



# Vodič za fudbalske trenere

2021

*Special Olympics*



# **DOBRODOŠLI U VODIČ ZA FUDBALSKE TRENERE**

## **ZA SPECIJALNU OLIMPIJADU**

### **IZDANJE ZA 2021.**

Ovaj vodič ima za cilj da trenerima pruži dragocene informacije kako bi započeli karijeru trenera u okviru fudbala na Specijalnoj Olimpijadi (SO). U vodiču ćete nalaziti informacije koje se odnose na to šta je fudbal, koja je uloga fudbalskog trenera, kako treneri komuniciraju sa igračima i mnoštvo drugih informacija u vezi sa trenerskim poslom, kao što su bezbednost, priprema i sportsko ponašanje.

Ovaj vodič treba da se čita zajedno sa dokumentom [Sportska pravila u fudbalu na Specijalnoj Olimpijadi](#) i članom 1. [Sportskih pravila Specijalne Olimpijade](#).

Imajte na umu da je ovaj vodič samo jedan od resursa koji vam može biti koristan dok napredujete kroz karijeru trenera. Kako budete razvijali sopstveni stil treniranja, pronaći ćete i druge knjige, veb-sajtove, časopise i trenere, koji će vam pomoći da oblikujete svoj pristup treniranju. Uvek budite radoznali! Uvek budite otvoreni za nove ideje! Neka sportisti uvek budu centralni deo vašeg treniranja!

## Priznanja

Specijalna Olimpijada bi želela da se zahvali sledećim profesionalcima, volonterima, trenerima i sportistima koji su pomogli u izradi Vodiča za fudbalske trenere i njegovoj reviziji za 2021.

Oni su pomogli da se ispunji misija Specijalne Olimpijade: pružanje sportskih treninga i atletskih takmičenja tokom cele godine u raznim sportovima olimpijskog tipa za osobe starije od 8 godina i starije sa intelektualnim smetnjama, uz pružanje stalnih mogućnosti za razvoj fizičke spremnosti, demonstriranje hrabrosti, radost i učešće u deljenju poklona, veština i prijateljstva sa svojim porodicama, drugim sportistima Specijalne Olimpijade i zajednicom.

Specijalna Olimpijada sa ponosom prihvata podršku kompanije [Gallagher](#), zvaničnog sponzora programa Specijalne Olimpijade - Organizovanje međunarodnog sporta i treniranja.

Atletika Specijalne Olimpijade pozdravlja vaše ideje i komentare za buduće revizije ovog vodiča. Izvinjavamo se ako je, iz bilo kog razloga, neko priznanje nemamerno izostavljeno.

### PREGLED ZA 2021. GODINU

#### TIM ZA SPORTSKE RESURSE U FUDBALU (SRT):

Andre Piters,

Kristijan Giralt,

Miroslav Krogulec,

Ošin Džordan,

Kal Lovering,

Ričard Šrejner.

#### MEĐUNARODNA SPECIJALNA OLIMPIJADA:

Fiona Marej

Džef Lahart

Monika Forker

## Sadržaj

DOBRODOŠLI U VODIČ ZA FUDBALSKE TRENERE ZA SPECIJALNU OLIMPIJADU .....	i
IZDANJE ZA 2021.....	i
Priznanja.....	ii
Šta je fudbal? .....	1
Prednosti fudbala:.....	3
Ujedinjeni fudbal:.....	5
Fudbal i ponuđeni događaji na SO: .....	6
Ponuđeni događaji:.....	7
Treniranje:.....	8
Uloga trenera: .....	8
Odgovornosti trenera: .....	13
Kvaliteti i veštine inkluzivnog trenera.....	14
Trenerski modeli za pomoć trenerima:.....	15
Proces obrazovanja trenera/minimalni zahtevi.....	16
Psihološki odeljak:.....	19
Razumevanje i korišćenje sportske psihologije: .....	19
Psihološka razmatranja .....	19
Spremnost sportiste.....	19
Pozitivno potkrepljenje i nagrade .....	20
Motivacija.....	21
Savladavanje tuge .....	32
Vođenje sportista na takmičenja .....	33
Odeljak o fizičkoj spremnosti:.....	35
Fit 5 + ostali resursi SO.....	35
Česte povrede u fudbalu.....	47
Resursi o fizičkoj spremnosti.....	50
Osnove fudbala: .....	51



Prvi koraci:	51
Bezbednost	51
Oprema za igrače:	52
Oprema za trenere:	53
Priprema za trening:	55
Fudbalski principi:	58
Teren:	60
Dimenzije terena za format „5 na 5”:	61
Dimenzije terena za 7 na 7 i 8 na 8:	62
Dimenzije terena za 11 na 11:	63
Dimenzije terena za futsal:	64
Formacije i jedinice:	65
Formacije sa 5 igrača po timu i u futsalu	68
Formacije sa 7 igrača po timu	69
Formacije sa 8 igrača po timu	70
Formacije sa 11 igrača po timu	71
Nastavljanje igre:	72
Osnove fudbala:	74
DODAVANJA	74
KONTROLISANJE	77
DRIBLING	80
PROMENA PRAVCA KRETANJA	83
UDARAC NA GOL	86
ODUZIMANJE LOPTE	89
IGRA GLAVOM	90
Nivoi fudbala	96
Nivo 1 - OSNOVNI	97
Nivo 2 - RAZVOJNI	98

Nivo 3 - SREDNJI.....	99
Nivo 4 - NAPREDNI.....	100
Nivo 5 - AKTIVNI .....	102
Planiranje i priprema.....	104
Planiranje treninga:.....	104
Planiranje sezone:.....	111
Podela +Plus .....	114
Ciljevi podele +plus:.....	114
Ključni saveti za suđenje .....	124



## Šta je fudbal?

Fudbal se smatra najpopularnijim sportom na svetu. Uvršten je u Specijalnu Olimpijadu 1986. godine i trenutno je drugi sport po broju sportista koji su učestvovali na Specijalnoj Olimpijadi, a taj broj brzo raste. Timska konkurencija uključuje dva tima koja napadaju, brane i prelaze, što izaziva interesovanje, uzbuđenje i uživanje sportista, trenera, gledalaca i volontera. U igri prednjače igrači koji učestvuju na terenu, ali u pozadini su treneri, osoblje, volonteri, porodica i prijatelji koji kreiraju i održavaju mrežu podrške igračima kako bi kontinuirano poboljšavali svoj učinak na terenu.



Slika 1: Četiri funkcije fudbala

### Šta je fudbal?

Fudbal je proces sa četiri ključna dela: napad, prelazak u odbranu; odbrana i prelazak u napad. Napad se sprovodi sa namerom da se postignu golovi, ako se lopta oduzme potrebno je da timovi povrate svoju defanzivnu formu, što predstavlja prelazak u odbranu. Neophodno je da tim koji se trenutno brani poremeti organizaciju tima koji trenutno napada i spreči ih da postignu gol, tj. da brani. Kada se odbrana efikasno sproveđe i kada se povrati lopta, tim koji trenutno napada prelazi iz odbrane u napad i nastoji da se organizuje da postigne gol.



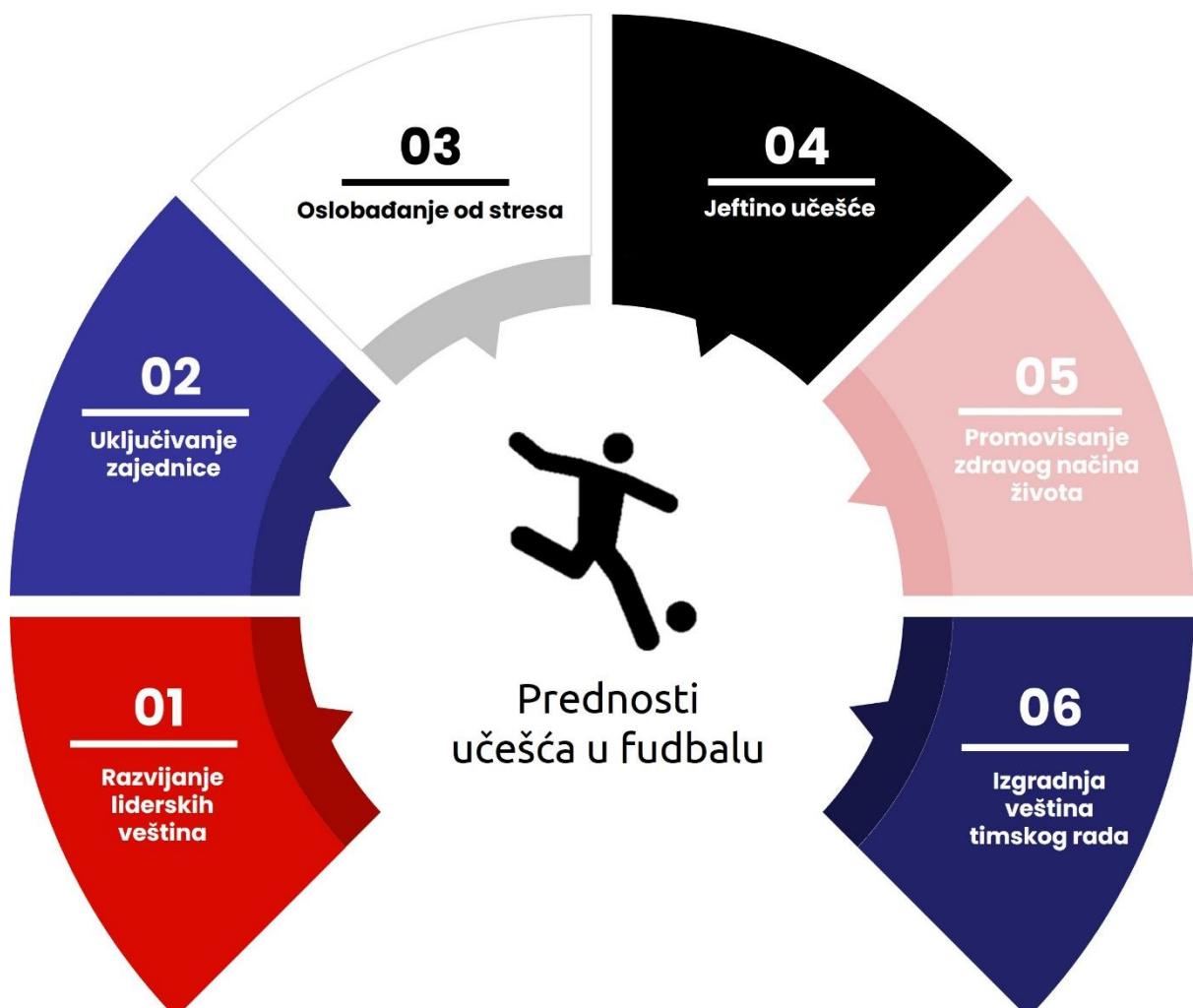
*Slika 2: Fudbalske akcije*

### Šta su fudbalske akcije?

Fudbalske akcije su komponente fudbala koje će svi igrači doživeti tokom fudbalske utakmice ili treninga. Na prethodnoj tabeli se vidi da su fudbalske akcije podeljene u tri ključna opsega: *sa loptom*; *bez lopte*; i *komunikacija*. *Akcije sa loptom* sprovode igrači kada su lično u kontaktu sa loptom. *Akcijama bez lopte* se definišu pokreti koji se traže od igrača kada nemaju loptu tokom utakmice/treninga (**98% vremena u većini slučajeva!**). Odeljak *Komunikacija* na grafikonu istražuje tipove komunikacije (**Verbalno = govorom**; **Vizuelno = pokazivanjem, trčanjem, opštim kretanjem**) i između koga će se komunikacija odvijati, tj. jedinice (**napad, igrači sredine terena i odbrana**) i pojedinaca.



## Prednosti fudbala:



Slika 3: Prednosti učešća u fudbalu

Učešće u fudbalu pruža beskrajne mogućnosti igračima da napreduju, ne samo kroz razvoj svojih fudbalskih veština i fizičke spremnosti, već i kroz razvoj životnih veština. Brojne su i druge koristi od učešća u fudbalu, i u sportu generalno, pretežno zasnovane na poboljšanoj ishrani, načinu života, fizičkom i mentalnom zdravlju. Pored toga, sport je fantastičan način za stvaranje prijateljstava, poboljšanje i izgradnju veština timskog rada i uključenje u inicijative lokalne zajednice.



Slika 4: Koristi od Specijalne Olimpijade

Učešće u sportovima i manifestacijama Specijalne Olimpijade nosi sa sobom brojne prednosti. Prednosti navedene na slici 4 pokazuju mali deo prednosti ne samo za sportiste, već i za one oko njih, kao što su prijatelji i porodica.

**Saveti za trenere:** Koristite prednosti navedene na slici 4 kao smernice prilikom planiranja treninga.

Razmislite – da li vaši igrači rešavaju probleme na terenu? Da li demonstriraju fer-plej i sportsko ponašanje? Da li im je trening zabavan?



## Ujedinjeni fudbal:

### Kreiranje smislenog učešća u Ujedinjenim sportovima

Ujedinjeni sportovi prihvataju filozofiju i principe Specijalne Olimpijade. Prilikom izbora vašeg tima Ujedinjenih sportova, želite da postignete smisleno učešće na početku i na kraju vaše sportske sezone, kao i tokom nje. Svrha organizovanja timova Ujedinjenih sportova jeste obezbeđivanje smislenog učešća za sve sportiste i partnere. Svaki saigrač treba da ima ulogu i priliku da doprinese timu. Smisleno učešće odnosi se i na kvalitet interakcije i takmičenja u okviru tima Ujedinjenih sportova. Postizanje smislenog učešća svih saigrača u timu osigurava pozitivno i korisno iskustvo za sve.

### Indikatori smislenog učešća

- Saigrači se takmiče bez izlaganja drugih i sebe bespotrebnom riziku od povreda.
- Saigrači se takmiče u skladu sa pravilima takmičenja.
- Saigrači imaju sposobnost i priliku da doprinesu učinku tima.
- Saigrači razumeju kako da uklope svoje veštine sa veštinama drugih sportista, što dovodi do poboljšanog učinka sportista sa manjim sposobnostima.

### Smisleno učešće se ne postiže kada članovi tima

- Imaju superiorne sportske veštine u poređenju sa svojim kolegama iz tima.
- Na terenu se ponašaju kao treneri, a ne kao saigrači.
- Kontrolišu većinu aspekata takmičenja tokom kritičnih perioda igre.
- Ne treniraju ili ne vežbaju redovno i samo se pojave na dan takmičenja.
- Drastično snize nivo sposobnosti, kako ne bi povredili druge ili kontrolisali celu igru.

## Fudbal i ponuđeni događaji na SO:

Zvanična [Pravila fudbala na Specijalnoj Olimpijadi](#) regulišu sva takmičenja na Specijalnoj Olimpijadi. Kao međunarodni sportski program, Specijalna Olimpijada je ustanovila ova pravila na osnovu [pravila](#) Međunarodne federacije fudbalskih asocijacija (FIFA) za fudbal. Primenjuju se pravila FIFA ili Nacionalnog upravnog tela (NGB) osim kada su u sukobu sa zvaničnim [Pravilima fudbala na Specijalnoj Olimpijadi](#) ili [članom I.](#). U takvim slučajevima, primenjuju se zvanična [Pravila fudbala na Specijalnoj Olimpijadi](#).

Na utakmicama sa 11 igrača po timu i u futsalu na Specijalnoj Olimpijadi, poštuju se [pravila](#) FIFA. Međutim, dužina poluvremena, zamena i pravila o produžecima posebno su definisana svakim programom Specijalne Olimpijade.

U fudbalskim utakmicama sa 5 i 7 ili 8 igrača po timu, na snazi su neke varijacije pravila:

- Ubacivanje nogom sa uzdužne linije (umesto ubacivanja rukama)
- Ubacivanje od strane golmana (bez udarca iz ruku)
  - Lopta ubaćena rukama od strane golmana ne može da uđe u drugu polovicu terena dok je ne dotakne drugi igrač.
- Nema pravila ofsađa.

Sportista (obično sa Daunovim sindromom) kome je dijagnostikovana kompresija kičmene moždine sa atlanto-aksijalnom nestabilnošću ne može da učestvuje u fudbalskim događajima. Za više informacija koje se odnose na Kodekse ponašanja, standarde treninga, medicinske i bezbednosne zahteve, podelu, nagrade, kriterijume za napredovanje na više nivoje takmičenja i Ujedinjene sportove, molimo vas da pogledate <https://resources.specialolympics.org/sports-essentials/sports-and-coaching> gde se nalazi odeljak „Fudbal na Specijalnoj Olimpijadi”.

## Ponuđeni događaji:

Trenutno Specijalna Olimpijada nudi fudbalske manifestacije u četiri različita formata igre i još sa timovima Ujedinjenih sportova.

Događaj	Ponuđeno na Svetskim igrama*
5 po timu	✗
7 ili 8 po timu	✓
11 po timu	✗
Futsal	✓
Ujedinjeni sportovi – 5 po timu	✗
Ujedinjeni sportovi – 7 ili 8 po timu	✓
Ujedinjeni sportovi – 11 po timu	✗
Ujedinjeni sportovi – futsal	✓

\*Ovo važi za Specijalnu Olimpijadu Svetskih igara 2023.

Ponuđeni događaji se razlikuju u svakom programu. Ako niste sigurni koji format fudbala je dostupan u vašem programu/regionu, [obratite se](#) svom sportskom koordinatoru ili lokalnom programu za više informacija.

## Treniranje:

### Uloga trenera:

Uloga trenera je višedimenzionalna, kompleksna i izazovna. To je i jedno od najvrednijih načina učešća u sportu. Trener pomaže sportistima da se bave sportom, da imaju interakciju sa vršnjacima, protivnicima, navijačima, kao i da podstiču sebe da se usavršavaju. Treneri moraju da preuzmu brojne uloge u radu sa sportistima, članovima porodice, sudijama i drugim zainteresovanim stranama. Uloge se mogu kretati od učitelja do savetnika, mentora do motivatora. Sve su to važne uloge koje podržavaju razvoj sportista.



Slika 5: Neke uloge trenera



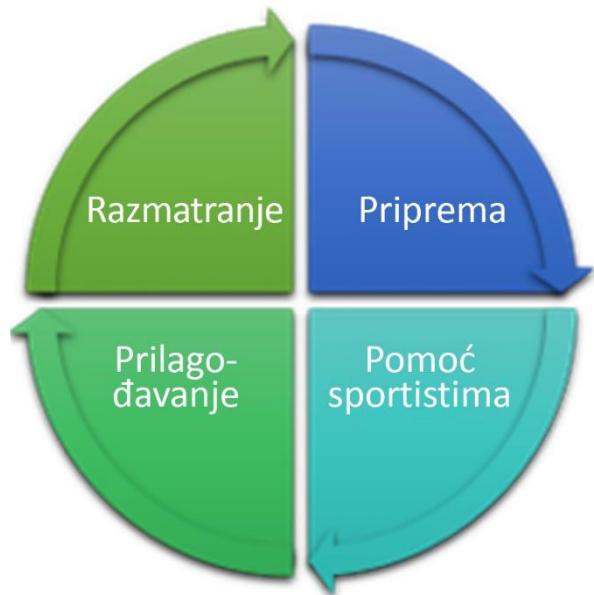
Svi treneri na Specijalnoj Olimpijadi trebalo bi da se upoznaju sa [članom 1. Sportskih pravila](#). U ovom dokumentu se ukazuje na uloge i odgovornosti trenera, igrača, sudske i drugih zainteresovanih strana, ali se ističe i kodeks ponašanja za svaku ulogu.

*Mekenzi (2013) je opisao treniranje kao „konstantan rolerkoster”, ali Horton (2014) smatra da je to više „luna-park” pun vožnji – neke su strašne, neke uzbudljive a mnoge su uobičajene.*

Treneri imaju odgovornost da kontinuirano usavršavaju svoje znanje, održavaju najbolju praksu i idu u korak sa razvojem i inovacijama u svom sportu kako bi u potpunosti zadovoljili potrebe svojih sportista.

## OKVIR KONTINUUMA TRENERA:

Okvir kontinuuma trenera (CCF) pokazuje konstruktivan trenerski proces, čiju primenu podstiče SO. CCF se fokusira na 4 ključne komponente treniranja koje će pomoći trenerima u primeni najboljih praksi i da ujedno osiguraju da sportisti budu u centru njihovog treninga.



*Slika 6: Plan kontinuuma trenera*

### PRIPREMA – Svi treninzi treba da budu isplanirani

pre dolaska. To smanjuje pritisak na trenera, rezultira boljim treningom za sportiste i omogućava bolje napredovanje treninga kako termini odmiču.

#### Kako?

- Postavite strategiju (za sledeći termin i predstojeći blok/sezonu - Periodizacija);
- Tema termina;
- Odredite šta ćete preneti svojim sportistima;
- Ključne tačke prenetog znanja (teze);
- Potencijalna napredovanja i nazadovanja (ako je potrebno za grupe pojedinaca).

### POMOĆ SPORTISTIMA – Svi treninzi treba da stave *sportistu u centar* i treba da se bave individualnim potrebama svakog sportista kada je reč o napretku.

#### Kako?

- Identifikujte individualne potrebe sportiste i razlike među sportistima i pobrinite se za njih;
- Izgradite odnose sa sportistima;
- Poštujte individualni tempo svakog sportiste;
  - To podrazumeva kontinuirano podsticanje svakog sportiste da se poboljša.
- Spojite/uparite ih sa sportistima sličnog nivoa sposobnosti;
- Pohvalite trud

**PRILAGOĐAVANJE** – Struktura treninga **ne** treba da se prati strogo. Treniranje je dinamično, što znači da mora biti prilagodljivo u slučaju da se nešto neplanirano desi. To znači da vaši planovi uvek treba da sadrže nekoliko opcija. Trebalo bi da imate spremnu rezervnu aktivnost, naprednu ili pojednostavljenu aktivnost ako utvrdite da jednostavno ne ide po planu. To je u redu! Dešava se svim trenerima, razlika je u tome što su efikasni treneri spremni na to!

#### Kako?

- Posmatrajte kako sportisti obavljaju određeni zadatak;
- Demonstrirajte najbolju praksu/tehniku;
- Ako je potrebno, prilagodite/promenite komponente treninga kako bi odgovarale sportistima;
- Pomozite sportistima sa teškim komponentama kada je to potrebno;
- Ponudite povratne informacije da biste pomogli sportistima;

**Napomena:** Ako aktivnost ne funkcioniše, čak i nakon što pokušate da je izmenite, onda prestanite! Pređite na nešto drugo što je ranije funkcionalo i nakon toga obavite osvrta na trening sa svojim sportistima da biste pokušali da shvatite zašto to nije uspelo. Ako vi možete da vidite da nešto ne funkcioniše, mogu i sportisti!

**RAZMATRANJE** – Razmatranje je ključna komponenta procesa treniranja. Ono pruža trenerima priliku da se samoanaliziraju i samostalno usavrše posle treninga.

#### Kako?

- Procenite kako je prošao trening:
  - upravljanje vremenom; sadržaj; kako ste razgovarali sa sportistima; postizanje ključnih tačaka;
  - Da li ste bili *jasni, koncizni i dosledni?* (3 ključne veštine)
  - Šta je dobro prošlo? Šta bi moglo da se poboljša?
- Razmotrite više tačaka tokom bloka/sezone treninga
  - Da li ispunjavate zadatu strategiju?
  - Šta dobro ide? Šta bi moglo da se poboljša ubuduće?
- Prilagođavanje
  - Nakon razmatranja, identifikujte šta biste promenili da biste poboljšali sledeći trening.
- Budite kritični, konstruktivni i iskreni prema sebi.
- Koristite „priateljskog kritičara”
  - Zamolite drugog trenera, sportskog pomoćnika ili prijatelja da posmatra vaš trening i da vam pruži iskrene povratne informacije.
  - Razmišljajte otvoreno; budite otvorenii za tuđe ideje.



Kada razmatrate trening vrlo je važno da gledate sebe, svoje postupke, jezik koji ste koristili, uputstva koja ste dali i okruženje koje ste kreirali.

Ako sportisti dobro izvrše aktivnost, šta ste uradili kao trener da doprinesete tome, odnosno da ne doprinesete ako nisu dobro izvršili aktivnost?

Kako vaši postupci i ponašanja utiču na postupke i ponašanja sportiste?

Imamo tendenciju da se fokusiramo na to kako sportisti izvode veštine ili aktivnosti, ali ne i na to kako smo im to omogućili ili stvorili ispravno okruženje za njihov nastup.

Razmislite da li ste:

- Dali jasna uputstva o aktivnosti
- Demonstrirali aktivnost na visokom standardu
- Dali sportistima priliku da vežbaju i da prihvate aktivnost
- Pružili povratne informacije onima kojima je bila potrebna
- Dali dodatnu mogućnost za vežbanje i sprovođenje povratnih informacija





## Odgovornosti trenera:

Vi ste dužni da omogućite sportistima da se bave sportom, uče i zabavljaju se.

Veoma je važno zapamtiti da je reč o sportistima!

Odgovornost za bezbednost i zaštitu sportista.

Sprovodite kurseve zaštite kako je predviđeno lokalnim zakonom.

Stvorite okruženje u kome sportisti mogu da postanu najbolji što mogu.

Uvek tražite poboljšanje (to može biti sposobnost vezana za sport ili znanje/razumevanje).

Dajte izazove sportistima!

Snažno razumevanje sporta kojim se bavite.

Veliko interesovanje i posvećenost stvaranju pozitivnih sportskih sredina i razvoju ljudi kroz sport.

Neprekidno unapređujte znanje i razumevanje najboljih praksi.



## Kvaliteti i veštine inkluzivnog trenera<sup>1</sup>

**STRPLJENJE:** Znajte da nekim učesnicima treba više vremena da razviju veštine ili napreduju nego drugima

**POŠTOVANJE:** Uočavanje razlika i tretiranje svih učesnika kao individua

**PRILAGODLJIVOST:** Pristupite treniranju i komunikaciji fleksibilno, sa uvažavanjem individualnih razlika

**ORGANIZACIJA:** Prepoznavanje značaja pripreme i planiranja

**BEZBEDNE PRAKSE:** Obezbedite da se svaki trening, bilo sa grupama ili pojedincima, sprovodi uz vođenje računa o bezbednosti učesnika

**ZNANJE:** Korišćenjem znanja o aktivnostima treninga i o tome kako da se modifikuju radi maksimalnog iskorišćenja potencijala svakog učesnika

- Koristite dijapazon trenerskih stilova, uključujući mnogo vizuelnih demonstracija i vizuelnih signala.
- Pohvalite kada se postigne uspeh, ohrabrite kada izostane.
- Dok upoznajete sportiste, saznajte koji im trenerski stilovi i pristupi pomažu da najbolje nauče. Svaka osoba je jedinstvena!
- Unesite rutinu i bliskost u treninge.
- To može biti posebno korisno za sportiste sa poremećajem iz spektra autizma jer tako mogu da osećaju da su spremni za ono što sledi. Promene rasporeda, planova i očekivanja mogu biti posebno izazovne.
- Planirajte i izdvojite dodatno vreme da ponudite podršku ili da po potrebi prilagodite planove.
- Dajte jasna sažeta uputstva i često ih ponavljajte. Koristite reči-okidače da biste saželi uputstva i bili dosledni u terminologiji.
- Demonstrirajte specifične trenerske aktivnosti postupno i napredujte tempom koji vaši sportisti mogu da izdrže.
- Kada je to moguće, uparite svog učesnika sa kolegom koji pruža podršku i ima sposobnost da jasno, koncizno i strpljivo objašnjava koncepte.

---

<sup>1</sup> SportAUS, Kako postati trener inkluzivnog sporta,  
[https://www.sportaus.gov.au/coaches\\_andOfficials/coaches/coaching\\_specific\\_groups#inclusive\\_coaching](https://www.sportaus.gov.au/coaches_andOfficials/coaches/coaching_specific_groups#inclusive_coaching).



## Trenerski modeli za pomoć trenerima:

PoDOBNOST	SPORt <sup>2</sup>
<b>Ponašanje trenera (stil)</b> – demonstracije, korišćenje pitanja, davanje primera i verbalnih uputstava.	<b>Stil nastave/treniranja</b> Prilagodite način na koji komunicirate sa svojim sportistima
<b>Davanje gola</b>	<b>Pravila/propisi</b> Pojednostavite/promenite pravila i propise kako bi vaše aktivnosti bile inkluzivnije
<b>Oblast</b> – npr. veličina, oblik ili površina prostora za igru	<b>Oprema</b> Izmenite opremu koju koristite kako bi učesnici mogli da pristupe vašim aktivnostima
<b>Broj</b> učesnika u aktivnosti	<b>Radni teren</b> Prilagodite mesto odvijanja aktivnosti i način organizacije tako da se prilagode svim nivoima sposobnosti
<b>Norme igre</b> – npr. broj odskoka ili dodavanja pre pokušaja bodovanja	
<b>Oprema</b> – npr. mekše ili veće lopte ili lakše/manje palice/reketi	
<b>Svi učestvuju</b> – npr. svi moraju da dodirnu loptu pre nego što ekipa postigne gol	
<b>Tajmer</b> – npr. Koliko... možeš da postigneš za 30 sekundi	

## OZON<sup>3</sup>

**Oblast** – Povećanje ili smanjenje veličine oblasti za igru ili povećanje ili smanjenje rastojanja između ciljeva.

**Zadatak** – Različite metode ispunjenja zadatka, npr. bacanje lopte ispod ruke, preko ruke ili sa obe ruke.

**Oprema** – Modifikovanje opreme koja se koristi, npr. korišćenje lopti različitih veličina, ali omogućavanje sportistu da koristi loptu koja mu najviše odgovara.

**Najbolji spoj** – Spojite sportiste sličnih sposobnosti za zadatak.

<sup>2</sup> Cara.ie, Model stabla, [https://caracentre.ie/sdm\\_downloads/tree-model/](https://caracentre.ie/sdm_downloads/tree-model/).

<sup>3</sup> The Inclusion Club, Model STEP, <https://www.youtube.com/watch?v=C1q8J0tmZZA>; <https://www.youtube.com/watch?v=30FiiPyaJ3s>

## Proces obrazovanja trenera/minimalni zahtevi

Po pravilima, za takmičarske aktivnosti, odnos broja trenera i sportista mora da bude 1:4. Prema tim pravilima, za svaki sport mora postojati najmanje jedan sertifikovani trener za određeni sport, a preostala kvota može da se odredi prema ulogama trenera. Pored toga, ovaj odnos treba primeniti tako da svaki smeštaj za sportistkinje ima ženskog trenera na raspolaganju u prostorijama i svaki smeštaj za muške sportiste ima muškog trenera u prostorijama. U slučaju da delegacija ima jedan tim koji učestvuje, u timu mora biti zastupljen najmanje jedan član osoblja po polu

Od glavnih trenera se traži da završe obuku za podizanje svesti o potresu mozga, koja je dostupna na [Obuci CDC-a za potres mozga](#) i da predaju sertifikat svom državnom programu.

Svi treneri – glavni treneri i menadžeri tima moraju da imaju važeće sertifikate sa sledećih kurseva, od kojih je većina dostupna na [Onlajn portalu Specijalne Olimpijade za učenje](#)

Kurs	Glavni trener	Menadžer tima
Sportski pomoćnik nivoa 1	*	*
Pomoćni trener nivoa 2	*	*
Treniranje Ujedinjenih sportova	*	*
Program „Heads Up” za podizanje svesti o potresu mozga u sportovima za mlade	*	*
Trener nivoa 3 (onlajn modul)	*	
Sertifikacija trenera od Nacionalnog fudbalskog saveza**	*	

\*\* Nije dostupno na Onlajn portalu Specijalne Olimpijade za učenje

[Portal Specijalne Olimpijade za učenje](#) pruža jedinstveno mesto za pristup raznovrsnim kursevima obrazovanja trenera na engleskom, španskom, francuskom, kineskom, ruskom, arapskom, japanskom ili grčkom jeziku.

Da biste dobili pristup nizu kurseva, kreirajte besplatan nalog na <https://learn.specialolympics.org>

Za više informacija o tome [kako da kreirate nalog](#) i saznate više o nizu dostupnih kurseva, kliknite [ovde](#) ili posetite <https://resources.specialolympics.org/online-learning-portal>



Specijalna Olimpijada pruža niz kurseva za obrazovanje trenera koji su na raspolaganju svim trenerima sa ciljem da sportistima sa intelektualnim smetnjama i bez njih obezbede sigurno i kvalitetno treniranje. SOI ima za cilj da trenerima svih nivoa, u svim sportovima, pruži veštine, znanje i samopouzdanje kako bi svojim sportistima pružili najbolje moguće prilike da iskuse radost, izazov i mogućnosti rasta koje sport može da pruži.

Implementacija Globalnog sistema obrazovanja trenera počela je 2018. godine. Onlajn portal Specijalne Olimpijade za učenje pruža trenerima širom sveta jedinstveno mesto za pristup obrazovanju trenera Specijalne Olimpijade. Specijalna Olimpijada je stoga uspostavila niz minimalnih uslova za obrazovanje koje trener mora da ispunи pre učešća na takmičenjima Specijalne Olimpijade. Oni moraju posedovati potrebne veštine, znanje i samopouzdanje kako bi svojim sportistima pružili najbolje moguće prilike da iskuse radost, izazov i mogućnosti rasta u bezbednom okruženju.

Unutar svakog tima mora postojati po jedan glavni trener, trener za određeni sport sertifikovan od strane Nacionalnog upravnog tela i to za svaki sport i svaki tim. Preostala kvota za trenere može biti dodeljena drugim ulogama, npr. pomoćni trener ili menadžeri tima (pomažu igračima u svakodnevnim rutinama koje nisu sportske).

Svaki region SO potпадa pod različitu fudbalsku upravu prema članicama udruženjima. Sledi lista regiona i nadležnih upravnih tela. Možda postoje preklapanja u upravljanju regionima, kao što je SO MENA, koja obuhvata zemlje Azijске fudbalske konfederacije (AFC) i Afričke fudbalske konfederacije (CAF).

Region SO	Fudbalsko upravno telo
SO Severne Amerike	<a href="#">CONCACAF</a>
SO Istočne Azije	<a href="#">AFC</a>
SO Azijsko-pacičkog regiona	<a href="#">OFC</a>
SO Latinske Amerike	<a href="#">CONMEBOL</a>
SO Evrope i Evroazije	<a href="#">UEFA</a>
SO Bliskog istoka/Severne Afrike	<a href="#">AFC (WAFF)</a> + <a href="#">CAF (UNAF)</a>
SO Afrike	<a href="#">CAF</a>

Ohrabrujemo trenere fudbala na SO da dobiju sertifikate udruženja i kvalifikacije od svog fudbalskog saveza. Na primer, ako je vaš program u SAD, pratili biste trenerski put fudbala SAD. Kvalifikacije udruženja uz kurseve edukacije trenere za SO pomoći će vam, kao treneru, da stvorite najbolje okruženje za trening i takmičenje svojim igračima.

Za više informacija o ulozi trenera, trenerskim stilovima i praksama, kao i modelima treniranja i informacijama o filozofijama treniranja, preuzmite naš dokument „[Uloga trenera](#)“.



## Psihološki odeljak:

### Razumevanje i korišćenje sportske psihologije:

#### Psihološka razmatranja

Efikasno treniranje prevazilazi osnovne veštine nastave. Nakon što sportista nauči osnovne veštine igre, treneri moraju da mu pomognu da nauči kako da primeni svoje veštine. Treneri takođe moraju da se postaraju da sportisti steknu znanje o pravilima i bontonu igre u okviru priprema za takmičenje.

Pre nego što se bilo šta od toga desi, sportista mora da uživa u sportu i da želi da ga igra. To će treneru dati osnovu za učenje i motivaciju. Kada sportisti postanu obeshrabreni ili frustrirani, trener može da iskoristi tu ljubav prema sportu kako bi podsetio sportiste da trening i treba da bude izazovan i da ih pripremi za takmičenje. Bez te osnove, mogućnost odustajanja postaje opcija – što je najgori mogući scenario u sportu.



Sportisti Specijalne Olimpijade uče zadatke ili elemente (kontrolisanje lopte nogama) neophodne za izvođenje određene veštine. Veštine su osnovne sposobnosti (kontrolisanje lopte tokom kretanja, dribling) potrebne za igranje sporta. Kada sportisti razviju kombinaciju veština (dribling, dodavanje i šutiranje) spremni su da ih primene u praksi. Po završetku tih koraka, sportisti su spremni za takmičenje.

Sportisti razvijaju samopouzdanje prelaskom sa jednostavnih na složenije zadatke i veštine tokom treninga. Trening bi trebalo da napreduje na način koji omogućava sportisti da iskusi uspešno atletsko dostignuće kroz ponavljanje i u okruženjima sličnim takmičenju (dribling lopte, dribling lopte kroz čunjeve do driblinga lopte u vežbama ponavljanja).

#### Spremnost sportiste

Spremnost sportiste podrazumeva fokusiranost i to mora da se odredi u pripremi za takmičenje.

- **Mentalna spremnost:** Učestvuje u sportu, pokazuje samopouzdanje i razume strategiju.
- **Fizička spremnost:** Fizička kondicija i obučenost u veštinama potrebnim za takmičenje.

Fizička spremnost + mentalna spremnost = spremnost za takmičenje



Sportisti/timovi moraju biti smešteni na nivo takmičenja koji će njihove veštine staviti na ispit i motivisati ih da odigraju bolje nego ikad. Takođe moraju da učestvuju u događajima koji im se sviđaju i u kojima uživaju. To će povećati pozitivnu motivaciju i učešće na odgovarajućem nivou, što može inspirisati sportistu da zasija i stekne poverenje u sebe i svoj sport.

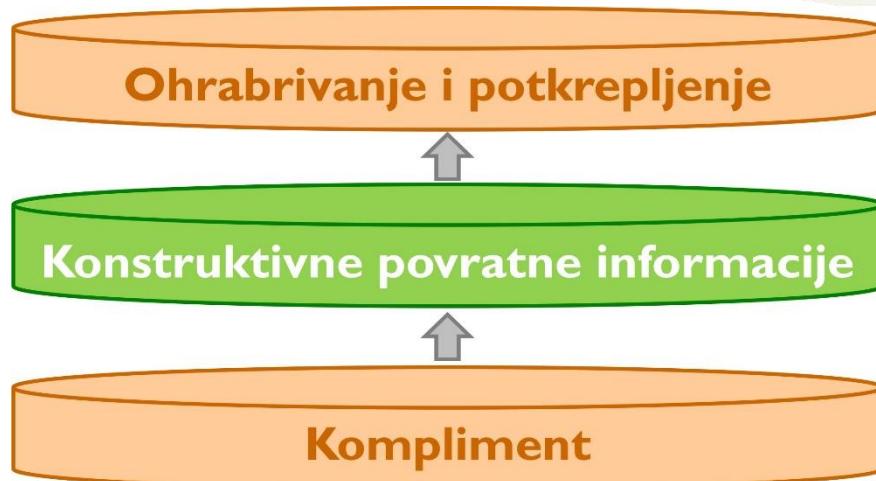
## Pozitivno potkrepljenje i nagrade

Kada se koristi na odgovarajući način, potkrepljenje je jedna od primarnih alatki uspešnog trenera. Potkrepljenje se koristi za hvaljanje sportiste kada dobro radi ili da se sportista navede da prestane sa nepoželjnim ponašanjem. Da bi potkrepljenje uspelo, trener mora da bude dosledan i sistematičan u njegovoj upotrebi. Ako nema doslednosti, sportisti slede vaš primer i nestalno se ponašaju. Ako niste sistematični, poruka koju šaljete može zbuniti vaše sportiste.

## Komuniciranje i ispravljanje grešaka

- 1. Jedna po jedna veština.** Ispravljajte samo jedno po jedno ponašanje ili kretanje.
- 2. Pitajte pre ispravke.** Dajte im šansu da objasne šta rade. Tako imaju osećaj da su deo procesa.
- 3. Pronađite uzrok.** Uzrok greške može biti nešto što možda niste videli. Ponovo, pitajte sportistu šta smatra da radi.
- 4. Pružite konstruktivno uputstvo.** Izbegavajte previše ukazivanja na ono što nije u redu, tako što ćete se fokusirati na ono kako to zapravo treba ispravno da se uradi. Uvek gradite sportistu, nemojte da ga rušite.
- 5. Pohvalite pre ispravke.** Počnite sa pozitivnim komentarom o nečemu što sportista dobro radi. Tada je fokusiran na vas. Zadobili ste njegovu pažnju i poverenje. Nastavite sa konstruktivnim uputstvom. Budite koncizni i smisleni. Ne zaboravite da pošaljete još jednu poruku pohvale i ohrabrenja.

Pristup „sendvič“ je efikasan način da se pruže i pozitivno potkrepljenje i korektivna povratna informacija. Počnite sa komplimentom kao što je „mnogo se trudiš oko teškog driblinga“ I onda identifikujte šta treba da se poboljša, npr. „ali kada menjaš pravac kretanja, pokušaj da iskoristiš stopalo koje je dalje od protivnika, tako da celo telo bude između njega i lopte“, uz ohrabrenje i pozitivan ishod, „držanjem tela između protivnika i lopte, mnogo ćeš mu otežati oduzimanje lopte, bravo!“



## Korišćenje nagrada

Treneri treba da posmatraju i poznaju svoje sportiste kako bi utvrdili zašto učestvuju na Specijalnoj Olimpijadi i u skladu sa tim ih nagradili. Efikasno nagrađivanje sportista nije uvek tako lako kao što zvuči. U nastavku se može naći nekoliko saveta o nagrađivanju sportista.

- Nagradite učinak, a ne ishod.
- Nagradite sportiste jednako za trud i željeni ishod.
- Nagradite mala dostignuća na putu ka učenju potpune veštine.
- Nagradite i učenje i iskazivanje željenih emotivnih i socijalnih veština.
- Nagrađujte često, naročito kada se uče nove veštine.
- Kada se nauče nove veštine, nagradite što pre je moguće.
- Nagradite sportistu kad to zasluži.

## Vrste nagrada

- **Unutrašnje:** Sportista se takmiči radi uzbudjenja i uživanja u ovom sportu
- **Spoljne:** Sportista se takmiči radi nagrade

## Motivacija

Prema Bartonu, Dejmonu i Tomasu Raedekeu u radu „Sportska psihologija za trenere“ (2008), motivacija se ogleda u tri ponašanja:

- **Izboru:** Motivacija se pokazuje u izborima koje sportisti donose – da se bave sportom, da vežbaju, postavljaju izazovne ciljeve i da treniraju čak i van sezone.
- **Trudu:** Motivacija se takođe ogleda u tome koliko truda sportisti ulažu – koliko intenzivno treniraju, takmiče se i teže ostvarenju svojih ciljeva.
- **Upornosti:** Nivo motivacije se može videti u tome koliko dugo sportisti istrajavaju u težnji da dostignu svoje ciljeve, čak i pred nedaćama i preprekama



Motivacija se bolje shvata razotkrivanjem nekih mitova.

### Mit o motivaciji br. 1:

#### *Sportisti su ili motivisani ili nisu*

Neki treneri veruju da je motivacija jednostavno osobina ličnosti, statična unutrašnja osobina. Oni veruju da sportista ili ima motivaciju ili je nema. Oni ne veruju da je motivacija nešto što treneri mogu da razviju. Za te trenere, ključ do motivisanog tima je da pronađu i regrutuju sportiste koji imaju odgovarajuću ličnost. Međutim, iako su neki sportisti zaista motivisani od drugih, taj stav ne pruža nikakav pravac niti smernice o tome kako treneri mogu da pomognu u razvoju i održavanju motivacije sportista. Činjenica je da treneri mogu da pomognu sportistima da razviju motivaciju.

### Mit o motivaciji br. 2:

#### *Sportistima motivaciju daju treneri*

Drugi treneri vide motivaciju kao nešto što po potrebi mogu da ubrizgaju svojim sportistima, kao vakcinu protiv gripa, pomoći inspirativnih razgovora ili štosova. Oni mogu da koriste slogane, postere i citate sa oglasne table od predstojećih protivnika. Te strategije mogu biti od pomoći, ali su samo mali deo motivacione slagalice. Ima još mnogo toga – motivacija nije nešto što treneri jednostavno mogu da daju svojim sportistima.



### Mit o motivaciji br. 3:

#### Motivacija je tehnika štapa i šargarepa

Neki stručnjaci sugerisu da efikasna motivacija podrazumeva korišćenje šargarepe (nagrade) i štapa (kazne) kako bi se sportisti naterali da rade stvari koje inače ne bi uradili sami. To može delovati bezazleno, ali razmislite o tome na dubljem nivou. Time se prepostavlja da sportisti ne žele nešto da urade, pa će im trener pružiti motivaciju da to urade kroz kazne ili nagrade. Treneri koji naglašavaju štap, u vidu grdnje, kritikovanja, vikanja, prinude i stvaranja krivice, često tapkaju u mestu. Bez obzira šta pokušavaju, nailaze na otpor i negativne stavove. Ne samo da je ovakav pristup neefikasan, već i iscedi uživanje iz sporta. Treneri moraju da razumeju potrebe sportista da bi stvorili timski duh koji ih prirodno motiviše.

#### Potrebe sportista i unutrašnja motivacija

Prema Bartonu i Raedekeu u radu „Sportska psihologija za trenere“ (2008), veliki treneri znaju da oni sportistima ne daju motivaciju. Oni zapravo stvaraju uslove ili timsku atmosferu u kojima sportisti motivišu sami sebe. Treneri to rade prepoznajući značaj **unutrašnje motivacije**, koja proizlazi iz čistog uživanja i unutrašnjeg zadovoljstva koje sportisti doživljavaju zbog učešća u sportu. Sportisti sa unutrašnjom motivacijom učestvuju zbog ljubavi prema sportu. Oni uživaju u procesu učenja i savladavanja teških sportskih veština i igraju radi ponosa koji osećaju kada naporno rade na ostvarenju izazovnog cilja. Oni takođe smatraju da je sport stimulans i osećaju se ushićeno kada se upuste u njega.

Tajna negovanja unutrašnje motivacije sportista jeste shvatanje šta sportistima treba od ovog sporta. Organizacija sporta na način koji zadovoljava potrebe sportista podstiče unutrašnju motivaciju, koja se smanjuje kada se te potrebe ne zadovolje. Šta sportistima treba od sporta? Dokazi iz različitih izvora ukazuju da sportisti teže ispunjavanju četiri primarne potrebe

#### 1. Potreba za zabavom i stimulacijom

U istraživanju u kojem je učestvovalo 10.000 bivših sportista (Juing i Zefelt 1990; Zefelt, Juing i Vok 1992), utvrđeno je da je zabava i razvijanje veština najčešći razlog zašto sportisti učestvuju u sportu, čak i važniji od pobjede

Kada su ih pitali zašto su odustali, obično su odgovorili nešto poput sledećeg:

- „Druge aktivnosti su mi bile interesantnije.“
- „Radije bih se bavio drugim stvarima nego sportom.“
- „Sport više nije bio zabavan.“
- „Sagoreo sam na sportu.“

Utvrđeno je da je veza između razloga zbog kojih se sportisti bave sportom i razloga zbog kojih odustaju bila motivacija, koja dolazi prirodno i lako kada se sportisti zabavljaju. Kada nema zabave, sport deluje kao dosadan posao, smanjuje motivaciju, pa čak dovodi i do odustajanja sportista. Ako sport nije zabavan, treneri smatraju da je motivisanje sportista teško, ako ne i nemoguće. Sport je mnogo priјatniji kada sportisti smatraju da su vežbe stimulativne, izazovne i uzbudljive.

Jedan od najvećih izazova za trenera je sprečavanje uništavanja unutrašnje motivacije sportista za učešće u sportu. Neki treneri pogrešno veruju da zabava podrazumeva lake treninge, neozbiljne igre i bezbrojne timske žurke. Ali izazovne vežbe, intenzivni treninzi i fokusiranje na razvoj veština mogu biti zabavni. Zapravo, zabava je maksimalno iskorišćena kada sportisti dožive optimalnu stimulaciju i uzbuđenje. Nikome nije zabavno da stalno gubi ili doživljava neuspehe, zato dodajte malo uspeha. Većini sportista je takođe dosadno kada nema dovoljno izazova dok izvode dosadne vežbe ponavljanja. Prema tome, treneri treba da se trude da težina veštine odgovara sposobnosti sportista. Kada treniraju na ovaj način, sportisti osećaju izazov, ali ne i preopterećenost jer imaju sposobnost da ispune izazov.

### Savet za treniranje

Treneri moraju da razumeju potrebe sportista da bi stvorili timski duh koji ih prirodno motiviše.

Efikasni treneri odavno znaju da ispunjavanje potrebe sportista za zabavom pospešuje motivaciju. Ali isto tako znaju i da sportisti moraju da vežbaju da bi učili i usavršavali veštine. Kreativni trener može da pronađe načine da olakša razvoj veština na način koji je zabavan za sportiste. Evo nekoliko primera:

- Koristite razvojne progresije da biste stvorili optimalnu ravnotežu veština i izazova.
- Neka treninzi budu stimulativni tako što ćete menjati aktivnosti.
- Podučavajte osnove uz pomoć intenzivnih aktivnosti nalik igri u kojima se koriste ciljane veštine.
- Neka svi budu aktivni. Ne ostavljajte fudbalerima vreme da se dosađuju tako što će stajati u dugačkim redovima
- Na svakom treningu odvojite vreme da sportisti mogu samo da igraju igru, bez procenjivanja ili povratnih informacija od trenera.

Organizovanje sporta tako da bude zabavan ključno je ne samo za motivaciju, već i pomaže sportistima u razvoju veština. Ako sportisti uživaju u sportu, postaju motivisaniji i manja je verovatnoća da će odustati. Uz veću motivaciju, postaju bolji. Kako napreduju, više uživaju u sportu. I tako to ide. Sportisti koji su motivisani pre svega svojom potrebom za zabavom mogli bi da budu disciplinski problem za trenere koji su uklonili zabavu iz sporta. Sportisti koji pokušavaju da pronađu kreativne načine za zabavu, mogu biti protumačeni kao šašavi ili disciplinski problem. Neki treneri prepostavljaju da sportisti nisu motivisani kada oklevaju da urade sve na trenerov način. Zapravo, ti sportisti su često veoma motivisani da učestvuju, ali ne u organizaciji i po metodama koje diktira trener.

## 2. Potreba za prihvatanjem i pripadanjem

Druga osnovna potreba koju sportisti teže da ispune kroz sport jesu prihvatanje i pripadanje. Ta potreba može da se ispunи ako sportisti osete da se uklapaju i da ih prihvataju drugi u timu. Šta više, neki sportisti učestvuju u sportu pre svega zato što uživaju da budu sa svojim prijateljima i deo tima, a treneri tu potrebu mogu da iskoriste kao moćan motivator. Evo nekih smernica: Mnoga deca sa raznim smetnjama u razvoju često su predmet zadirkivanja ili ignorisanja. Učešće u timu sa vršnjacima sa sličnim invaliditetom može biti izuzetno zadovoljavajuće društveno iskustvo. Treneri ne bi trebalo da potcenjuju vrednost društvenih prednosti koje će sportisti izvući iz svog sportskog iskustva. Šta više, provođenje vremena sa prijateljima je možda moćnija motivacija od igranja sporta.

- Prihvatile da sportisti obično reaguju na timske ciljeve. Iako im dobar učinak i pobeda možda nisu toliko značajni kao što je poistovećivanje sa timom, oni će internalizovati timske ciljeve zbog želje da budu deo grupe.
- Organizujte aktivnosti kako biste omogućili sportistima da se međusobno upoznaju i provode vreme zajedno. Društvene aktivnosti su dobar način da pomognete u ispunjavanju potrebe za prihvatanjem i pripadanjem.
- Uvrstite aktivnosti izgradnje tima da biste stvorili jedinstvo. Zajedničkim radom ka zajedničkom cilju koji nije direktno vezan za sport, sportisti mogu da nauče da cene novootkrivene jake strane kod sebe i saigrača.
- Stvorite atmosferu u timu gde sportisti osećaju da igraju jedni sa drugima, a ne jedni protiv drugih.
- Neka iskusni sportisti budu mentorji novim sportistima
- Obezbedite da svi sportisti osete da su važni članovi tima i da su njihove uloge važne i vrednovane.

## 3. Potreba za kontrolom i autonomijom.

Ove potrebe su važne i mogu se lako prevideti. Potreba za razvojem samostalnosti je jedna od najosnovnijih ljudskih potreba. To se posebno odnosi na adolescente koji su u fazi odrastanja. Ispunjavanje te potrebe zahteva da sportisti imaju kontrolu nad sopstvenim životom i određuju sopstveni način ponašanja. Kada izaberu da učestvuju u sportu, potrebno je da se pitaju i da osete da imaju pravo na odluke koje utiču na njihovo angažovanje. U suprotnom, osećaju pritisak ili primoranost da deluju, razmišljaju ili osećaju na određeni način. Visok nivo samostalnosti podstiče kod sportista želju da učestvuju, dok ih niska samostalnost primorava da učestvuju.

Možete koristiti nekoliko strategija da pomognete sportistima da razviju osećaj samostalnosti i odgovornosti. Kada je to prikladno, uključite sportiste u donošenje odluka, pružite izbor i zatražite njihovo mišljenje. To možete da uradite, na primer, tako što ćete im dati da odlučuju o režimu treninga. Možete naučiti sportiste kako da razviju sopstveni program treninga, dajući im sve više odgovornosti dok sve više uče o efikasnim principima treninga. Ohrabrite sportiste da preuzmu odgovornost u skladu sa vašom procenom njihove zrelosti. Obezbedite strukturu i smernice, uz davanje veće kontrole na sportista dok pokazuju odgovornost. Kada sportisti nisu voljni da koriste svoju odgovornost, konstruktivno im pomozite da bolje razumeju kako da se ponašaju odgovorno. Sportisti ne treba da očekuju potpunu slobodu niti ona treba da im se da, ali im treba dati izbor unutar organizovanog okruženja.

Trener koji olakšava takav vid postepenog razvoja odgovornosti nije nužno demokratski trener u svakom pogledu. Ne mogu se sve odluke izglasati, mnoge su isključiva odgovornost trenera. Prebacivanjem dela kontrole na sportiste, moguće je razviti disciplinovani tim u kojem sportisti imaju snažan osećaj samostalnosti tokom takmičenja.

Ukratko, da biste zadovoljili potrebu sportista za kontrolom i autonomijom, trebalo bi da se pobrinete da steknu osećaj samostalnosti u svom sportskom angažovanju. Ovo su neki od načina da se to postigne:

- Obrazložite svoje odluke.
- Osigurajte da sportisti osete da su odgovorni za sopstvenu sudbinu i da nisu samo pijuni.
- Tražite mišljenje sportista i obezbedite izbor kad god je to moguće.
- Uključite sportiste u osmišljavanje planova treninga i strategija igre, procenu vežbi i takmičenja, osmišljavanje timskih pravila i zaveta ili misije tima, te u izbor kapitena.

#### 4. Potreba za osećanjem sposobnosti i uspešnosti

Potreba da se osećate sposobno je jedna od najvažnijih komponenti motivacije. Prepoznata sposobnost podrazumeva pozitivno sagledavanje sopstvenih veština i sposobnosti i osećaj da ste u stanju da uspete u sportu. Teško da će sportisti naporno raditi ili čak ostati u sportu, ako se osećaju kao da su neuspešni. Sportisti koriste mnoge izvore da procene svoju veštinu i uspeh u sportu. Čak i jednostavan čin odabira strana može da utiče na osećaj sportiste o svojoj sposobnosti. Kada vas vršnjaci uvek prvog biraju, osećate se sposobno, što pospešuje motivaciju, ali ako ga stalno biraju poslednjeg, sportista može da se oseća nesposobno i da napusti sport.

Prepoznata sposobnost sportista može se podići kroz uspeh u teškim zadacima, pozitivne povratne informacije od trenera i odobrenje od roditelja. Efikasni treneri ulažu mnogo vremena i energije u organizovanje sporta tako da se svaki sportista oseća sposobno. Iako je doživljavanje uspeha ključno za osećaj sposobnosti, doživljavanje neuspeha je neizbežno u svetu sporta, kao i u životu. Svi sportisti, bez obzira koliko su talentovani, doživljavaju neuspeh, nedaće i padove u nekom trenutku. Način na koji sportisti reaguju na neuspeh ima ogroman efekat na dugoročnu motivaciju.

Mnogi sportisti će izjednačiti pobedu i poraz sa uspehom i neuspehom. Ovo je često samoporažavajuća perspektiva jer sportisti samo delimično kontrolišu ishod takmičenja i često je pobeda nerealna.

Treneri bi skoro uvek trebalo da se fokusiraju na individualni trud, samopoboljšanje i učenje kao pokazatelje uspeha.

## Razvijanje sportskog samopouzdanja

Sportsko samopouzdanje se stiče kroz doživljavanje uspeha, iznova i iznova, u istoj ili sličnoj situaciji. Sportsko samopouzdanje je jedan od najvažnijih faktora prognoze dostignuća u sportu. Vaše trenerske strategije treba da se temelje na ponavljanju u uslovima sličnim takmičarskom okruženju.

1. Razvijanje sportskog samopouzdanja kod sportista pomaže da učešće bude zabavno i od presudnog je značaja za motivaciju sportiste.
2. Znatna količina nervoze se eliminiše kada sportisti znaju šta se od njih očekuje i kada moraju da budu spremni.
3. Mentalna priprema je jednakovo važna kao i treniranje veština.
4. Napredovanje ka težim veštinama povećava izazov.
5. Vraćanje na lakše veštine povećava samopouzdanje.

Stavite akcenat na važnost unapređenja ličnog rekorda i pružanja maksimalnog truda u svakom trenutku tokom treninga i takmičenja.

- Nagradite sportiste kada se ostvare ciljevi (verbalno, neverbalno i opipljivo).
- Motivišite i izazovite sportistu kroz dobro isplanirane treninge.
- Uspostavite smernice za prihvatljivo ponašanje i očekivanja stvaranjem pozitivnih signala i potkrepljenja.

### Savet za treniranje

Jedine stvari koje sportista može da kontroliše jesu: stav i trud

## Razvijanje samopouzdanja kroz postavljanje ciljeva

Realistični, ali izazovni ciljevi za svakog sportistu važni su za motivaciju tog sportiste, kako tokom treninga tako i tokom takmičenja. Postizanje ciljeva na treningu kroz ponavljanje u postavkama sličnim okruženju takmičenja uliva samopouzdanje. Sportsko samopouzdanje kod sportista pomaže da učešće bude zabavno i od presudnog je značaja za motivaciju sportiste. Postavljanje ciljeva je zajednički trud sportiste i trenera.

Glavne karakteristike postavljanja ciljeva su:

1. Ciljeve je potrebno odrediti kao kratkoročne, srednjoročne i dugoročne.
2. Ciljevi treba da se posmatraju kao stepenice ka uspehu.
3. Sportista mora da prihvati ciljeve.
4. Ciljevi moraju da se razlikuju po težini – od lako dostižnih do izazovnih.



5. Ciljevi moraju biti merljivi.
6. Ciljevi treba da se iskoriste za uspostavljanje plana treninga i takmičenja sportiste.
7. Ciljevi moraju biti fleksibilni
8. Ciljevi treba da se zapišu
9. Ciljevi treba da se označe kao ciljevi učinka ili ciljevi vežbanja
10. Ponekad će sportisti morati da traže podršku da bi ostvarili svoje ciljeve

Sportisti sa intelektualnim invaliditetom ili bez njega mogu biti motivisaniji ostvarivanjem kratkoročnih ciljeva nego dugoročnih ciljeva, što ne znači da ne treba da postavljate izazove pred sportiste. Uključite sportiste u postavljanje svojih ličnih ciljeva. Na primer, pitajte fudbalera: „Koliko golova želiš da postigneš danas? Da vidimo koliko si ih postigao na poslednjem treningu. Koji je tvoj lični rekord? Šta misliš da možeš da uradiš?“ Svest o tome zašto sportista učestvuje takođe je važna prilikom postavljanja ciljeva. Postoje faktori učešća, koji mogu uticati na motivaciju i postavljanje ciljeva:

- prikladnost uzrasta
- nivo spremnosti
- uticaj porodice
- prioritet sportiste
- nivo sposobnosti
- učinak sportiste
- uticaj vršnjaka
- 

### Ciljevi učinka u odnosu na ciljeve ishoda

Efikasni ciljevi se fokusiraju na učinak, a ne na ishod. Učinak je ono što sportista kontroliše. Na ishode utiču protivnici. Sportista će možda imati izuzetan učinak, a neće pobediti na takmičenju jer su protivnički sportisti nastupili još bolje. S druge strane, sportista može loše da nastupi, a da ipak pobjedi ako protivnici nastupe na nižem nivou. Ako je fudbaleru cilj da izvrši 10 uspešnih dodavanja u 1. poluvremenu, fudbaler ima veću kontrolu nad ostvarenjem tog cilja nego nad pobjedom. Međutim, sportista ima još veću kontrolu nad ostvarenjem cilja ako je cilj da dodaje koristeći ispravnu tehniku. Taj cilj učinka na kraju daje fudbaleru veću kontrolu nad svojim učinkom.

#### Cilj učinka

Napraviti 10 uspešnih dodavanja koristeći ispravnu tehniku tokom 1. poluvremena.

#### Cilj ishoda

Napraviti dve asistencije u naredne dve utakmice.

### Motivacija kroz postavljanje ciljeva

Postavljanje ciljeva je jedan od najefikasnijih i najjednostavnijih motivacionih alata razvijenih za sport. Koncept nije nov, danas su tehnike za efikasno postavljanje ciljeva jasno usavršene. Motivacija se svodi na to da imamo potrebe i težimo da te potrebe bude ispunjene. Kako možete da poboljšate motivaciju sportiste?

1. Pružite više vremena i pažnje sportisti kada ima poteškoća da nauči veština.
2. Nagradite male uspehe na nivou veština
3. Razvijajte druge mere uspeha van pobjede

4. Pokažite svojim sportistima da su vam važni
5. Pokažite svojim sportistima da ste ponosni na njih i uzbudjeni zbog onoga što rade
6. Ispunite svoje sportiste samopoštovanjem

Ciljevi određuju pravac. Kažu nam šta treba da se postigne. Povećavaju trud, upornost i kvalitet učinka. Uspostavljanje ciljeva takođe zahteva da sportista i trener odrede tehnikе kako da ostvare te ciljeve.

### Merljivi i specifični

Efikasni ciljevi su veoma specifični i merljivi. Ciljevi navedeni u formi „Želim da budem najbolji što mogu!” ili „Želim da poboljšam svoj učinak!” nejasni su i teško ih je izmeriti. Pozitivno zvuči, ali je teško, ako ne i nemoguće, proceniti da li su postignuti. Merljivi ciljevi moraju da uspostave početnu vrednost učinka zabeleženu tokom protekle nedelje ili dve da bi bili realni.

### Teški, ali realni

Efikasni ciljevi se doživljavaju kao izazovni, a ne preteći. Izazovan cilj je onaj koji se doživljava kao težak, ali dostižan u razumnom vremenskom periodu i sa razumnom dozom truda ili sposobnosti. Preteći cilj je onaj za koji se smatra da prevaziđa nečije trenutne kapacitete. Realno podrazumeva da je uključeno rasuđivanje. Ciljevi zasnovani na početnoj vrednosti učinka zabeleženoj tokom protekle nedelje ili dve verovatno će biti realni.

### Dugoročni nasuprot kratkoročnim ciljevima

I dugoročni i kratkoročni ciljevi određuju pravac, ali čini se da kratkoročni ciljevi imaju najveći uticaj na motivaciju. Kratkoročni ciljevi su lakše dostižni i predstavljaju stepenice ka udaljenijim dugoročnim ciljevima. Nerealne kratkoročne ciljeve je lakše prepoznati nego nerealne dugoročne ciljeve. Nerealni ciljevi se mogu izmeniti pre gubljenja dragocenog vremena za vežbanje.

### Postavljanje pozitivnih i negativnih ciljeva

Pozitivni ciljevi usmeravaju ka onome što treba da se radi, a ne šta da se ne radi. Negativni ciljevi usmeravaju našu pažnju na greške koje želimo da izbegnemo ili eliminišemo. Pozitivni ciljevi takođe zahtevaju od trenera i sportista da odluče kako će dostići te specifične ciljeve. Kada se odluči šta je cilj, sportista i trener moraju da odrede specifične strategije i tehnikе koje omogućavaju da se taj cilj uspešno postigne.

### Određivanje prioriteta

Efikasni ciljevi su ograničeni u broju i značajni su za sportistu. Postavljanje ograničenog broja ciljeva zahteva da sportisti i treneri odluče šta je važno i fundamentalno za kontinuirani razvoj. Uspostavljanje nekoliko pažljivo odabranih ciljeva omogućava sportistima i trenerima da vode tačnu evidenciju, a da ne budu prezauzeti vođenjem evidencije.

## Postavka zajedničkog cilja

Postavljanje ciljeva postaje efikasan motivacioni alat kada su sportisti posvećeni ostvarenju tih ciljeva. Kada se ciljevi nameću ili uspostavljaju bez značajnog uticaja sportista, malo je verovatno da će motivacija biti poboljšana.

## Pravljenje konkretnog vremenskog rasporeda

Ciljni datumi daju hitnost naporima sportiste. Određeni ciljni datumi teže da eliminišu samozavaravanje i razjasne koji su ciljevi realni, a koji ne. Rasporedi su posebno dragoceni u sportovima visokog rizika gde strah često dovodi do odugovlačenja u učenju novih veština.

## Formalno i neformalno postavljanje ciljeva

Neki treneri i sportisti misle da se ciljevi moraju postaviti na formalnim sastancima van treninga i zahtevaju duge periode promišljene procene pre donošenja odluke. Ciljevi su bukvalno progresija koju treneri koriste godinama, ali su sada izraženi u merljivim učincima, a ne kao nejasni, generalizovani ishodi.

## Polja za postavljanje ciljeva

Kada se od njih traži da postave ciljeve, sportisti se obično fokusiraju na učenje novih veština ili učinak na takmičenjima. Glavna uloga trenera je da proširi percepciju sportiste o tim oblastima, a postavljanje ciljeva može da bude efikasno sredstvo. Ciljevi mogu da budu poboljšanje kondicije, češći dolasci, povećavanje intenziteta, promovisanje sportskog ponašanja, razvijanje timskog duha, nalaženje više slobodnog vremena ili uspostavljanje doslednosti.

### Savet za treniranje

Zapitajte se: „Šta me motiviše da budem najbolji što mogu kao trener”.

## Pobeda i poraz

Mnogi treneri se fokusiraju na temu pobeđe kada postavljaju svoje trenerske ciljeve. Holistički pristup stavlja fokus na izgradnju karaktera i razvijanje liderских veština. Kao trener, morate da se oduprete pokušaju da pobedite i ohrabrujete svoje sportiste da pobeđe po svaku cenu. Bolji balans se postiže tako što ne ocenjujete sebe niti svoje sportiste na osnovu pobeđe ili poraza, već stavljanjem vaših sportista na prvo mesto – sportista na prvom mestu na treningu i na takmičenju.

## Težnja ka pobedi

Stavljanje sportista na prvo mesto ne znači da pobeđa nije važna. Težnja ka pobedi uz poštovanje pravila sporta i takmičenja važan je cilj i za sportista i za trenera. Težnja ka pobedi je od suštinskog značaja za prijatno takmičenje. Akcenat ne treba da bude na samoj pobedi već na težnji ka pobedi. „*Pusti me da pobedim. Ali ako ne mogu da pobedim, dozvoli mi da hrabro pokušam.*”

## Posmatranje pobeđe kroz određenu prizmu

Težnja ka pobedi je važna u sportu. Proces pobeđe može izvući najbolje iz ljudi – učinak, stav i pristup životu. Kao treneru, imperativ treba da vam bude da ne izgubite iz vida dugoročne ciljeve: pomaganje sportistima da razviju i unaprede sportske veštine, da se zabave i dobro pokažu u sportskom takmičenju – da pobeđe. Pobeda ili težnja ka pobeđi nikada nije važnija od dobrobiti vaših sportista. Razmišljajte o pobeđi, ali ostavite mesta i za zabavu.

Treneri i sportisti moraju da se podsete da se pobeđa meri time koliko dobro primenjuju sav svoj trud i održavaju samokontrolu kada su pod pritiskom. Pobeda je mnogo više od toga koje mesto osvojite na kraju. Sportista nikada nije gubitnik ako da sve od sebe.

### U tom smislu, prvo pitanje koje trener treba da postavi pre takmičenja jeste

- „Da li ste spremni da date sve od sebe?”

### Prva pitanja posle takmičenja treba da budu

- „Kakav je bio osećaj?”
- „Da li se osećate kao da ste dali sve od sebe?”

#### Savet za treniranje

Zapamtite, pozitivne misli daju pozitivne rezultate.

Dobro pripremljeni sportisti će se baviti svojim učinkom i učinkom svojih protivnika na pozitivan i sportski način u skladu sa [Kodeksom ponašanja sportista](#) i [Zvaničnim sportskim pravilima](#) za fudbal. Gubitnički ishod ne utiče negativno na samopouzdanje sportista ako su treneri i sportisti bili uspešni u razvoju povedničkog stava.

Trud, stav i dostizanje ličnih veština sportiste moraju biti nagrađeni i pozitivno potkrepljeni.

Takođe je važno podsetiti sportiste da je poenta takmičenja na Specijalnoj Olimpijadi da dokažu sebi i ostatku sveta šta mogu da urade. Ceremonija dodelje nagrada je prilika za svet da vidi grupu veštih sportista koji slave svoje sportske veštine i uživaju u takmičenju.

Sportisti svih uzrasta, bez obzira na intelektualne sposobnosti, učestvuju na takmičenju kako bi dali sve od sebe u nadi da će pobeđiti. Da li je razočaranje u redu u slučaju poraza? Naravno da jeste, to je ljudski. Ali takođe, to je šansa da procenite svoj učinak i da se posvetite treningu koji će vam pomoći da sledeći put bolje nastupite.

## Savladavanje tuge

Strategije komunikacije trenera, kolega sportista, porodica i prijatelja pomoći će sportisti da podnese tugu ili razočaranje. Slušajte šta sportista kaže i zašto oseća tugu. Ponudite pozitivne prekidače – pozitivan komentar – ispravku – pozitivan komentar kako biste sportisti skrenuli pažnju sa razočarenja. Ponavljam, treba da se naglase trud, stav i priprema sportiste, a ne rezultat takmičenja.

Važno je da se osećaj razočaranja ne zanemari. Normalno je da budemo razočarani kada izgubimo utakmicu ili meč. Zadatak trenera je da to razočaranje preusmeri u obnovljenu posvećenost treninzima za naredno takmičenje ili sezonu. Opterećivanje gubitkom nije zdrava niti prirodna reakcija za bilo koga.

## Nervoza i upravljanje stresom

Nervoza i stres se mogu kontrolisati pravilnom pripremom. Pobednički stav i samopouzdanje pružaju sportisti veštine snalaženja u suočavanju sa emocijama u stresnim ili napetim trenucima. U nastavku je nekoliko nagoveštaja koje bi dobro pripremljen trener mogao da razmotri kako bi bolje pripremio svog sportistu za takmičenje.

- Ponavljanje u poznatom okruženju može pomoći da se ublaži veliki deo stresa prilikom pripreme sportiste za takmičenje. Uvrstite u treninge mini-utakmice koje simuliraju takmičenje.
- Obezbedite sportistima dodatne mogućnosti za takmičenje na što većem broju turnira na lokalnom nivou.
- Neka sportisti nastupaju pred gledaocima i vršnjacima.
- Potrudite se da sportisti budu na odgovarajućim događajima koji im se sviđaju i gde mogu da prikažu svoje talente i veštine.
- Potrudite se i da „uzbuđenje“ tumače kao ushićenje, a ne kao nervozu.
- Idite na stazu ili stadion pre takmičenja. Kada je to moguće, vežbajte na stazi ili na stadionu pre takmičenja.
- Naučite sportiste da im vizuelne slike mogu pomoći da vežbaju događaj u glavi pre takmičenja.
- Pregledajte pravila takmičenja i pozive za događaj i strategije sa svojim sportistima.

## Pozitivan razgovor sa samim sobom i vizuelizacija

Razgovor sa samim sobom predstavlja stvari koje o sebi govorite u glavi i često je negativan (npr. taj tim je mnogo bolji od našeg). Pozitivni razgovor sa samim sobom podrazumeva ponavljanje korisnih i pozitivnih reči ili fraza kao što je „U kondiciji sam i spreman da igram“. Zamišljanje ili vizuelizacija predstavlja korišćenje „oka uma“ za ponovno proživljavanje prošlih sjajnih nastupa ili za kreiranje buduće ispravne igre ili pokreta. Zamišljanje je takođe mnogo više od toga da vidite sebe jer podrazumeva i „osećanje“ pravilnog pokreta i uključivanje svih čula (tačnije, mirisa, zvuka, čak i ukusa) kako biste najtačnije zabeležili stvarnost u svojoj glavi.

Pozitivni razgovor sa samim sobom i zamišljanje pospešuju samopouzdanje i uspeh. Treneri bi trebalo da edukuju svoje sportiste o vrednosti pozitivnog razgovora sa samim sobom i zamišljanja. Jedna stvar koju treneri mogu da urade jeste da pomognu sportistima da uspostave rutinu pre nastupa. Na početku takmičenja sportisti mogu vrlo kratko (10–15 sekundi) da urade četiri stvari: Zatvore oči, nekoliko puta duboko udahnu da bi se smirili, ponove pozitivnu rečenicu „Spreman/na sam“ i zamisle sebe kako uspešno i savršeno započinju ili snažno završavaju.

## Vođenje sportista na takmičenja

Odgovornost trenera je da sportiste fizički i mentalno pripremi za takmičenje. To podrazumeva obezbeđivanje da svi dresovi budu spremni, da svi sportisti imaju odgovarajuću obuću, da sva oprema bude na mestu, obroci i prevoz na raspolaganju i svi unosi tačni.

### Tok sportista na takmičenjima

Treneri ne određuju tok sportista tokom takmičenja. Treneri moraju da znaju tok sportiste/tima određenog takmičenja kako bi osigurali da njihovi sportisti budu tamo gde treba da budu u vreme kada treba da budu tamo.

#### Savet za treniranje

Proces toka sportista osmišljen je tako da sportsko iskustvo bude što glatkije od dolaska na takmičenje do dobijanja nagrada, te napuštanja takmičenja

### Pre utakmice

- Izvršite konačnu proveru sve opreme i svih potreba sportista.
- Budite samouvereni i opušteni.
- Budite sigurni da su vaši igrači zagrejani, istegnuti i spremni za takmičenje.
- Obavezno moraju da imaju ispravnu opremu za utakmicu.
- Budite pozitivni i optimistični ali nemojte biti preterano uzbudjeni.
- Pobrinite se da sportisti imaju dosta tečnosti.

### Na utakmici

- Ohrabrite i podržite svoje sportiste, bez vikanja i urlanja. Budite mirni i ponudite pozitivno potkrepljenje na takmičenju.
- Ograničite trenerski posao sa klupe na pozitivne komentare koje sportisti mogu da iskoriste u vreme takmičenja.
- Recite roditeljima da budu podrška, a ne treneri sportistima.
- Neka zamene budu jednostavne. Spremite zamene u slučaju povreda ili odsustva.
- Posvetite se ravnopravnom učešću tokom cele sezone.

- Pružite šansu različitim sportistima da se takmiče u novim događajima za koje su trenirali. Budite trener koji omogućava sportisti da napreduje do novih nivoa.
- Pobrinite se da sportisti imaju dosta tečnosti.

### Posle utakmice

- Recite „svaka čast“ ili „trudio/la si se“ svim svojim sportistima kada je to prikladno i naznačite koji postupak hvalite.
  - „Potradio/la si se na kraju, bilo je zaista jako.“
- Povratne informacije se obično najbolje (ne uvek) prihvataju neposredno nakon postupka.
- Obavezno pokupite svu opremu od svakog sportiste.
- Ohladite se posle takmičenja da sprečite bol.
- Provedite vreme pregledajući nastupe sportista i pripremite neke korisne komentare za početak sledećeg treninga.
- Negde se pominje vođenje evidencije treninga za: izgradnju samopouzdanja kroz ponavljanje dobrih treninga i b) prepoznavanje treninga koji su bili efikasni za dovođenje sportista u dobру formu.
- Pobrinite se da sportisti imaju dosta tečnosti.



## Odeljak o fizičkoj spremnosti:

### Fit 5 + ostali resursi SO

Specijalna Olimpijada pruža niz fantastičnih resursa za fizičku spremnost koje treneri i sportisti mogu da iskoriste kako bi se obrazovali o najboljim praksama u vezi sa fizičkom aktivnošću, ishranom i hidratacijom.

Postoje brojne prednosti fizičke spremnosti u vezi sa zdravljem i učinkom za sportiste SO.

#### **Prednosti fizičke spremnosti za sportiste**

- Bolji sportski učinak zahvaljujući boljitu na sledećim poljima:
  - izdržljivost/snaga.
  - brzina i okretnost.
  - snaga i sila.
  - fleksibilnost.
  - zdrava telesna masa.
- Povećan nivo energije, bolji fokus i bolji oporavak posle treninga i igara.
- Smanjen rizik od sportskih povreda.
- Smanjen rizik od oboljenja i hroničnih bolesti.
- Poboljšan kvalitet života.

### Fizička aktivnost van SO

Od vitalnog je značaja da programi Specijalne Olimpijade ne budu jedini izvor fizičke aktivnosti i vežbanja za sportiste. Kao trener, trebalo bi da ohrabrujete svoje sportiste da vežbaju svaki dan i edukujete ih o načinima da ostanu aktivni i mimo organizovanog sportskog treninga.

Postoje brojni načini na koje sportisti mogu da vežbaju kako bi ostali zdravi kada su kod kuće. Hodanje, trčanje, skakanje jednostavni su načini na koje sportista može sam da vežba i radi na svojoj kardiovaskularnoj spremnosti. Časovi fitnesa kao što su joga, trening snage torza, intervalni trening visokog intenziteta (HIIT) i mnogi drugi odlični su načini da sportista radi na svojoj fizičkoj spremnosti i fizičkom zdravlju i mimo organizovanog sportskog treninga.

Specijalna Olimpijada nudi vodič Fit 5 sportistima i trenerima. Odličan je resurs za trenere kada edukuju svoje sportiste o prednostima fizičke aktivnosti za celokupno zdravlje i sportski učinak.

## Fit 5

Vodič [Fit 5](#) je plan fizičke aktivnosti, ishrane i hidratacije koji može da doprinese poboljšanju zdravlja i fizičke spremnosti sportista, kao i postizanju sportskog maksimuma. Pruža fantastičnu zbirku vežbi koje sportisti treba da rade kako da bi unapredili veštine potrebne za njihov sport. Vežbe uključuju fokus na izdržljivost, snagu, fleksibilnost i ravnotežu.



Slika 7: Fit 5 kartice fitnesa

Pored tih resursa, veliki broj video snimaka dostupan je [ovde](#) i sportisti i treneri mogu da ih pregledaju i koriste prilikom izvođenja tih vežbi u sklopu svojih planova treninga.

## Ishrana

Pravilna ishrana je važna za vaše zdravlje i vaš sportski učinak. Ishrana i hidratacija su ključne tačke pripreme i oporavka sportista za sve oblike vežbanja. Međutim, većina sportista ne razume vezu između ishrane/hidratacije i sportskih performansi. Važno je da, kao trener, naglasite tu povezanost i naučite svoje sportiste o ispravnim navikama. To je posebno važno za sportiste Specijalne Olimpijade, s obzirom da su u većem riziku od gojaznosti.

Od vitalnog je značaja da se fudbaleri edukuju o važnosti tempiranja obroka ili užine pre treninga ili takmičenja. Obavestite svoje sportiste o riziku kada jedu baš pred trening ili utakmicu i naučite ih koje je najbolje vreme za jelo i koje su najbolje namirnice kako biste bili sigurni da imaju dovoljno energije za nastup.

Preporučuje se da se poslednji obrok ili užinu jedu najmanje 90 minuta pre izvođenja bilo koje vežbe. Na taj način sportista može da svari hranu i ima dostupan izvor energije prilikom treninga/takmičenja.

Odeljak o ishrani i hidrataciji možete naći u [vodiču Fit 5](#) za edukaciju vaših sportista o osnovnim principima. Praćenje ishrane, hidratacije i aktivnosti može pomoći vašim sportistima da više pažnje posvete tim elementima kod kuće.

### Trenerski zadatak

Razmislite o tome da izdvojite 5 minuta na kraju treninga kako biste pokrili savete o ishrani i hidrataciji. Obavestite roditelje i negovatelje o informacijama koje se dele sa sportistima kako bi mogli da pomognu sportistima da se zdravo hrane kod kuće.



Slika 8: Odeljak o ishrani – vodič Fit 5



Slika 9: Odeljak o hidrataciji – vodič Fit 5

## Hidratacija

Voda je još jedno važno gorivo za sport i za ceo život. Ispijanje odgovarajuće količine vode važno je za vaše zdravlje i takođe može pomoći vašem sportskom učinku. Treneri bi trebalo da nauče svoje sportiste o prednostima ispijanja dovoljne količine vode svakog dana.

Vodič [Fit 5](#) ima odeljak o hidrataciji koji trenerima pruža informacije o količinama vode koje sportisti treba da popiju, znacima dehidratacije kod sportista i najboljem izboru za sportiste u pogledu pića.

Treneri bi trebali da podstaknu sportiste da preuzmu odgovornost za sopstvenu hidrataciju pre dolaska na trening i nakon odlaska sa treninga. U nastavku pratite ovaj jednostavan vodič o tome kako da vi i vaši sportisti budete hidrirani pre, tokom i posle treninga.



Veoma je važno da, kao fudbalski trener, pomognete sportistima da paze na svoju hidrataciju. Ohrabrite sportiste da popiju jednu flašu vode (500–600 ml) sat–dva pre treninga tako da dođu potpuno hidrirani. Ne zaboravite da tokom treninga zaustavite vežbe pauze za piće. Preporučujemo **pauziranje na svakih 15–20 minuta** kako bi vaši sportisti dobili priliku da se rehidriraju pošto gube vodu dok vežbaju. Ohrabrite svoje **sportiste da popiju jednu flašu vode** (500–600 ml) tokom treninga kako bi bili sigurni da neće dehidrirati. Kada piju, sportisti bi trebalo da uzmu više manjih gutljaja vode umesto velikih gutljaja jer ovo može da im optereti želudac i izazove nelagodnost prilikom vežbanja! Ohrabrite sportiste da piju vodu posle treninga kako bi im pomogla da se oporave od vežbanja.



## Fudbalsko zagrevanje/hlađenje (prevencija povreda)

### Zagrevanje:

Pre početka bilo kog oblika fizičke aktivnosti uvek treba da obavite zagrevanje. Zagrevanje bi trebalo da bude osmišljeno tako da pripremi telo i um za fizičku aktivnost i smanji rizik od pojave povreda.

#### Svrha zagrevanja

- Postepeno povećanje telesne temperature
- Postepeno povećanje broja otkucaja srca
- Postepeno povećanje brzine disanja
- Povećanje dotoka krvi u radne mišiće
- Povećanje obima pokreta mišićnih grupa primarnih za dati sport
- Mentalna priprema

Kao što vidite, zagrevanje je izuzetno važno za pripremu sportista za fizičku aktivnost. Povećanje telesne temperature i dotoka krvi u aktivne mišiće ključno je za sportiste kako bi se sprečilo da zadobiju povrede dok vežbaju. Postepeno povećanje telesne temperature smanjuje šansu da sportista zadobije povrede mišića i tetiva, dok povećanje dotoka krvi u aktivne mišiće osigurava dopremanje pogonskih materija koje su potrebne za proizvodnju energije. Pored toga, zagrevanje pomaže sportistima da povećaju obim pokreta u mišićima. Na taj način se adekvatno pripremaju aktivni mišići sportista za pokrete koje će izvoditi (istezanje, generisanje snage, stabilizaciju tela itd.). Na kraju, adekvatno zagrevanje će mentalno pripremiti sportistu za vežbanje. To podrazumeva povećan fokus na treningu ili takmičenju, pozitivan razgovor sa samim sobom ili veću motivaciju jer zna da je fizički spremna za vežbanje.

Preporučuje se da se sprovede **sveobuhvatno zagrevanje** specifično za dati sport **najmanje 15 minuta** pre početka treninga ili takmičenja.

*„Sveobuhvatno“ podrazumeva zagrevanje svih delova tela. Posebno se fokusirajte na glavne grupe mišića koje se koriste u fudbalu. Pokušajte da počnete od vrha nadole!*

*„Specifično za dati sport“ podrazumeva izvođenje pokreta koje će vaš sportista izvoditi tokom nastupa. Za fudbal, možete da ubacite pokrete šutiranja, promene pravca, ubrzavanja i usporavanja.*



Zagrevanje treba da sadrži tri određene komponente:

### 1. Aerobna aktivnost za podizanje srčanog ritma

- To može biti hodanje, džogiranje, vožnja bicikla ili preskakanje.

### 2. Dinamičko istezanje

- Dinamičko istezanje podrazumeva aktivne, kontrolisane pokrete koji delove tela provlače kroz čitav obim pokreta.

### 3. Pokreti specifični za dati sport

- Veštine ili pokreti koji su srž vašeg sporta.
- Pokreti koje će sportista izvoditi na treningu ili takmičenju.

Pogledajte naš [Dodatak za zagrevanje i hlađenje](#) da biste videli više informacija o komponentama zagrevanja.

Trening zagrevanja:

#### Primer zagrevanja 1: Oblast od 20 m x 25 m

Aerobna aktivnost:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lagano džogiranje u više pravaca – 2 min</li> <li>Naizmenično skakanje u mestu uz udarac petom</li> <li>Naizmenično podizanje kolena uvis</li> <li>Skok u mestu uz iskorak u stranu dok ruke pomeramo sa kukova i spajamo ih iznad glave</li> </ul>
Dinamičko istezanje:	<ul style="list-style-type: none"> <li>Čučnjevi/čučnjevi uz skok</li> <li>Udarac ispravljenom nogom do visine grudi uz sastavljanje šake i stopala (održavanje ravnoteže uza zid ili uz partnera)</li> <li>(Nivo snage 1 – kartice fitnesa)</li> <li>Zamasi ramenima i rukama uz preskakanje</li> <li>Hodanje na prstima (istezanje listova)</li> <li>Spuštanje prepona</li> </ul>



**Pokreti specifični za dati sport:**

- Dodavanje u parovima – kratko, srednje, dugo dodavanje.
- Dodavanje partneru + zatvaranje uz ispravnu tehniku.
- Kratki sprintevi od 5–10 m

**Primer zagrevanja 2: Površina od 25 m x 30 m**

<b>Aerobna aktivnost:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dribling sa loptom oko prostora (1 lopta po igraču)</li> <li>○ Nizak intenzitet – ohrabriti igrače da koriste različite delove stopala za dribling lopte npr. đon, unutrašnjost/spoljašnjost, rist.</li> </ul>
<b>Dinamičko istezanje:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Čučanj na lopti (ili što je bliže moguće)</li> <li>○ „Vežbanje zamaha” – tehnika šutiranja mimo lopte (kao što bi golfer uradio)</li> <li>○ Podizanje kolena u visinu na 5 sekundi + spuštanje prepona – naizmenične strane za spuštanje.</li> <li>○ Pumpanje listova (položaj „pas koji gleda dole”: staviti pete na zemlju, podići se, vratiti se na zemlju, ponoviti).</li> </ul>
<b>Pokreti specifični za dati sport:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Podelite grupu na dva dela – crveni i plavi tim</li> <li>○ Crveni mogu da dodaju samo crvenima, a plavi plavima</li> <li>○ Igrači moraju da se mešaju i kreću dok dodaju</li> </ul>

Zagrevanje na dan utakmice:

**Primer zagrevanja 1:**

<b>Aerobna aktivnost:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Igrači dodaju jedni drugima – 2 lopte su aktivne u isto vreme.</li> <li>○ Nije moguće primiti loptu od igrača kojem ste je dodali.</li> <li>○ Preskakanje + kretanje unazad kada lopta nije kod tog igrača.</li> </ul>
<b>Dinamičko istezanje:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Istezanje listova (hodanje na vrhovima prstiju)</li> <li>○ Istezanje zadnje lože buta – pokreti šutiranja (počnite sa niskim, laganim udarcima i postepeno idite na više udarce karakteristične za utakmicu)</li> <li>○ Istezanje kvadricepsa – čučnjevi sa 5 koraka između svakog ponavljanja</li> <li>○ Istezanje prepona – spuštanje prepona (kolena visoko između svakog ponavljanja)</li> <li>○ Istezanje kuka – bočni zamah noge</li> <li>○ Istezanje gornjeg dela tela – zamasi ruke tokom preskakanja (mešavina preko tela i krugova rukama)</li> </ul>
<b>Pokreti specifični za dati sport:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dodavanje sa igraču i zatvaranje</li> <li>○ Dodavanje uz dribling i sprint da bi se stvorio prostor/primila lopta nazad</li> </ul>



### Primer zagrevanja 2: 2 linije - dugačke 10 m (sa razmakom od 3 m)

<b>Aerobna aktivnost:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lagani džoging</li> <li>○ Naizmenično podizanje kolena uvis</li> <li>○ Naizmenično skakanje u mestu uz udarac petom</li> <li>○ Preskakanje</li> </ul>
<b>Dinamičko istezanje:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Zamah rukama i krugovi</li> <li>○ Iskorak i korak</li> <li>○ Skokovi iz čučnja</li> <li>○ Spuštanje prepona</li> <li>○ Hodanje na vrhovima prstiju</li> <li>○ Prednji i bočni udarci nogom</li> </ul>
<b>Pokreti specifični za dati sport:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ sprintevi od 10 m</li> <li>○ trčanje unazad 5 m sa promenom pravca kretanja i sprintom od 5 m</li> <li>○ „Čuvar“ brani poziciju protiv partnera</li> </ul>

## Hlađenje:

Kada se vaš trening, vežba ili sportska sesija završi, uvek treba da se rashladite. Jednako je važno da se dobro rashladite koliko i da se dobro zagrejete. Dobro hlađenje omogućava telu da se postepeno vrati u stanje mirovanja.

### Svrha hlađenja:

- Smanjuje se broj otkucaja srca.
- Smanjuje se brzina disanja.
- Smanjuje se telesna i mišićna temperatura.
- Brzina protoka krvi iz aktivnih mišića vraća se na nivo mirovanja.
- Smanjuje se bol u mišićima.
- Poboljšava se fleksibilnost.
- Povećava se brzina oporavka od vežbanja.

Tipično hlađenje podrazumeva laganu aerobnu aktivnost praćenu istezanjem. Intenzitet/težina aerobne aktivnosti bi trebalo postepeno da se smanjuje. To bi mogao da bude kratak džoging/šetnja na 50% intenziteta sa određenom dozom istezanja, koje vode igrači, na kraju.

Hlađenje je savršena prilika za trenere da obave osvrt sa svojim sportistima i razmotre trening koji su upravo imali. Postavite svojim sportistima neka **otvorena, informativna** pitanja koja će ih naterati na razmišljanje o treningu i o onome što su naučili. Pored toga što sportisti utvrđuju instrukcije koje ste im dali, to vam takođe, kao treneru, pruža mogućnost da vidite šta funkcioniše kod svakog pojedinačnog sportiste.

*Otvorena pitanja* – pitanja na koja se ne može odgovoriti sa „da“ ili „ne“, na primer:

„Koji deo današnjeg treninga vam je bio izazovan?“

*Informativna pitanja* – pitanja koja pružaju korisne informacije za vas, kao trenera, i za sportistu.

„U kom delu treninga ste danas najviše uživali (ako ste uopšte uživali)?“

### Primer hlađenja 1:

<b>Nizak intenzitet:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Počevši od krajnje linije, džogirajte do pola terena niskim intenzitetom &lt;50%.</li> </ul>
<b>Istezanje:</b>  (po 30 sekundi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bočno istezanje</li> <li>○ Istezanje listova (nivo fleksibilnosti 1 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Dečja poza (nivo fleksibilnosti 1 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Istezanje kvadricepsa (nivo fleksibilnosti 2 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Modifikovano istezanje kukova (nivo fleksibilnosti 2 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Istezanje u položaju leptira (nivo fleksibilnosti 3 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Istezanje tricepsa (nivo fleksibilnosti 3 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Istezanje kukova u sedećem položaju sa rotacijom (nivo fleksibilnosti 5 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Istezanje ramena sa rotacijom (nivo fleksibilnosti 5 – kartice fitnesa)</li> </ul>

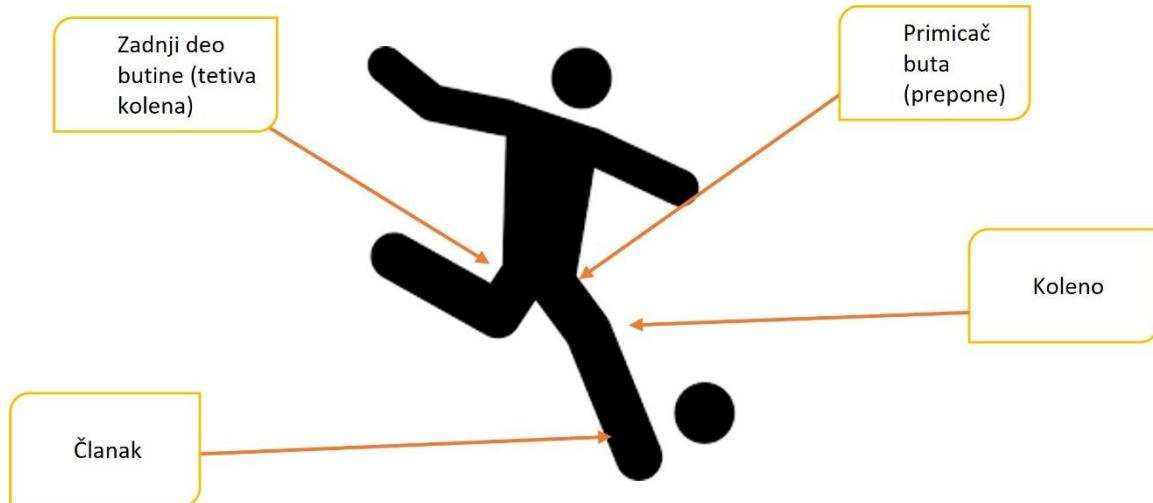


## Primer hlađenja 2:

<b>Nizak intenzitet:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Igrači su podeljeni u dve grupe i hodaju po obodu terena u suprotnim smerovima.</li> <li>○ Ohrabrite igrače da pokaže svu opremu (čunjeve, lopte itd.) koje vide pred sobom i vrate je trenerima.</li> </ul>
<b>Istezanje:</b>  (po 30 sekundi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Bočno istezanje</li> <li>○ Istezanje listova (nivo fleksibilnosti 1 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Istezanje kuka u klečećem položaju</li> <li>○ Istezanje kvadricepsa (nivo fleksibilnosti 2 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Istezanje u položaju leptira (nivo fleksibilnosti 3 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Istezanje kukova u sedećem položaju sa rotacijom (nivo fleksibilnosti 5 – kartice fitnesa)</li> <li>○ Istezanje ramena sa rotacijom (nivo fleksibilnosti 5 – kartice fitnesa)</li> </ul>
<b>Napomene za trenera:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ <i>Razmislite o istezanjima koje će možda biti lakše za izvođenje u vašem konkretnom okruženju. Postoje modifikacije većine istezanja tako da mogu da se urade u stojećem, sedećem ili ležećem položaju.</i></li> <li>○ <i>Razvijte standardnu rutinu za hlađenje. Ne samo da će vam to pružiti priliku da razmotrite trening ili pružite predloge za sledeći, već će stvoriti i rutinu koju možete da predložite svojim sportistima da rade kod kuće.</i></li> <li>○ <i>Posmatrajte kako se vaši sportisti istežu. Brzi ili pokreti „skakutanja“ tokom istezanja mogu izazvati povrede. Istezanje može biti malo neprijatno, ali ne bi trebalo da bude bolno.</i></li> <li>○ <i>Iskoristite vreme na kraju vežbanja da podstaknete zdrave navike kod kuće.</i></li> </ul>	

## Česte povrede u fudbalu

Povrede su problem za sportiste u svim sportovima, na svim nivoima. Korisno je da treneri budu svesni uobičajenih povreda koje bi sportisti mogli da pretrpe u svom sportu.



Slika 10: Česte povrede u fudbalu

Gorenavedena grafika ističe pet najčešćih mesta povreda fudbalera. Od tih mesta povrede, zadnja loža buta je verovatno najčešće mesto. **Sve povrede koje sportisti zadobiju tokom treninga SO trebalo bi odmah da budu zbrinute od strane zdravstvenog radnika** (lekara, medicinskog tehničara i fizioterapeuta). Ukoliko vam sportista prijavi znake ili simptome bilo kog oblika povrede preporučljivo je da ga pošaljete zdravstvenom radniku.

Odgovarajuće zagrevanje i hlađenje mogu da pomognu da se smanji rizik i od akutnih povreda i od povreda usled preterane upotrebe specifičnih za fudbal. Pored toga, trening snage i fleksibilnosti bilo na treningu ili kod kuće može dodatno da spreči povrede i poboljša performanse. Konkretno, snaga i otpornost zadnje lože buta treba da budu glavni fokus kada pokušavate da sprečite povrede.

## Fizička kondiciona priprema u fudbalu

Fizička kondiciona priprema je poboljšanje fizičkog zdravlja kroz programirane vežbe. Fizička kondiciona priprema u fudbalu je upotreba vežbi koje se posebno odnose na pokrete koje koriste igrači za razvoj fizičke spremnosti za fudbal. Glavne komponente fizičke kondicione pripreme su kardiovaskularna izdržljivost, mišićna snaga i izdržljivost, fleksibilnost i razvoj veština. Kondicioni trening se može izvesti samo uz sopstvenu težinu sportiste ili dodavanjem dodatnog otpora kroz trake, tegove ili bilo koju drugu opremu zasnovanu na opterećenju.

U fudbalu se te komponente mogu razvijati sa **loptom** ili **bez lopte** kroz razne vežbe, aktivnosti i vežbe ponavljanja. U prošlosti, treneri bi se fokusirali na kondicionu pripremu *bez lopte* u pokušaju da poboljšaju fizičku spremnost svog igrača kroz trčanje na duge staze ili variranje trčanja manjih razdaljina visokim intenzitetom. Sada znamo da je kombinacija kondicione pripreme *sa loptom* i *bez lopte* optimalna za učinak fudbalera.

### Kondiciona priprema sa loptom:

Kondiciona priprema *sa loptom* ili *na lopti* jedna je od opcija koju treneri imaju kada treniraju svoje igrače jer odslikava šta će igrači raditi dok su u posedu lopte. Ovo su primeri kondicione pripreme *na lopti*:

- Utakmica na malom prostoru (UMP)
- Brzo trčanje (BT) sa fudbalskom loptom (npr. intervali sa fudbalskom loptom)
- Trčanje uz dribling i predaju lopte/staza sa preprekama

### Kondiciona priprema bez lopte:

Kondiciona priprema *bez lopte* ili *dalje od lopte* podrazumeva izgradnju snage, izdržljivosti i fleksibilnosti u mišićima koji će se najviše koristiti dok se igra fudbal. To se može postići različitim metodama, korišćenjem vežbi sa sopstvenom težinom, sa dodatnim otporom ili specifičnih obrazaca trčanja koji podsećaju na igru sa prekidima. Ovo su primeri kondicione pripreme *dalje od lopte*:



Vežbe sa rastegljivom trakom	Vežbe snage torza	Vežbe snage uz sopstvenu težinu	Akcije dalje od lopte
<p>Sprintevi sa otporom</p> <p>Rad na aktiviranju mišića (korišćenje mini-traka)</p> <p>Rad na mobilnosti</p>	<p>Prednji izdržaj/bočni izdržaj</p> <p>Podizanje nogu</p> <p>Uvrтанje sa medicinskom loptom</p>	<p>Zgibovi</p> <p>Skleksi</p> <p>Čučnjevi</p>	<p>Pokreti zatvaranja</p> <p>Kratki, reaktivni, ponavljajući sprintevi</p> <p>Prošireno BT (&gt;50m)</p>





## Resursi o fizičkoj spremnosti

[Link](#) za fizičku spremnost za trenere.

Pored [vodiča Fit 5](#) i sadržaja dostupnog na internetu, Specijalna Olimpijada nudi i onlajn kurseve o fizičkoj spremnosti, gde treneri mogu da saznanju više o fizičkoj spremnosti, sportistima na SO i kako su oni povezani!

Kursevi obuhvataju:

- onlajn trening o fizičkoj spremnosti za trenere
- fizičku spremnost za sportske trenere
- onlajn trening o inkluzivnoj fizičkoj spremnosti

Glavni treneri bi mogli da razmisle o tome da dovedu trenera koji će posebno raditi na fizičkoj spremnosti relevantnoj za njihov sport (fitnes trenera) ili bi mogli da iskoriste svog pomoćnog trenera, koji bi se usavršavao na onlajn kursevima kako bi proširio znanje o fizičkoj spremnosti i preuzeo vođstvo na fitnes treninzima za sportiste. U svakom slučaju, savetujemo glavne trenere da koriste module za onlajn učenje radi proširenja znanja i razumevanja o fizičkoj spremnosti.

Pogledajte [learn.specialolympics.org](https://learn.specialolympics.org) da biste pronašli te kurseve, kao i mnoge druge dostupne kurseve i počnite sa učenjem već danas!





## Osnove fudbala:

### Prvi koraci:

#### Bezbednost

Bezbednost je suštinska komponenta svih aktivnosti na SO. U ovom odeljku vodiča, izložićemo bezbednosne mere koje treneri treba da razmotre prilikom pripreme za treninge sa svojim timovima.

Pre donošenja odluke o lokaciji treninga ili takmičenja, trebalo bi da izvršite *procenu objekta* kako biste osigurali da su svi aspekti lokacije dostupni i odgovarajući za vaše igrače.

#### Osnovne stvari koje treba da se uzmu u obzir:

- odgovarajući toalet/svlačionice.
- pristup objektima i izlazi iz objekata (bilo da su to klupski objekti ili teren koji se koristi).
  - pristup može da uključuje odgovarajuća vrata i izlaze za slučaj opasnosti.
  - odgovarajući pristup samoj lokaciji, odnosno parkingu u objektu ili u blizini objekta ili bezbednoj lokaciji za ostavljanje/preuzimanje, javnom prevozu ako je potrebno, pristup za vozila hitne pomoći.
- kvalitet oblasti za igranje/trening
  - Ako je na travi – da li su sa terena sklonjeni opasni objekti/opasnosti koje mogu naneti povrede ili štetu igračima ili trenerima?
  - Ako je na (veštačkoj) travi – da li je podloga prikladna za trening/takmičenje?
    - Nema rupa na travi/udubljenja na veštačkoj travi.
  - Ako je u zatvorenom prostoru – da li je površina prikladna za trening/takmičenje?
    - Nijedna betonska površina ne bi trebalo da se koristi za bilo kakve fudbalske aktivnosti na SO.
    - Podloga je od glatkog materijala dobrog kvaliteta, bez rupa i isturenih delova koji mogu naneti povrede ili štetu igračima ili trenerima.
- odnos trenera i sportista – 1:4
  - To je zahtev za zaštitu i moraju ga se pridržavati svi programi.
  - „Trener“ može biti pratilac/volонтер, pomoćni trener, trener, fitnes trener ili glavni trener.
  - Svi koji učestvuju u programu SO u bilo kojoj od navedenih uloga moraju da završe kurs *Zaštitna ponašanja* na [Onlajn portalu SO za učenje](#).



## Oprema za igrače:

Kada se proceni lokacija i oceni kao prikladna, od suštinskog je značaja informisati i obrazovati igrače o važnosti nošenja odgovarajuće opreme za potrebe treninga i takmičenja.

Oprema	Slika	Opis	Potrebno za trening	Potrebno za takmičenje
Dres		Mora da ima identifikacioni broj igrača na pozadini dresa. Svi dresovi tima moraju biti isti, sa izuzetkom golmanskog dresa, koji mora da se razlikuje od svih ostalih igrača na terenu.	✗	✓
Šorts		Šorts bi trebalo da bude malo iznad kolena kako bi se smanjilo ograničenje kretanja.	✗	✓
Čarape/ štucne		Čarape/štucne treba da budu do kolena i pokriju kostobrane igrača.	✗	✓
Obuća		Obuća će zavisiti od podloge koja se koristi. Za travu ili veštačku travu, preporučuju se izliveni kramponi/klinovi. Za zatvorene površine preporučuju se gumeni đonovi.	✓	✓
Kostobrani		Moraju ih nositi svi igrači (uključujući golmane) na obe noge, između članaka i kolena, ispod čarapa/štucni.	✓	✓

### Napomene:

- Svi komadi nakita (ogrlice, prstenje, narukvice, minđuše, koža, gumice i sl.) strogo su zabranjeni i moraju biti uklonjeni.
  - Narukvice ili ogrlice u medicinske svrhe dozvoljene su, ali moraju biti zlepljene tako da se ne pomeraju, a zdravstvene informacije vidljive.



- Pored toga, medicinski podupirači su dozvoljeni ako ne sadrže tvrde površine i ne predstavljaju opasnost za druge igrače, npr. oprema za prevenciju potresa mozga.
- Tokom takmičenja, Tehnički komitet je mogao da prihvati bilo koji drugi odevni predmet, uzimajući u obzir verske ili kulturne aspekte tima. Zahtev za prihvatanje mora biti podnet unapred, zajedno sa detaljnim opisom predmeta.

### Oprema za trenere:

Neki treneri će možda željeti da koriste različite vrste opreme prilikom treniranja fudbala. Na to mogu uticati dostupnost opreme ili lični afiniteti. Važno je obezbediti da sva oprema bude bezbedna za korišćenje i da ne nanese nikakvu štetu ili povredu igračima ili trenerima.

Ovo su neki delovi opreme koje treneri možda žele da koriste:

Oprema	Slika	Opis
Fudbalske lopte		Fudbalske lopte su osnovni deo opreme potreban za fudbalski trening. Fudbalske lopte mogu da se razlikuju po veličini, masi i teksturi.
Čunjevi		Čunjevi su od velike pomoći treneru kada treba da se organizuje oblast za trening.
		Čunjevi ili markeri se mogu koristiti za označavanje oblasti koju koriste igrači, za razlikovanje prostora za igru od prostora drugog tima i mogu se koristiti za kreiranje golova/zona šutiranja na gol.
		Čunjevi su dostupni u različitim oblicima i veličinama koje se mogu koristiti tako da odgovaraju vašim sportistima ili treningu.



Prsluci/pregače		Prsluci ili pregače se mogu koristiti za razlikovanje igrača tokom treninga ili improvizovanih utakmica.
Golovi		Ako su dostupni i primenljivi na vaš vid fudbala, golovi u punoj veličini su savršen dodatak treninzima kako bi se stvorila atmosfera takmičenja. Uverite se da su golovi dobro učvršćeni pre korišćenja.
Mini		Mini-golovi su fantastična alternativa golovima za 5, 7 i 11 igrača po timu kada nema prostora ili velikih golova.
7 po timu ili 5 po timu		Golovi za 5 ili 7 igrača po timu predstavljaju još jednu odličnu alternativu mini-golovima ili golovima za 11 igrača po timu. Uverite se da su golovi dobro učvršćeni pre korišćenja.
Merdevine i prepreke		Merdevine i prepreke su popularni delovi opreme za trenere kod zagrevanja igrača, kada razvijaju rad nogu i stvaraju zabavne/izazovne aktivnosti za igrače.
Pištaljka		Pištaljka je korisno sredstvo za trenere, posebno na otvorenim prostorima pogodnim za treninge fudbala na otvorenom. Pištaljke mogu da pomognu igračima da znaju kada da stanu, krenu i mogu da pomognu treneru da ima efikasniju komunikaciju sa sportistima.



## Priprema za trening:

Mnogi fudbaleri na Specijalnoj Olimpijadi treniraće u zajedničkim objektima za igru, javnim parkovima ili zatvorenim lokacijama, kao što su hale i teretane. Zato je od suštinskog značaja da se adekvatno pripremite za bilo koju lokaciju na kojoj trenirate. To obuhvata:

- poznavanje svih izlaza za slučaj opasnosti i procedura izlaska,
- obezbeđivanje da objekat bude bezbedan za sve sportiste i trenere.
- Uverite se da je osvetljenje adekvatno tokom trajanja treninga/takmičenja (bilo da je to dnevna svetlost ili unutrašnja/spoljna rasveta).
- Ako trenirate na otvorenom, informišite se o vremenskim uslovima (jaka kiša, ekstremna hladnoća/vrućina, jaki vetrovi) koji mogu biti opasni tokom treninga ili takmičenja.
- Imajte na umu lokaciju sigurnosne opreme za hitan slučaj (npr. pribor za prvu pomoć).
- Imajte na umu druge korisnike objekta i saopštite predviđenu lokaciju za trening/takmičenje igračima pre nego što počnete.
- Imajte napunjen mobilni telefon sa signalom u slučaju nužde.

Uvek budite spremni da se prilagodite i izmenite i program i objekat ako je potrebno. Zapamtite, uvek je bolje prilagoditi program objektu nego uopšte ne nuditi nikakav trening ili takmičenje.



## KAKO UKLJUČITI OSOBE SA INTELEKTUALNIM INVALIDITETOM U TRENING

- 
- Nivo podrške koji je potreban sportisti može da varira u zavisnosti od nivoa njegovih sposobnosti.
  - Koristite dijapazon trenerskih stilova, uključujući mnogo vizuelnih demonstracija i vizuelnih signala.
  - Pohvalite kada se postigne uspeh, ohrabrite kada izostane.
- 

*(Dok upoznajete sportiste, saznajte koji im trenerski stilovi i pristupi pomažu da najbolje nauče. Svaka osoba je jedinstvena!)*

- Unesite rutinu i bliskost u treninge.
- 

*(To može biti posebno korisno za sportiste sa poremećajem iz spektra autizma jer tako mogu da osećaju da su spremni za ono što sledi. Promene rasporeda, planova i očekivanja mogu biti posebno izazovne)*

- Planirajte i izdvojte dodatno vreme da ponudite podršku ili da po potrebi prilagodite planove.
- 

- Dajte jasna, sažeta i dosledna uputstva i često ih ponavljajte.
- 

- Demonstrirajte specifične trenerske vežbe ponavljanja, deo po deo, i napredujte tempom koji vaši sportisti mogu da izdrže.
- 

- Koristite reči-okidače da biste saželi uputstva i bili dosledni u terminologiji.
- 

- Komunicirajte direktno sa svojim sportistima. Konsultujte sa onima koji ih podržavaju kako da najbolje komunicirate direktno sa datim sportistom.

*(Oni će vam pomoći da razumete najbolji način za komunikaciju sa njim)*

---

- Kada je potrebno, obezbedite dostupne i jednostavne informacije i razmotrite druge neverbalne tehnike komunikacije kao što su video zapisi, slike i demonstracije.
- 

- Kada je to moguće, uparite svog učesnika sa kolegom koji pruža podršku i ima sposobnost da jasno, koncizno i strpljivo objašnjava koncepte.
-



## Treniranje sportista na SO

Specijalna Olimpijada nudi brojne resurse za pomoć novim i sadašnjim trenerima u poboljšanju znanja o treniranju sportista na S.O. Treneri mogu da koriste ove proverene i efikasne strategije za unapređivanje učenja sportista, kao i njihovo celokupno iskustvo u sportovima na Specijalnoj Olimpijadi. Zapamtite, naši sportisti su jedinstveni pojedinci sa jedinstvenim interesovanjima, nešto vole a nešto ne, a izražavaju se na različite načine. Fleksibilnošću i otvorenosću za nove perspektive osigurava se da svako ima dragoceno i korisno iskustvo u zajedničkom radu. Ovaj [Pojednostavljeni vodič](#) S.O. za treniranje sportista na S.O. jedan je od mnogih resursa koji su na raspolaganju trenerima na našem veb-sajtu, koji sadrži [Resurse Specijalne Olimpijade](#).



Vaša uloga fudbalskog trenera na SO jeste da stvorite zabavno, prijateljsko, pomoćno okruženje za sve sportiste koji žele da prisustvuju. Sve karakteristike uspešnog fudbalskog trenera su usmerene na *sportiste*. Važne stvari koje trener u bilo kom sportu treba da zna jesu:

- **Izgradite odnos sa svojim sportistom** – odnos trenera i sportiste je od suštinskog značaja za dobijanje odobrenja od sportista, sticanje poverenja i stvaranje odnosa koji će dugo ostati utkan u umu sportiste (i vašem umu).
- **Počnite od početka** – Veoma je važno da prvo naučite sportiste osnovama fudbala. Kada se ovo savlada, onda možete da počnete da uvodite progresije (zapamtite – neće svi sportisti napredovati isto).



- Ponavljanje je od suštinskog značaja u učenju novih veština – ono što je najvažnije u podučavanju novih veština jeste da imate različite načine treniranja/obuke/edukovanja sportista. To sportistima daje novinu, uzbudjenje i zabavu.
- **Znajte cilj pre nego što započnete putovanje** – pre nego što počnete da pomažete sportisti, morate znati gde želite da ga dovedete, bilo da je u pitanju mali koristan savet o promeni pravca ili detaljni opis udaranja lopte, veoma je važno da znate šta je to što pokušavate da kažete umesto da samo improvizujete.
- Kada dajete uputstva/povratne informacije, sledite **3 ključne veštine**:
  - Budite jasni (u formulacijama),
  - Budite sažeti (neka bude kratko i jednostavno) i
  - Budite dosledni (nemojte slati pomešane poruke).

## Fudbalski principi:

### Četiri funkcije:

Fudbal se deli na četiri glavne funkcije:

- napad
- prelazak u odbranu
- odbranu
- prelazak u napad

**Napad** – Kada tim u posedu lopte otvara napad sa namerom da postigne gol. Kada tim poseduje loptu pod kontrolom, može se smatrati da napadaju. *Svaki tim će imati svoj stil napada. Neki otvaraju napad, a neki više vole da budu direktni, dok neki koriste mešavinu ta dva stila. Principi svakog tima su različiti. Primer napadačkog principa tima bio bi napad sa „širinom i dubinom”, tj. igračima na širokim pozicijama terena i duboko u terenu kako bi se stvorio prostor za napadačke pokrete.* Odmah kada se izgubi lopta, ceo tim mora da reaguje i pređe u odbrambeni oblik.

**Prelazak u odbranu** – Cilj prelaska u odbranu je da se što brže povrati odbrambena struktura kako bi se protivniku uskratila prilika da krene napred i sprečile prilike za postizanje golova. Kada odbrambeni tim povrati svoju postavljenu odbrambenu formu, smatra se da su u odbrani.



**Odbrana** – Odbrana je čin remećenja otvaranja napada protivnika, čime se sprečavaju da stvore prilike za golove. *Kao kod napada, svaki tim će imati svoje principe odbrane. Primer odbrambenih principa su pritisak, pokrivanje, balans – to se odnosi na pritisak na loptu jednog ili više igrača, pokrivanje od drugih igrača kako bi se osiguralo da protivnik ne iskoristi razmak koji je ostavio igrač koji vrši pritisak i balans u svim oblastima terena ako protivnik brzo prebaci loptu u drugu oblast.* Kada se lopta povrati, tim će se truditi da pređe u napad.

**Prelazak u napad** – cilj prelaska u napad je da se brzo iskoristi (potencijalni) nedostatak organizacije i odbambene strukture protivnika i da se stvore prilike za postizanje golova.



Slika 11: Šta je fudbal? 4 Funkcije igre - napad; prelazak u odbranu; odbrana; prelazak u napad.

Svaki trener ima svoj omiljeni stil igranja fudbala. To se može videti iz nedelje u nedelju u parkovima i stadionima širom sveta. To možemo da vidimo kada timovi igraju sa različitim formacijama, sa različitim stilovima odbrane i različitim metodama napada. Treneri će uspostaviti svoj omiljeni stil kroz iskustvo i eksperimentisanje. Često trener mora da prilagodi svoj stil igre sposobnostima igrača.

**Na primer:** Liverpulov stil je odbrana s jakim pritiskom jer se trude da napadaju brzinom i stalnim kretanjem lopte kako bi stvorili praznine u odbrani protivnika.



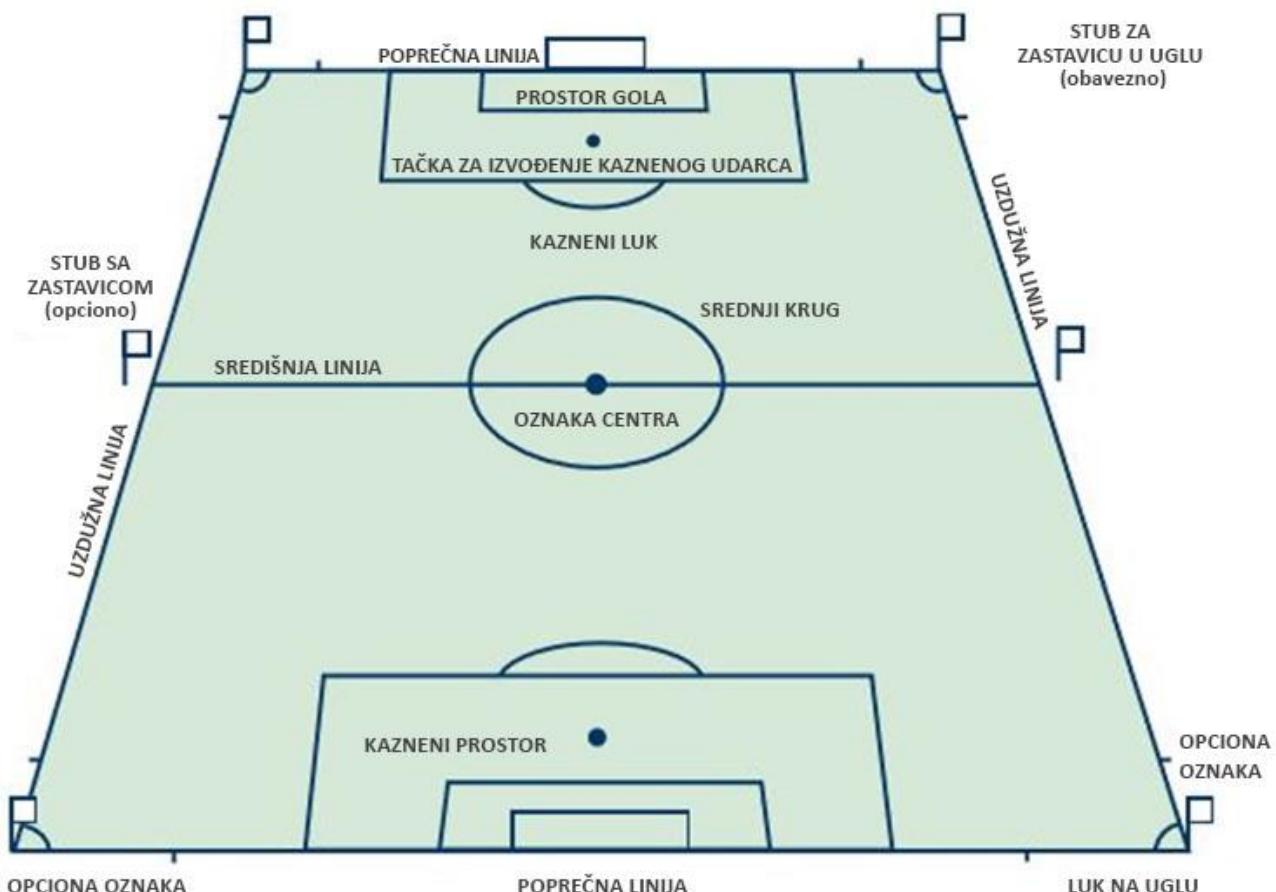
## Teren:

Dimenzije terena za igru će se razlikovati u zavisnosti od discipline igre u kojoj učestvujete (5 na 5, 7 na 7, 8 na 8, 9 na 9, 11 na 11 i futsal) i veličine terena dostupnog u objektu. Definicije koje se koriste za opisivanje terena (navedene u dijagramu u nastavku) treba dosledno da se koriste u svim programima da bi se olakšala komunikacija između sportista, trenera i sudija.

Sposobnosti sportista su primarne prilikom razmatranja veličine terena.

Mlađi sportisti, sportisti sa osnovnim veštinama ili ograničenom kondicijom treba da treniraju/igraju improvizovane utakmice/igraju na terenu sa manjim rastojanjima.

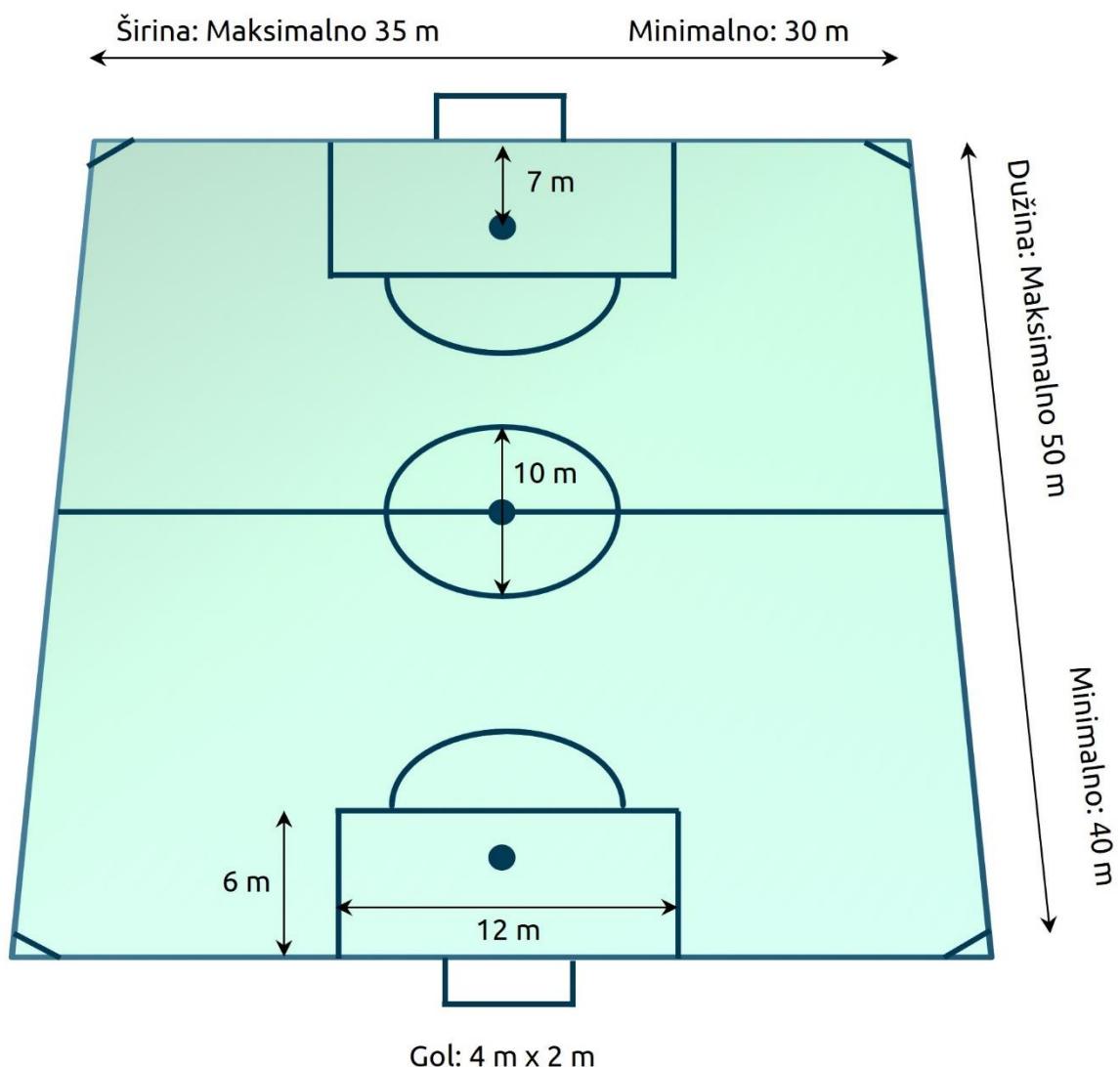
Stariji ili veštiji sportisti sa boljom kondicijom treba da vežbaju/igraju na terenu sa maksimalnim rastojanjima.



Slika 12: Plan i definicije fudbalskog terena



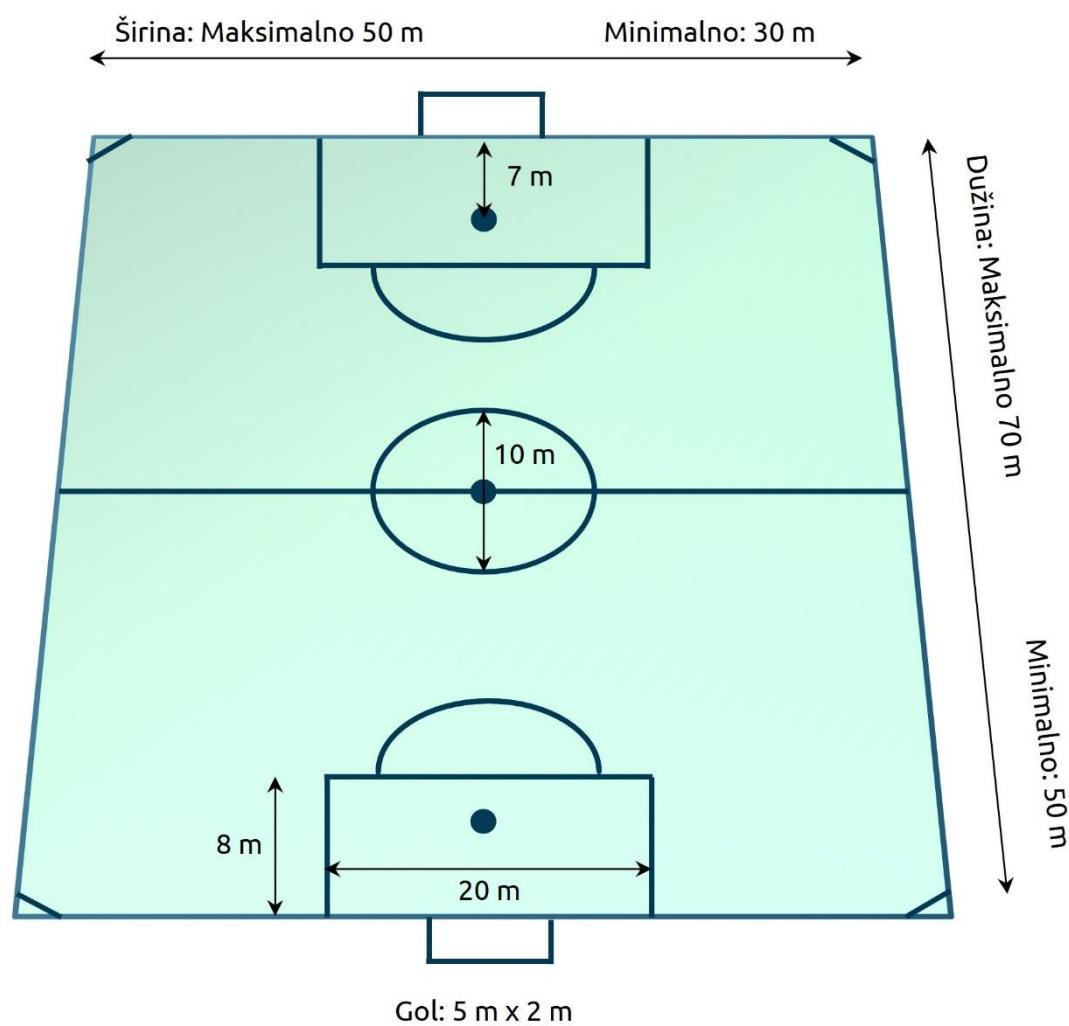
## Dimenziije terena za format „5 na 5“:



Slika 13: Metričke dimenziije terena za 5 igrača po timu



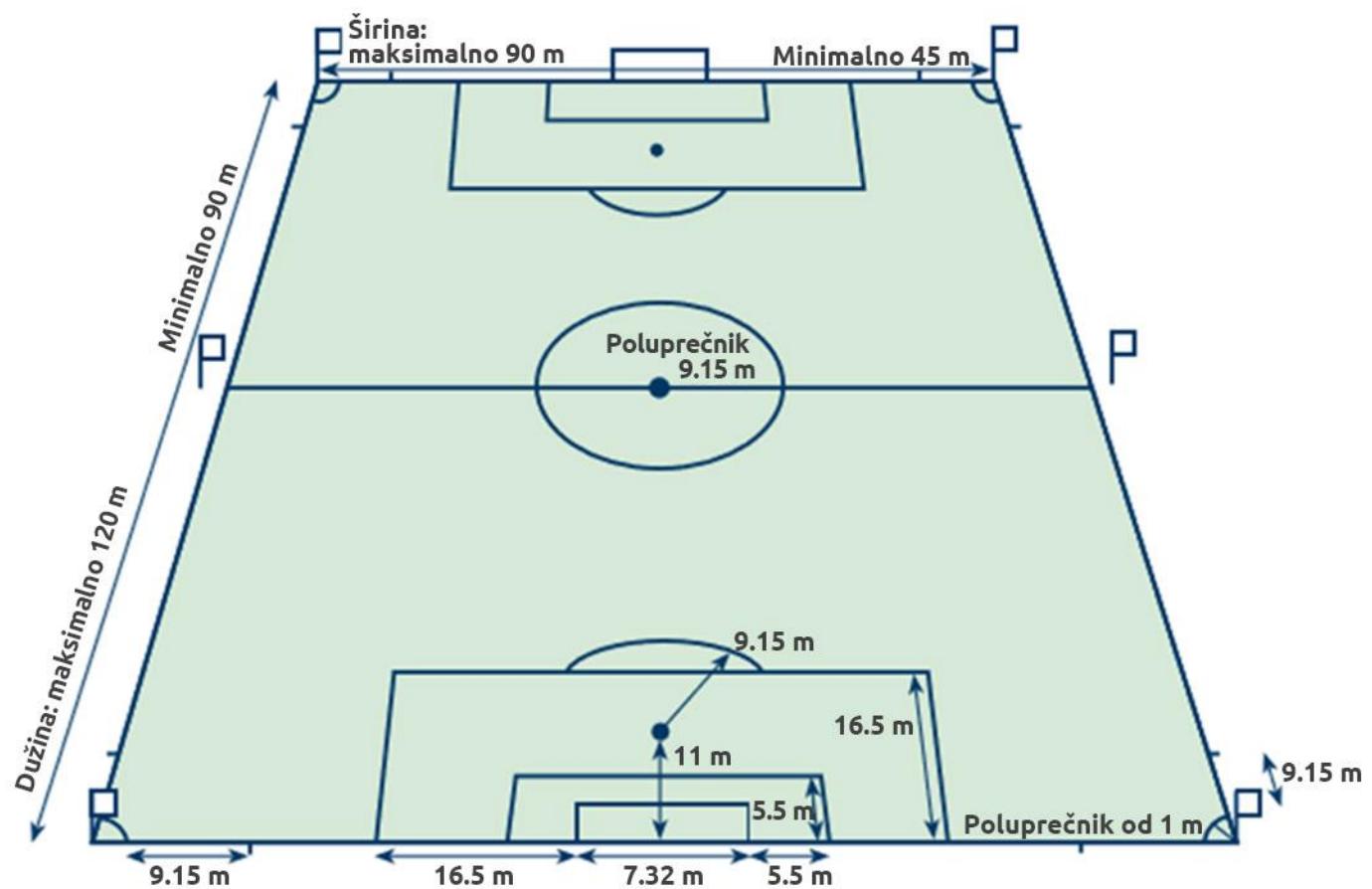
## Dimenziije terena za 7 na 7 i 8 na 8:



Slika 14: Metričke mere terena za 7 ili 8 igrača po timu



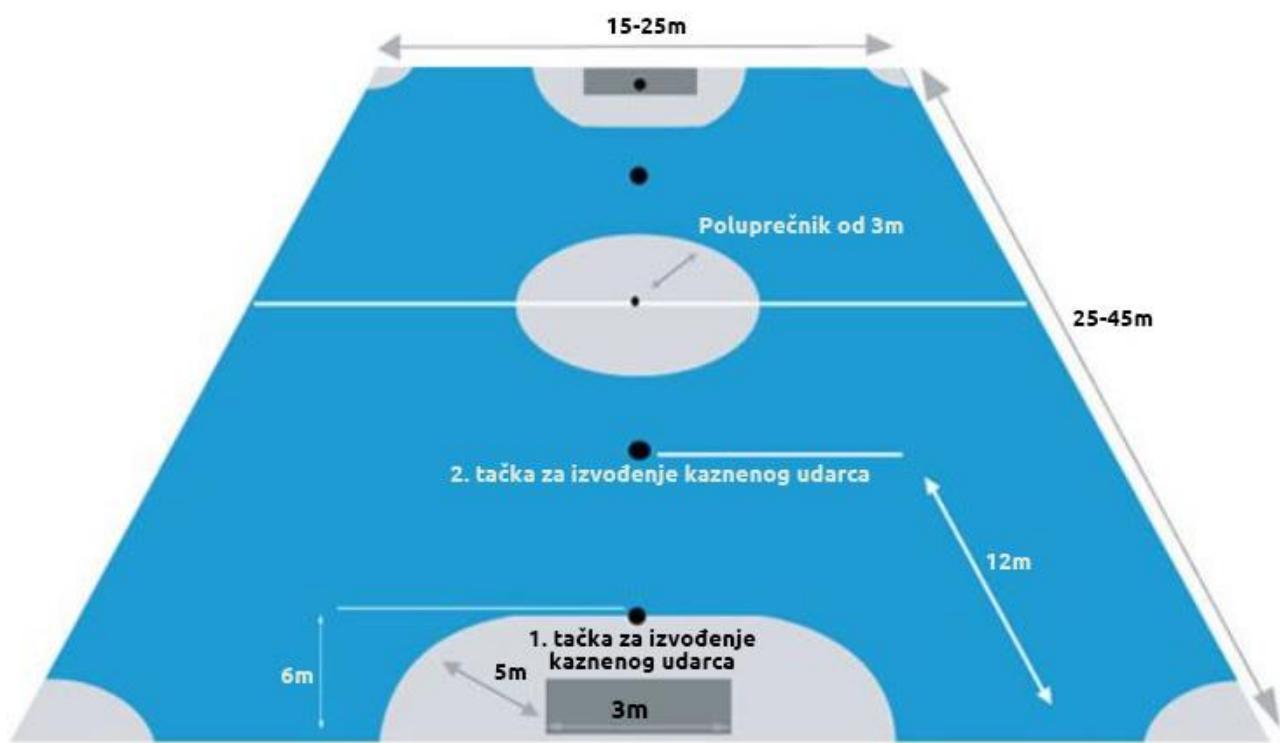
## Dimenziije terena za 11 na 11:



Slika 15: Metričke mere terena za 11 igrača po timu



## Dimenziije terena za futsal:



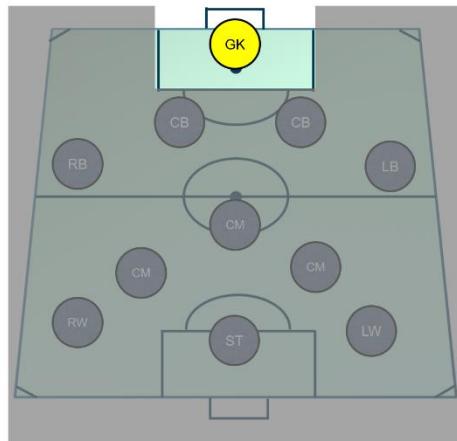
Slika 16: Metričke dimenziije terena za futsal



## Formacije i jedinice:

### Jedinice:

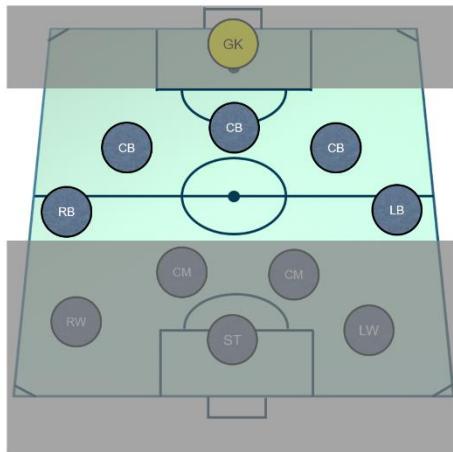
**Golman** – Golman je značajan član svakog tima. Jedino je njegova pozicija na terenu propisana [pravilima](#). Golman je poslednja linija odbrane gola i ima više različitih odgovornosti prema igračima na terenu. Golman može rukama da blokira, udara, hvata i baca loptu (pod uslovom da je nije prosledio saigrač nogom).



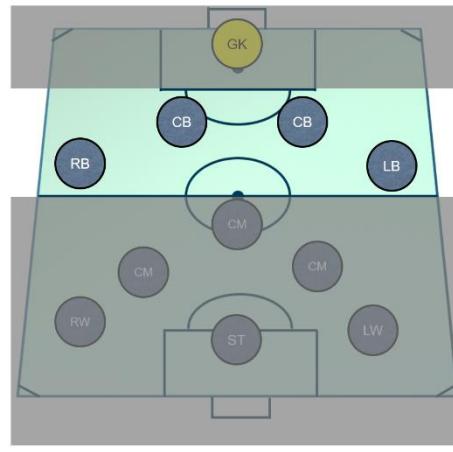
Slika 17: Pozicioniranje golmana

Pogledajte [Pravila fudbala na SO](#) za sva pravila koja se tiču golmana.

**Odbrambeni igrači** – Odbrambeni igrači su linija odbrane ispred golmana. Obično se odbrambeni igrači dele na centralne i spoljne bekove. Centralni bekovi igraju na centru terena i obično su u paru ili trojkama. Spoljni bekovi igraju u širokom delu terena sa leve i desne strane. Spoljni bekovi takođe mogu da igraju napred na terenu u svrhu napada i tada se zovu krilni bekovi.



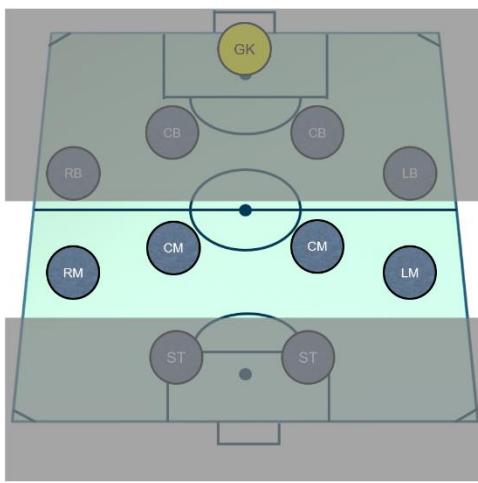
Slika 18: Odbrambeni igrači se pozicioniraju sa krilnim bekovima



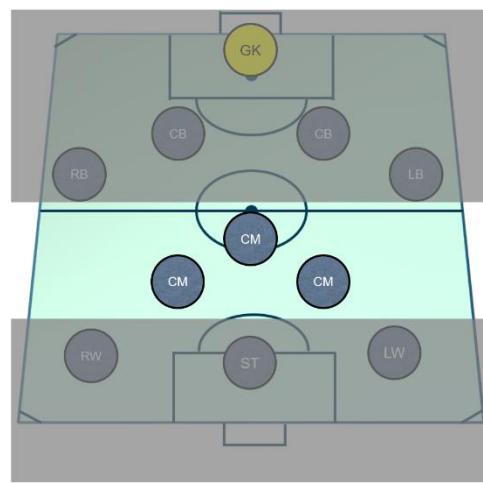
Slika 19: Odbrambeni igrači se pozicioniraju sa spoljnim bekovima



**Igrači sredine terena** – Igrači sredine terena su igrači koji se nalaze između odbrambene jedinice i igrača u napadu koji su najistureniji. Broj igrača sredine terena može da varira u zavisnosti od formacije koju je izabrao glavni trener. Jedinica sredine terena će najčešće imati tri, četiri ili pet igrača. Kao odbrambena jedinica, i jedinica sredine terena sadrži igrače u centralnim i širokim oblastima. Uloga jedinice sredine terena je da poveže igru odbrambenih i napadačkih jedinica tokom napadačke igre, da pokriva odbranu i održi disciplinu i u napadačkoj i u odbrambenoj igri.

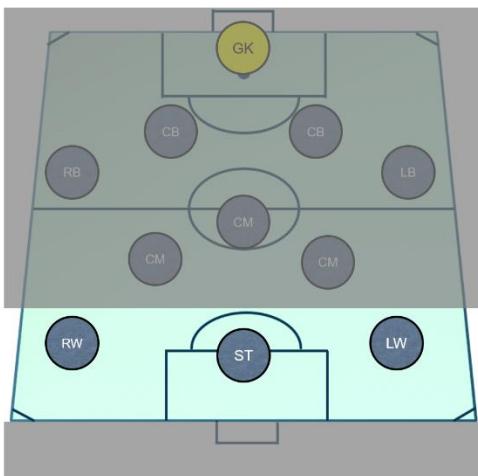


Slika 21: Jedinica sredine terena sa 4 igrača

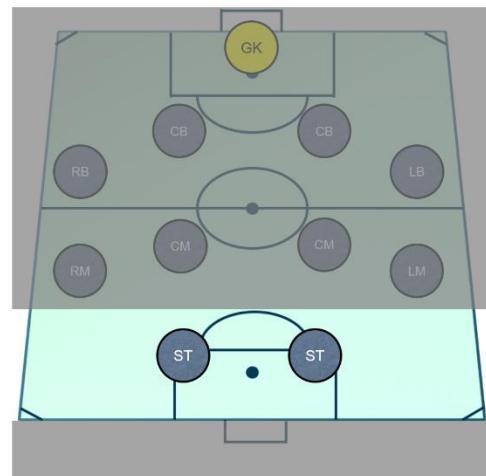


Slika 20: Jedinica sredine terena sa 3 igrača

**Napadači** – Napadački igrači su najistureniji igrači na terenu. Igračima u napadačkoj jedinici je obično povereno postizanje golova ili značajan doprinos postizanju golova (ključna dodavanja, asistencije, zadržavanje lopte itd.). Napadačka jedinica je takođe prva linija odbrane kada golman ili odbrambeni igrači protivnika imaju loptu. I to zahteva veliku disciplinu u pogledu uloge i plana igre tima.



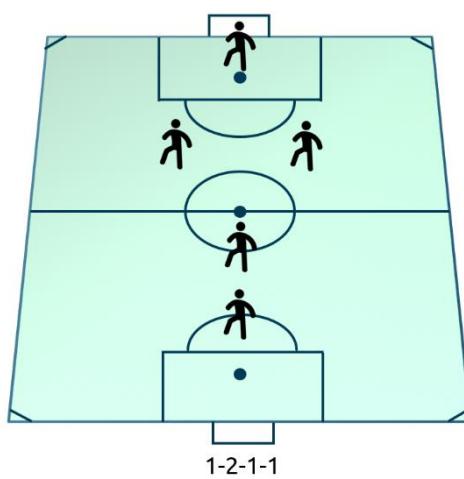
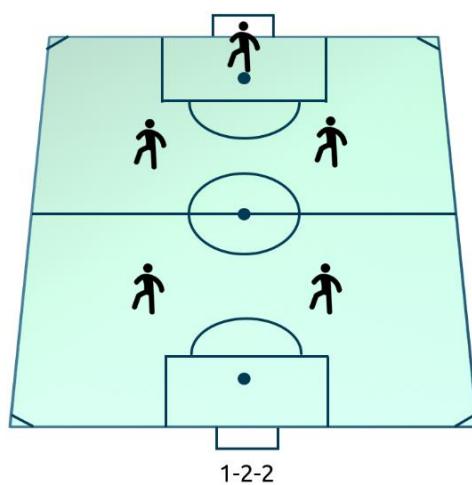
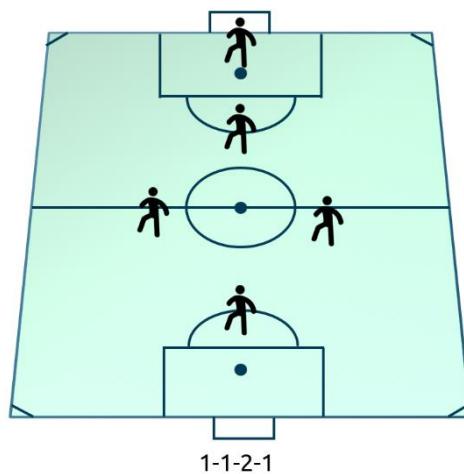
Slika 22: Napadačka jedinica sa 3 igrača  
(levi i desni krilni + centralni napadač)



Slika 23: Napadačka jedinica sa 2 igrača  
(dva centralna napadača)

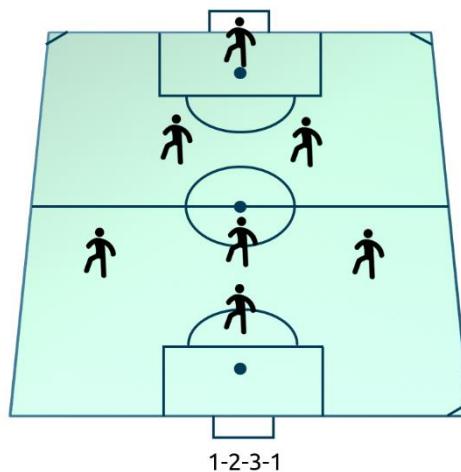
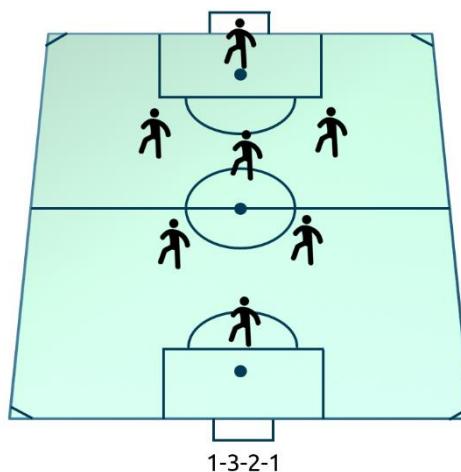
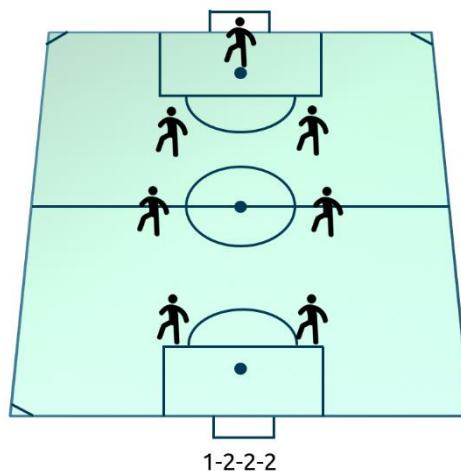


## Formacije sa 5 igrača po timu i u futsalu

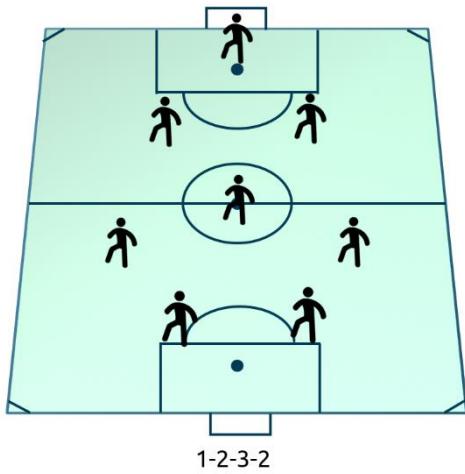




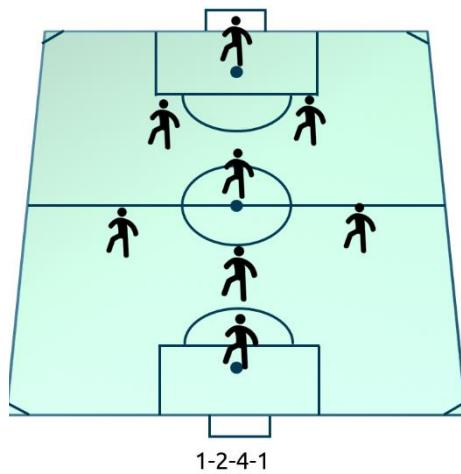
## Formacije sa 7 igrača po timu



## Formacije sa 8 igrača po timu



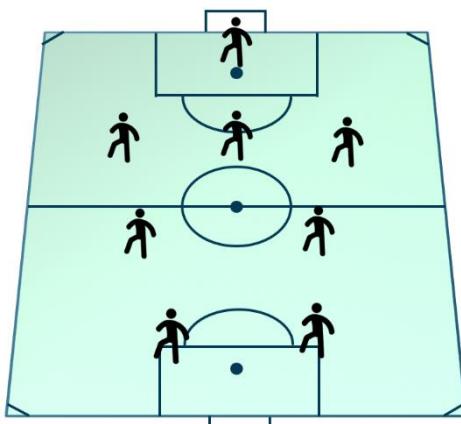
1-2-3-2



1-2-4-1



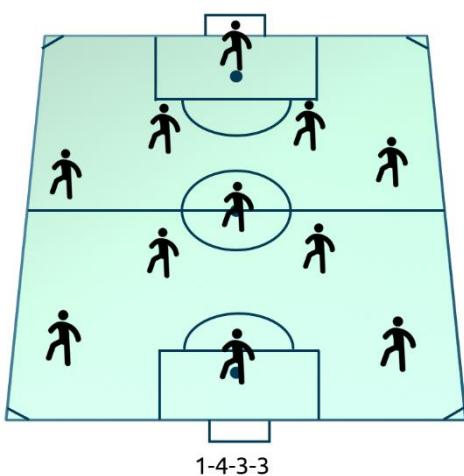
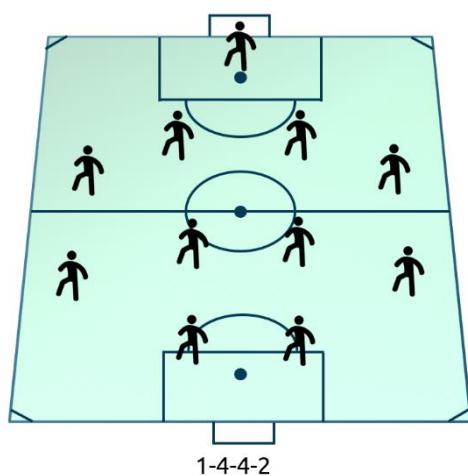
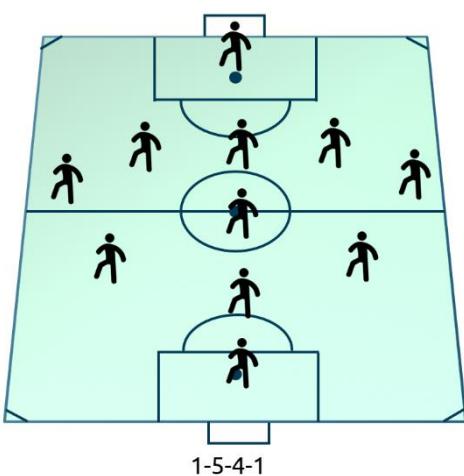
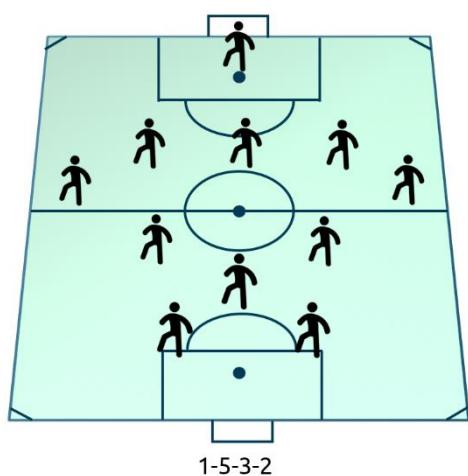
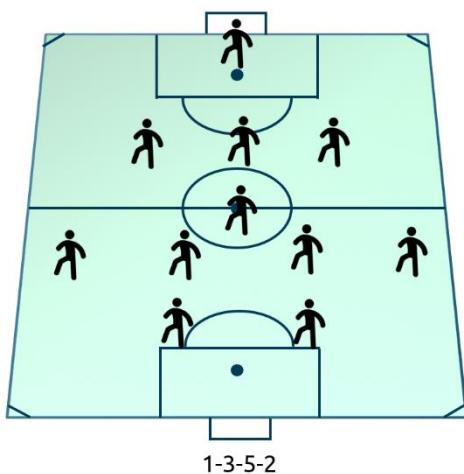
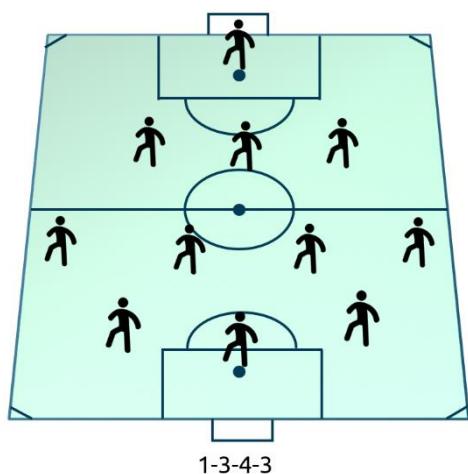
1-3-3-1



1-3-2-2



## Formacije sa 11 igrača po timu



## Nastavljanje igre:

Nastavljanje igre je neizostavni deo svakog vida fudbala koji nudi Specijalna Olimpijada. Nastavljanje igre se dešava na početku svakog poluvremena i tokom cele utakmice. Za trenere je važno da edukuju svoje igrače o ispravnim metodama nastavljanja igre kako bi osigurali da ne izazovu prekršaj.

**Početni udarac** – Da bi počeli prvo i drugo poluvreme i da bi nastavili igru nakon postignutog gola, jedna od ekipa mora da izvede „početni udarac”.

Lopta je postavljena na centralnu tačku (centar). Jedan igrač iz napadačkog tima stoji pored lopte. Tim koji se brani mora da se vrati bar na ivicu centralnog kruga dok se lopta ne udari. Igrač mora da doda loptu drugom igraču u svom timu da bi utakmica počela. Lopta je u igri kada se dodirne i jasno pomeri.

**Nastavljanje igre od strane golmana** – Kada lopta izđe iz igre preko poprečne linije tima koji se brani, golman može da nastavi igru dodavanjem saigraču iz kaznenog prostora.

- **11 po timu:** Lopta je postavljena na liniju prostora gola (liniju od 6 jardi/5,5 metara). Golman mora da udari loptu prema svom saigraču. Saigrač može da bude u okviru kaznenog prostora, ali protivnički igrač ne može ući dok se ne udari lopta.
- **5/7/8 po timu/futsal:** Golman nastavlja igru bacanjem lopte saigraču. Lopta ne može da ode dalje od linije polovine terena. Ako se lopta baci dalje od linije polovine terena bez dodirivanja nekog igrača, indirektni slobodni udarac se dodeljuje protivničkom timu bilo gde na liniji polovine terena.

**Udarac iz ugla** – Kada lopta pređe preko gol (krajnje) linije, pošto ju je poslednji put dotakao igrač odbrane, napadačkom timu se dodeljuje udarac iz ugla.

Igru nastavlja igrač napadačkog tima koji udara loptu iz unutrašnjosti luka na uglu na strani terena gde je lopta otisla u aut. To može da bude kratko dodavanje ili prelaz u kazneni prostor, gde će se brojni napadački igrači truditi da postignu gol. Odbrambeni igrači moraju da budu na najmanje 9 metara (10 jardi) od lopte (4,5 metra/ 5 jardi u formatu „5/7/8 po timu”).

**Slobodan udarac** – Kada se počini prekršaj, dosuđuje se slobodan udarac. Ozbiljni prekršaji (tj. saplitanje, guranje i igra rukom) rezultiraju direktnim slobodnim udarcem, gde igrač koji udara može da postigne gol direktno iz slobodnog udarca. Manji prekršaji (tj., opstrukcija, opasna igra) rezultiraju indirektnim slobodnim udarcem, gde loptu mora da dotakne više od jednog igrača pre nego što se postigne gol. Odbrambeni igrači moraju da budu na najmanje 9 metara (10 jardi) od lopte (4,5 metra/ 5 jardi u formatu „5/7/8 po timu”).



Pročitajte [Zvanična pravila fudbala na Specijalnoj Olimpijadi](#) da biste dobili detaljan opis šta se smatra indirektnim ili direktnim slobodnim udarcem.

**Održana slobodnog udarca** - Ako je napadački tim dovoljno blizu da dobro šutira na gol, odbrambeni tim bi trebalo da napravi odbrambeni zid kako bi pokušao da blokira udarac. Kada ima 11 igrača po timu, zid se obično formira od tri do četiri igrača, koji stoje 9 metara (10 jardi) od lopte. Kada ima 5, 7 ili 8 igrača po timu, zid se obično formira od jednog do dva igrača, koji stoje 4,5 metara (5 jardi) od lopte.

**Ubacivanje rukama/ubacivanje nogom** – Kada igrač udari loptu preko uzdužne linije, ubacivanje rukama se dodeljuje drugom timu u igri od 11 igrača po timu, dok se ubacivanje nogom dodeljuje drugom timu u igri od 5, 7 ili 8 igrača po timu.

*Ubacivanje rukama* se izvodi sa dve ruke, iza uzdužne linije, sa obe noge na zemlji i loptom bačenom u jednom pokretu, preko glave. Nepravilno ubacivanje rukama, obično usled podizanja stopala, rezultira dodeljivanjem ubacivanja rukama drugom timu.

*Ubacivanje nogom* se izvodi sa loptom koja miruje na uzdužnoj liniji ili iza nje. Odbrambeni igrači moraju da budu na najmanje 4,5 metara (5 jardi) od lopte.

Za trenere je korisno da posvete neko vreme vežbanju nastavljanja igre kako bi osigurali da igrači budu sigurni u svoje sposobnosti efikasnog nastavljanja igre ako se ukaže prilika.



## Osnove fudbala:



## OSNOVE FUDBALA

1

DODAVANJE

2

KONTROLISANJE

3

DRIBLING

4

PROMENA PRAVCA KRETANJA

5

UDARAC NA GOL

6

ODUZIMANJE LOPTE

7

IGRA GLAVOM

8

GOLMANSKE VEŠTINE

1

## DODAVANJA

Dodavanje je najčešća akcija koju će igrač izvesti kada je u posedu lopte tokom fudbalske utakmice. Tip dodavanja može da varira u zavisnosti od cilja, dela stopala koji se koristi, dela lopte koji se udara, jačine udaranja lopte i postojanja neke prepreke na putu.

*Različiti tipovi dodavanja:*

- unutrašnjom stranom stopala (na terenu)
- spoljašnjom stranom stopala (na terenu)
- visoko dodavanje (u vazduhu)
- dodavanje ristom (po zemlji/blago u vazduhu)
- Volej (lopta je u vazduhu dok je udarate)



**Instrukcije trenera za dodavanje:**

1. Nađite metu
2. Zakorakom u pokret, postavite stajnu nogu (onu kojom ne šutirate) pored lopte.



3. Učvrstite zglob stopala kojim udarate i držite stajnu nogu blago savijenu u kolenu.
4. Na kontrolisan način zamahnite nogom kojom udarate prema lopti tako da unutrašnjost stopala udari u centralnu tačku lopte.
5. Neka noga kojom udarate nastavi da se kreće u pravcu u kom želite da lopta ide.

**Napomene:**

*Da lopta ostane na zemlji:*

1. Držite glavu i koleno noge kojom udarate iznad lopte.
2. Ne naginjite se unazad.

*Da lopta ode u vazduh:*

1. Nagnite se blago unazad.
2. Udarite loptu ispod centralne tačke, koristeći svoja prva tri prsta.
3. Neka noga kojom udarate nastavi da se kreće u uzlaznom smeru.



Posetite Strane fudbalskog terena za trening na Specijalnoj Olimpijadi za izazove za poboljšanje dodavanja. Napredujte kroz nivoe da biste usavršili svoje veštine dodavanja.



Nivo 1



Nivo 2



Nivo 3





# Plan treninga

# Dodavanje

## Nivo 1

Kategorija: Dodavanje	Broj potrebnih igrača 2	Dužina vežbanja: 5-10 mins	Potrebna oprema: 1 lopta po paru
--------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--

### Ciljevi:

- Unapredite tehniku dodavanja i prijema.
- Poboljšajte komunikaciju između igrača.
- Poboljšajte sposobnost dodavanja obema nogama.

### Veštine koje se vežbaju:

1. Sredinu lopte udarite sredinom unutrašnje strane stopala kojim udarate.
2. Učvrstite zglob.
3. Nastavite pokret stopalom kojim udarate.

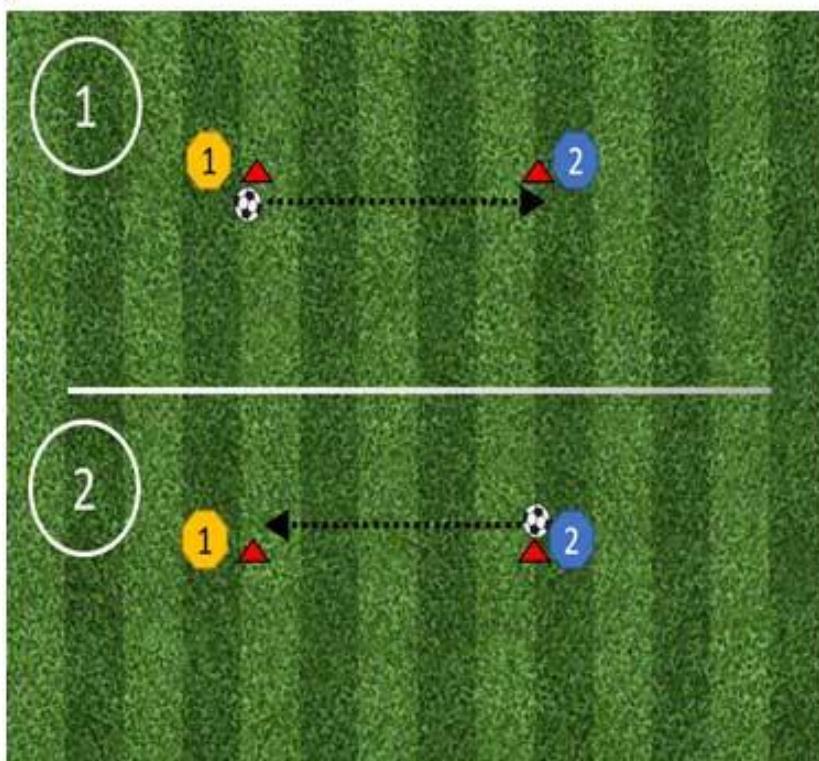
### Kako:

**1. Igrač 1** i **igrač 2** stoje na rastojanju od 5 metara. **Igrač 1** dodaje **igraču 2** unutrašnjom stranom stopala.

**2. Igrač 2** kontroliše loptu koristeći unutrašnjost stopala. **Igrač 2** zatim dodaje **igraču 1** koristeći unutrašnjost stopala.

**3.** Ponovite korake 1 i 2

- Podstičite igrače da koriste levu i desnu nogu.
- Podstičite igrače da koriste različite površine stopala za dodavanje i prijem (rist, spoljašnji deo itd.)





## 2

## KONTROLISANJE

Svrha kontrolisanja lopte je da dobro manipulišete njome kako biste efikasno završili sledeći zadatak, bilo da je to dodavanje, udarac ili dribling. Kontrolisanje fudbalske lopte može se vršiti bilo kojim delom tela (ne računajući šake i ruke). Najčešći delovi tela koji se koriste za kontrolu fudbalske lopte su stopala, butina ili grudi, u zavisnosti od toga odakle i kojom brzinom lopta dolazi.

Pod efikasnim kontrolisanjem lopte podrazumeva se držanje lopte u neposrednoj blizini i daleko od opasnosti da protivnik preuzme loptu od vas.

### Instrukcije trenera za kontrolisanje:

1. Identifikujte let lopte i pozicionirajte se tamo gde će sleteti i na poziciju gde je najbolje možete kontrolisati željenim delom tela (grudima, butinom ili stopalom).
2. Pratite let lopte očima i pripremite se da primite loptu.
3. Kako vam se lopta približava, zaustavite loptu odabranim delom tela (na primer butinom).
4. Dok ostvarujete kontakt sa loptom, opustite površinu tela koju koristite za kontrolu (butinu) kako se lopta ne bi odbila od zategnutih/ukočenih mišića/dela tela.
5. Zaustavite loptu u prostoru gde trenutno nema protivničkih igrača koji žele da ukradu loptu.

### Napomene:

*Ponekad ćete možda morati da zadržite protivnika kada kontrolišete loptu*

- Pozicionirajte telo između lopte i protivnika.
- Držite nisko težište i stegnite torzo jer će im tako biti teško da vas gurnu/pomere.

*Možda prvi put želite da šutirate na gol ili dodate loptu (jednim dodirom)*

- Isti principi važe i kada se prati let lopte i kada se pripremate za izvršavanje željene akcije.



Posetite Strane fudbalskog terena za trening na Specijalnoj Olimpijadi za izazove za poboljšanje kontrole lopte. Napredujte kroz nivoe da biste usavršili svoje veštine kontrole lopte.



Nivo 1



Nivo 2



Nivo 3



# Plan treninga

# Kontrolisanje

## Nivo 1

Kategorija:	Broj potrebnih igrača	Dužina vežbanja:	Potrebna oprema:
Dodavanje, kontrola	1-10	5-10 mins	1 lopta po paru

### Ciljevi:

- Unaprediti tehniku dodavanja
- Unaprediti tehniku kontrole

### Veštine koje se vežbaju:

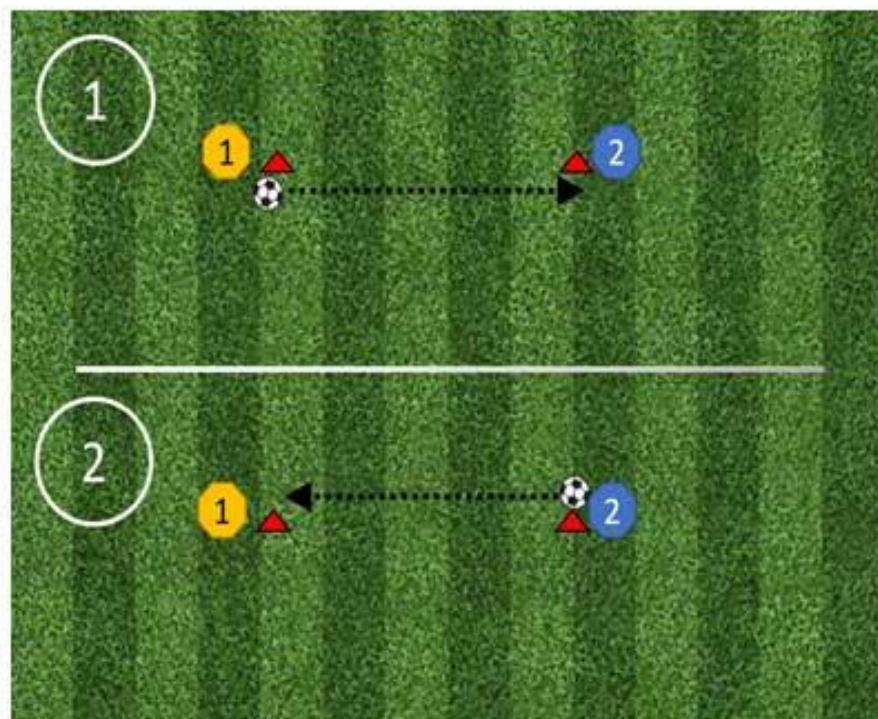
1. Oblik tela u odnosu na loptu.
2. Zaustavite loptu unutrašnjim delom stopala.
3. Blago gurnite loptu napred.

### Kako:

1. **Igrač 1** koristi unutrašnji deo stopala da doda loptu **igraču 2**.

2. Kao **igrač 2** koji prima loptu, trebalo bi da namesti telo tako da stane iza lopte, a koristeći unutrašnji deo stopala, zaustavi loptu ispred sebe.

3. Dodajte loptu nazad **igraču 1**, koji ponavlja tehniku kontrole.



## 3 DRIBLING

Dribling se obavlja korišćenjem raznih površina stopala i vođenjem lopte u raznim pravcima kako biste izbegli da vam protivnici oduzmu loptu.

**Napomena:** Stopalo ima više različitih „površina“ ili delova koji se mogu koristiti za manipulisanje fudbalskom loptom prilikom driblinga, kontrolisanja, dodavanja ili udarca. Te površine su: unutrašnji deo stopala, vrh stopala (gornji i bočni deo palca), spoljašnji deo (mali prst), rist (gornja strana stopala) i peta.

Efikasan dribling zavisi od toga gde ste na terenu, gde su vam protivnici i koliko prostora imate oko sebe. Kada su vam protivnici blizu i nemate mnogo prostora za dribling, preporučuje se korišćenje kratkih, mekih dodira prilikom driblinga kako bi vam lopta bila blizu. Kada imate mnogo prostora ispred sebe (tokom prelaska u napad, na primer) možete da koristite duže kontakte spreda kako biste većom brzinom mogli da pokrijete veću razdaljinu.

### Instrukcije trenera za dribling:

1. Koristeći unutrašnji i spoljašnji deo stopala (palac i mali prst), gurate loptu napred u predviđenom pravcu.
2. Držeći loptu pod kontrolom, nastavite da je nežno gurate ispred sebe koristeći različite površine stopala da biste je pomerali.
3. Koristite obe noge i različite površine da biste vodili loptu u željenom smeru.

### Napomene:

- Protivnici će pokušati da vam ukradu loptu tokom driblinga, pokušajte da driblate nogom koja je dalja od protivnika. To znači da vam je celo telo između protivnika i lopte, što mu otežava krađu lopte.





- Težište držite nisko, a torzo stegnite. Tako ćete mu otežati da vas gurne/pomeri od lopte.
- Prilikom vežbanja, driblajte u raznim pravcima oštom promenom pravca kretanja koristeći više površina stopala. Pokušajte da izbegnete dribling u pravim linijama ili u krug pošto ovo nije zgodno za fudbalsku utakmicu.

Posetite Strane fudbalskog terena za trening na Specijalnoj Olimpijadi za izazove za poboljšanje driblinga. Napredujte kroz nivoe da biste usavršili svoje veštine driblinga.



Nivo 1



Nivo 2



Nivo 3



# Plan treninga

# Dribling

## Nivo 1

Kategorija:	Broj potrebnih igrača	Dužina vežbanja:	Potrebna oprema:
Promena pravca kretanja, dribling, ravnoteža	1-10	5-10 min	1 lopta po igraču.

### Ciljevi:

- Poboljšajte tehniku promene pravca.
- Poboljšajte sposobnost driblinga obema nogama.
- Poboljšajte ravnotežu i koordinaciju.

### Kako:

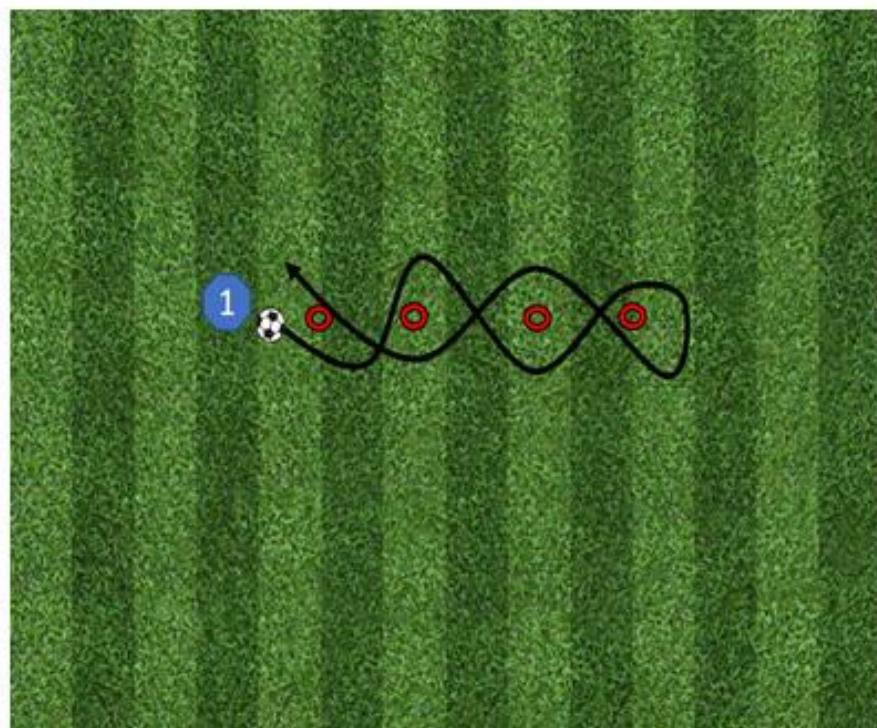
**1.** 4 čunja na razdaljini od 2 metra.

**2.** Malim dodirima unutrašnjom i spoljašnjom stranom stopala, igrač se kreće kroz čunjeve u obliku broja 8 (kao zmija).

**3.** Kada igrač stigne do 4. čunja, vežba promenu pravca i vraća se u istom vijugavom stilu driblinga.

### Veštine koje se vežbaju:

1. Koristite unutrašnji i spoljašnji deo stopala (palac – mali prst).
2. Držite loptu blizu sebe.
3. Lagano pomerajte loptu malim dodirima.



## 4

## PROMENA PRAVCA KRETANJA

Promena pravca kretanja je akcija promene pravca u kom se krećete. To se može uraditi sa loptom ili bez nje i jedna je od najčešćih akcija koju izvodi fudbaler. Promena pravca kretanja sa loptom može da pomogne igraču da pobegne od protivnika, promeni pravac igre ili stvorи prostor.

Efikasna promena pravca kretanja se obavlja brzo, npr. brzom promenom pravca, različitim površinama stopala (unutrašnjom, spoljašnjom, kramponima) i korišćenjem tela radi zavaravanja protivnika, npr. fingiranjem udarca pre brze promene pravca.

*Primeri promene pravca kretanja:*

- Povlačenje unazad
- Spoljašnji rez
- Unutrašnji rez
- Krojfov okret

**Instrukcije trenera za povlačenje unazad:**

1. Igrač radi dribling loptom, počinje da usporava i pored lopte stavlja stajnu nogu (slično tehnići udarca na gol).
2. Druga noga se postavlja na vrh lopte da bi se zaustavila – težina se prenosi na stajnu nogu.
3. Koristeći krampone (dno stopala), povući ili prevući loptu unazad, vodeći računa da se ne udalji više od 1 jarde/1 metra od vas (da biste održali kontrolu).
4. Brzo okrenuti telo i nastaviti sa driblanjem loptom u novom smeru.

**Napomene:**

- Promena pravca kretanja je suštinska veština za sve igrače i treba da se uvede u svaki trening – to se može uraditi na zagrevanju, kroz vežbe ponavljanja/izazove ili u igri.
- Ohrabrite igrače da koriste različite površine stopala i da nauče različite tipove promene pravca kretanja.
- Ohrabrite igrače da budu „eksplozivni” u kretanju – da brže pomeraju loptu i da brže pomeraju noge.

Posetite Strane fudbalskog terena za trening na Specijalnoj Olimpijadi za izazove za poboljšanje promene pravca kretanja. Napredujte kroz nivoe da biste usavršili svoje veštine promene pravca kretanja.



Nivo 1



Nivo 2



Nivo 3



# Plan treninga      Promena pravca kretanja

## Nivo 1

Kategorija:	Broj potrebnih igrača	Dužina vežbanja:	Potrebna oprema:
Promena pravca kretanja, dribling, ravnoteža	1-10	5-10 min	1 lopta po igraču.

### Ciljevi:

- Poboljšajte tehniku promene pravca.
- Poboljšajte sposobnost driblinga obema nogama.
- Poboljšajte ravnotežu i koordinaciju.

### Veštine koje se vežbaju:

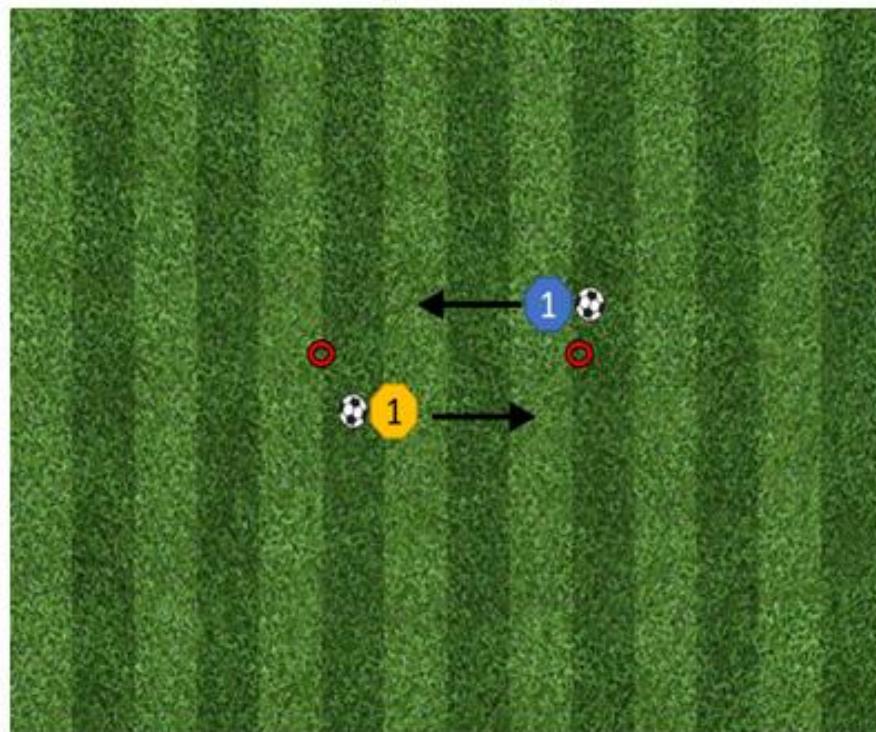
1. Koristite đon stopala (krampone patika).
2. Pravite male korake stajnim stopalom.
3. Lagano pomerajte loptu malim dodirima.

### Kako:

**1.** Dva čunja na razdaljini od 5–10 metara. Igrači počinju od jednog čunja sa leđima okrenutim ka drugom čunju.

**2.** Igrač stavlja jednu nogu na loptu. Skakutajte unazad malim koracima, vukući loptu đonom stopala.

**3.** Malim koracima nastavite kretanje unazad oko čunja i promenite stopalo kojim prevlačite loptu.



## 5

# UDARAC NA GOL

Udarac na gol je čin udaranja lopte ka golu u pokušaju da pobedite golmana protivnika i postignete gol za svoj tim. Udarac na gol je često jedna od najprijetnijih akcija koje igrači rade tokom utakmice ili treninga (ko ne voli da postigne gol?!). Udarac na gol je slično dodavanju u kojem možete koristiti različite površine stopala i različite tehnike u zavisnosti od tipa udarca koji želite da izvedete.

#### *Različiti tipovi udaraca na gol:*

- Pravi/vođeni udarac (ristom ili vrhom stopala)
- Uvijeni/zakrivljeni udarac (unutrašnjim delom stopala)
- Lob udarac (udarac ispod lopte koji je podiže preko golmana)
- Postavljeni udarac (često unutrašnjim delom stopala)



#### **Instrukcije trenera za udarac na gol:**

\*Različiti tipovi tehnike udarca na gol zahtevaju različite vežbe, koje se zasnivaju na pravom/vođenom udarcu.

1. Zakorakom u pokret, postavite stajnu nogu (onu kojom ne šutirate) pored lopte.
  2. Učvrstite zglob noge kojom šutirate i koristeći rist ili vrh stopala, udarite centar lopte.
- a. Pre udarca lopte podignite nogu unazad i nastavite s pokretom i posle udarca lopte, čime ćete povećati snagu udarca.

#### **Napomene:**

- Udarci na gol nisu rezervisani samo za prednje/napadačke igrače. Nije retkost da odbrambeni igrači izvedu udarac na gol tokom utakmice, pa ih ne isključujemo iz vežbi udarca.
- Vežbanje udarca na gol:
  - sa različitih pozicija na terenu,
  - sa različitim vrstama asistencije (dodavanje igraču koji plasira udarac na gol),



- sa različitim startnim pozicijama (npr. nazad na gol tako da igrač mora da se okreće),
- Obavezno vežbajte udarce na gol kada je lopta iznad zemlje (volej).

Posetite Strane fudbalskog terena za trening na Specijalnoj Olimpijadi za izazove za poboljšanje šutiranja na gol. Napredujte kroz nivoe da biste usavršili svoje veštine udarca na gol.



Nivo 1



Nivo 2



Nivo 3



# Plan treninga

# Udarac na gol

## Nivo 1

<b>Kategorija:</b> Udarac na gol	<b>Broj potrebnih igrača</b> 1	<b>Dužina vežbanja:</b> 5–10 min	<b>Potrebna oprema:</b> 3 lopte po igraču.
-------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---

### Ciljevi:

- Unapredite tehniku udaranja na gol.
- Poboljšajte sposobnost udaranja na gol na obe noge.

### Veštine koje se vežbaju:

1. Priđite lopti i stavite stajnu nogu pored lopte.
2. Sredinu lopte udarite ristom stopala kojim udarate.
3. Nastavite pokret nogom kojom udarate.

### Kako:

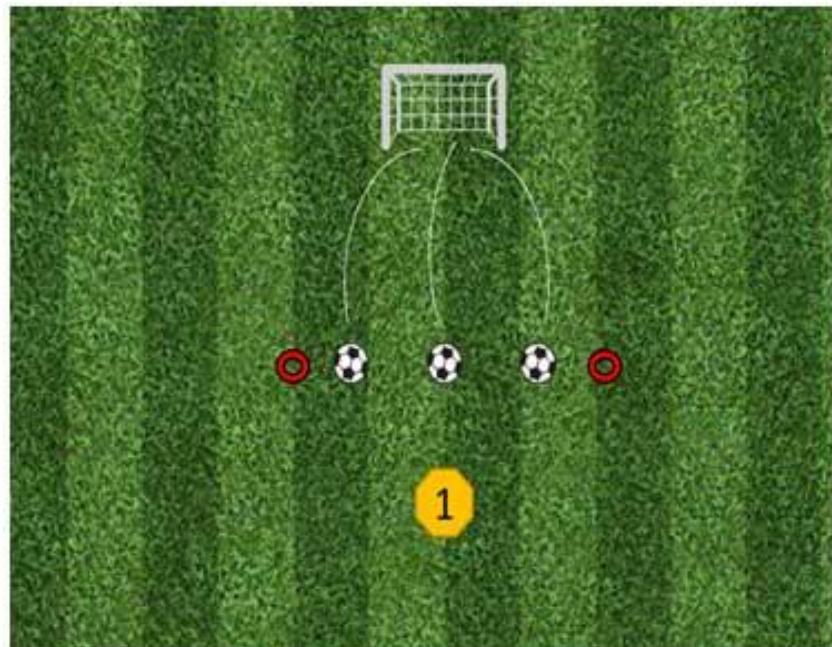
1. Postavite 3 fudbalske lopte na 5–10 metara od gola.

#### 2. Igrač 1

prilazi loptama  
dobrom tehnikom  
šutira lopte u gol.

#### 3. odelite 1 poen za svaki postignuti gol.

- Dodelite 2 poena za golove postignute manje dominantnim stopalom igrača





# 6

## ODUZIMANJE LOPTE

Oduzimanje lopte je važan deo igre u cilju povraćaja poseda, zaustavljanja protivničkih napada i pokretanja sopstvenih napada (prelaska).

Najvažniji deo oduzimanja lopte jeste da osvojite loptu pre nego što dodirnete protivničkog igrača (osim ako niste rame uz rame).

Ni pod kojim uslovima igrač ne bi trebalo da odigne stopala od zemlje kada oduzima loptu ili pokuša da oduzme loptu u iskoraku. Isto tako, oduzimanja lopte izvedena kramponima igrača okrenutim ka protivniku smatraće se faulom i mogli bi da rezultiraju žutim kartonom i slobodnim udarcem za protivnika.

### Instrukcije trenera za oduzimanje lopte:

*Iste osnovne instrukcije trenera se primenjuju kod svih vrsta oduzimanja lopte:*

1. Procenite položaj i kretanje lopte.
2. Procenite gde vam je protivnik i kako se kreće.
3. Držite oči na lopti sve vreme.
4. Posvetite se oduzimanju lopte (ako uđete sa pola snage, možete da se povredite ili da povredite protivnika lošom tehnikom).
5. Koristite stopalo koje je najbliže lopti da ne biste morali da okrenete celo telo, odnosno da idete preko svog tela da izvedete oduzimanje.





## 7

## IGRA GLAVOM

**Napomena:** Različiti regioni i Nacionalna upravna tela (NGB) imaju različita pravila o igri glavom, posebno za mlade igrače. Trebalo bi da konsultujete protokol svog NGB-a o igranju glavom pre nego što ga primenite sa igračima.

Udaranje lopte glavom je veština koju koriste svi igrači na terenu za dodavanje, kontrolu, udarac na gol i izbjeganje lopte. Važno je da igrači savladaju veštinu igranja glavom ispravnom tehnikom kako bi osigurali da ne povrede sebe niti bilo koga drugog na terenu.

#### Instrukcije trenera za igru glavom:

1. Gledajte let sredine lopte njihovim očima.
2. Pozicionirajte se blago postrance za kontakt sa loptom.
3. Skočite u odgovarajuće vreme da osigurate susret sa loptom u vazduhu.
4. Tokom celog procesa držite oči otvorene i usta zatvorena.
5. Udarite centar lopte čelom i gurnite vrat napred dok udarate loptu.



**Napomena:** Prilikom borbe za loptu u vazduhu, postoji mogućnost za sudar igrača glavom. Povrede glave su izuzetno ozbiljne i njih bi odmah trebao da zbrine obučeni zdravstveni radnik. Ukoliko postoji sumnja na ozbiljnu povredu glave igrača, treba ga ukloniti iz igre i zbrinuti kroz protokol za potres mozga, koje je propisalo njihovo nacionalno upravno telo.

Specijalna Olimpijada je uspostavila partnerstvo sa CDC-om (Centrima za kontrolu i prevenciju bolesti) kako bi sprovodili obuku za sportske trenere o podizanju svesti o potresu mozga „HEADS UP”, koja je dostupna na našem [Onlajn portalu Specijalne Olimpijade za učenje](#). Preporuka je da svi treneri sprovedu tu obuku pre početka svog trenerskog angažmana.



## 8

## GOLMANSKE VEŠTINE

### Osnove:

**Komunikacija** – Golman je jedini igrač na terenu koji će uvek imati igru pred sobom. Oni su u poziciji da komuniciraju sa svojim saigračima o tome gde da pređu, koga da pokupe, kada da vrše pritisak i o kojim opasnim oblastima treba da vode računa.



Komunikacija između golmana i njegovih saigrača je od vitalnog značaja, posebno tokom odbrane jer nesporazum može rezultirati greškom i potencijalnim primanjem gola.

Komunikacija na terenu je obično verbalna (govorom) ili neverbalna (pokazivanjem, gestikuliranjem ili oblikom tela).

*Tabela 1: Primeri verbalne i neverbalne komunikacije za golmane*

### Verbalno

### Neverbalno

„Golman ima loptu”

Pokazivanje u pravcu gde želite da saigrač ode.

„Dalje”

\*Tapšanje rukama\* može da ukaže na to da je saigrač uradio nešto dobro ILI da pokaže ohrabrenje.

„Idite napred”

Otvoreni stav tela radi prijema dodavanja I odigravanja prvim kontaktom.

**Pozicioniranje** – Pozicioniranje golmana na terenu može imati ogroman uticaj na to kako će igrati njegov, ali i protivnički tim.

- **Naša lopta:** Golman je još jedan igrač na terenu, što znači da treba da se iskoristi kada je njegov tim u posedu lopte. Golmani bi trebalo da drže korak sa igrom, a ne da stoje na svojoj liniji kada je lopta na drugom kraju terena. Važno je da golman ne izađe previše na teren i rizikuje da protivniku ostavi otvoren gol tako da ovaj pokuša da postigne gol.

- **Tuđa lopta:** Golman treba da bude disciplinovan i da prati igru. Golman bi trebalo da se prebaci na stranu gola na kojem je lopta zajedno sa saigračima ispred sebe.

Bilo da li je lopta kod njega ili ne, golman treba da bude svestan svog okruženja i lokacije svog gola kako bi osigurao da se ispravno pozicionirao. Pod ovim se podrazumeva:

- razdaljina do obe stative
- udaljenost do poprečne linije
- razdaljina između golmana i odbrambenih igrača
- lokacija u kaznenom prostoru i van njega.

**Zaustavljanje udarca na gol** – Zaustavljanje udarca na gol je ono o čemu će većina posmatrača misliti kada pomenete golmana. Zaustavljanje udarca na gol je ono što bismo nazvali „spasavanje“ ili „blokada“ od golmana, čime se sprečava pokušaj protivničkog igrača da postigne gol.

Zaustavljanje udarca na gol se obično postiže hvatanjem lopte, izbjanjem lopte ili blokiranjem drugim delovima tela, kao što su ruke, noge ili stopala.

- **Hvatanje** – Golmani treba da uhvate loptu kada je to prikladno. To se često dešava kada lopta putuje odgovarajućom brzinom za bezbedno držanje lopte bez straha da će iskliznuti iz ruku.
  - **Uobičajena tehnika hvatanja – „W“**



- **Izbijanje** – Izbijanje je kada golman nije u stanju da uhvati loptu i umesto toga je dlanom odbije od pravca gola (to može biti preko prečke, iza stative ili nazad u igru, ali daleko od protivničkih igrača).
- **Blok** – Blok je kada golman iskoristi bilo koji deo svog tela da se postavi na put udarcu protivničkog igrača. To mogu biti golmanove noge, stopala, ruke ili trup (torzo). To podrazumeva da se golman napravi što većim i da proceni kuda lopta može da ide kako bi blokiraо ulazak lopte u gol.

**Distribucija** – Golman mora da bude vešt sa loptom pod nogama, kao kada je ima u rukama. Za golmane, distribucija može da ima razne oblike, ali najčešći su:

- **Distribucija nogama** – U modernom fudbalu, golman je neizostavni deo otvaranja napada. Zato bi trebalo da mogu da dodaju loptu nogama. To može biti od golmana do odbrambenog igrača ili od golmana do igrača sredine terena ili od golmana do napadača.

- To može biti i u situacijama sa mrtvom loptom ili nastavljanjem igre, kao što su udarci sa gola ili slobodni udarci.
- **Distribucija rukama** – Golmani su u prednosti u odnosu na ostale igrače na terenu u tome što im je dozvoljeno da koriste ruke unutar kaznenog prostora. Njihova distribucija rukama je važna koliko i njihova distribucija nogama. To mogu biti bacanja ispod ruke, bacanja preko ruke ili valjanje lopte do igrača da bi se započeo napad.

**Visoke lopte** – Visokom loptom se može smatrati svaka lopta koja zahteva da golman podigne ruke preko glave da bi je uhvatio ili udario. To mogu biti neugodne situacije za neke golmane, pošto mogu da se osećaju kao da se stavljuju u ranjivu poziciju. Međutim, naglasite da je vaš golman u prednosti jer može da koristi ruke i da će svaki nepotreban kontakt dovesti do toga da mu sudija dodeli slobodan udarac.

Kada golman ide na visoku loptu treba da razmotri sledeće:

- Svoju startnu poziciju i let lopte – *gde ću moći da uhvatim/udarim tu loptu?*
- Poziciju ostalih igrača u okruženju – *da li je moj put do lopte čist ili ima prepreka?*
- Svoju poziciju za oporavak u odnosu na gol – *ako krenem na loptu i promašim je, da li sam i dalje u poziciji da branim gol?*

**1 na 1** – Situacija „1 na 1“ je kada napadački igrač protivnika direktno izaziva golmana u pokušaju da postigne gol. Uloga golmana u ovoj situaciji je da natera napadačkog igrača da se udalji od gola, da sebe učini što većim ili da „udavi“ loptu (ako se ukazala prilika).



Posetite Strane fudbalskog terena za trening na Specijalnoj Olimpijadi za izazove za poboljšanje golmanskih veština. Napredujte kroz nivoe da biste usavršili golmanske veštine.



Nivo 1



Nivo 2



Nivo 3





# Plan treninga

# Golmanske veštine

## Nivo 1

Kategorija:	Broj potrebnih igrača	Dužina vežbanja:	Potrebna oprema:
Dodavanje, reakcija, uzimanje lopte	1-5	5–10 min	3 lopte po paru.

### Ciljevi:

- Poboljšajte tehniku dodavanja
- Poboljšajte reakcije na let lopte
- Poboljšajte tehniku uzimanja lopte

### Veštine koje se vežbaju:

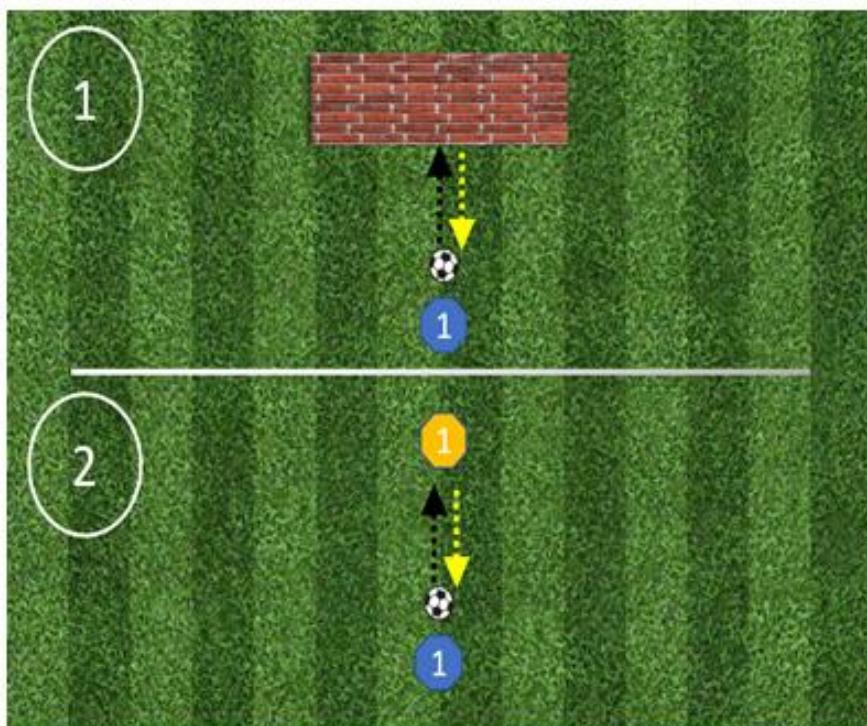
1. Oblik tela u odnosu na loptu.
2. Stanite celim telom iza lopte
3. Zagrlite loptu držeći je na grudima.

### Kako:

1. Unutrašnjim delom stopala prosledite loptu 1. zidu ili 2. drugom igraču.

2. Kako se lopta odbija (ili dodaje), golman bi trebalo da prilagodi položaj tela tako da stane iza lopte.

3. Uzmite loptu koristeći obe ruke i zagrlite loptu držeći je na grudima. Ponovite.





## Nivoi fudbala

Nivo 1	Nivo 2	Nivo 3	Nivo 4	Nivo 5
Osnovni	Razvojni	Srednji	Napredni	Aktivni
ORK	Učenje igranja	Učenje treniranja	Učenje takmičenja	Rekreativni
Učenje šutiranja lopte	Osnovne veštine i koncepti (dodavanje, udaranje na gol, oduzimanje lopte, promena pravca kretanja, primanje). Uvođenje ideja fudbalske spremnosti	Kompetentno razumevanje pravila i osnovnih principa igre. Rad na fudbalskoj spremnosti.	Priprema za organizovano takmičenje. Fitnes program prilagođen fudbalu.	Nastavka učestvovanja u sportu – ako niste zainteresovani za takmičenje
Učenje pravila (kroz igru)	Donošenje odluka	Sposobnost učešća u organizovanom treningu	Dostizanje nivoa takmičenja na regionalnim/međunarodnim takmičenjima	Kombinacija principa sa svih nivoa
	1 na 1/2 na 2 scenariji. Priprema za utakmice/takmičenje.	Uvođenje taktičkih elemenata. Sposobnost učešća na takmičenju.	Sposobnost takmičenja na Svetskim Igrama (fizička i psihička)	Zadržavanje veština i dalji razvoj
	Učenje igranja u sklopu tima.	Veća odgovornost/nezavisnost za igrače.	Više odgovornosti/nezavisnosti za igrače.	Izgradnja/održavanje veza

Odvojeni odeljak za one koji su dostigli kompetencije drugih nivoa, ali ne žele da se takmiče



Specijalna Olimpijada pruža sportske mogućnosti sportistima svih nivoa sposobnosti. Ovaj odeljak trenerskog vodiča će ponuditi smernice za trenere o informacijama koje mogu da pruže svojim igračima na osnovu njihovih trenutnih nivoa sposobnosti.

### **VAŽNE NAPOMENE:**

- Igrači nisu ograničeni samo na jedan nivo. To je dinamičan okvir kroz koji igrači mogu slobodno da se kreću u zavisnosti od sopstvenog ličnog napretka (ili nazadovanja), ciljeva, nivoa posvećenosti i osećaja uživanja u trenutnom okruženju.
- Možda postoje igrači različitih nivoa sposobnosti unutar jednog fudbalskog tima na SO. Baš zato je potrebno da treneri individualizuju zadatke i zahteve za igrače na osnovu njihove trenutne sposobnosti i nivoa koji teže da dostignu.

## **Nivo 1 - OSNOVNI**

Cilj osnovnog nivoa je da se pomogne igračima u savladavanju osnovnih veština i fudbalskih akcija i da se radi na osnovnim kompetencijama kretanja, kao što su *okretnost, ravnoteža i koordinacija (ORK)*.



Slika 24: Fudbalske akcije

**Ciljevi:** Ovladavanje loptom i razvoj osnovnih veština i pokreta.

**Ključne tačke:**

- Treneri treba da se fokusiraju na srž osnove – dodavanje, kontrolisanje, dribling.
- Značajno individualizovan nivo – ovladavanje loptom i razvoj tehnike.
- Igrači će kroz igru i utakmice naučiti osnovna pravila fudbala.



Treninzi su progresivni, a učesnici treba da budu izloženi svakoj veštini i da shvate da savladavanje veštine možda neće biti moguće odmah. Fudbaleri će učiti i usavršavati se kako napreduju. Da bi napreovali do *razvojnog nivoa* fudbaleri moraju komotno, samouvereno i dosledno da demonstriraju osnovne fudbalske veštine i razumevanje kako se igra fudbal (osnovna pravila i principi).

#### **Tehnički ciljevi:**

- dribling u više pravaca koristeći obe noge,
- dodavanje lopte dobrom tehnikom, dobrom silinom, uz dobru preciznost i održavanje dobre ravnoteže i koordinacije,
- kontrolisanje lopte,
- dodavanje i prijem bez protivnika i polusuprotnstavljenja.

#### **Ciljevi za razumevanje igre:**

- razumevanje osnovnih pravila fudbala (kroz igru/utakmice),
- poštovanje trenerovih uputstava,
- uvođenje komunikacije sa drugim igračima,

## **Nivo 2 - RAZVOJNI**

*Razvojni nivo* je usmeren ka igračima koji još uvek uče osnove fudbala i razvijaju svoje veštine. *Razvojni nivo* ima za cilj dalji razvoj osnovnih fudbalskih veština kroz igru i simulacije utakmica sa protivnicima. Igrači će biti uključeni u više timskih aktivnosti koje će razvijati timski rad i komunikacione veštine saradnje, pored toga što će unaprediti veštine donošenja odluka u skladu sa napretkom u fudbalskim akcijama.

**Ciljevi:** Naučiti igranje u timskom okruženju sa drugim igračima različitih sposobnosti.

#### **Ključne tačke:**

- Unapređenje veština naučenih na nivou 1 – uvođenjem protivnika, igrači se uče oduzimanju lopte (bezbednosti), udarcu na gol i zaštiti lopte.
- Poboljšanje ORK – promene pravca kretanja, skakanje, izbegavanje i kontakt sa drugima uz održavanje dobre ravnoteže i koordinacije.
- Simulacije utakmica – trening sa protivnicima u formi 1 na 1, 2 na 2, utakmice na malom prostoru za rad na veštinama donošenja odluka.



Određeni igrači će napredovati u okruženjima koja su više zasnovana na timu, dok će drugi više voleti intimnije treninge sa manjom grupom ili individualizovane treninge. Kao kod nivoa 1, treneri moraju da budu svesni potreba i zahteva svakog pojedinca koji igra fudbal. Neki su možda napredniji u jednom aspektu (tehnički) od drugih igrača, ali mogu zahtevati veću pažnju u drugim aspektima igre (donošenju odluka).

**Na primer:** Igrač 1 može da doda loptu sa obe noge koristeći odličnu tehniku i na različite razdaljine. Međutim, često dodaje loptu iza igrača 2, što znači da mora da se prilagodi da bi se kretao napred sa loptom. Iako igrač 2 dosledno pokazuje svoju nameru da pravilno doda, ima problema sa samim izvršenjem.

Taj primer nam pokazuje dve uobičajene pojave u fudbalskom timu. To nam pokazuje da trener mora da pomogne igraču 1 u donošenju odluke o tome gde da plasira dodavanje i da razmotri tehniku sa igračem 2 kako bi mu pomogao u poboljšanju dodavanja. To zahteva individualizovane instrukcije trenera, relevantne za potrebe igrača.

#### Tehnički ciljevi:

- kompetentna sposobnost za završetak osnovnih fudbalskih akcija,
- uvođenje dodatnih tehničkih veština (npr. promene pravca kretanja),
- lagodnost u simulacijama sa protivnicima (1 na 1, 2 na 2, utakmica na malom prostoru (UMP)).

#### Ciljevi za razumevanje igre:

- razumevanje načina treniranja/igranja improvizovane utakmice (poziciono znanje, uloge, odgovornosti),
- rad u sklopu tima – komunikacija sa drugima,
- prednosti fizičke kondicije za učinak.

## Nivo 3 - SREDNJI

*Srednji nivo* je napredak u odnosu na *razvojni nivo* po tome što se od sportista traži da poseduju kompetencije potrebne na *razvojnem nivou* pre nego što se uzmu u razmatranje za srednji nivo. Na *srednjem nivou*, igrači su deo timova koji učestvuju u redovnim takmičenjima. Ta takmičenja mogu biti u okviru programa SO, tima Ujedinjenog (Unified®) sporta ili u potpunosti izvan SO. Namena za ovaj nivo jeste da igrači budu na kompetentnom nivou da treniraju za takmičenje. To bi moglo da obuhvata uvod u taktičke elemente fudbala, postizanje fizičke spremnosti za fudbal i nadmetanje na relevantnim takmičenjima bilo da su lokalna, regionalna ili nacionalna takmičenja.



**Ciljevi:** Adekvatno pripremanje igrača za takmičenje na odgovarajućim nivoima.

#### Ključne tačke:

- kompetentno razumevanje pravila fudbalskog takmičenja,
- osnovno razumevanje četiri funkcije fudbala (napad, prelazak u odbranu, odbrana, prelazak u napad),
- uvođenje taktičkih elemenata fudbala za takmičenje,
- Igrači imaju veću odgovornost – liderstvo.

Na *srednjem nivou*, igrači ulaze u fazu „naučiti da se trenira“ u kojoj treniraju za određeno takmičenje, bilo da je to predstojeća utakmica ili turnir. Trening sada obuhvata neke taktičke elemente u fazi priprema, koja će zahtevati da igrači shvataju četiri funkcije igre (napad, prelazak u odbranu, odbrana, prelazak u napad). Igračima takođe treba da bude lagodno i da se rado takmiče u uslovima takmičenja, bilo da je u pitanju utakmica ili turnir. Igračima se poverava veća odgovornost i nezavisnost od trenera. To bi moglo da bude u formi zagrevanja/hlađenja ili razgovora u timu koje vod igrač ili da igrači biraju oblasti treninga na kojima bi radije radili umesto da trener propisuje šta treba da se radi na treningu.

#### Tehnički ciljevi:

- vešto izvršenje osnova fudbala,
- sposobnost izvođenja taktičkih zahteva – uključujući fizičku spremnost,
- lagodnost pri nastupanju na takmičenjima.

#### Ciljevi za razumevanje igre:

- razumevanje četiri funkcije fudbala,
- znanje i razumevanje timskog sistema igre – taktički,
- poboljšanje liderskih karakteristika na terenu i van njega – komunikacija.

## Nivo 4 - NAPREDNI

*Napredni nivo* je za igrače koji dosledno treniraju i igraju na visokom nivou takmičenja, u organizovanom timu ili klubu, sa namerom da nastupe na regionalnom ili međunarodnom turniru (kao što su Regionalne ili Svetske Igre). Igrači treba da budu fizički i psihički spremni da nastupaju u više navrata u kratkom vremenskom periodu (struktura turnira) i da otpisuju od kuće na određeni broj uzastopnih dana. Pored tih zahteva, igrači bi trebalo da imaju sposobnosti navedene na prethodnim nivoima u smislu osnova fudbala, taktičke svesti i razumevanja fizičke spremnosti za fudbal.



**Cilj:** Dosledno treniranje i takmičenje na visokom nivou takmičenja sa namerom takmičenja na regionalnom ili međunarodnom turniru.

#### Ključne tačke:

- naučiti kako se takmiči – igrači uče kako da se pripreme za uslove turnira,
- igrači su tehnički, taktički i psihički spremni da se takmiče u uslovima turnira,
- veća odgovornost/nezavisnost za igrače u ulogama unutar tima.

Igrači su na nivou „naučiti da se takmiči”, gde se pripremaju za uslove regionalnih ili međunarodnih turnira. Igrači bi trebalo da imaju sveobuhvatnu sposobnost da izvode fundamentalne fudbalske akcije, efikasno komuniciraju sa saigračima i da budu kompetentni u nastupu u uslovima turnira. Treneri mogu da dodele veću odgovornost i nezavisnost igračima na terenu i van njega kako bi se omogućile veće liderске prilike.

Karakteristike nivoa „naučiti da se takmiči” mogu se primeniti na svim nivoima. Igrači u fazi „naučiti da se trenira” mogu da iskuse takmičenja, ali će im možda biti potrebna veća pomoć od onih koji imaju sve kompetencije nivoa „naučiti da se takmiči”.

#### Tehnički ciljevi:

- sveobuhvatna sposobnost da se sprovedu osnove fudbala,
- fizička (i mentalna) sposobnost nastupanja u uslovima turnira – više utakmica tokom uzastopnih utakmica,

#### Ciljevi za razumevanje igre:

- sveobuhvatno razumevanje igre (taktički, četiri funkcije, donošenje odluka),
- poznavanje strukture konkurenčije i fizičkih zahteva,
- efikasna komunikacija sa saigračima i trenerima.



## Nivo 5 - AKTIVNI

*Aktivni nivo* je usmeren na igrače koji traže rekreativnu fudbalsku aktivnost u vidu treninga i netakmičarske igre/utakmice u cilju održavanja kondicije i zdravlja, kao i društvene interakcije sa drugima. Igrači će održavati učešće u sportu bez obaveze da se takmiče, a moći će da održavaju i razvijaju veštine, održavaju i razvijaju odnose sa vršnjacima i održavaju fizičku aktivnost iz zdravstvenih razloga.

**Cilj:** Obezbeđivanje fudbalske aktivnosti za one koji nemaju interesovanje za takmičenje kroz treninge i netakmičarske igre/utakmice.

### Ključne tačke:

- održavanje učešća u sportu (fizička aktivnost),
- nastavak razvijanja/održavanja fudbalske akcije kroz trening ili uslove utakmica,
- za sve nivoe sposobnosti.

*Aktivni nivo* se smatra odvojenim od ostalih *fudbalskih nivoa* jer je usmeren pre svega na igrače koji imaju kompetencije raznih drugih nivoa, ali ne žele da učestvuju u takmičarskom fudbalu. Igrači koji su na aktivnom nivou i dalje mogu da treniraju sa timovima koji nameravaju da se takmiče na turnirima ili drugim takmičenjima, ali *aktivni igrač* ne učestvuje u takmičarskim utakmicama. *Aktivni igrači* će možda željeti da učestvuju u vežbama ponavljanja, ali ne i u improvizovanim utakmicama/igramama u okviru treninga ili obrnuto.

Treneri bi trebali da stvaraju *smislene mogućnosti* za *aktivne igrače* pomaganjem u ostvarivanju želje da igraju i neprekidno se razvijaju, bez uslova za učešće u takmičarskim formatima.

### Ciljevi aktivnog igrača:

- da bude stalno fizički aktivan,
- da stalno uči nove veštine,
- izgradnja i održavanje odnosa sa drugima.



## Važno:

Ovaj okvir je vodič za trenere kako da pomognu igračima u razvoju. Igrači ne bi trebalo da budu ograničeni na samo jedan nivo – okvir pruža smernice trenerima o tome koje sposobnosti njihovi igrači treba da imaju i pokazuje put napredovanja od osnovnih fudbalskih veština do naprednog učešća u takmičenju.

Igrači mogu da poseduju sposobnosti više nivoa u isto vreme, a da pri tom ne poseduju sve sposobnosti navedene na jednom nivou. Na primer:

*Džoana – 24 godine, fudbalerka za SO iz Francuske.*

- *Sveobuhvatno razumevanje fudbalskih akcija (nivo 2 + 3)*
- *Uživa u organizovanim treninzima (nivo 3)*
- *Još uvek uči taktičke elemente igre (nivo 3 + 4)*
- *Razume četiri funkcije – uči da izvrši prelaska (nivo 3)*
- *Nije joj problem da putuje daleko od kuće da bi učestvovala na takmičenjima (nivo 4)*

*Džoana poseduje sposobnosti iz različitih nivoa (pretežno nivoa 2, 3 i 4). Uz pomoć ovih informacija, Džoanin trener može da napravi plan treninga za nju kako bi poboljšala aspekte svoje igre koje želi da poboljša.*

Igrači ne treba da se posmatraju kao igrači nivoa 1 ili nivoa 4. Treneri bi trebalo da iskoriste ovaj okvir kao vodič da pomognu igračima da unaprede fudbalske osnove, razumevanje igre, te da napreduju kao fudbaleri i sportisti.





## Planiranje i priprema

Planiranje je proces detaljnog odlučivanja kako da uradite nešto ili šta da uradite pre nego što počnete sa radom. Planiranje je neizostavni deo treniranja jer vam omogućava da se adekvatno pripremite za narednu sezonu, takmičenje ili trening.

**Tri razloga zbog kojih planiramo:**

1. Identifikovanje ključnih ciljeva učenja za igrače
2. Postavljanjem planova preuzimate odgovornost
3. Poboljšava samopouzdanje igrača i trenera jer znaju da postoji plan

**Komponente planiranja:**

- Procenite sposobnost sportiste – olakšajte njihove potrebe i ciljeve
- Budite prilagodljivi – ne držite se plana ako ne funkcioniše – prilagodite plan kako biste pomogli sportistima da dostignu postavljene ciljeve
- Razmotrite – u više faza tokom cele sezone, razmislite da li je potrebno izvršiti promene, ako jeste, kakve promene?

## Planiranje treninga:

Planiranje treninga se smatra suštinskim u svim sportovima. Ne samo da se tako navode informacije koje će biti pružene na treningu, već se i promovišu veštine dobrog upravljanja vremenom, veštine prezentacije i omogućava sveobuhvatna procena i promišljanje posle treninga.

Svi treninzi treba da uključuju sveobuhvatno zagrevanje kako bi se igrači pripremili za naredne aktivnosti i hlađenje kako bi pomogli svom telu da se vrati u normalno stanje. Sledi lista aktivnosti koje se mogu uključiti u plan treninga. Različiti regioni, zemlje, klubovi i treneri imaju različite načine organizacije treninga i njihovog sadržaja. Biće potrebno vreme i probanje novih metoda, ali na kraju ćete pronaći ono što najviše odgovara vama kao treneru i vašim igračima.



Tabela 2: Komponente treninga

<b>Zagrevanje</b>	Fizička i mentalna priprema igrača za nastup.
<b>Tehnički rad</b>	Tehnika usavršavanja kroz ponavljanje aktivnosti, veština i izazova.
<b>Aktivnost povezana sa igrom (API)</b>	Aktivnost koja izgleda kao igra sa određenim ograničenjem, npr. igra usmerenog poseda.
<b>Slobodna igra/utakmica</b>	Igra/utakmica/improvizovana utakmica (verovatno sa ograničenjima/izazovom).
<b>Hlađenje</b>	Kretanje niskog intenziteta i istezanje da bi se telo vratio u normalno stanje.
<b>Osvrt</b>	Diskusija/povratne informacije sa igračima o treningu.

### Logički sled:

Prilikom planiranja izvođenja treninga, trebalo bi da se uverite da sadržaj treninga ima logički redosled u izvođenju. *Pod logičkim redosledom uputstava podrazumevamo niz uputstava koja su osmišljena tako da budu izvršena jedna za drugim. Na primer, kada objašnjavate kako da dodate loptu, počeli biste sa pristupom, delom stopala koji treba da se koristi, delom lopte za udarac i nastavkom pokreta.*

Prilikom planiranja fudbalskog treninga, logičan redosled bi bio:

1. Zagrevanje
2. Tehnički rad – dodavanje i prijem
3. Aktivnost povezana sa igrom
4. Slobodna igra
5. Hlađenje



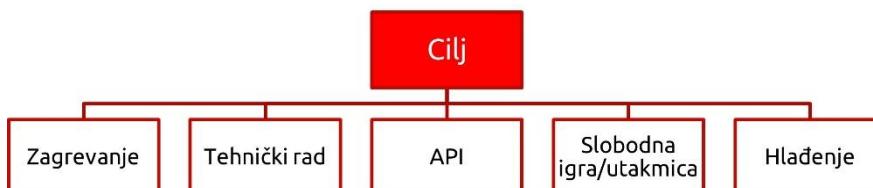
## Izbor sadržaja:

Komponente/odeljci treninga treba da se usklade sa ciljevima učenja tima. *Ciljevi učenja su ciljevi ili predviđeni ishodi učenja tokom vremenskog perioda za koji pravite planove.* Svaki igrač može imati različite ciljeve učenja za sezonu, fazu sezone ili svaki individualni trening, ali je dobro da se postave ciljevi učenja da tim u celini ima kombinovane ciljeve koje svi članovi tima treba da ostvare.

*Tabela 3: Primer individualnih i timskih ciljeva učenja za fudbalsku sezonu*

Individualni ciljevi učenja	Ciljevi učenja tima
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shvatite ulogu i odgovornost desnog beka.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Razvijte i shvatite sopstveni sistem igre tima (formacija, stil fudbala, stil napada/odbrane).</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Shvatite kako će različite tehnike prilikom udaranja lopte uticati na to kako se ona kreće po zemlji/u vazduhu.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Prepoznajte najbolje metode komunikacije između saigrača.</i></li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Prepoznajte i objasnite gde će se tehnički rad na treningu primeniti na postavku utakmice.</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Razvijte otvoreni sistem razmatranja učinka koje vodi igrač.</i></li> </ul>

Ciljevi učenja su kao ciljevi koje ste postavili svojim igračima i timu na početku sezone (pogledajte [Psihološki odeljak](#)). Pored tih ciljeva, imaćete ciljeve za različite faze sezone i za svaki trening u zavisnosti od učinka tima. Vaši treninzi bi trebalo da budu zasnovani na cilju koji ste postavili (*Cilj treninga*), to mogu biti ciljevi učenja vašeg tima ili može biti pogodnije da se radi na aspektu fudbala za koji ste primetili da je potrebno poboljšanje.



*Slika 25: Komponente obuke zasnovane na cilju treninga*

### Savet za treniranje

Prilikom izbora onoga što ćete uključiti u trening trebalo bi da razmislite da li je to RUN:

- Relevantno za igrače u timu i njihove potrebe
- U skladu sa ciljem treninga
- Napredno po prirodi – može se napredovati/nazadovati ako je potrebno



Slika 26: Komponente obuke zasnovane na cilju treninga

Potrudite se da ostanete dosledni aktivnostima koje propisujete svojim igračima. Može biti teško razumeti sve ključne principe koje želite da objasnite ako svake nedelje radite naizmenično napad i odbranu. Izdvojte neko vreme za rad na odbrambenom radu. To omogućava vašim sportistima da shvate šta želite od njih. Kada to budu shvatili, možete da pređete na rad na funkcijama napada. Kada igrači razumeju osnovne principe, biće vam lakše da redovnije menjate fokus treninga.

### Upravljanje vremenom:

Upravljanje vremenom je životna veština, ali za trenere je to jedna od najbitnijih veština koju treba da imaju i razvijaju. Često ste ograničeni na određeno vreme sa igračima, tako da je svaki minut važan!

Planiranje vremena određenog za aktivnosti na treningu zaista može pomoći toku i smanjiti paniku zbog toga što moraju da skrate određene aktivnosti ili da ih potpuno napuste. Naravno da se izuzeci mogu napraviti kada se dese nepredviđeni događaji, kao što su povrede, kašnjenja igrača/trenera, rasprave sa igračima itd.

Određeni delovi treninga mogu zahtevati više/manje vremena nego što je predviđeno vašim planom treninga, međutim, od suštinskog je značaja da treneri budu fleksibilni sa svojim vremenskim rasporedom na treninzima. Često je slučaj da delovi treninga mogu da traju duže nego što je predviđeno ili da specifične veštine zahtevaju dodatnu pažnju trenera. Ako se od trenera traži da skrati ili ukloni deo treninga kako bi ostavio mesta za druge delove, to nije nikakav problem, jednostavno ih izvedite u nekom drugom trenutku. Međutim, treneri uvek treba da se potruđe da uključe neki vid utakmice/igre na kraju treninga koji liči na takmičenje.



Tabela 4: Vreme određeno za delove 60-minutnog treninga

1.	Zagrevanje	10 min
2.	Tehnički rad – dodavanje i prijem	15 min
3.	Aktivnost povezana sa igrom	15 min
4.	Slobodna igra	15 min
5.	Hlađenje	5 min





**Special  
Olympics**

Datum:

## Planer treninga

Fokus treninga

---

---

---

Zagrevanje \_\_\_\_\_ Minuti

Aerobik	Dinamička istezanja	Osnove i kondicioni trening
---------	---------------------	-----------------------------

Prelazak

---

---

---

Napomene

---

---

---



**Gallagher**

**Special  
Olympics**



OFFICIAL SPONSOR OF SPECIAL OLYMPICS INTERNATIONAL SPORT AND COACH PROGRAMMING

## Prelazak

---

Igra

\_\_\_\_\_ Minuti

Napomene

---

---

---

Hlađenje

\_\_\_\_\_ Minuti

Lekcija dana o fizičkoj spremnosti

---

Saveti i podsetnici za sportiste

---

---

---

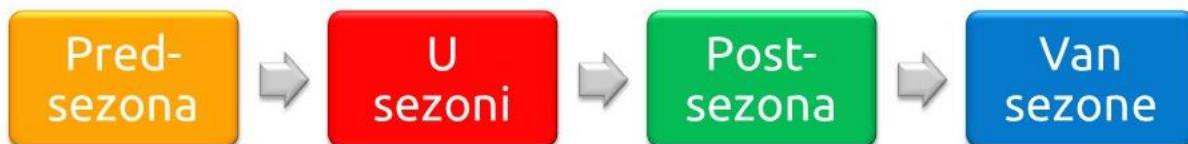
## Planiranje sezone:

Planiranje fudbalske sezone Specijalne Olimpijade uoči početka sezone pomoći će vam u postavljanju ciljeva i ciljeva učenja za sebe i svoje igrače, određivanju trajanja sezonskih faza (predsezona, sezona, postsezona) i za organizovanje takmičenja/turnira za vaš tim.

Svaki region, program i tim imaće različite dužine sezone, broj takmičenja, učestalost takmičarskih utakmica i učestalost treninga. To znači da će svaki trener imati drugačiju sezonu koja treba da se isplanira. Evo nekoliko korisnih saveta koji će vam pomoći da isplanirate fudbalsku sezonu.

1. Odredite koliko može da traje fudbalska sezona prema vašem programu.
2. Počnite od kraja i radite unazad.
3. Utvrdite koliko ćete treninga nedeljno organizovati.
4. Identifikujte ključne veštine koje vaši sportisti treba da nauče i program razvoja tih veština.
5. Prilagođavajte plan datim okolnostima.

Preporučuje se da sezonu podelite u faze. To vam omogućava da svaku fazu planirate zasebno jer se u svakoj traže različite stvari od igrača.



**Predsezona:** *Predsezona* je faza neposredno pred početak takmičarske sezone (*U sezoni*). Ciljevi predsezone su da se savladaju osnovne veštine ovog sporta i da se izgrade nivoi fizičke spremnosti sportiste u okviru priprema za narednu sezonu. Pod fizičkom spremnošću se podrazumeva mobilnost, fleksibilnost, stabilnost i aerobni i anaerobni kapacitet. Jedan od najvažnijih delova *predsezonskih* treninga jeste **postepeno** povećanje opterećenja sportista na treningu. Tako se sprečavaju povrede koje se dešavaju kada ih preopteretite radom na fizičkoj spremnosti ubrzo nakon perioda *van sezone*.



**U sezoni:** *Sezona ili sezona takmičenja* je faza u kojoj će se vaši sportisti takmičiti na takmičenjima, turnirima, događajima i utakmicama. Sezona vašeg sportista zavisi od sporta, ali može da se kreće od osam nedelja do 6 meseci, ponekad i duže. Ciljevi faze *sezone* su održavanje nivoa fizičke spremnosti kod sportista i postizanje vrhunskih performansi.

**Postsezona:** *Post-sezona* je kratka faza pošto se odigralo finalno takmičenje u *sezoni*. *Postsezona* se obično sastoji od dvonedeljne smanjene učestalosti i intenziteta treninga, kada se sportisti odmaraju posle takmičarske sezone. Cilj i prioritet *postsezone* jeste da se sportistima omogući da se zabave i uživaju u svom sportu bez pritiska predstojećeg takmičenja.

**Van sezone:** *Vansezona* je vremenski period po završetku faze *postsezone* i pre početka naredne faze *predsezona*. Ovo je faza kada sportisti neće trenirati baš za ovaj sport, ali mogu da treniraju i takmiče se u drugim sportovima čije se sezone odvijaju tokom *vansezona* njihovog redovnog sporta. Na primer, sportista koji može da pliva tokom prolećne i letnje sezone u godini i skija spust tokom zimske sezone.



Tabela 5: Komponente treninga po fazi sezone

Predsezona	U sezoni	Postsezona
<b>Zagrevanje</b>	<b>Zagrevanje</b>	Ovde će igrači imati priliku da razmišljaju o svojim uspesima, što im daje vreme da se odmore i rade druge aktivnosti.
<b>Tehnički rad –</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Osnove fudbala</b><ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dodavanje</li><li>▪ Kontrolisanje</li><li>▪ Dribling</li><li>▪ Udarac na gol</li><li>▪ Oduzimanje lopte</li><li>▪ Igra glavom</li><li>▪ Komunikacija</li></ul></li></ul>	<b>Tehnički rad –</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Osnove fudbala<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Dodavanje</li><li>▪ Kontrolisanje</li><li>▪ Dribling</li><li>▪ Udarac na gol</li><li>▪ Oduzimanje lopte</li><li>▪ Igra glavom</li><li>▪ Komunikacija</li></ul></li></ul>	Podsticanje dobre ishrane i sna važno je ne samo pre sezone i za vreme takmičenja, već i nakon takmičenja
<b>Rad na fizičkoj spremnosti –</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Izgradnja nivoa fizičke spremnosti</li><li>• Fizička spremnost za fudbal<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anaerobna + aerobna</li><li>▪ Kratki, ponovljeni sprintevi</li><li>▪ Promena smera</li><li>▪ Ubrzanja</li><li>▪ Usporavanja</li><li>▪ Reaktivan rad</li></ul></li></ul>	<b>Rad na fizičkoj spremnosti –</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Održavanje nivoa fizičke spremnosti</li><li>• Fizička spremnost za fudbal<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Anaerobna + aerobna</li><li>▪ Kratki, ponovljeni sprintevi</li><li>▪ Promena smera</li><li>▪ Ubrzanja</li><li>▪ Usporavanja</li><li>▪ Reaktivan rad</li></ul></li></ul>	Smanjite opterećenje treninga <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Smanjite učestalost treninga</li><li>▪ Smanjite dužinu treninga</li><li>▪ Izbegavajte rad specifičan za fizičku spremnost</li></ul>
<b>Taktičke osnove –</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Napadanje</li><li>• Odbrana</li><li>• Prelasci (u napad; u odbranu)</li></ul>	<b>Taktičke specifičnosti –</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reaktivan taktički rad</li><li>• Usavršavanje znanja</li><li>• Promena nekih principa</li></ul>	Promovisanje treninga koje vode igrači <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Promovisanje liderstva sportista</li><li>▪ Osnaživanje igrača</li></ul>
<b>Oporavak –</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hlađenje</li><li>• Spavanje/odmor</li><li>• Metode oporavka – istezanje</li></ul>	<b>Oporavak –</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Optimalan oporavak posle takmičenja</li></ul>	Davanje prioriteta zabavnim treninzima punim igara i aktivnosti
Pričanje o ishrani/hidrataciji itd.	Pričanje o ishrani/hidrataciji itd.	

## **Podela +Plus**

⊕ Podela plus uspostavlja, po sportovima, novi model sportskih aktivnosti za međunarodna takmičenja na SO, modernizaciju strategije podele i približavanje procedura i formata takmičenja onim uspostavljenim u konvencionalnom sportu.

⊕ Podela plus takođe, uključuje nove procese i protokole kako bi se poboljšala fizička i mentalna spremnost naših sportista, ali i celo takmičarsko iskustvo, vodeći računa da sportisti mogu da nastupe u najboljem izdanju sa takmičarima koji su im jednaki.

### Ciljevi podele +plus:

Novi i moderni modeli podele	Vrhunske sportske aktivnosti	Poboljšano sportsko iskustvo
<b>IF formati takmičenja, uključujući podelu i završnu fazu za konkurentnije i bolje izlazno iskustvo</b>	Podrška IF	Fizička spremnost, pripremljenost sportista i stanice učinka
<b>Optimalni raspored za učinak</b>	Sportske informativne stanice – aplikacija za trenere	Unapređeno iskustvo dodele nagrada
<b>Ravnopravnost polova i sposobnosti</b>	Poboljšani rasporedi toka	Angažman medija (mešovite zone i funkcionalnost prenosa)
<b>Rekonstruisan proces kvota</b>	Poboljšano okruženje objekta (sa sportistima u centru)	Sportske priče o trudu/ličnim rekordima/učinku
<b>Sistem koji zahteva bolju pripremu sportista ali takođe pruža više informacija da bi se to omogućilo</b>	Pozitivna kultura radne snage	Sportske prezentacije IF
<b>Prikupljanje i obrada statistike</b>	Izgled/zvuk lokacije	Prilike za adekvatno zagrevanje i hlađenje tokom takmičenja
<b>Novi model prepoznavanja za sjajan učinak</b>	Poboljšano okruženje objekta (iskustvo obožavalaca)	Zakazani treninzi
<b>Fokus na lične rekorde u sportskom treningu/zdravlju</b>	Visokokvalitetna sportska oprema	Standardi kvalifikacija trenera
<b>Novi globalni standardi događaja / kategorija / nivoa po sportu</b>	Detaljniji podaci dostupni pre igre za bolje planiranje	Protokol takmičenja Ujedinjenih sportova
<b>Podrška Nacionalne federacije</b>	Ustanovljen proces evaluacije I TOK	
<b>Pravilna oprema i okruženje za obuku</b>		
<b>Posvećenost sportiste/trenera takmičarskom iskustvu</b>		

### Podela Svetskih Igara:

+ Tim kvalifikovan za Svetske Igre mora da trenira zajedno, najmanje godinu dana pre Igara i može da garantuje da ima najmanje 40 nedelja treninga, sa minimum 2 treninga nedeljno.

Svako takmičenje će ponuditi mesta programima koji rade na osnovu kvota. Veličine kvota će se razlikovati u zavisnosti od kategorije igre (7 po timu, futsal za Svetske Igre).

### Format takmičenja:

Postoje tri zvanična formata takmičenja:

- + 8 timova (minimalan broj potreban za otvaranje događaja)
- + 12 timova
- + 16 timova (idealni format)



## 7 po timu (16 timova)

- + Podela po grupnoj fazi: Po četiri (4) grupe od po četiri (4) tima
- + Posle podele po grupnoj fazi, timovi će biti preraspoređeni u tri (3) divizije za završne pozicije
  - Divizija 1 - (6 timova)
  - Divizija 2 - (5 timova)
  - Divizija 3 – (5 timova)
- + Divizija 1
  - Diviziju 1 će činiti četiri (4) tima na 1. poziciji unutar svake grupe i dva (2) tima na 2. poziciji.
  - Definisanje pozicija od 1 do 6
    - Timovi će biti dodeljeni u dve (2) grupe od po tri (3) na sledeći način:

### Razigravanje – grupa 1

- + Tim na 1. poziciji – grupa A
- + Tim na 1. poziciji – grupa B
- + 2. najbolji finiš grupe A i grupe B

### Razigravanje – grupa 2

- + Tim na 1. poziciji – grupa C
- + Tim na 2. poziciji – grupa D
- + 2. najbolji finiš grupe C i grupe D

Svaka grupa će igrati razigravanje, a zatim će igrati sledeći format da bi odredila konačne pozicije:

- + Razigravanje – grupa 1 1. pozicija protiv razigravanje - grupa 2 1. pozicija
  - Određuje 1. i 2. mesto
- + Razigravanje – grupa 1 2. mesto protiv razigravanje – grupa 2 2. mesto
  - Određuje 3. i 4. mesto
- + Razigravanje – grupa 1 3. mesto protiv razigravanje – grupa 2 3. mesto
  - Određuje 5. i 6. mesto

+ Divizija 2

- Diviziju 2 će činiti dva (2) preostala tima na 2. poziciji iz grupne faze i tri (3) najbolja tima na 3. poziciji
- Definisanje pozicija od 1 do 5

**Najbolja druga pozicija oba preostala mesta ima prolaz za sledeću utakmicu**

- + Polufinale 1 druga 2. pozicija naspram trećeg najboljeg 3. mesta
- + Polufinale 2 najbolja 3. pozicija protiv srednjeg tima na 3. poziciji
- + Polufinale 3 pobednik PF2 protiv 2. uz prolaz
- + Gubitnik polufinala 1 (5. mesto)
- + Pobednici polufinala 1 protiv polufinala 3 odrediće 1. i 2. mesto
- + Gubitnici polufinala 2 protiv polufinala 3 odrediće 3. i 4. mesto

+ Divizija 3

- Divizija 3 će se sastojati od preostalog najnižeg 3. mesta grupne faze i četiri (4) tima na 4. mestu
- Definisanje pozicija od 1 do 5

**Najniže 3. mesto – tim ima prolaz za sledeću utakmicu**

- + Polufinale 1 tim na najnižoj 4. poziciji naspram tima na najboljoj 4. poziciji:
- + Polufinale 2 srednja 4. pozicija naspram srednje 4. pozicije
- + Polufinale 3 Pobednik polufinala 2 protiv 3. uz prolaz
- + Gubitnik polufinala 1 (5. mesto)
- + Pobednici polufinala 1 protiv polufinala 3 odrediće 1. i 2. mesto
- + Gubitnici polufinala 2 protiv polufinala 3 odrediće 3. i 4. mesto

## FUTSAL (12 timova)

- + Podela po grupnoj fazi – tri (3) grupe od po četiri (4) tima:
- + Posle podele po grupnoj fazi, timovi će biti preraspoređeni u tri (3) divizije za završne pozicije
  - Divizija 1 - (4 tima)
  - Divizija 2 - (4 tima)
  - Divizija 3 - (4 tima)
- + **Divizija 1**
  - Definisanje pozicija od 1 do 4

Tim na 1. poziciji svake grupe i tim na najboljoj 2. poziciji grupne faze igraće u polufinalnoj rundi na sledeći način:

- + Polufinale 1: 1A protiv najboljeg 2.
- + Polufinale 2: 1B protiv 1C
- + Pobednici obe utakmice koje će igrati u finalu (1. i 2. mesto)
- + Gubitnici obe utakmice igraju meč za 3. mesto (3. i 4. mesto)

- + **Divizija 2**

- Definisanje pozicija od 1 do 4

Preostali timovi na 2. poziciji i dva (2) najbolja tima na 3. poziciji će igrati polufinalne runde na sledeći način:

- + Polufinale 1: Najgori tim na 2. poziciji protiv najboljeg tima na 3. poziciji
- + Polufinale 2: Ekipa trećeg 2. mesta protiv drugog najboljeg tima na 3. mestu
- + Pobednici obe utakmice igraju u finalu (1. i 2. mesto)
- + Gubitnici obe utakmice igraju meč za 3. mesto (3. i 4. mesto)

+ Divizija 3

- o Definisanje pozicija od 1 do 4

Preostali tim najnižeg 3. mesta i sva 4. mesta će igrati polufinalne runde na sledeći način:

- + Polufinale 1: najniže 3. mesto protiv najmanje uspešnog tima na 4. mestu
- + Polufinale 2: Tim sa najboljom 4. pozicijom protiv tima sa srednjom 4. pozicijom
- + Pobednici obe utakmice igraće u finalu i odrediti 1. i 2. mesto
- + Gubitnici obe utakmice igraće meč za 3. mesto da bi odredili 3. i 4. mesto

**8 timova (minimalan broj timova potreban za otvaranje događaja):**

- + Podela po grupnoj fazi: Dve (2) grupe od po četiri (4) tima
  - o Posle podele, grupe će biti određene u dve (2) divizije za završne pozicije.
- + Divizija 1
  - o Definisanje pozicija od 1 do 4

Timovi na prvoj i drugoj poziciji svake grupe igraće polufinalne runde na sledeći način:

- + Polufinale 1: 1A protiv 2B
- + Polufinale 2: 1B protiv 2A
- + Pobednici obe utakmice igraće u finalu i odrediti 1. i 2. mesto
- + Gubitnici obe utakmice igraće utakmicu za 3. mesto da bi se odredilo 3. i 4. mesto

+ Divizija 2

- o Definisanje pozicija od 1 do 4

Timovi na 3. i 4. poziciji svake grupe igraće polufinalne runde na sledeći način:

- |  |
|--|
| + Polufinale 1: 3A protiv 4B   |
| + Polufinale 2: 3B protiv 4A   |
| + Pobednici obe utakmice igraće u finalu i odrediti 1. i 2. mesto                    |
| + Gubitnici obe utakmice igraće utakmicu za 3. mesto da bi se odredilo 3. i 4. mesto |

- + Da bi se utvrdile konačne pozicije za grupnu fazu, biće upotrebljen sledeći sistem bodovanja:

	Pobeda – 3 poena
	Nerešeno – 1 poen
	Poraz – 0 poena

- + Rangiranje svakog tima u svakoj grupi biće određeno na sledeći način:

- o Najveći broj dobijenih bodova u svim grupnim mečevima;
- o Gol razlika u svim grupnim mečevima;
- o Najveći broj postignutih golova u svim grupnim utakmicama

- + Ako su dve ili više ekipa ravnopravne na osnovu gore navedena tri kriterijuma, njihov plasman će biti određen na sledeći način:

1. Najveći broj dobijenih bodova u grupnim utakmicama između relevantnih timova;
2. Gol razlika je rezultat grupnih utakmica između relevantnih timova.
  1. Veći broj postignutih golova na svim grupnim utakmicama između relevantnih timova.
  2. Kriterijumi za poštenu igru (tehnička grupa) 3.5 Izvlačenje žreba od strane Organizacionog odbora (SRC).

U cilju očuvanja pozitivnog sportskog iskustva za svakog sportistu i partnera, i razumevanja da je ovo prvo izdanje događaja ovog tipa, maksimalna gol razlika je 6. Pravilo ispadanja se neće primenjivati.

Na primer: Ako je konačan rezultat igre 7–0, pobednik će dobiti +6 golova.

Ako je konačan rezultat igre 8–1, pobednik će dobiti sa +7 i -1. (Ti dodatni golovi mogu se računati za nagradu za najboljeg strelca) timova

### Podela po grupnoj fazi – Ujedinjeni fudbal

- + Timovi će biti određeni žrebom u grupi. SOI će pokušati da garantuje da timovi iz istog regiona ne budu u istoj grupi u grupnoj fazi. Zemlja domaćin neće biti unapred određena. SOI ima pravo da uključi bilo koji drugi tim unapred ako se to smatra pozitivnim uticajem za turnir.
- + Podela po grupnoj fazi: Po četiri (4) grupe od po četiri (4) tima
- + Posle podele, timovi će biti preraspodeljeni u dve (2) divizije za završne pozicije.
  - o **Divizija 1 – (8 timova)**
  - o **Divizija 2 – (8 timova)**
- + Polufinale i finale i druge utakmice za završne pozicije
- + **Divizija 1**

#### Ekipa na 1. poziciji svake grupe igraće za jedno od 1. do 4. mesta u diviziji 1:

- + **Polufinale 1 1. A protiv 1. D**
- + **Polufinale 2 1. B protiv 1. C**

#### Na 3. poziciji svake grupe igraće se za 5 i 6. mesto Divizije 1:

- + **5. mesto utakmica 1: 3. A protiv 3. D**
- + **5. mesto utakmica 2: 3. B protiv 3. C**

#### Definisanje pozicija od 1 do 4 u diviziji 1

- + **Pobednici polufinala 1, odnosno polufinala 2 igraće finale za 1. i 2. mesto**
- + **Gubitnici polufinala 1, odnosno polufinala 2 igraće za 3. i 4. mesto**

#### Definisanje pozicija 5 i 6. divizije 1

- + **Pobednik 5. mesta utakmice 1 i 2 bio bi na 5. mestu**
- + **Gubitnik 5. mesta utakmice 1 i 2 bio na 6. mestu**

+

+ **Divizija 2**

**Druga pozicija svake grupe koja će igrati za mesta od 1 do 4 u diviziji 2**

- + **Polufinale 1: 2. A protiv 2. D**
- + **Polufinale 2: 2. B protiv 2. C**

**Četvrta pozicija svake grupe koja će igrati za mesta od 5 do 6 u diviziji 2:**

- + **5. mesto utakmica 1: 4. A protiv 4. D**
- + **5. mesto utakmica 2: 4. B protiv 4. C**

**Definisanje pozicija od 1 do 4 divizije 2**

- + **Pobednici polufinala 1, odnosno polufinala 2 igraju finale za 1. i 2. mesto**
- + **Gubitnici polufinala 1, odnosno polufinala 2 igraju za 3. i 4. mesto**

**Definisanje pozicija 5 i 6 u diviziji 2**

- + **Pobednici 5.- mesta utakmica 1 i 2 bili bi na 5.- mestu**
- + **Gubitnici 5. mesta utakmica 1 i 2 bili bi na 6. mestu**

**Veličina tima i razumevanje:**

Svaki tim će imati istu veličinu tima za takmičenje kako bi se obezbedila ravnopravna i fer konkurenca između timova.

**Veličine tima za takmičenje u kategoriji „7 po timu”**

Tim	Sportisti	Partneri	Treneri	Ukupno
Ženski ujedinjeni tim, 7 po timu	6	5	1 glavni trener 2 pomoćna trenera	14 članova (najmanje 1 ženski GT ili PT)
Muški ujedinjeni Tim 7 po timu	6	5	1 glavni trener 2 pomoćna trenera	14 članova (najmanje 1 muški GT ili PT)
Ženski tim 7 po timu	11	0	1 glavni trener 2 pomoćna trenera	14 članova (najmanje 1 ženski GT ili PT)
Muški tim 7 po timu	11	0	1 glavni trener 2 pomoćna trenera	14 članova (najmanje 1 muški GT ili PT)

### Veličina futsal tima

Tim	Sportisti	Partneri	Treneri	Ukupno
Ženski Ujedinjeni tim, futsal	6	4	1 glavni trener 2 pomoćna trenera	13 članova (najmanje 1 ženski GT ili PT)
Muški Ujedinjeni Futsal tim	6	4	1 glavni trener 2 pomoćna trenera	13 članova (najmanje 1 muški GT ili PT)
Muški tim Futsal	10	0	1 glavni trener 2 pomoćna trenera	13 članova (najmanje 1 muški GT ili PT)

### Veličina Ujedinjenog tima

Tim	Sportisti	Partneri	Treneri	Šef delegacije	Medicinsko osoblje	Ukupno
Muški Ujedinjeni tim 11 po timu	9	7	1 glavni trener 1 pomoćni trener	1	1	20 članova
Ženski Ujedinjeni Tim 7 po timu	6	5	1 glavni trener 1 pomoćni trener	1	1	15 članova



## Ključni saveti za suđenje

### Sudija fudbala Specijalne Olimpijade

Treneri često sude. To može biti u obliku vežbi ponavljanja, improvizovanih utakmica, utakmica tokom treninga ili prijateljskih utakmica. Evo nekoliko ključnih saveta o suđenju od fudbalskog sudije Specijalne Olimpijade Kala Loveringa.

## 1. Ujedinjene utakmice

- I. Specijalna Olimpijada podeljena je na Tradicionalne i Ujedinjene grupe.
  - **Tradicionalne:** Igra ima tim koji čine pojedinci, osobe ili ljudi sa intelektualnim smetnjama „Sportisti”.
  - **Ujedinjeno:** Igra ima tim koji se sastoji od mešavine „sportista” i nesportista koji se zovu „partneri”.
- II. Sudije ne prave razliku između sportista i partnera. Prijavite faulove i nedolično ponašanje po potrebi.
- III. Bez posebnog razmatranja, recite da je igra ista kao i bilo koja druga igra.
- IV. **Smisleno učešće.** Ako osećate da postoji problem, zabeležite, ali ne preuzimajte ništa. Ostanite neutralni.

## 2. Zamene

- I. Sve zamene su sa centralne linije.
  - Igrači bi trebalo da se zagrevaju pre nego što uđu.
  - Obeshrabrite zamene sa klupe.
- II. Zamene ulaze na teren samo uz dozvolu sudije.
  - To uključuje zamene koje zamjenjuju igrača, posle dva minuta, poslate zbog crvenog kartona.
  - Ne dozvolite zamene u toku.
- III. Ako je potrebno, dozvolite trenerima na terenu da pomognu u pozicioniranju igrača i da ih izvuku sa terena.
- IV. Za Ujedinjene utakmice; zamene su „sportista za sportistu” ili „partner za partnera”.



### 3. Upravljanje igračima

- I. Razgovarajte sa trenerima pre utakmice
  - Pitajte ih o eventualnim zdravstvenim stanjima (npr. napadima, astmi ili oštećenju sluha).
  - Pitajte da li postoje problemi sa ponašanjem koji mogu da utiču na igru.
- II. Razgovarajte sa igračima i pomozite im da donesu prave odluke.
- III. Radite sa trenerima ako igrač postane problem.
  - Igraču će možda biti potrebno da provede vreme van terena da se sabere.
  - Ako je potrebno, dozvolite trenerima da dođu na teren da pomognu oko igrača.
- IV. Ako dođe do povrede odmah zaustavite igru i dovedite trenera (trenere) na teren.
- V. Bezbednost igrača je najpreča. Ako vidite igrača u problemu, ZAUSTAVITE igru i dozvolite zamenu.
- VI. Strasti mogu da se rasplamsaju, naročito posle faula ili gola, budite u toku sa igrom.

### 4. Povrede

- I. Saznajte koji igrači imaju zdravstvene probleme.
- II. Zaustavite igru odmah ako dođe do povrede i dovedite trenera (trenere) na teren.
- III. Ako roditelji dođu na teren, dozvolite to, ne sprečavajte ih da brinu o svom detetu.
- IV. Pazite na reakcije igrača. Posle povrede, može doći do jakih emocija. Po potrebi, umirite situaciju.



## 5. Nadgledajte osobe oštećenog sluha

- I. Uputite igrače/trenere iz oba tima da, kada čuju zvižduk, prestanu da igraju i dignu ruke.
- II. Koristite signale za šake i ruke, možda ćete morati da ih pokazujete duže nego što je normalno.
- III. Koristite trenera/tumača da pomognete igračima da razumeju odluke i dajte im vremena da prenesu igračima.
- IV. Dozvolite tumaču da uđe na teren da bi pomogao u rešavanju pitanja, ako je potrebno.

## 6. Ključevi uspeha

- I. Igre su za SPORTISTE.
  - Nema popravljanja
  - Neka bude BEZBEDNO, ZABAVNO i POŠTENO.
- II. U redu je biti čovek i podeliti svoju ljubav prema igri sa igračima.
  - Smešite se.
  - Budite glasni, hvalite dobru igru, bacite pet.
- III. Iskoristite sve prilike koje imate da edukujete igrače, trenere i gledaoce.

# PLANOVI TRENINGA



## Plan treninga

## Kontrolisanje

### Nivo 1

Kategorija: Dodavanje, kontrola	Broj potrebnih igraca: 1-10	Duzina vezbanja: 5-10 min	Potrebna oprema: 1 lopta po paru
---------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------	---

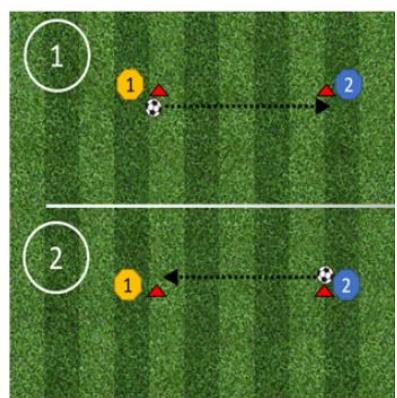
#### Ciljevi:

- Unaprediti tehniku dodavanja
- Unaprediti tehniku kontrole

#### Veštine koje se vežbaju:

1. Oblik tela u odnosu na loptu.
2. Zaustavite loptu unutrašnjim delom stopala.
3. Blago gurnite loptu napred.

2. Kako **igrac 2** prima loptu, trebalo bi da postavi telo tako da se nađe iza lopte, a koristeći unutrašnji deo stopala, zaustavi loptu ispred sebe.
3. Dodajte loptu nazad **igracu 1**, koji ponavlja tehniku kontrole.



*Special  
Olympics*





# Plan treninga

# Kontrolisanje

## Nivo 1

Kategorija:	Broj potrebnih igrača	Dužina vežbanja:	Potrebna oprema:
Dodavanje, kontrola	1-10	5-10 mins	1 lopta po paru

### Ciljevi:

- Unaprediti tehniku dodavanja
- Unaprediti tehniku kontrole

### Veštine koje se vežbaju:

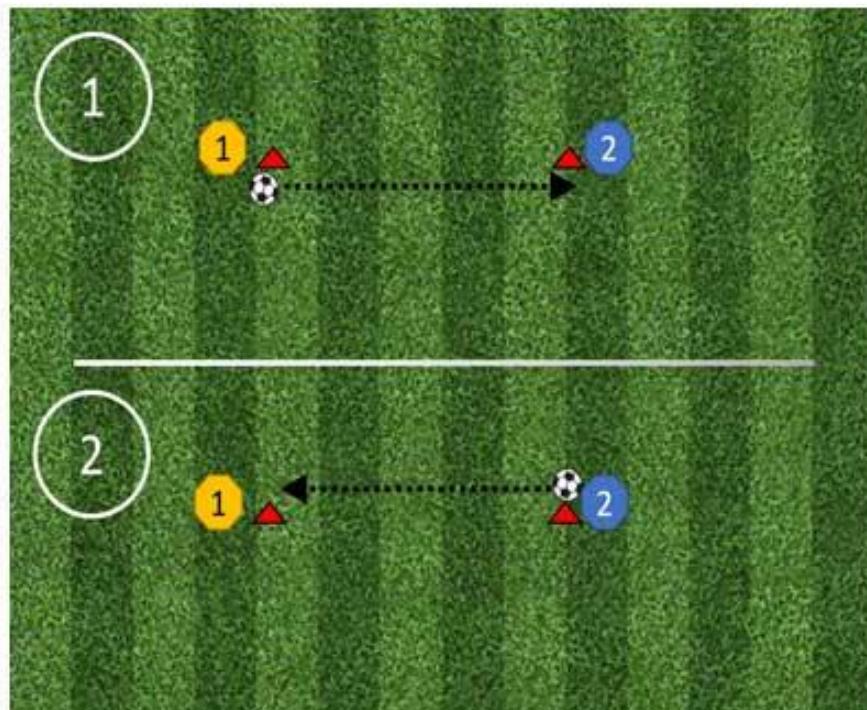
1. Oblik tela u odnosu na loptu.
2. Zaustavite loptu unutrašnjim delom stopala.
3. Blago gurnite loptu napred.

### Kako:

**1. Igrač 1** koristi unutrašnji deo stopala da doda loptu **igraču 2**.

**2.** Kao **igrač 2** koji prima loptu, trebalo bi da namesti telo tako da stane iza lopte, a koristeći unutrašnji deo stopala, zaustavi loptu ispred sebe.

**3.** Dodajte loptu nazad **igraču 1**, koji ponavlja tehniku kontrole.





# Plan treninga

# Dribling

## Nivo 1

### Kategorija:

Promena pravca kretanja, dribling, ravnoteža

### Broj potrebnih igrača

1-10

### Dužina vežbanja:

5–10 min

### Potrebna oprema:

1 lopta po igraču.

### Ciljevi:

- Poboljšajte tehniku promene pravca.
- Poboljšajte sposobnost driblinga obema nogama.
- Poboljšajte ravnotežu i koordinaciju.

### Veštine koje se vežbaju:

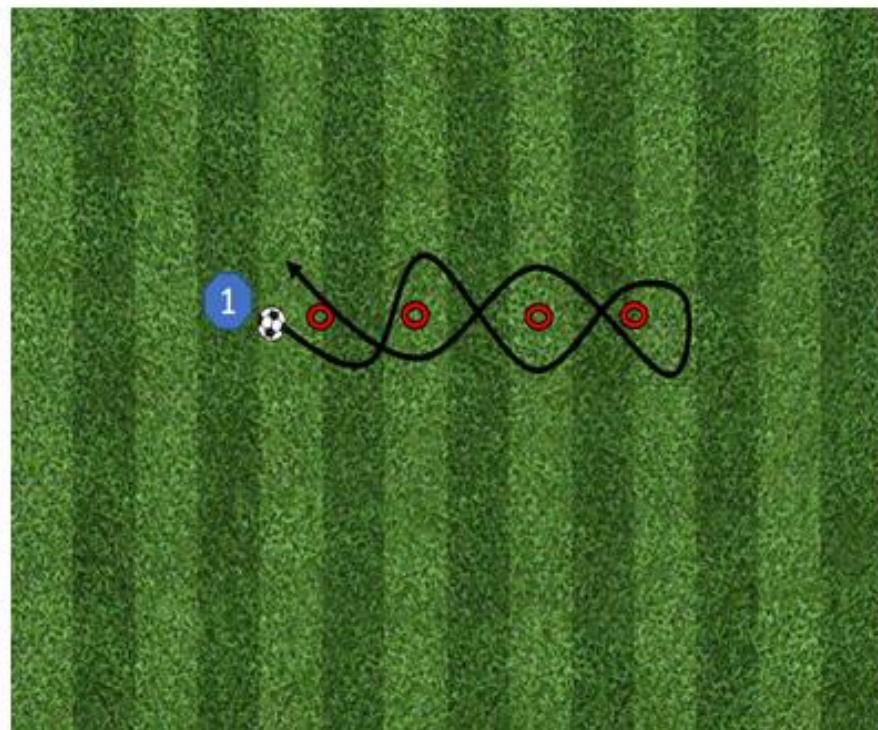
1. Koristite unutrašnji i spoljašnji deo stopala (palac – mali prst).
2. Držite loptu blizu sebe.
3. Lagano pomerajte loptu malim dodirima.

### Kako:

1. 4 čunja na razdaljini od 2 metra.

2. Malim dodirima unutrašnjom i spoljašnjom stranom stopala, igrač se kreće kroz čunjeve u obliku broja 8 (kao zmija).

3. Kada igrač stigne do 4. čunja, vežba promenu pravca i vraća se u istom vijugavom stilu driblinga.





# Plan treninga

# Dodavanje

## Nivo 1

Kategorija: Dodavanje	Broj potrebnih igrača 2	Dužina vežbanja: 5-10 mins	Potrebna oprema: 1 lopta po paru
--------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--

### Ciljevi:

- Unapredite tehniku dodavanja i prijema.
- Poboljšajte komunikaciju između igrača.
- Poboljšajte sposobnost dodavanja obema nogama.

### Veštine koje se vežbaju:

1. Sredinu lopte udarite sredinom unutrašnje strane stopala kojim udarate.
2. Učvrstite zglob.
3. Nastavite pokret stopalom kojim udarate.

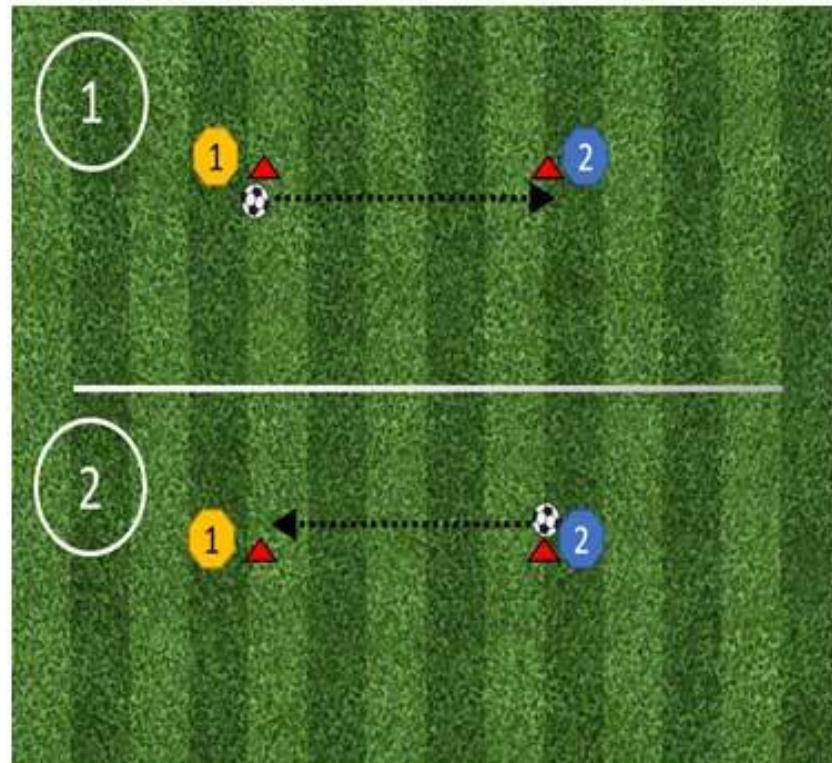
### Kako:

**1. Igrač 1** i **igrač 2** stoje na rastojanju od 5 metara. **Igrač 1** dodaje **igraču 2** unutrašnjom stranom stopala.

**2. Igrač 2** kontroliše loptu koristeći unutrašnjost stopala. **Igrač 2** zatim dodaje **igraču 1** koristeći unutrašnjost stopala.

**3.** Ponovite korake 1 i 2

- Podstičite igrače da koriste levu i desnu nogu.
- Podstičite igrače da koriste različite površine stopala za dodavanje i prijem (rist, spoljašnji deo itd.)





# Plan treninga

# Udarac na gol

## Nivo 1

Kategorija:	Broj potrebnih igrača	Dužina vežbanja:	Potrebna oprema:
Shooting	1	5–10 min	3 lopte po igraču.

### Ciljevi:

- Unapredite tehniku udaranja na gol.
- Poboljšajte sposobnost udaranja na gol na obe noge.

### Veštine koje se vežbaju:

1. Priđite lopti i stavite stajnu nogu pored lopte.
2. Sredinu lopte udarite ristom stopala kojim udarate.
3. Nastavite pokret nogom kojom udarate.

### Kako:

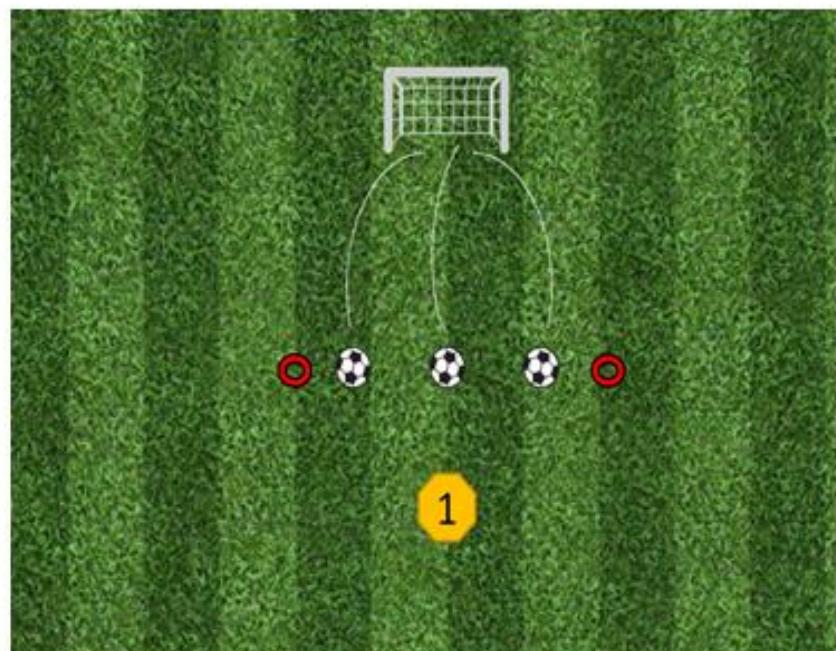
1. Postavite 3 fudbalske lopte na 5–10 metara od gola.

#### 2. Igrač 1

prilazi loptama dobrom tehnikom šutira lopte u gol.

#### 3. odelite 1 poen za svaki postignuti gol.

- Dodelite 2 poena za golove postignute manje dominantnim stopalom igrača





## Plan treninga      Promena pravca kretanja

### Nivo 1

Kategorija:	Broj potrebnih igrača	Dužina vežbanja:	Potrebna oprema:
Promena pravca kretanja, dribling, ravnoteža	1-10	5–10 min	1 lopta po igraču.

#### Ciljevi:

- Poboljšajte tehniku promene pravca.
- Poboljšajte sposobnost driblinga obema nogama.
- Poboljšajte ravnotežu i koordinaciju.

#### Veštine koje se vežbaju:

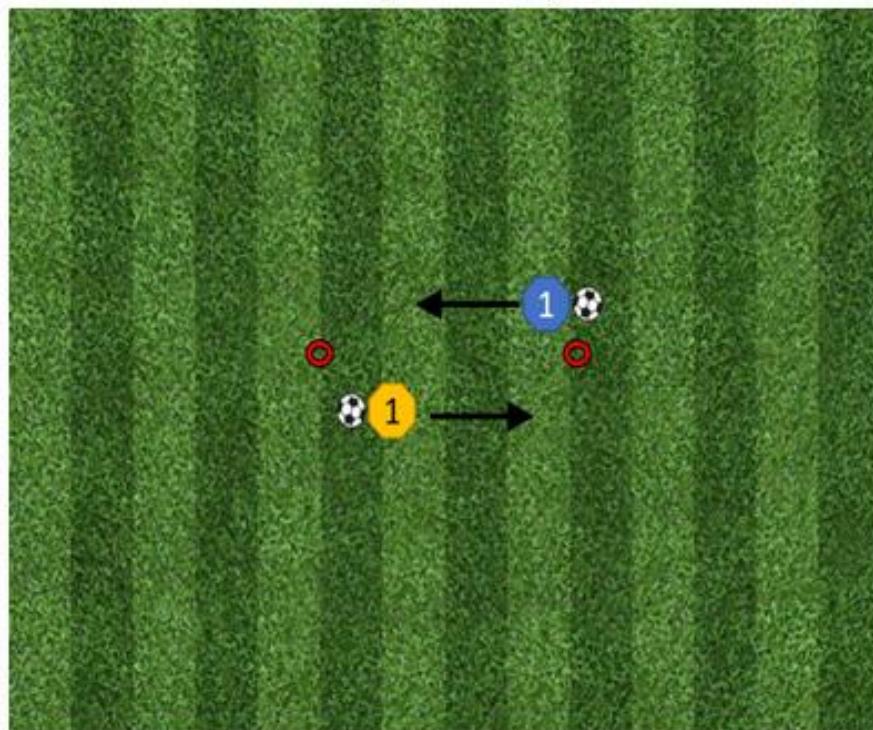
1. Koristite đon stopala (krampone patika).
2. Pravite male korake stajnim stopalom.
3. Lagano pomerajte loptu malim dodirima.

#### Kako:

1. Dva čunja na razdaljini od 5–10 metara. Igrači počinju od jednog čunja sa leđima okrenutim ka drugom čunju.

2. Igrač stavlja jednu nogu na loptu. Skakutajte unazad malim koracima, vukući loptu đonom stopala.

3. Malim koracima nastavite kretanje unazad oko čunja i promenite stopalo kojim prevlačite loptu.



# Plan treninga      Golmanske veštine

## Nivo 1

<b>Kategorija:</b> Dodavanje, reakcija, uzimanje lopte	<b>Broj potrebnih igrača</b> 1-5	<b>Dužina vežbanja:</b> 5-10 min	<b>Potrebna oprema:</b> 3 lopte po paru.
---	---	---	--

### Ciljevi:

- Poboljšajte tehniku dodavanja
- Poboljšajte reakcije na let lopte
- Poboljšajte tehniku uzimanja lopte

### Veštine koje se vežbaju:

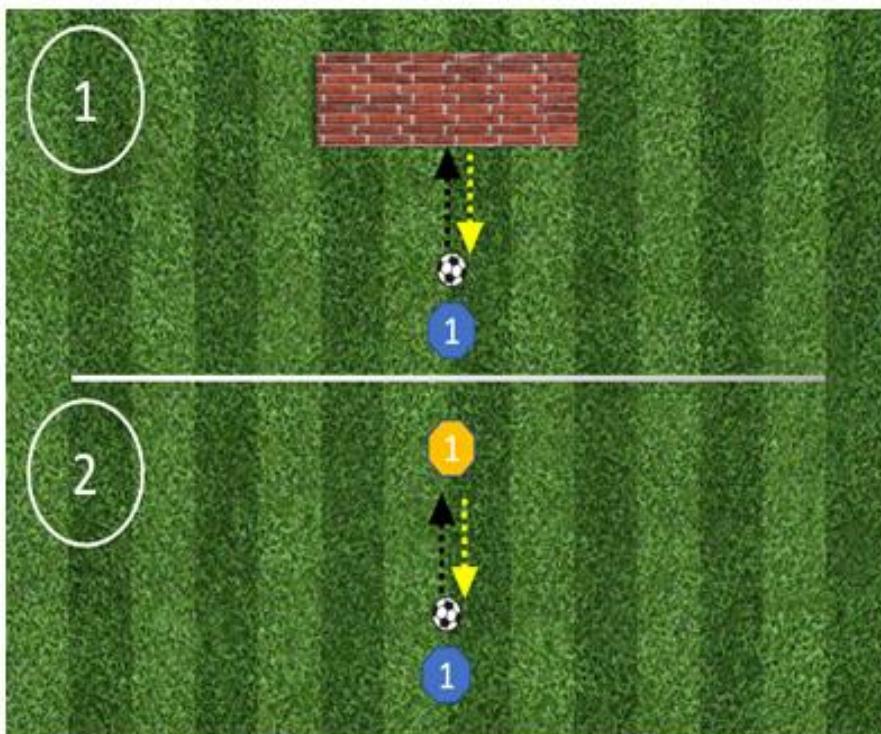
1. Oblik tela u odnosu na loptu.
2. Stanite celim telom iza lopte
3. Zagrlite loptu držeći je na grudima.

### Kako:

1. Unutrašnjim delom stopala prosledite loptu 1. zidu ili 2. drugom igraču.

2. Kako se lopta odbija (ili dodaje), golman bi trebalo da prilagodi položaj tela tako da stane iza lopte.

3. Uzmite loptu koristeći obe ruke i zagrlite loptu držeći je na grudima. Ponovite.





# Plan treninga

## 3 na 2 (napad)

### Nivo 2

Kategorija:	Broj potrebnih igrača	Dužina vežbanja:	Potrebna oprema:
Napad Udarac na gol Dodavanje Igra sa protivnicima	6+	10 min	Gol x1 prsluci čunjevi + lopte

#### Ciljevi:

- Kreiranje šansi za gol
- Timski rad
- Komunikacija
- Prelazak u odbranu

#### Veštine koje se vežbaju:

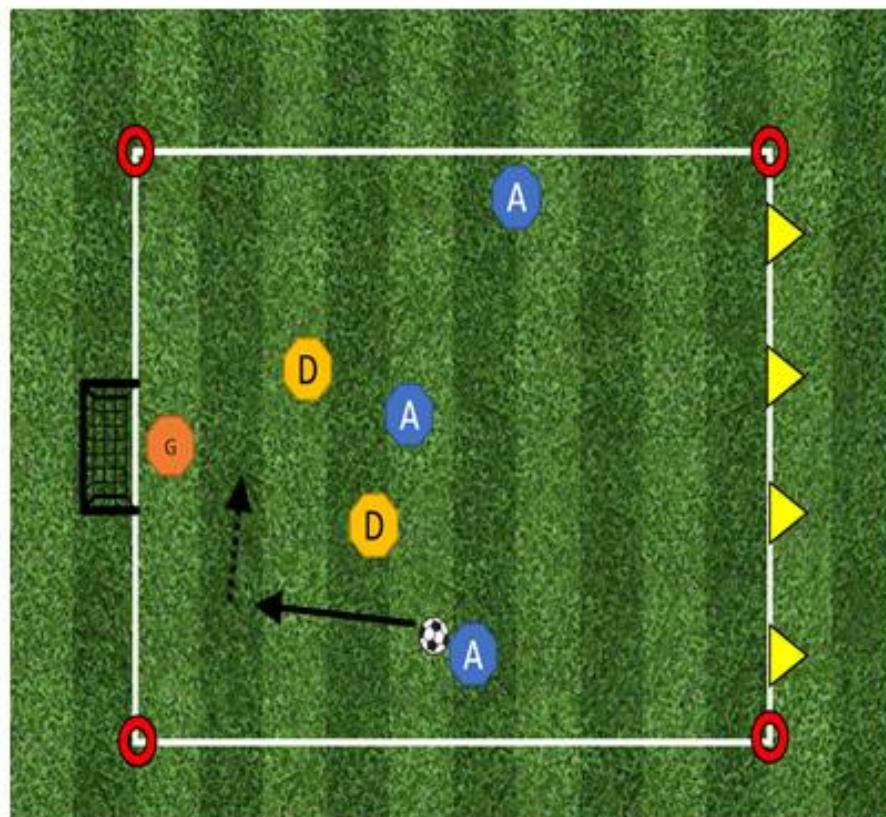
1. Iskoristite dodatnog igrača u napadu
2. Komunikacija
3. Širenje
4. Prelazak u odbranu

#### Kako:

1. 3 napadačka igrača (A) igraju protiv 2 igrača iz odbrane (D) i golmana (G).

2. Napadački igrači pokušavaju da postignu gol, igrači odbrane pokušavaju da ih spreče u postizanju gola.

3. Ako odbrambeni igrači povrate loptu, teže da postignu pogodak u žute golove na drugom kraju terena.





# Plan treninga

**3 na 3 na 3**

**Nivo 3**

<b>Kategorija:</b> napad udarac na gol dodavanje igranje sa protivnicima odbrana	<b>Broj potrebnih igraca</b> 9	<b>Duzina vezbanja:</b> 22 min 10 min x2 + 2 min odmora	<b>Potrebna oprema:</b> Gol x2 prsluci za 3 tima čunjevi + lopte
--	---------------------------------------	--	--

## Ciljevi:

- Stvaranje i šansi za gol
- Timski rad
- Prelazak u napad
- Prelazak u odbranu

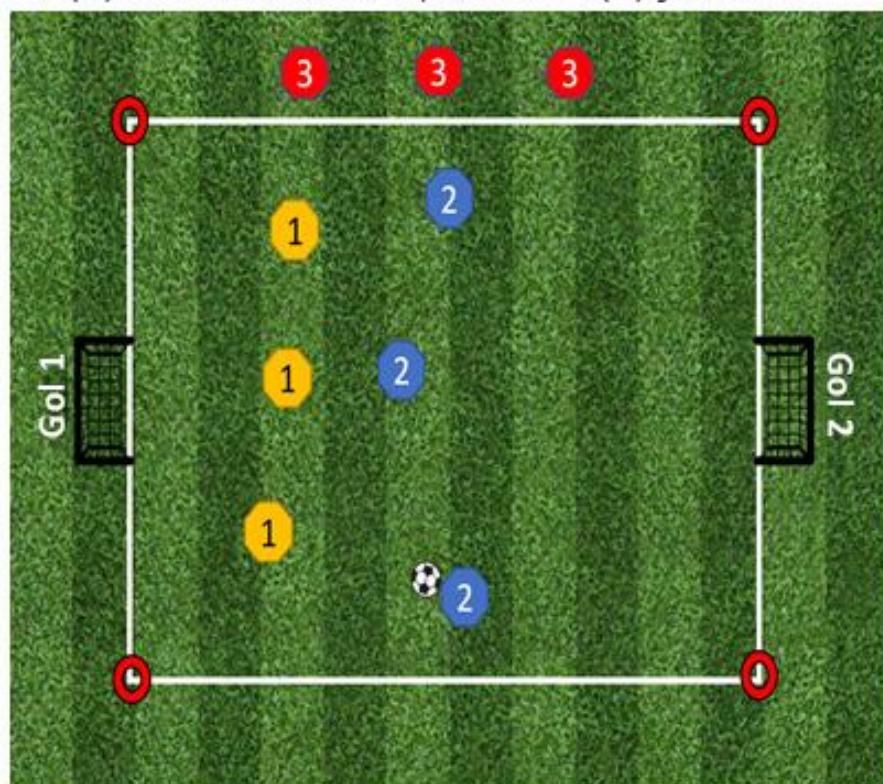
## Veštine koje se vežbaju:

1. Brzina igre
2. Svest o prelascima
3. Stalna promena pravca igre

## Kako:

1. Tim 1 (1) protiv tima 2 (2) u meču 3 na 3, a tim 3 (3) je vani.

2. Tim 2 pokušava da postigne poen u *golu 1*. Ako daju gol, pokušavaju da postignu poen u *golu 2*. Ako tim 2 postigne gol, tim 1 mora da napusti teren, a tim 3 brani *gol 2*.
3. Tim koji postigne gol uvek zadržava loptu.





# Plan treninga Započinjanje od golmana

## Nivo 3

### Kategorija:

napad  
lopta u posedu  
dodavanje  
igra sa  
protivnicima

### Broj potrebnih igraca

8/10+

### Dužina vežbanja:

20 min  
5 min rada  
2 min odmora x3

### Potrebna oprema:

Gol x2  
prsluci  
lopte, čunjevi

### Ciljevi:

- Organizacija napada iz GK
- Posed lopte 4 protiv 1, 4 protiv 2
- Brzina igre
- Odluka o posedu ili napredovanju

### Veštine koje se vežbaju:

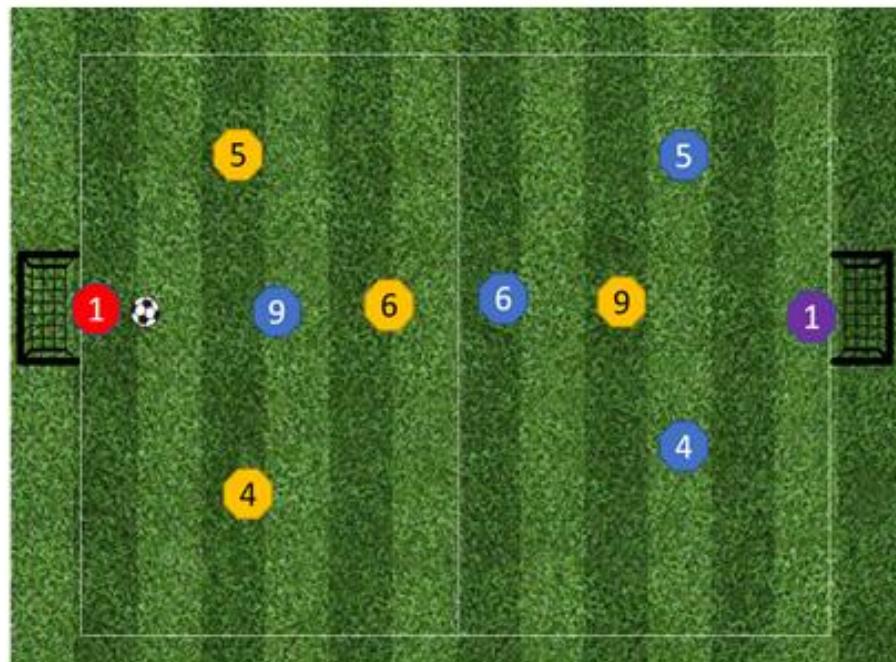
- Koristite golmana za povećanje broja u posedu lopte. 4 na 1, pa 4 na 2.
- Pomerite igrača odbrane da biste eliminisali pritisak, a zatim idite u zonu napada.

### Kako:

1. 2 tima, 5 na 5, 2 zone. Samo po jedan igrač iz svakog tima može da brani u zoni napada.

2. Tim 1 pokušava da pomeri loptu, pomeri odbranu, a onda napreduje i postigne gol.

3. Posle uspeha u igri 4 na 1, trener može da dozvoli da 6 brani i u zoni napada.



# Plan treninga

## Posed sa pritiskom

### Nivo 3

<b>Kategorija:</b> posed lopte dodavanje timski rad u posedu lopte odbrana uz prelazak	<b>Broj potrebnih igrača</b> 8–16 igrača. Prilagodite veličinu oblasti broju igrača	<b>Dužina vežbanja:</b> 15–20 min	<b>Potrebna oprema:</b> Čunjevi i lopte, 2 kompleta prsluka. 8 velikih čunjeva za kapije
--	--	--	---

#### Ciljevi:

- pojedinačna kontrola lopte
- zaštita lopte
- posed tima nad loptom
- odbrana
- prelazak iz odbrane

#### Veštine koje se vežbaju:

1. kontrola lopte u tesnim oblastima
2. pomoći saиграчима да održe posed
3. dodavanje
4. prelazak iz odbrane u napad

#### Kako:

1. U ovom primeru imamo 6 igrača u žutom sa po jednom loptom. Dva branioca u plavom. Žuti moraju da zadrže posed nad svojom loptom

2. Plavi pokušavaju da osvoje lopte nazad i onda prelaze na pogodak u bilo koje od 4 kapije spolja.

3. Kada žuti izgube loptu, moraju da pomognu drugim žutim igračima da zadrže posed

4. Igra se završava kada se sve lopte povrate. Odbrambeni igrači broje svoje uspešne prelaska, a na poslednjoj lopti, koliko dodavanja može žuti tim da obavi pre nego što izgubi loptu.

