



Footbala Academy „SINIŠA MIHAJLOVIĆ“

Serbia 21 000 Novi Sad, Kosovska 4

Tel/fax: +381 21 6338 - 014, +381 64 24 10 019

E-mail: fcsmihajlovic.ns@gmail.com

Plan i program rada

deca uzrasta 5-12 godina

(godišnji plan)

Za sprovođenje planiranih aktivnosti potrebno je da program sprovede visoko-stručno obrazovani treneri (diplomirani treneri fudbala i licencirani treneri Fudbalskog Saveza Srbije) osposobljeni za stručno-pedagoški rad sa mladjim kategorijama, koji poznaju kompletan razvojni put sportiste i zakone razvoja deteta i u stanju su da primenjuju fudbalsku metodologiju (fazu selekcije, obuke, usavršavanja...).

Obuka se sprovodi semestralno tri puta nedeljno (pre i posle podne). Jedan semestar traje četiri meseca (prvi 1. septembar - 30. Decembar, drugi od 07. januara - 30 aprila i terći od 01. maja do 31 avgusta), s tim što je potrebno korišćenje raspoloživih sala za rad sa učenicima preko zime.

Učenici su svrstani u grupe za rad. Svaka grupa treba da ima oko 20 polaznika koji su lekarski pregledani pre uključenja u stručno –pedagoški rad. Svakog semestra se vrši testiranje-merenje učenika i podaci se unose u lični karton učenika. Testovi su osnova za kasniju nadogradnju u radu u budućim klubovima.

Vaspitni i obrazovni zadaci

- Da obezbede zadovoljenje biološke potrebe učenika za kretanjem i igrom ostvarujući istovremeno i pozitivan uticaj na svestrani telesni razvoj i razvoj funkcionalnih sposobnosti.
- Da doprinosi stalnom poboljšanju fizičkih sposobnosti učenika razvijanjem; snage, brzine koordinacije, gipkosti i izdržljivosti neophodnih za svakodnevni život i rad.
- Da doprinosi fizički i psihički zdrave ličnosti i motiviše učenike na optimalan razvoj fizičkih, radnih, moralnih i drugih sposobnosti i osobina.
- Da vaspitava učenike za uspešno uključivanje u društveni život i rad
- Da kod učenika vaspitava osobine ličnosti neophodne vrhunskom sportisti;
- Upornost, borbenost, požrtvovanost, ličnu i kolektivnu odgovornost, smisao za saradnju i stvaralaštvo u igri.
- Da učenike fizički i psihički pripremi za posebne sportske napore i da se razvija psihička stabilnost ličnosti kako bi znali ceniti i priznati boljeg u igri.
- Da učenici upoznaju elemente fudbalske igre kako bi ih u igri uspešno primenili.
- Da učenici steknu osnovu taktike fudbalske igre
- Da učenike upozna sa pravilima fudbalske igre
- Da kod učenika razvija drugarstvo, prijateljstvo, kolektivizam

Plan rada po semestrima

Priprema Semestar	Fizička	Tehnička	Taktička	Teorijska radi se na časovima	Igra	Test	Ukupno časova
I	3	24	3	---	6	2	38
II	6	21	3	---	6	2	38
III	6	18	3	---	9	2	38
IV	6	18	3	---	9	2	38
V	6	15	3	---	12	2	38
VI	6	15	3	---	12	2	38
VII	9	12	3	---	12	2	38
VIII	9	12	3	---	12	2	38

Mesečni plan rada

Priprema Semestar	Fizička	Tehnička	Taktička	Teorijska	Igra	Ukupno časova
I	1	8	1	2	2	12
II	2	7	1	2	2	12
III	2	6	1	3	3	12
IV	2	6	1	4	3	12
V	2	5	1	4	4	12
VI	2	5	1	4	4	12
VII	3	4	1	4	4	12
VIII	3	4	1	4	4	12

Merenje i testiranje ne ulaze u fond trening-časova.

Program rada

I Semestar- 38 časova

Fizička priprema - 3 časa

Postavljanje u vrstu, kolonu, krug, parove, trojke. Okretanje u mestu i kretanje. Hodanje i pravilno držanje tela. Hodanje na prednje delu stopala, spoljašnjim stranama, petama. Kratki i dugi koraci. Pravilno trčanje različitim tempom. Skokovina jednoj i obe noge u mestu, napred, nazad i u stranu.

Tehnička priprema - 24 časa

Upoznavanje sa udarcima po lopti unutrašnjom stranom stopala i vrhom. Pravolinijsko vodjenje lopte. Primanje unutrašnjom stranom stopala i djonom. Dodavanje u parovima, trojkama i krugu.

Taktička priprema - 3 časa

Kretanje lopti u susret i posle odigravanja vraćanje ili traženje novog prostora.

Teoretska priprema

Radi se u okviru časova.

Igra - 6 časova

Gadjanje loptom gola ili stalka. Ko dalje udari loptu. Štafetna takmičenja. Igra na dva gola.

Test - 2 časa

Merenje na početku i na kraju semestra.

II Semestar- 38 časova

Fizička priprema - 6 časova

Ponavljjanje sadržaja iz I semestra. Hodanje izmedju prepreka u polučučnju i čučnju bez i sa ispunjavanjem različitih zadataka. Bočno trčanje, trčanje sa ukrštenjem nogu, sa promenom pravca i ritma, sa ispunjavanjem različitih zadataka. Rad ruku i disanje pri trčanju različitim tempom. Trčanje iz visokog starta do 20m. Kolut napred i nazad i zvezda iz mesta i kretanja. Skok u dalj iz mesta sunožno i jednonožno sa doskokom na istu i drugu nogu.

Tehnička priprema - 21 čas

Udarac po lopti hrptom stopala. Krivolinijska vodjenja lopte. Primanje lopte unutrašnjom stranom stopala, podkolenicom i nadkolenicom. Kombinacije primanja lopte, vodjenja i udarci. Osnovno oduzimanje i izbijanje.

Taktička priprema - 3 časa

Primanje ,odigravanje i traženje novog prostora. Upoznavanje igrača sa ulogom i mestima u timu. Pokrivanje protivničkog igrača. Bacanje auta.

Teoretska priprema

Radi se u okviru časova.

Igra - 6 časova

Obaranje stalaka. Gadjanje malog gola sa odredjenog rastojanja iz vodjenja lopte. Gadjanje izmedju nogu partnera. Štafetna takmičenja. Igra n amale golove.

Test-2 časa

Merenje na kraju semestra.

III Semestar- 38 časova

Fizička priprema - 6 časova

Vežbe oblikovanja u kretanju. Imitiranje hoda, trčanja, poskoka i skokova.. Razna trčanja sa nošenjem lopte i medicinki. Sprintevi iz različitih položaja do 10m. Lagana trčanja i na znak promene ritma i pravca trčanja. Kombinacije koluta i zvezde. Kolut nazad. Jednonožni i sunožni poskoci preko prepreke. Skokovi u vis i dalje iz zaleta.

Tehnička priprema - 18 časova

Udarci po lopti spoljašnjom i unutrašnjom, stranom stopala. Primanje lopte unutrašnjom stranom stopala i unutrašnjom stranom stopala iz vazduha. Fintiranje prilikom pravolinijskog i krivolinijskog vodjenja lopte. Fintiranje, primanje i odigravanje lopte.

Tehnička priprema - 3 časa

Individualna igra po mestima. Otkrivanje igrača. Pokrivanje igrača i prostora kada protivnik napada.

Teoretska priprema

Pravila igre.

Igra - 9 časova

Gadjanje određenog cilja određenim načinom udarca iz mesta i kretanja. Sedeći fudbal. Takmičenje u parovima u izvodjenju udaraca. Igra n amale golove na četvrtini terene.

Test - 2 časa

Merenje na kraju semestra.

IV Semestar- 38 časova

Fizička priprema - 6 časova

Ponavljjanje sadržaja iz III semestra. Progresija, ubrzanje i sprintevi iz različitih položaja do 20m. Kolut napred preko prepone. vezani kolut napred i nazad, Razni poskoci. Preskakanje partnera raznoške i prepreka sa nošenjem medicinke ili lopte. Skokovi unayad sa okretom za 180stepeni i nastavljanje trčanja. Razna bacanja lopte i medicinke. Guranje i navlačenje u parovima, vrsti i koloni. Sklekovi, ragbi sa loptom i medicinkom.

Tehnička priprema - 18 časova

Udaarci po lopti posle odskakivanja i iz vazduha. Rolanje i žongliranje u mestu. Dribling kada se protivnik nalazi ispred .

Taktička priprema - 3 časa

Polse izgubljene lopte odmah napadati protivnika. Prilazak za saradnju sa igračem(u igri i prilikom ubacivanja lopte u igru)

Igra - 9 časova

Takmičenje u održavanju lopte u vazduhu nogom. Nožni tenis 1:1,2:2. Igra na jedan gol (viktorija). Igra na 4 mala gola. Igra na 2 mala gola na polovini terena.

Test - 2 časa

Merenje na kraju semestra

V Semestar- 38 časova

Fizička priprema - 6 časova

Ubrzanje i sprintovi iz različitih položaja do 30m. Brza trčanja različitih deonica do 100m. Stav o šakama uz pomoć partnera. Štafetna trčanja sa loptom ,medicinkom i vodjenje lopte. Vezbe snage za trbušnu i ledjnu muskulaturu. Sklekovi sa kolena. Skokovi sa okretom za 360 stepeni.

Tehnička priprema - 15 časova

Udarac po lopti čelom (upoznavanje sa udarcem),volej udarac čeonu. Rolanje u kretanju. Žongliranje sa obe noge. Primanja lopte grudima. Varanje kada se protivnik nalazi sa strane. Prikaz klizavanja i uklizavanja sa strane (prikaz izvodjenja).

Taktička priprema - 3 časa

Pokrivanje protivnika i napadanje sa strane bliže голу.Dupli pas (bočni i po dubini).

Teoretska priprema

Higijena i lik sportiste

Igra - 9 časova

Nožni tenis 3:3. Igra sredine 4:1 iz 2 i 3 dodira. Igra 2:2,3:3 i 4:4 bez golova . Igra popreko terena bez golmana.

Test - 2 časa

Merenje na kraju semestra

VI Semestar- 38 časova

Fizička priprema - 6 časova

Sprintevi iz različitih položaja do 40 m. Ubrzanja do 60m. Brza trčanja različitih deonica i različitim tempom do 200m. Stav o šakama sa kolutom napred i nazad . Vežbe snage za trbušnu i ledjnu muskulaturu sa loptom ,sklekovi,skokovi do dubokog čučnja . Štafetna vodjenja dve lopte,lopte i medicinke.

Tehnička priprema - 15 časova

Volej udarac sa strane(bližom i daljom nogom).Žongliranje u kretanju. Kombinacije,žongliranje,primanja i udarci polopti. Varanja kada se protivnik nalazi iza ledja.

Taktička priprema - 3 časa

Skrivanje namere prilikom predaje lopte. Fintiranje prilikom primanja lopte. Saradnja tri igrača.

Teoretska priprema

Analiza rada i igre.

Igra - 9 časova

Igra sredine 4:1 iz dva i jednog dodira. Igra na dva gola sa dve lopte. Igra na dva gola.

Test - 2 časa

Merenje na kraju semestra.

VII Semestar- 38 časova

Fizička priprema - 9 časova

Sprintevi do 50m iz različitih položaja. Ubrzanja do 80m. Brza trčanja različitih deonica i različitim tempom do 300m sa visokim podizanjem kolena i peta. Trčanje uz i niz stepenice. Akrobatika na tlu. Vežbe snage uz pomoć partnera (BRZINSKA SNAGA). Sunožni skokovi niz stepenice sa amortizacijom doskoka. Serija skokova bez i sa prepreka. Štafetna trčanja sa malim brojem učesnika a većim brojem ponavljanja (nekoliko trčanja sa manjim pauzama).

Tehnička priprema - 12 časova

Upoznavanje sa makazicama preko glave i sa strane. Upoznavanje sa udarcima po lopti različitim stranama čela. Primanja lopti trbuhom i glavom. Primanja lopti nogom i grudima i povezivanja sa vodjenjem i udarcima. Obuka golmana-hvatanje i degažiranje.

Taktička obuka - 3 časa

Stvaranje namere da igrač prati igru i učestvuje u njoj. Gadjanje lopte. Povratna lopta i kretanje u prazan prostor. Postavljanje igrača u „živom zidu”. Taktika golmana-postavljanje u stranu odakle dolazi lopta. Kretanje u susret lopti.

Teoretska priprema

Analiza rada i igre. Analiza tehničko-taktičkih elemenata.

Igra - 12 časova

Igra sredine iz 3 ili 2 dodira (5 ili 6 prema 2 učenika). Hendikep igre 3:2, 4:3, 5:3 na male golove. Igre popreko terena sa najviše 5, 4 i 3 dodira. Igra na velike golove sa golmanima na polovini terena i na celom terenu.

Test - 2 časa

Merenje na kraju semestra.

VIII Semestar- 38 časova

Fizička priprema

Sprintevi iz različitih položaja do 60m. Ubrzanja do 100m. Brza trčanja različitih deonica i različitim tempom do 400m. Trčanje uz i niz stepenice sa nošenjem lopte ili medicinke. Kolutovi napred i nazad sa loptom i meicinkom. Vežbe snage u serijama. Sunožni i jednožni skokovi preko lopti i medicinke kao i uz i niz stepenice sa amortizacijom doskoka. Štafetna trčanja sa nošenjem medicinke.

Tehnička priprema - 12 časova

Upoznavanje udaraca po lopti temenom i potiljkom. Ponavljanje elemenata tehnike u kretanju. Obuka golmana- bacanje za loptom, boksovanje prebacivanje preko gola i skretanje pored stativne.

Taktička priprema - 3 časa

Lažni dupli pas. Preuzimanje protivnika. Pokrivanje saigrača koji napada protivnika (obežbedjenje). Promena mesta u završnici napada. Kombinacije pri izvodjenju udaraca posle prekida igre. Taktika golmana-posle hvatanja lopte prebaciti igru na suprotnu stranu terena. Izlazak za skraćivanje ugla. Komandovanje odbranom.

Teoretska priprema

Život i rad sportiste u kolektivu. Analiza sveukupnog rada. Usmeravanje učenika za buduću sportsku ili rekreativnu aktivnost.

Igra - 12 časova

Igra sredine sa jednim, dva ili tri obavezna dodira. Igra na male golove. Igra na velike golove . Ceo teren.

Test - 2 časa

Merenje na kraju semestra

Na osnovu godišnjeg programa rada treneri prave nedeljni plan i program za svaku kategoriju. Nedeljni plan se pravi i usaglašava sa kalendarom takmičenja.