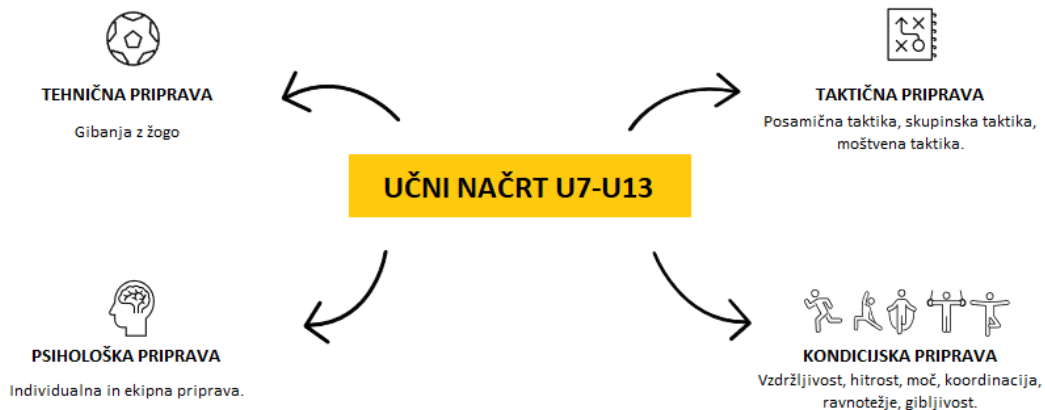
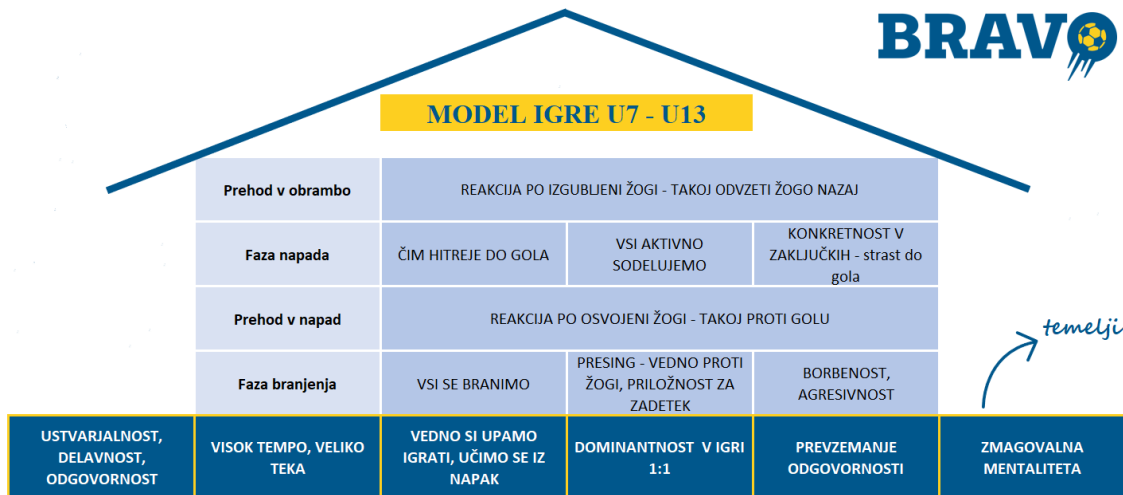
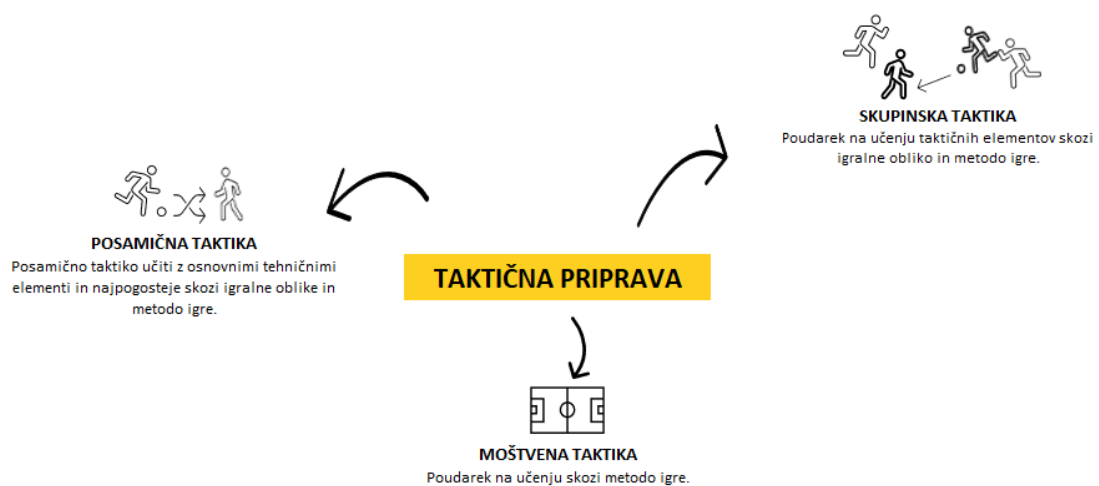
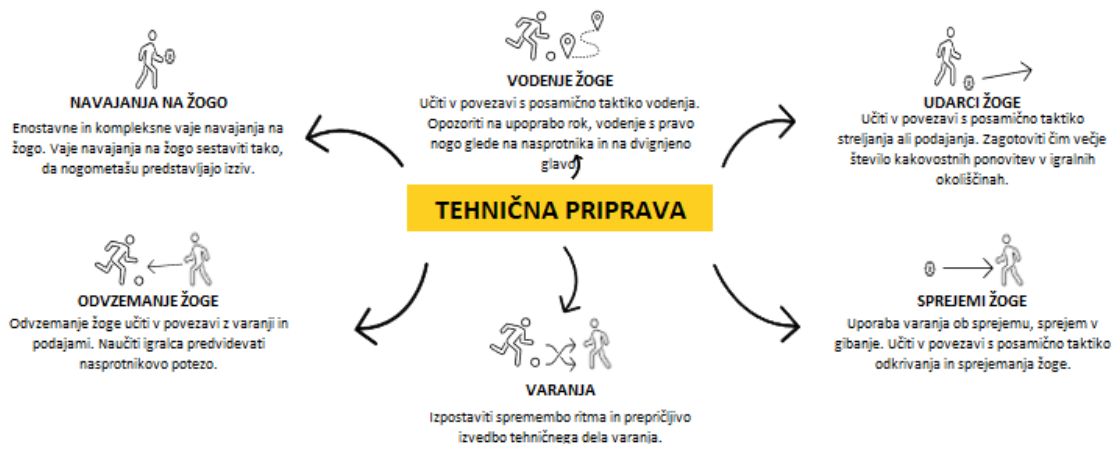
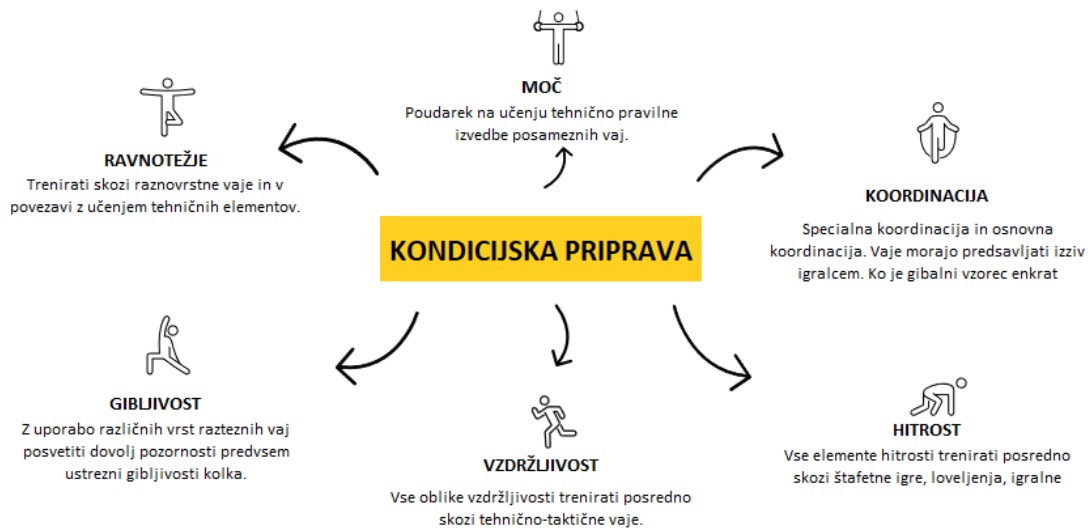


# UČNI NAČRT NK BRAVO U7-U13







# PODROBNO OPISANA TEHNIČNA, TAKTIČNA, KONDICIJSKA IN PSIHOLOŠKA PRIPRAVA PRI SELEKCIJI U9

TEHNIČNA PRIPRAVA					
Navajanja na žogo	Vodenja	Udarci	Sprejemi	Varanja	Odvzemanje
<b>Na tleh:</b> NDS, ZDS, nart, SNDS, POD	NDS <b>ZDS</b>	Nart NDS	<b>Nizke žoge:</b> Na mestu (NDS, POD)	<b>Izpadni korak</b> Nakazan udarec	
<b>V zraku:</b> Nart, <b>NDS, stegno</b>	SNDS POD Nart	<b>SNDS - poševno naprej</b>  <b>SNDS - vstran</b>  <b>SNDS - poševno nazaj</b> <b>SNDS - po zraku</b> (naravnost in	Pred sebe (NDS, ZDS, POD) <b>Vstran (NDS, ZDS,</b> <b>NDS za nogo)</b>		

TAKTIČNA PRIPRAVA			
Posamična taktika	Sodelovanje dveh, treh in štirih igralcev v napadu	Sodelovanje dveh, treh in štirih igralcev v obrambi	Ekipna taktika
Varanje Podajanje <b>Sprejemanje</b> Vodenje	<b>Podaja v širino</b>		Spoznavanje igralnih mest <b>Presing (pritisk proti žogi)</b>

KONDICIJSKA PRIPRAVA					
Koordinacija	Hitrost	Vzdržljivost	Gibljivost	Ravnotežje	Moč
Specialna koordinacija <b>Osnovna koordinacija</b>	Hitrost odziva Štartna hitrost	Dolgotrajna vzdržljivost Nogometno specifična vzdržljivost	Dinamična Statična	Dinamično Statično	<b>Obvladovanje teže lastnega telesa</b>
Učenje gibanj brez žoge: <b>Skipingi</b> Plazenje, lazenje Plezanje <b>Padanje</b> Športne igre	<b>Najvišja frekvenca gibov</b>				

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA					
Samozavest in zmagovalna	Delavnost, vtrajnost, samostojnost	Discipliniranost, odgovornost	Koncentracija	Ustvarjalnost	Pripadnost ekipi
Ustrezno zavedanje in cenjenje lastnih sposobnosti. Velika želja po zmagi. Nepopustljivost. Tekmovalnost. Pogum. Premagovanje samega sebe.	Veselite do učenja, veselje do dela, vlaganje truda v lasten razvoj, vztrajnost.	Spoštovanje avtoritet (upoštevanje navodil trenerjev, pozdravljanje, rokovanje), natančno izvajanje nalog, red v garderobi, doslednost).		Sposobnost samostojnega reševanja novih situacij.	Pripadnost ekipi in klubu, povezanost ekipe, dobri odnosi v ekipi, skupni cilji.

# PODROBNO OPISANA TEHNIČNA, TAKTIČNA, KONDICIJSKA IN PSIHOLOŠKA PRIPRAVA PRI SELEKCIJI U11

TAKTIČNA PRIPRAVA			
Posamična taktika	Sodelovanje dveh, treh in štirih igralcev v napadu	Sodelovanje dveh, treh in štirih igralcev v obrambi	Ekipna taktika
<b>Odkrivanje</b> Podajanje Sprejemanje Streljanje <b>Pokrivanje</b> Vodenje Varanje	Podaja v širino Podaja v prostor (globino) <b>Dvojna podaja</b> <b>Povratna podaja</b> <b>Vtekanje za hrbet soigralcu</b>	Diagonalno varovanje <b>Prevzemanje</b> <b>Nadomeščanje</b>	Spoznavanje igralnih mest Spoznavanje igralnih sistemov <b>Širina, globina</b> <b>Hitri prehodi v napad</b> <b>Hitri prehodi v obrambo</b> Presing (pritisk proti žogi)

TAKTIČNA PRIPRAVA			
Posamična taktika	Sodelovanje dveh, treh in štirih igralcev v napadu	Sodelovanje dveh, treh in štirih igralcev v obrambi	Ekipna taktika
<b>Odkrivanje</b> Podajanje Sprejemanje Streljanje <b>Pokrivanje</b> Vodenje Varanje	Podaja v širino Podaja v prostor (globino) <b>Dvojna podaja</b> <b>Povratna podaja</b> <b>Vtekanje za hrbet soigralcu</b>	Diagonalno varovanje <b>Prevzemanje</b> <b>Nadomeščanje</b>	Spoznavanje igralnih mest Spoznavanje igralnih sistemov <b>Širina, globina</b> <b>Hitri prehodi v napad</b> <b>Hitri prehodi v obrambo</b> Presing (pritisk proti žogi)

KONDICIJSKA PRIPRAVA					
Koordinacija	Hitrost	Vzdržljivost	Gibljivost	Ravnotežje	Moč
Specialna koordinacija	Hitrost odziva	Dolgotrajna vzdržljivost	Dinamična	Dinamično	Obvladovanje teže lastnega telesa
Osnovna koordinacija	Štartna hitrost	Nogometno specifična vzdržljivost	Statična	Statično	Učenje osnovnih vaj moči:
Učenje gibanj brez žoge:	Najvišja frekvenca gibov				<b>Lastovka</b>
Skipingi	Najvišja hitrost				Sklece
Plazenje, lazenje					
Plezanje					
Atletska ABC (tehnika teka)					
<b>Sprememba smeri</b>					
Vratni tek					
Padanje					
Gimnastika in akrobatika					
Športne igre					

**PSIHOLOŠKA PRIPRAVA**

<b>Samozavest in zmagovalna mentaliteta</b>	<b>Delavnost, vtrajnost, samostojnost</b>	<b>Discipliniranost, odgovornost</b>	<b>Koncentracija</b>	<b>Ustvarjalnost</b>	<b>Pripadnost ekipi</b>
<p>Ustrezno zavedanje in cenjenje lastnih sposobnosti.</p> <p>Velika želja po zmagi.</p> <p>Nepopustljivost.</p> <p>Tekmovalnost. Pogum.</p> <p>Premagovanje samega sebe.</p>	<p>Vesetje do učenja, veselje do dela, vlaganje truda v lasten razvoj, vztrajnost.</p>	<p>Spoštovanje avtoritet (upoštevanje navodil trenerjev, pozdravljanje, rokovanje), natančno izvajanje nalog, red v garderobi, doslednost)</p>	<p>Sposobnost osredotočanja na ključne stvari v igri.</p> <p>Sposobnost odmisлити moteče dejavnike okolice.</p>	<p>Sposobnost samostojnega reševanja novih situacij.</p>	<p>Pripadnost ekipi in klubu, povezanost ekipe, dobri odnosi v ekipi, skupni cilji.</p>

## PODROBNO OPISANA TEHNIČNA, TAKTIČNA, KONDICIJSKA IN PSIHOLOŠKA PRIPRAVA PRI SELEKCIJI U13

TEHNIČNA PRIPRAVA					
Navajanja na žogo	Vodenja	Udarci	Sprejemi	Varanja	Odvzemanje
<b>Na tleh:</b> NDS, ZDS, nart, SNDS, peta, POD	NDS	Nart	<b>Nizke žoge:</b>	Izpadni korak	Osnovno z NDS
	ZDS	NDS	Na mestu (NDS, POD)	Nakazan udarec	Prestrezanje
<b>V zraku:</b> Nart, NDS, ZDS, peta, stegno, prsa, glava	SNDS	SNDS - poševno naprej	Pred sebe (NDS, ZDS, POD)	Prestop navzven	Potiskanje
	POD	SNDS - vstran	Vstran (NDS, ZDS, NDS za nogo)	Prestop navznoter	<b>Podrsavanje</b>
	Nart	SNDS - poševno nazaj	Z obratom (NDS, POD, SNDS, <b>ZDS</b> )		
	Obrati za 180°	SNDS - po zraku (naravnost in <b>SNDS - effe</b> )	<b>Visoke žoge:</b>		
	Obrati za 360°	<b>Spodkopana žoga</b> ZDS - po tleh <b>ZDS - z rotacijo</b>	<b>Po odboju (NDS, POD, ZDS)</b>		
		Nart iz zraka NDS iz zraka <b>SNDS iz zraka</b> "Drop kick" Glava	Brez odboja (nart, NDS, ZDS, stegno, prsa, glava) Amortizacija (nart, NDS, ZDS, stegno, prsa, glava)		

TAKTIČNA PRIPRAVA			
Posamična taktika	Sodelovanje dveh, treh in štirih igralcev v napadu	Sodelovanje dveh, treh in štirih igralcev v obrambi	Ekipna taktika
Odkrivanje	Podaja v širino	Diagonalno varovanje	Spoznavanje igralnih mest
Podajanje	Podaja v prostor (globino)	Prevzemanje	Spoznavanje igralnih
Sprejemanje	Dvojna podaja	Nadomeščanje	Širina, globina
Streljanje	Povratna podaja	Usmerjanje	Medsebojne razdalje
Pokrivanje	Vtekanje za hrbet soigralcu	Presing (pritisk proti žogi)	<b>Prpriprava in zaključek napada preko sredine in preko</b>
Vodenje	Podaja na tretjega	<b>Ohranjanje ravnotežja in razdalj v razporedu</b>	Hitri prehodi v napad
Varanje			Hitri prehodi v obrambo
<b>Izbijanje</b>	<b>Ohranjanje ravnotežja in razdalj v razporedu</b>		Presing (pritisk proti žogi)
<b>Odvzemanje</b>			

KONDIJIJSKA PRIPRAVA					
Koordinacija	Hitrost	Vzdržljivost	Gibljivost	Ravnotežje	Moč
Specialna koordinacija	Hitrost odziva	Dolgotrajna vzdržljivost	Dinamična	Dinamično	Obvladovanje teže lastnega telesa
Osnovna koordinacija	Štartna hitrost	Nogometno specifična vzdržljivost	Statična	Statično	
Učenje gibanj brez žoge:	Najvišja frekvenca gibov				Učenje osnovnih vaj moči:
Sonožni in enonožni (do)skok	Najvišja hitrost				Počep
Skipingi	Hitrost zaustavljanja				Sklece
Plazenje, lazenje					Izpadni korak naprej in vstran
Plezanje					Lastovka
Atletska ABC (tehnika teka)					
Sprememba smeri					
Vzratni tek					
Bočni tek					
Branilski tek					
Padanje					
Gimnastika in akrobatika					
Športne igre					

PSIHOLOŠKA PRIPRAVA					
Samozavest in zmagovalna	Delavnost, vtrajnost, samostojnost	Discipliniranost, odgovornost	Koncentracija	Ustvarjalnost	Pripadnost ekipi
Ustrezno zavedanje in cenjenje lastnih sposobnosti.	Vesелje do učenja, veselje do dela, vlaganje truda v lasten razvoj, vztrajnost.	Spoštovanje avtoritet (upoštevanje navodil trenerjev, pozdravljanje, rokovanje), natančno izvajanje nalog, red v garderobi, doslednost)	Sposobnost osredotočanja na ključne stvari v igri. Sposobnost odmisлити moteče dejavnike okolice.	Sposobnost samostojnega reševanja novih situacij.	Pripadnost ekipi in klubu, povezanost ekipe, dobri odnosi v ekipi, skupni cilji.
Velika želja po zmagi.					
Nepopustljivost.					
Tekmovalnost. Pogum.					
Premagovanje samega sebe.					