje</li> <li>• Trčanje s ubrzanjem</li> </ul> </li> <li>- 5' vježbe rotacije zglobova</li> <li>- 8' stretching uz ogradu</li> <li>- 5' žongliranje</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' vježbe snage s medicinkama u parovima</li> </ul> <p>Ponavljjanje: 8-10 Serije: 2-3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2' odmor</li> <li>- 10' vježba 1 na 1</li> <li>- 5' stretching u parovima</li> <li>- 15' vježbe 2 na 2 s udarcima na gol</li> <li>- 20' igra posjed lopte s različitim zadacima</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' relaksacija</li> <li>- 5' stretching</li> </ul>	

SUBOTA	PRIPREMNA UTAKMICA – NK Prečko – NK Samobor: rezultat 2:2
--------	--

<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni II. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: ponedjeljak</p>	<p>ZADACA: te-ta, repetitivna snaga</p> <p>POMAGALA: utezi</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 120 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' škola tehnike u četvorkama <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vođenje</li> <li>• Vođenje + dribling</li> <li>• Dodavanja i primanja</li> <li>• Dodavanja od prve</li> <li>• Udarci glavom</li> </ul> </li> <li>- 8' stretching</li> <li>- 10' igra 3:1 od prve</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' vježbe u trojkama <ul style="list-style-type: none"> <li>• Napad kroz centralnu poziciju</li> </ul> </li> <li>- 5' žongliranje u trojkama</li> <li>- 15' vježbe u trojkama <ul style="list-style-type: none"> <li>• Napad po bočnoj poziciji</li> </ul> </li> <li>- 10' jedanaesterci na ispadanje</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' dinamička fleksibilnost</li> <li>- 15' repetitivna snaga, opterećenje 50-60% od maksimalne snage; ponavljanje 20-25; serije 2-3</li> <li>- 2' oporavak</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	

<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni II. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: utorak</p>	<p>ZADAĆE: brzina, te-ta</p> <p>POMAGALA: stalci</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 110 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' igra 5:2 od prve</li> <li>- 8' stretching – individualno vođenje</li> <li>- 5' vježbe ubrzanja i skipinga</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' kompleks vježbi sprinteva u parovima po 10 m <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint naprijed</li> <li>• Sprint polubočno</li> <li>• Sprint bočno</li> <li>• Sprint s okretom za 180°</li> <li>• Trajanje 1-2 ", intenzitet 100%, ponavljanje 6-8, serije 2-3, oporavak 10-15"</li> </ul> </li> <li>- 20' vježbe napada po bočnoj poziciji</li> <li>- 20' vježbe obrane s presijecanjem lopte</li> <li>- 20' igra napad protiv obrane</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' izvođenje slobodnih udaraca sa 16 m</li> <li>- 5' vježbe relaksacije</li> </ul>	

SRIJEDA	PRIPREMNA UTAKMICA – NK Prečko – NK Trnje: rezultat 1:4
---------	--

<p>UZRAST: seniori PERIOD: pripremni II. faza TJEDNI CIKLUS: petak</p>	<p>ZADAĆE: pomoćne taktičke igre, oporavak POMAGALA: stalci VRIJEME TRAJANJA: 100 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' igra 5:“ od prve</li> <li>- 5' stretching</li> <li>- 10' igra posjed lopte s najviše dva dodira</li> <li>- 5' stretching u parovima</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8' trčanje oko igrališta, puls 140-160</li> <li>- 20' igra na 4 gola</li> <li>- 8' trčanje od kornet linije do druge kornet linije</li> <li>- 10' lobanje vratara koji je postavljen na petercu</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' lagano trčanje, puls 140-160</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	

SUBOTA	PRIPREMNA UTAKMICA – NK Prečko – NK Maksimir: rezultat 2:6
--------	---

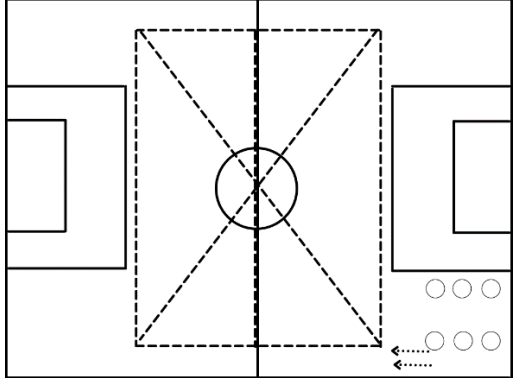
### 7.3. III. faza pripremnog perioda (faza situacijske pripreme)

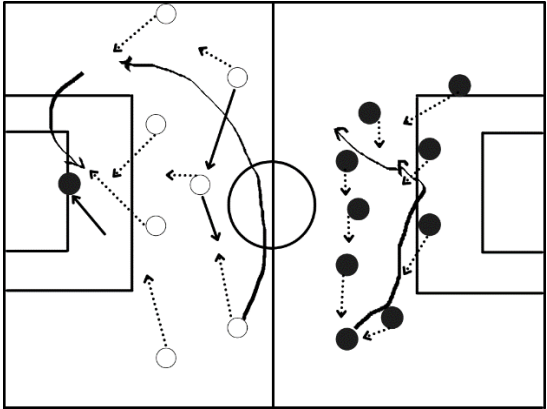
Posljednja faza pripremnog perioda je faza postizanja sportske forme, treninzi su više bazirani na taktičke zadatke u igri, na taktičku pripremu otpada 40% treninga dok na kondicijsku pripremu otpada 30% kao i na tehničku pripremu. U ovoj fazi će se najviše raditi na taktičkim zadacima kroz igru, uigravanje obrane i napada, brzinska snaga i izdržljivost te aciklična izdržljivost. U planu je odigravanje posljednje dvije pripreme utakmice protiv NK Špansko i NK Bubamara.

*Tablica 6. Plan i program treninga u III. pripreмноj fazi*

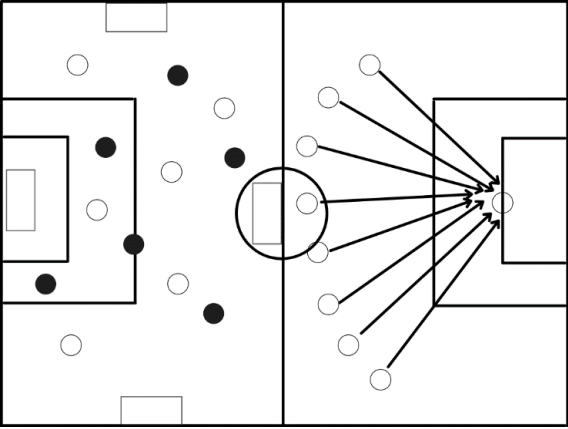
UZRAST: seniori PERIOD: pripremnii III. faza TJEDNI CIKLUS: ponedjeljak	ZADAĆE: aerobna aciklična izdržljivost, tehnika, oporavak POMAGALA: stalci VRIJEME TRAJANJA: 80 min
PRIPREMNI DIO: - 10' kombinacija raznih oblika trčanja i vježbe fleksibilnosti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trčanje naprijed-nazad</li> <li>• Vježba za ruke i ramena</li> <li>• Bočna trčanja</li> <li>• Vježbe za trup</li> <li>• Trčanje slaloma</li> <li>• Vježbe za noge</li> </ul> - 8' vođenje lopte i žongliranje	



<p><b>GLAVNI DIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x10 min trčanja, puls 140-160</li> <li>- Trčanje po velikom kvadratu po širini i dijagonali</li> <li>- 20' repeticija škole tehnike u četvorkama</li> <li>- 10' trčanje, puls 140-160, tri serije</li> </ul>	
<p><b>ZAVRŠNI DIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' relaksacija</li> <li>- 8' stretching</li> </ul>	

<p><b>UZRAST:</b> seniori</p> <p><b>PERIOD:</b> pripremni III. faza</p> <p><b>TJEDNI CIKLUS:</b> utorak</p>	<p><b>ZADACE:</b> brzina, te-ta, brzinska snaga, igra</p> <p><b>POMAGALA:</b> /</p> <p><b>VRIJEME TRAJANJA:</b> 90 min</p>
<p><b>PRIPREMNI DIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' individualna tehnika <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vođenje lopte</li> <li>• Driblinzi i fintiranja</li> <li>• Žongliranje</li> </ul> </li> <li>- 8' dinamička fleksibilnost s loptom</li> </ul>	
<p><b>GLAVNI DIO:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' vježbe agilnosti</li> <li>- Trčanje naprijed-nazad</li> <li>- Trčanje lijevo-desno</li> <li>- Intenzitet 100%, ponavljanje 6-8, serije 2-3</li> <li>- 20' te-ta vježbe u dvije grupe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupa A: napadači + vezni, napad po boku</li> <li>• Grupa B: braniči + vezni, prekidanje centaršuta i izlaz prema centru</li> </ul> </li> </ul>	

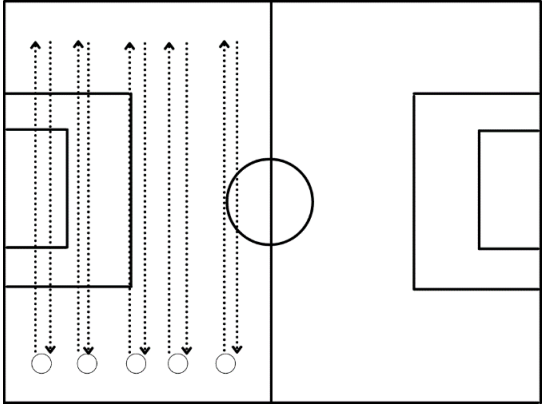
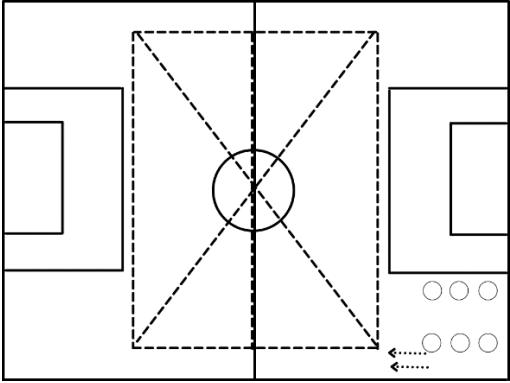
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' brzinska snaga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jednonožni odrazi</li> <li>• Sunožni odrazi u mjestu</li> <li>• Sunožni odrazi bočno</li> <li>• Ponavljanje 8-10, serije 3-4</li> </ul> </li> <li>- 25' igra 11:11 na polovici terena</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' izvođenje jedanaesteraca – momčad I protiv momčadi II</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	

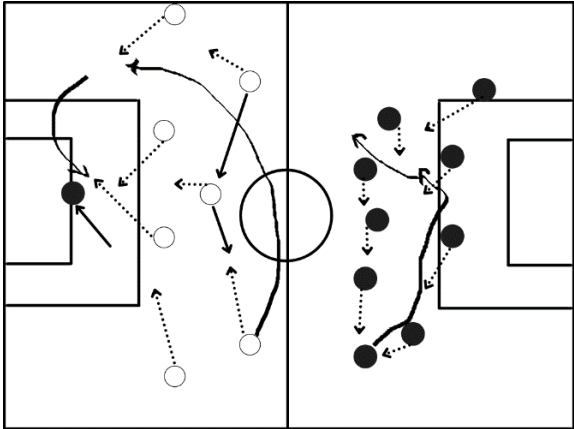
<p>UZRAST: seniori  PERIOD: pripremni III. faza  TJEDNI CIKLUS: četvrtak</p>	<p>ZADAĆE: pomoćne taktičke igre, oporavak  POMAGALA: stalci  VRIJEME TRAJANJA: 100 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' igra 5:“ od prve</li> <li>- 5' stretching</li> <li>- 10' igra posjed lopte s najviše dva dodira</li> <li>- 5' stretching u parovima</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8' trčanje oko igrališta, puls 140-160</li> <li>- 20' igra na 4 gola</li> <li>- 8' trčanje od korner linije do druge korner linije</li> <li>- 10' lobanje vratara koji je postavljen na petercu</li> </ul>	

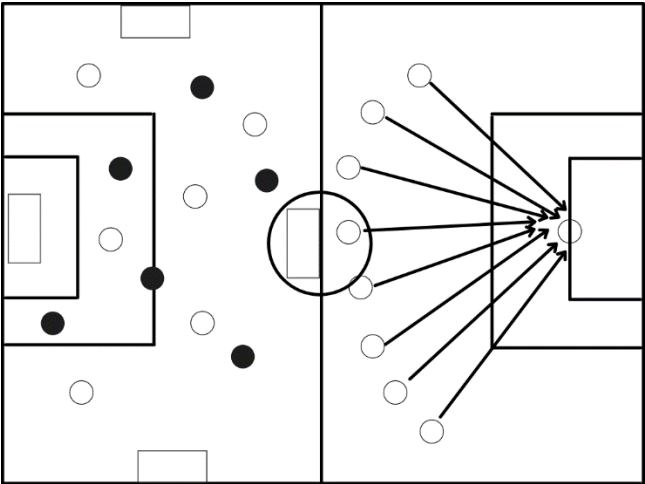
ZAVRŠNI DIO:	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' lagano trčanje, puls 140-160</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	

<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni III. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: petak</p>	<p>ZADAĆE: brzina, te-ta, taktička igra</p> <p>POMAGALA: čunjevi</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 90 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8' razni oblici trčanja u dvije kolone <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trčanje naprijed</li> <li>• Trčanje nazad</li> <li>• Pretrčavanje od nazad</li> <li>• Slalom trčanje</li> <li>• Trčanje s ukrižavanjem</li> </ul> </li> <li>- 5' stretching u parovima</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' te-ta vježbe u trojkama <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kratka i duga dodavanja</li> <li>• Dodavanja s povratnom loptom i duplim pasom</li> </ul> </li> <li>- 10' vježbe brzine – sprintevi i agilnost</li> <li>- 20' te-ta vježbe prekida igre: korneri i slobodni udarci</li> <li>- 20' igra napad-obrana</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' jedanaesterci na ispadanje</li> <li>- Relaksacija</li> </ul>	

SUBOTA	PRIPREMNA UTAKMICA – NK Prečko – NK Špansko: rezultat 1:4
--------	--

<p>UZRAST: seniori PERIOD: pripremni III. faza TJEDNI CIKLUS: ponedjeljak</p>	<p>ZADAĆE: aerobna aciklična izdržljivost, tehnika, oporavak POMAGALA: stalci VRIJEME TRAJANJA: 80 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' kombinacija raznih oblika trčanja i vježbe fleksibilnosti <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trčanje naprijed-nazad</li> <li>• Vježba za ruke i ramena</li> <li>• Bočna trčanja</li> <li>• Vježbe za trup</li> <li>• Trčanje slaloma</li> <li>• Vježbe za noge</li> </ul> </li> <li>- 8' vođenje lopte i žongliranje</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x10 min trčanja, puls 140-160</li> <li>- Trčanje po velikom kvadratu po širini i dijagonali</li> <li>- 20' repeticija škole tehnike u četvorkama</li> <li>- 10' trčanje, puls 140-160, tri serije</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' relaksacija</li> <li>- 8' stretching</li> </ul>	

<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni III. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: utorak</p>	<p>ZADAĆE: brzina, te-ta, brzinska snaga, igra</p> <p>POMAGALA: /</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 90 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' individualna tehnika <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vođenje lopte</li> <li>• Driblinzi i fintiranja</li> <li>• Žongliranje</li> </ul> </li> <li>- 8' dinamička fleksibilnost s loptom</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' vježbe agilnosti</li> <li>- Trčanje naprijed-nazad</li> <li>- Trčanje lijevo-desno</li> <li>- Intenzitet 100%, ponavljanje 6-8, serije 2-3</li> <li>- 20' te-ta vježbe u dvije grupe <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupa A: napadači + vezni, napad po boku</li> <li>• Grupa B: braniči + vezni, prekidanje centaršuta i izlaz prema centru</li> </ul> </li> <li>- 5' brzinska snaga <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jednonožni odrazi</li> <li>• Sunožni odrazi u mjestu</li> <li>• Sunožni odrazi bočno</li> <li>• Ponavljanje 8-10, serije 3-4</li> </ul> </li> <li>- 25' igra 11:11 na polovici terena</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' izvođenje jedanaesteraca – momčad I protiv momčadi II</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	

<p>UZRAST: seniori  PERIOD: pripremni III. faza  TJEDNI CIKLUS: četvrtak</p>	<p>ZADAĆE: pomoćne taktičke igre, oporavak  POMAGALA: stalci  VRIJEME TRAJANJA: 100 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' igra 5:" od prve</li> <li>- 5' stretching</li> <li>- 10' igra posjed lopte s najviše dva dodira</li> <li>- 5' stretching u parovima</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8' trčanje oko igrališta, puls 140-160</li> <li>- 20' igra na 4 gola</li> <li>- 8' trčanje od korner linije do druge korner linije</li> <li>- 10' lobanje vratara koji je postavljen na petercu</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' lagano trčanje, puls 140-160</li> <li>- 5' relaksacija</li> </ul>	

<p>UZRAST: seniori</p> <p>PERIOD: pripremni III. faza</p> <p>TJEDNI CIKLUS: petak</p>	<p>ZADAĆE: brzina, te-ta, taktička igra</p> <p>POMAGALA: čunjevi</p> <p>VRIJEME TRAJANJA: 90 min</p>
<p>PRIPREMNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8' razni oblici trčanja u dvije kolone <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trčanje naprijed</li> <li>• Trčanje nazad</li> <li>• Pretrčavanje od nazad</li> <li>• Slalom trčanje</li> <li>• Trčanje s ukrižavanjem</li> </ul> </li> <li>- 5' stretching u parovima</li> </ul>	
<p>GLAVNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' te-ta vježbe u trojkama <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kratka i duga dodavanja</li> <li>• Dodavanja s povratnom loptom i duplim pasom</li> </ul> </li> <li>- 10' vježbe brzine – sprintevi i agilnost</li> <li>- 20' te-ta vježbe prekida igre: korneri i slobodni udarci</li> <li>- 20' igra napad-odbrana</li> </ul>	
<p>ZAVRŠNI DIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' jedanaesteri na ispadanje</li> <li>- Relaksacija</li> </ul>	

SUBOTA	PRIPREMNA UTAKMICA – NK Prečko – NK Bubamara: rezultat 4:2
--------	--

Tablica 7. Osnovni elementi plana i programa pripremnog perioda nogometnog kluba Prečko

Tjedni			I II	III IV	V VI
Elementi plana i programa	Faze	3	Faza višestrano- bazične pripreme	Faza specifične pripreme	Faza situacijske pripreme
Broj tjedana		6	2	2	2
Broj dana		42	14	14	14
Broj trenažnih dana		21	7	6	8
Broj dana utakmica		7	1	4	2
Broj dana odmora		14	7	8	6
Broj treninga		21	7	6	8
Trajanje treninga - sati		34	11	10,5	12
Trajanje utakmica – sati		10, 5	1,5	6	3



## 8. ZAKLJUČAK

Pripremni period je jedan od ključnih faza u nogometnoj momčadi i preduvjet za stvaranje uspješnog rezultata. Trener i njegov stručni stožer moraju detaljno razraditi plan i program treninga tako da momčad postepeno podiže sportsku formu te da vrhunac sportske forme bude u najvažnijem dijelu prvenstva tj. natjecanja. Da bi se ostvario takav uspjeh, pogotovo u amaterskom nogometu, potreban je stručan trener, koji ima potrebno znanje i iskustvo, podršku uprave koja stoji iza svoje nogometne momčadi i naravno igrače koji su dovoljno kvalitetni i spremni za određeni rang natjecanja, u ovom slučaju 1. Zagrebačku ligu. U amaterskom nogometu je puno veći izazov ostvariti i odraditi planirani plan i program pripremnog perioda zbog brojnih nedostataka poput nekvalitetnog terena, nedostatak rekvizita i financijske situacije kluba. Najčešći problemi s kojima se susreću treneri u amaterskim nogometnim klubovima su nedolasci na treninge zbog poslovnih obaveza ili korištenja godišnjeg odmora, neplanirane ozljede koje se ne moraju nužno dogoditi na nogometnom treningu ili jednostavno nedovoljna motivacija za odrađivanjem treninga. U slučaju nogometnog kluba Prečko to nije bila situacija jer je momčad jako mlada i „gladna“ dobrog rezultata u nadolazećoj sezoni. Momčad je redovno trenirala, priključeni su i talentirani juniori iz omladinskog pogona što je vrlo pohvalno jer većinu momčadi čine igrači koji su ponikli u nogometnoj školi Prečko. Pripremni period je isplaniran do najsitnijih detalja te se plan i program rada odradio gotovo u cijelosti i to je samo dokaz koliko je važna faza pripremnog perioda u postizanju uspješnog rezultata. Igrači i stručni kadar je jako ozbiljno shvatio pripreme za nadolazeću sezonu i samo sa takvim pristupom i zalaganjem je moguće ostvariti uspješan i dugoročno dobar rezultat. Uz pravilno planiranje i programiranje treninga te pripremnih, natjecateljskih i prijelaznih faza moguće je ostvariti uspješan rezultat. Uspjeh i dobar rezultat se neće dogoditi „preko noći“, ali kroz godinu-dvije rezultat uz ostvarene navedene uvjete sigurno neće izostati i u to su uvjereni igrači, stručni kadar i svi ostali simpatizeri nogometnog kluba Prečko. Spoj mladosti i iskustva uz kvalitetan trenerski kadar su garancija za uspješan i dugoročan rezultat koji će zadovoljiti sve.

## 9. LITERATURA

- Barišić, V. i Bašić, D. (2011). *Nogomet – skripta za praćenje nastave iz predmeta nogomet*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Bondarchuk, A.P. (2007). *Transfer of training in sports*. Muskegon: Ultimate Athlete Concepts.
- Dujmović, P. (1979). *Fizička priprema nogometaša*. Zagreb: Sportska tribina.
- Jonath, U. i Krempel, R. (1987). *Konditionstraining*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Jozak, R. i Kepčija, I. (2017). *Razvojni program*. Zagreb: Vivid&Shine j.d.o.o.
- Jukić, I. i sur. (2003). *Osnove kondicijskog treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Mataja, Ž. (1980). *Uvod u sportski trening*. Zagreb: Zavod Matice Hrvatske.
- Milanović, D. (1997). *Teorija treninga. Priručnik za sportske trenere*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.
- Milanović, D. (2010). *Teorija i metodika treninga*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
- Nerlović, M. (2017). *Plan i program treninga nogometaša u pripremnom periodu* (stručni rad). Visoka škola za menadžment i dizajn Aspira, Split.
- Platonov, V.N. (1984). *Fizička priprema u sportskom treningu*. Beograd: Suvremeni trening.
- Tokić, S. (2020). *Plan i program pripremnog perioda Nogometnog kluba Prečko*. Zagreb: Nogometni klub Prečko.