

Zveza nogometnih trenerjev Slovenije

**TRENERSKI SEMINAR ZA PRIDOBITEV
LICENCE UEFA PRO/PRO/UEFA A
ZA SEZONO 2025/26**

Osnovna tema seminarja:

**'TEDENSKI CIKLUS TRENIRANJA V
TEKMOVALNI DOBI – NAJPOGOSTEJE
IZBRANE VAJE IZ PODROČJA TEHNIKE,
TAKTIKE IN KONDICIJE'**



PORTOROŽ, 11. in 12.januar 2025

Hotel »BERNARDIN« Portorož

Uvod v osrednji trenerski seminar za sezono 2025/26

Letošnji osrednji trenerski seminar za pridobitev licence bo potekal v hotelu Bernardin v Portorožu. Seminar ponuja izjemno priložnost za strokovno izpopolnjevanje in izmenjavo izkušenj, saj smo pripravili raznolik in bogat program, razdeljen na štiri glavna področja.

1. Analiza Evropskega nogometnega prvenstva 2024

Uvodna predavanja bodo posvečena poglobljeni analizi EP 2024 v Nemčiji. Sodelovali bodo priznani strokovnjaki:

- **D. Kopasić:** *Usmeritve sodobnega modela nogometne igre na osnovi analize igre na EP 2024.*
- **M. Roškar in B. Kreft:** *Značilnosti in primerjava modela igre reprezentance Slovenije z njenimi nasprotniki na EP 2024. (To predavanje bo zaradi logističnih razlogov izvedeno ob koncu prvega dne.)*
- **Selektor slovenske reprezentance** v intervjuju, ki bo osvetlil ključne dosežke in izzive na EP 2024.

2. Glavna tema: Tedenski cikel treniranja v tekmovalni dobi

Osrednji del seminarja bo namenjen tedenskemu ciklusu treniranja, z osredotočenostjo na tehniko, taktiko in kondicijo. Predavanja bodo izvedli trenerji z izkušnjami na različnih kakovostnih ravneh in starostnih kategorijah:

- **Luka Elsner (Stade de Reims)** in **Oliver Bogatinov (FC Koper):** Izkušnje iz članskih moštev.
- **Radovan Karanović** in **Marko Roškar (NK Maribor):** Specifika dela z mladinskimi ekipami v 1. SML EON NextGen ligi.
- **Sanel Konjević - Okrogla miza trenerjev 2. SNL - Pregled izzivov drugoligaških klubov**

Predavanja bodo osvetlila ključne vidike ravnovesja med obremenitvami, stabilnosti igre, prilagoditvijo intenzivnosti in specifičnimi tehničnimi ter taktičnimi vajami za razvoj igralcev.

3. Specializirana področja in posodobitve znanja

Tri vzporedna predavanja bodo namenjena:

- Periodizaciji treningov
- Kondicijski pripravi
- Pripravi vratarjev

Gostje iz RB Leipzig bodo predstavili sodobne trende dela z mladimi igralci, tako teoretično kot praktično.

4. Kulturni kapital slovenskih trenerjev

Na tem področju bomo nadaljevali raziskavo **prof. dr. Mojce Doupona**, ki analizira specifične vrednote in kompetence slovenskih trenerjev.

Pomoč pri učenju in dostop do gradiva

Vsa predavanja bodo posneta in kasneje dostopna na spletni strani NZS.si pod zavahkom *Trenerji*.

Želim vam uspešen seminar, poln novih spoznanj in izmenjav!

S spoštovanjem,

Zdenko Verdenik, I.r.

predsednik Strokovnega sveta ZNTS

SOBOTA, 11.01.2025

URA

08.45 - 09.00

OTVORITEV SEMINARJA



Bojan Prašnikar,
predsednik ZNTS



prof. Zdenko Verdenik, predsednik strokovnega sveta ZNTS

Profesor bo podal kratek uvod k strokovni problematiki letošnjega licenčnega seminarja, v katerem bo predstavil namen, cilje in medsebojno povezanost ponujenih strokovnih vsebin seminarja. Njemu gre tudi največja zasluga za strokovno pripravo seminarja, izbor tematike in strokovnih predavateljev. Prepričani smo, da bo seminar kvaliteten, strokoven in zanimiv za vse slušatelje ter tudi vse ostale trenerje, ki na seminarju ne bodo prisotni, saj bodo vsa predavanja snemana in dosegljiva v doglednem času na spletni strani NZS.

09.00 – 09.40

USMERITVE SODOBNEGA MODELA NOGOMETNE IGRE NA OSNOVI ANALIZE IGRE NA EP 2024

predavatelj: Dejan Kopasič,
trener UEFA PRO in analitik NZS

Na osnovi analiz iger na EP 2024, je predavatelj pripravil usmeritve, ki nas čakajo v prihodnosti in jih bomo morali vključevati v vadbeni proces, če bomo želeli konkurirati na evropski nogometni sceni.

Evropsko nogometno prvenstvo sodi med najkakovostnejša nogometna tekmovanja na svetu in kot tako nakazuje tudi smeri razvoja sodobne igre. Predavatelj Dejan Kopasič bo na osnovi kvantitativne in kvalitativne analize EURA 2024 predstavil omenjene trende in značilnosti. Ugotovitve, še posebej v področju taktike, bo primerjal tudi z usmeritvami, ki jih nakazuje tekmovanje v Ligi prvakov. Lotil se bo tudi procesa treninga, ki bi naj zadostil zahtevam razvoja sodobne nogometne igre.



09.40 – 10.20

SLOVENSKA NOGOMETNA REPREZENTANCA NA EP 2024



Selektor Matjaž Kek bo v razgovoru z Branetom Elsnerjem predstavil svoj pogled na nastop na Evropskem prvenstvu 2024, opravljeno delo in cilje reprezentance za naprej. Reprezentanca Slovenije je na EURO 2024 dosegla izvrsten rezultat in presenetila nogometni svet z odlično organizirano igro, motivacijo na najvišji ravni in izrazito moštveno dimenzijo.

Matjaž Kek, selektor A reprezentance

10.20 do 11.00

**TEDENSKI CIKLUS TRENIRANJA V TEKMOVALNI DOBI –
NAJPOGOSTEJE IZBRANE VAJE IZ PODROČJA TEHNIKE, TAKTIKE IN
KONDIICIJE – spletno predavanje**



Luka Elsner je eden od štirih trenerjev – predavateljev, ki bodo v nedeljo dopoldan obravnavali glavno temo seminarja 'Tedenski cikelus treniranja v tekmovalni dobi'. Zaradi obveznosti, ki jih ima v nedeljo, bo njegovo predavanje že v soboto dopoldne preko spletne povezave.

Luka je trener ekipe, ki tekmuje na najvišji evropski kakovostni ravni. Zahvaljujemo se mu, da se je kljub tekmovalnim obveznostim tudi letos odzval naši prošnji, da kot predavatelj sodeluje na našem seminarju. S tem smo tudi dvignili kakovostni nivo seminarja.

predavatelj: Luka Elsner – trener UEFA PRO, trener francoskega prvoligaša Stade de Reims

11.15 do 12.15

**RB LEIPZIG – ORGANIZACIJSKO STROKOVNE USMERITVE PRI DELU -
OD PREPOZNAVNE IGRE DO FILOZOFIJE TRENINGA**

predavatelj: Manuel Baum – trener UEFA PRO
vodja Akademije RB Leipzig



Manuel Baum je vodja Akademije RB Leipzig, ki sodi v skupino nogometnih klubov pod pokroviteljstvom koncerna Red BULL. Jurgen Klopp je pred nedavnim prevzel vlogo mentorja za strokovno delo.

Predavatelj Manuel Baum opravlja enega najodgovornejših in najzahtevnejših del znotraj kluba RB Leipzig. Vodi in nadzoruje zahtevne strokovne procese izbire, selekcioniranja in razvoja mladih igralcev ter njihovo pripravo za vključevanje v poklicno člansko moštvo. Analiza igre pri njih predstavlja osnovno izhodišče za usmeritve procesa treninga in s tem izboljšanja igre same.

Manuel Baum bo kratko predstavil tudi zahteve procesa treninga v tedenskem ciklusu v skladu z glavno temo seminarja.

12.15 do 13.00

INDIVIDUALNI RAZVOJ IGRALCEV IN TRENERJEV

Cameron Campbell bo teoretično predstavil nekatere zakonitosti pri individualnem razvoju igralcev in trenerjev. Gre verjetno za posebno skrb celovitega strokovnega ukvarjanja z najbolj nadarjenimi igralci v posameznih starostnih kategorijah. Da se nekdo znotraj kluba ukvarja tudi z individualnim razvojem trenerjev je pri nas nekaj povsem novega, zato mu je potrebno še posebej prisluhniti.



Predavatelj bo vodil popoldne tudi praktično predstavitev vaj, ki jih v RB Leipzigu najpogosteje uporabljajo znotraj individualnega razvoja mladih igralcev do U19.

predavatelj: Cameron Campbell, trener UEFA A,
pomočnik trenerja U19 ter vodja razvoja
Igralcev in trenerjev

Simultano prevajanje obeh gostov bo zagotovila ga.Tihana Pukšič, ki je v preteklosti tudi že prevajala na naših seminarjih.

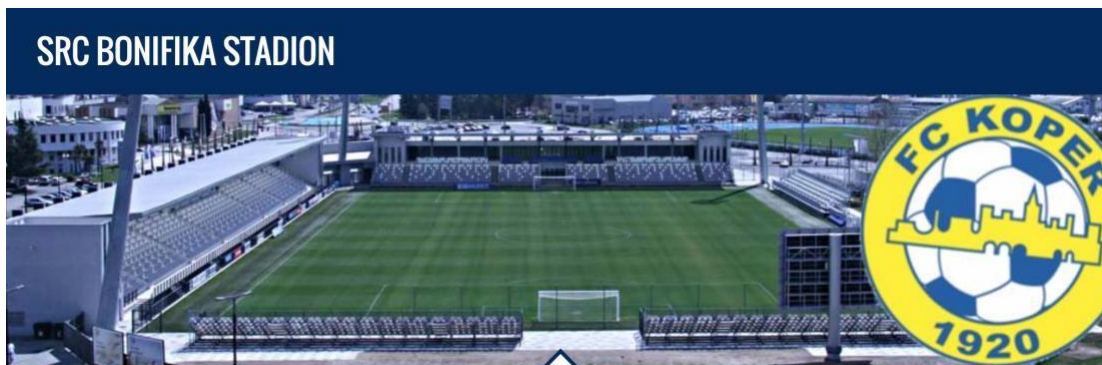
15.00 do 16.30

PRAKTIČNI DEL SEMINARJA

PRIMERI NAJPOMEMBNEJŠIH VSEBIN IZ 'PROGRAMA ZA RAZVOJ IGRALCEV RB LEIPZIG'

Praktični del seminarja se bo odvijal na igrišču FC Koper na Bonifiki v Kopru, demonstrirali bodo igralci U19 FC Koper.

predavatelja: Cameron Campbell in Manuel Baum



V klubih najvišje ravni v tujini v procesu treninga in tekmovanja, poleg ustaljenih taktičnih zahtev znotraj kolektivnega sodelovanja, vedno bolj v ospredju razvoj individualne kakovosti igralcev. To vnaša več kreativnosti in prepotreben moment presenečenja v igro.

17.20 – 18.00

PERIODIZACIJA – KLJUČ DO OPTIMALNEGA NASTOPA



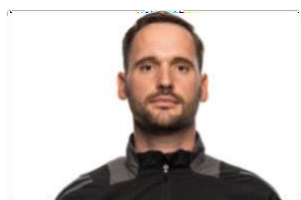
predavatelj: Miloš Rus, trener UEFA PRO

Miloš Rus, strokovnjak z bogatimi praktičnimi in teoretičnimi izkušnjami, bo v svojem predavanju obravnaval periodizacijo v nogometu v najširšem smislu. Periodizacija je prisotna pri delu z moštvi, kjer je v ospredju rezultat in manj razvoj ter ustvarjanje. Periodizacija je način upravljanja procesa treniranja in tekmovanja znotraj posameznih vadbenih časovnih obdobj (pripravljalna, tekmovalna in prehodna doba) z namenom biti v športni formi v tekmovalni dobi. Pri tem bo obrazložil povezanost posameznih dob treniranja s športno formo in njenimi fazami kot so faze ustvarjanja, ohranitve in začasne izgube športne forme. Poudarek bo na tekmovalni dobi, ko bi naj bilo moštvo v formi in tedenskem ciklusu treniranja in tekmovanja. Pri tem je pomemben odnos med vsebino dela in velikostjo obremenitev.

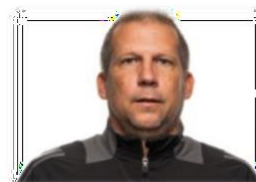
18.00 – 18.40

ZNAČILNOSTI IN PRIMERJAVA MODELA IGRE REPREZENTANCE SLOVENIJE Z NJENIMI NASPROTNIKI NA EP 2024

predavatelja: Marko Roškar in Boštjan Kreft, trenerja PRO, opazovalca na tekmah v Nemčiji



Marko Roškar in Boštjan Kreft sta bila v ožji skupini strokovnjakov, ki so opravili raziskavo z namenom analize in primerjave reprezentance Slovenije z njenimi nasprotnicami na EP 2024 (reprezentance Danske, Srbije, Anglije in Portugalske). Tekme so si ogledali in analizirali v živo ter



uporabili množico statistični podatkov, ki so jih ponudili različni avtorji, še posebej UEFA. Analizirali in primerjali so več opazovanih spremenljivk vezanih na fazo napada, branjenja in

prehodov iz ene v drugo fazo igre. Njune ugotovitve so zelo zanimive, saj A reprezentanco Slovenije po uspešnosti na prvenstvu v nekaterih spremenljivkah uvrščajo v sam vrh sodelujočih reprezentanc. Nekatero ugotovitve nakazujejo še precej možnosti za razvoj.

18.40 – 19.00

INTERVJU Z BENJAMINOM ŠEŠKOM



Od našega mladega zvezdnika bo zanimivo slišati, kako je današnji prikaz in predavanje trenerjev RB Leipzig občutil v naposrednem delu naš mladi reprezentant

intervju po spletni povezavi

NEDELJA, 12.01.2025

Glavna tema seminarja 'Tedenski cikel treniranja v tekmovalni dobi-najpogosteje izbrane vaje iz področja tehnike, taktike in kondicije' bo obravnavana v dopoldanskem času, pri čemer smo predavanje Luke Elsnerja že poslušali včeraj.

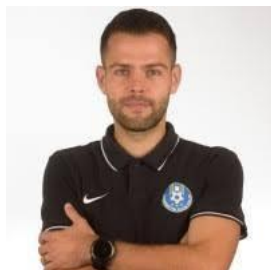
V tekmovalni dobi je zelo pomembno ujeti **tekmovali ritem**, ki je navadno posledica ravnovesja med velikostjo obremenitev in vsebino dela v procesu treninga in tekmovalja. Prav tako je pomembno doseči **stabilnost igre in rezultata**.

V tedenskem ciklusu, še posebej znotraj **taktike** igre je zelo pomembno ponavljanje **bistvenih vaj** za ohranjanje in razvoj koncepta igre. Znotraj tedenskega ciklusa navadno uravnavamo potrebo **po intenzivnosti obremenitev** (dvig in padec), ohranjanju aerobno-anaerobnih sposobnosti, dinamično moč, agilnost in startno hitrost. Vaje **tehnik** v tedenskem ciklusu navadno uporabljamo za razvoj tehničnih sposobnosti pri igralcih, še posebej vezano na igralna mesta. Trenerji se večkrat srečamo tudi s situacijo, ko naše moštvo ni v formi ko to pričakujemo ali pa pride do nenadnega upada športne forme. Kako pristopiti v teh primerih?

URA

08.00 do 08.40

KONDIJSKA PRIPRAVA V RAZLIČNIH DOBAH TRENIRANJA S POSEBNIM Poudarkom NA TEDENSKEM CIKLUSU V TEKMOVALNI DOBI



predavatelj: Alen Janković, kondicijski trener

Alen Janković bo iz zornega kota kondicijskega trenerja pristopil k obravnavi glavne teme seminarja. Spregovoril bo o vlogi kondicijske priprave v posameznih dobah treniranja, še posebej pa v tedenskem ciklusu v tekmovalni dobi. Koliko in kakšne vsebine v okviru kondicijske priprave uporabljajo v tedenskem ciklusu, v času od tekme do tekme (npr.: sobota – sobota)? Kako naj kondicijska priprava doprinese k razvoju in ohranitvi športne forme? Kako sodeluje z glavnim trenerjem moštva in z zdravstveno službo v klubu, še posebej v slučaj poškodovanih igralcev? Nadaljnja vprašanja so vezana na individualizacijo treningov, testiranja motoričnih in vzdržljivostnih sposobnosti, diagnosticiranje (analiza krvi in urina), analizo aktivnosti igralcev (pulz, pretečena metraža, itd.) na tekmah in treningih.

08.40 do 09.20

**TEDENSKI CIKLUS TRENIRANJA V TEKMOVALNI DOBI –
NAJPOGOSTEJE IZBRANE VAJE IZ PODROČJA TEHNIKE, TAKTIKE IN
KONDICIJE - Prva liga Telemach**

Predavatelj: Oliver Bogatinov, trener UEFA PRO

Oliver Bogatinov sodi med najuspešnejše trenerje v slovenskem prostoru s specifičnimi in zanimivimi pogledi na nogometno igro. Zanimivo bo prisluhniti njegovim razmišljanjem v zvezi z glavno temo seminarja in o problemih, ki jih rešuje v klubu FC Koper v Prvi ligi Telemach.



09.20 do 10.00

**TEDENSKI CIKLUS TRENIRANJA V TEKMOVALNI DOBI –
NAJPOGOSTEJE IZBRANE VAJE IZ PODROČJA TEHNIKE, TAKTIKE IN
KONDICIJE – 1.SML EON NextGen**

predavatelja: Radovan Karanovič je trener moštva U19 v NK Maribor,



Marko Roškar pa **vodja
razvoja mladih igralcev** v
NK Maribor



Radovan Karanovič in Marko

Roškar bosta vsak iz svojega zornega kota, vendar združeno predstavila, kako se v mladinski šoli in moštvu NK Maribor U 19 lotevajo obravnave glavne teme seminarja. Zanimivi bodo odgovori na nekatera vprašanja, ki so vezana na spremljanje in individualni razvoj mladih igralcev, na razvoj koncepta igre in na individualni razvoj tehničnih sposobnosti igralcev? Kakšna je povezanost s članskim moštvom NK Maribor? Zanimiva je tudi primerjava v načinu dela (izbira vsebine in velikost obremenitve) s članskima moštvoma Stade de Reims in FC Koper.

10.20 do 11.00

KULTURNI KAPITAL SLOVENSkih NOGOMETNIH TRENERJEV

predavatelj: prof.dr.Mojca Doupona

Prof. dr. Mojca Doupona je vodja katedre za družboslovne in humanistične vede v športu ter nosilec predmeta Sociologija športa na Fakulteti za šport v Ljubljani. Je tudi mednarodno uveljavljena raziskovalka.

Pri njeni predstavitvi gre za nadgradnjo raziskave iz preteklega leta. Izbrani vzorec merjencev sestavlja 833 trenerjev, ki so izpolnili anketni vprašalnik. Cilj raziskave je ugotoviti nekatere socialne in demografske značilnosti ter pogoje dela slovenskih nogometnih trenerjev. To bo omogočilo opredeliti dejavnike, ki so pomembni za uspešno delovanje trenerjev v nogometu. Izdelan je tudi profil članskega in mladinskega trenerja.

Zanimiva bo tudi primerjava nekaterih spremenljivk s podobno raziskavo izpred 35 let (Z. Verdenik,1989).



11.00 do 11.40

PRIPRAVA VRATARJA V RAZLIČNIH DOBAH TRENIRANJA S POSEBNIM Poudarkom NA TEDENSKEM CIKLUSU V TEKMOVALNI DOBI



predavatelja: trenerja vratarjev

Branko Zupan in Aleksander Šeliga



Branko Zupan in Aleksander Šeliga, oba preizkušena nogometna praktika in teoretika, bosta predstavila svoje mnenje o tem, kako umestiti pripravo vratarja znotraj periodizacije, torej v različne dobe treniranja in še posebej v tedenski cikel treniranja v tekmovalni dobi. Postavljajo se vprašanja o sodelovanju trenerja vratarjev s trenerjem članskega moštva, nadalje o povezanosti individualnega dela z vratarjem in dela znotraj skupine (skupinska in moštvena taktika z uporabo igralnih oblik in moštvenih iger), o načinu ustvarjanja in ohranjanja športne forme vratarja, o uporabi različnih vrst priprav (tehnika, taktika, kondicija, psihična priprava), o testiranjih vratarjevih sposobnosti, itd..

11.40 do 12.20

**OKROGLA MIZA -
TEDENSKI CIKLUS TRENIRANJA V TEKMOVALNI DOBI –
IZ PRAKSE V PRAKSO Z MOŠTVOM 2.SNL**



Animator – Sanel Konjević, trener UEFA PRO in analitik

Trenerji udeleženci: Zdenko Verdenik, Alen Ščulac, Goran Marković, Darjan Matić in Damjan Gajser

S tem bo letošnji seminar zaključen. Vse udeležence naj spomnimo, da si morajo zagotoviti dodatne točke za izdajo licence za sezono 2025/26 z obiskom praktičnega seminarja v svojem društvu trenerjev. Razpored seminarjev najdete na spletnih straneh društev.

V imenu ZNTS želim vsem skupaj uspešno delo ter dobre nogometne predstave in rezultate.
Srečno!

prof.Zdenko Verdenik, l.r.
predsednik Strokovnega sveta ZNTS

Bojan Prašnikar, l.r.
predsednik ZNTS