

# LETNI IZPOPOLNJEVALNI PRAKTIČNI SEMINAR ZNTS 2019



## KONDIICIJSKA PRIPRAVA 'MODEL UVODNO - PRIPRAVLJALNEGA TRENINGA'

»Športni park Ljubljana-Šiška«

09.09.2019 ob 17.00 uri

**Organizator seminarja:**

**ZVEZA NOGOMETNIH TRENERJEV SLOVENIJE**

Ljubljana, 15.08.2019

## **PRIJAVA - OBVESTILO,**

Vse trenerje obveščamo, da se bo letošnji osrednji izpopolnjevalni praktični seminar ZNTS odvijal

**dne, 9.septembra 2019 na stadionu v Športnem parku Ljubljana v Zg.Šiški,  
od 17.00 do 18.30 ure.**

Na seminar se lahko vsak trener prijavi samo preko sistema Regista, kjer so prijave za seminar že odprte. Zadnji rok za prijavo na seminar je **30.8.2019**. Prijava je možna tudi preko DNT.

Identifikacija trenerjev bo potekala pri vhodu na stadion, prosimo pa vas, da ste na stadionu vsaj 15 minut pred začetkom seminarja. Posamezni DNT bodo organizirali skupni prevoz v Ljubljano, zato predlagamo, da se o tem informirate pri svojem DNT.

Vsebina seminarja je namenjena kondicijski vadbi, ki bo glavna tema seminarja tudi na osrednjem seminarju v mesecu januarju v Portorožu. Tema praktičnega seminarja je kondicijski trening s predstavitvijo »Modela uvodno-pripravljalnega treninga«, ki bo razdeljen v tri oz. štiri dele:

- Pre-formance
- T.O.M.I.S.A.B.I in
- Specifična nogometna priprava z žogo ter
- Zaključek in vprašanja

Predavatelj bo prof.dr.sc.Igor Jukić, redni profesor na zagrebški kineziološki fakulteti, ki je bil naš gost že na preteklih seminarjih ter njegovi kolegi iz Fakultete: mag.Marin Dadić, Aleksander Petković in Tomislav Brlečić.

Demonstratorji bodo igralci 3. In 4.letnika nogometnega razreda Gimnazije Ljubljana Šiška.

Udeležba na seminarju trenerju zagotavlja 20 točk za pridobitev licence za sezono 2020/2021.

Vse trenerje prosimo, da se pravočasno prijavijo za seminar.

**Posebna ponudba:** Trenerji, ki si boste na dan seminarja, zvečer ob 20.45 uri, želeli ogledati tekmo države reprezentance v kvalifikacijah za evropsko prvenstvo proti reprezentanci Izraela v Stožicah, se morate prijaviti **do 2.9.2019** pri svojem DNT, kjer boste tudi plačali in prejeli vstopnico v skladu z navodili in logistiko, ki jo določi vsak DNT za sebe.

Športni pozdrav,

Bogran Trope, l.r.  
generalni sekretar ZNTS