



Matjaž Jaklič,
vodja tehničnega sektorja NZS

Projekt Nogometni razred, ki ga Nogometna zveza Slovenije izvaja skupaj s svojima partnerjema Gimnazijo Šiško in ŠCPET, predstavlja posebnost v slovenskem nogometnem prostoru.

Usklajevanje šolskih in športnih obveznosti zahteva od dijakov in dijakinj vedno več časovnega usklajevanja in izredno disciplino, saj so vsakodnevne obveznosti vedno bolj zahtevne. Smisel in namen tega projekta je, da bi nogometašem in nogometašicam poleg kakovostnega trenažnega procesa omogočili tudi kakovostno učno podporo.

Tomaž Petrovič,
selektor mlajših reprezentanc Slovenije

V nogometnem razredu NZS je vsestransko in celostno poskrbljeno za pravilen in strokoven razvoj mladih nogometašev. To potrjujejo številne uspešne zgodbe. Igralci v teh letih začenjajo z vse bolj resnim trenažnim procesom in zato je zelo pomembno, kakšen je ta, saj se na tem področju delajo ključne razlike. Trenerji v nogometnem razredu imajo znanje in izkušnje, v celoten proces pa so vključeni tudi strokovnjaki za ostala področja. Igralci imajo tako na voljo resnično kakovostne razmere za svoj razvoj, in sicer tako nogometni kot športni, učni in osebnotni. Ker vsak igralec, zato da lahko razvije svoj talent, ob sebi potrebuje kakovostne soigralce, je zelo pomembno, da se v prihodnje v nogometni oddelek vpiše še več mladih talentiranih igralcev.

Simona Zupančič,
ravnateljica Srednje tehniške in strokovne šole ŠCPET Ljubljana

Šolski center za pošto, ekonomijo in telekomunikacije s ponosom sodeluje v zglednem projektu Nogometne zveze Slovenije. Namen projekta je povezovanje šole in športa. Vanj se vključujejo mladi perspektivni nogometaši in nogometašice, ki jim je ponujena možnost dvojne kariere, saj šola s svojim sistemom izobraževanja in dela (z NZS usklajen šolski urnik, prilagojene ure športne vzgoje, preventiva, skrb za prehrano, ...) omogoča usklajevanje športne kariere in izobraževalne poti.

Na šoli izvajamo dva izobraževalna programa, in sicer ekonomski tehnik in tehnik elektronskih komunikacij, s katerima si nogometaši in nogometašice pridobijo (strokovno ali tehniško) izobrazbo in so tako bolj zaposljivi ob koncu svoje športne kariere.

Partnerski odnos med Srednjo tehniško in strokovno šolo Šolskega centra za pošto, ekonomijo in telekomunikacije Ljubljana je zasnovan celostno in vključuje različne deležnike, ki pomagajo športnikom na njihovi karierni poti. Zato smo ponosni in hvaležni, da smo lahko del tega projekta.

Dejan Rudolf,
ravnatelj Gimnazije Šiška

Projekt nogometnih razredov na šoli poteka od leta 2001. Trenutno je to največji in najbolj dovršen projekt, ki ga vodimo na Gimnaziji Šiška. V šolskem letu 2019/20 se na Gimnaziji Šiška šola 120 nogometašev in 24 nogometašic. Zanje skrbi devet trenerjev Nogometne zveze Slovenije, pet trenerjev za fante in štiri trenerke za dekleta, ter trije koordinatorji, osem razrednikov, pet vzgojiteljev in praktično celoten učiteljski zbor, ki jih zagotovi šola.

Na Gimnaziji Šiška menimo, da je tesno sodelovanje med Nogometno zvezo Slovenije in Gimnazijo Šiška izjemnega pomena, saj lahko le tako ustvarimo pogoje, v katerih lahko dijaki uspešno opravijo tako športne kakor tudi šolske obveznosti.

V posebno veselje nam je, da lahko tudi na šoli povsem od blizu spremljamo dijake na njihovi nogometni poti in se z njimi veselimo doseženih uspehov, in sicer tako v času njihovega šolanja kakor tudi po zaključku, ko najboljše spremljamo med nastopi v članski reprezentanci in v najpomembnejših evropskih klubskih tekmovanjih.

Medosebne vezi, ki se med dijaki ustvarijo v času šolanja v nogometnih razredih, so trajne in dijake združujejo tudi po zaključku njihovih aktivnih športnih poti. Dijakom nogometnih razredov olajšajo povezovanje tako v njihovem prihodnjem delovnem okolju kot pri njihovem sodelovanju v nogometu, s katerim večina naših dijakov ostane trajno povezana.



”Treningi v nogometnem razredu NZS so mi zelo pomagali pri izboljšanju tehnike, konkretno pri tehniki udarca, podaje, tehniki vodenja žoge. Naučil sem se tudi hitrejšega razmišljanja in odzivanja po izgubljeni žogi. Veliko treningov je posvečenih individualni postavitvi igralca na njegovem položaju, organiziranemu branjenju ter cirkulaciji žoge. Treniramo tudi v telovadnici, kjer delamo na moči, hitrosti in aktivaciji mišic. S treningi v nogometnem razredu sem zelo zadovoljen. V teh štirih letih sem močno napredoval v nogometnem znanju.“

Jaka, dijak 4. letnika



otvoritev igrišča z umetno travo, 2005

NOGOMETNI RAZRED NZS

NOGOMETNI RAZRED NZS 5

Nogometna zveza Slovenije (NZS) je v sodelovanju z Gimnazijo Šiška (GŠ) v šolskem letu 2001/2002 oblikovala nogometni razred, ki je postal prvi nogometni šolski oddelek srednjih šol, v katerem so zbrani nadarjeni perspektivni nogometaši iz vse Slovenije.

Nogometni razred NZS predstavlja poseben način šolanja nogometašev po vzoru kolidžev (internatski tip šolanja).

Nogometni razred NZS je sestavljen iz dijakov nogometašev, ki obiskujejo srednješolske programe na Gimnaziji Šiška in v Šolskem centru za pošto, ekonomijo in telekomunikacije za Bežigradom. V vsakem letniku nogometnega razreda NZS trenira od 20 do največ 30 fantov, ki petkrat na teden skupaj vadijo pod vodstvom dveh profesionalnih trenerjev NZS in trenerja vratarjev. Za vsak razred v letniku je zadolžen glavni trener, ki vodi in načrtuje treninge tega razreda. Pri delu mu pomaga trener-pomočnik.

V okviru športne vzgoje potekata še dva dodatna treninga pod vodstvom profesorjev, in sicer gimnastika, akrobatika, atletika ali fitnes. Poškodovani igralci lahko v tem času opravljajo tudi rehabilitacijo, trening regeneracije ali individualni program vadbe.

V dijaškem domu je za vsak razred posebej odgovoren vzgojitelj, ki skrbi za učne ure, pranje opreme in red na oddelku. V sklopu dijaškega doma je tudi jedilnica, v kateri je poskrbljeno za kakovostno športno prehrano, ki je tako po količini kot po sestavi prilagojena dijakom.

NAMEN IN CILJ PROJEKTA

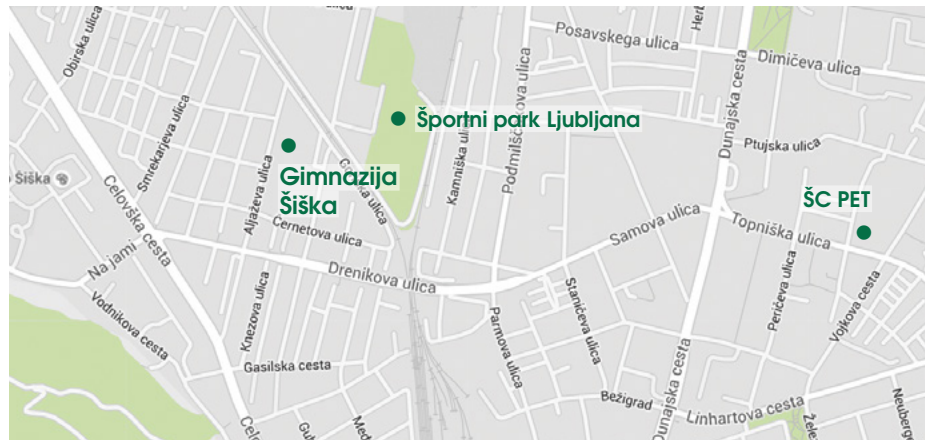
Vzgoja pozitivnih, celostnih in športno naravnanih posameznikov, ki bodo imeli nogomet v srcu in ki bodo v prihodnje kot profesionalni nogometaši, funkcionarji, trenerji, donatorji ali sponzorji skrbeli za razvoj nogometa v Sloveniji.

Z nogometnega vidika je glavni namen projekta nuditi fantom optimalne pogoje za njihov individualni nogometni napredek, pri čemer je nogometni napredek mišljen predvsem v smislu nogometne tehnike ter individualne in skupinske taktike nogometaša. V projektu je v vsakem trenutku posameznik postavljen v središče. Moštveni rezultati so v največji meri stvar klubov, v katerih so nogometaši registrirani in za katere nastopajo v kadetskih in mladinskih ligah Slovenije. Tak koncept dela v nogometnem razredu trenerjem omogoča popolno osredotočenost na vsakega nogometaša posebej, kar pripomore k njegovemu hitrejšemu napredku v vseh segmentih nogometne igre, še posebej v osnovah (nogometna tehnika, individualna in skupinska taktika).

POTEK IN VODENJE NOGOMETNIH TRENINGOV

Treningi nogometnega razreda NZS potekajo v Športnem parku Ljubljana na igrišču z novo umetno travo. Vodijo jih trenerji z nogometno izobrazbo PRO-Trener, končano fakulteto za šport (profesorji športne vzgoje) ter opravljenim strokovnim izpitom na področju športa.

Učni načrt na področju nogometa je zasnovan tako, da lahko vsak posameznik razvije in izboljša svoje sposobnosti v tehničnih in taktičnih elementih nogometne igre ter tudi z vidika telesne priprave. V razredu dijaki opravijo vsak teden 4 treninge na nogometnem igrišču in enega v telovadnici, kjer je poudarek na telesni pripravi.



PREDNOSTI PROJEKTA

- **vse na enem mestu:** šola, dom, prehrana, igrišče
- **2-4 trenerji na treningu + trener vratarjev**
- **veliko število strokovnih delavcev** (kondicijski trener, profesorji športne vzgoje, športni in pedagoški koordinator, vzgojitelji, svetovalna delavka, psiholog, fizioterapevt ...)
- **kineziolog** (celostna oskrba poškodovanih igralcev)
- **tedensko planiranje dela** (šola, treningi, učenje)
- **prilagojena športna vzgoja** (atletika, gimnastika, regeneracija in individualni fitnes programi)
- **obiskovanje klubskih treningov** (4-krat na teden)
- **testiranja** (motorične sposobnosti, tmg - asimetrija mišic, skočnost, kožna guba)
- **urejena športna prehrana** (5 obrokov na dan)
- **športna dvorana** (velika in mala)
- **rehabilitacijska soba**
- **šolski fitnes**
- **masaža**
- **dodatne učne vsebine** (masaža, sodniški izpit, prehrana ...)
- **prilagojen šolski urnik** glede na treninge



DNEVNI UTRIP NOGOMETAŠA

„Zjutraj, ko se zbudimo, se pripravimo na šolo in gremo na zajtrk. Pouk imamo do približno dveh popoldan, a nam ta čas hitro mine, saj imamo vsak dan razen ob petkih trening. V šoli je veliko ur prijetnih, saj se s sošolci dobro razumemo, dobro pa se razumemo tudi s profesorji. Velikokrat se zgodi, da zaradi športnih obveznosti izostanemo od pouka. Takrat nam pomaga športni koordinator, ki se dogovori s profesorji, da uskladijo urnike in nam omogočijo kakšno dodatno učno uro ali pa dodatne roke za pridobivanje ocen.“

Matej, dijak 4. letnika

- 6:30** • vstajanje
- 6:45** • zajtrk
- 7:30** • trening
- 9:00** • šola
- 10:25** • malica
- 11:05** • šola
- 14:25** • kosilo
- 15:00** • počitek
- 16:00** • trening nogometni razred/ trening klub
- 17:30** • malica
- 18:00** • učne ure
- 19:30** • večerja
- 21:00** • prosti čas
- 22:00** • počitek





DODATNE VSEBINE PROJEKTA

NOGOMETNI RAZRED NZS 9

- **nogometne priprave** - kadeti (Rogla, Kranjska Gora)
- **obisk selektorjev na treningih** v nogometnih razredih
- **svetovno prvenstvo** srednjih šol
- **zaključni turnir nogometnih razredov** v nogometnem centru na Brdu
- **novoletni turnir v malem nogometu**
- **domska tekmovanja** v nogometu, košarki, namiznem tenisu ...
- igranje **prijateljskih tekem** s klubi
- obisk in igranje dveh tekem **z nogometno akademijo v Makedoniji** (december, junij)
- **sodniški tečaj**
- pridobivanje **teoretičnega znanja** o prehrani, masaži ...
- **sodelovanje in pomoč na seminarjih PRO**

„Svetovno prvenstvo v Beogradu je bila zelo lepa izkušnja z nogometnega in osebnostnega vidika. To je bil turnir, ki me je veliko naučil ter nas vse skupaj povezal v boljšo celoto. Zelo mi je bila všeč organizacija turnirja, saj je vse potekalo brezhibno. Všeč mi je tudi to, da smo se imeli možnost spoznati tudi z drugimi kulturami, ki jih prej nismo poznali. Navijači so nam vlivali pogum in nas dvigovali, ko smo to najbolj potrebovali. Vsekakor zelo lep spomin, ki ga ne bom pozabil. Navsezadnje smo le osvojili odlično 4. mesto.“

Tin, dijak 3. letnika



URNIK TRENINGOV NOGOMETNIH RAZREDOV

URNIK KADETI

	pon.	tor.	sre.	čet.	pet.
7:30 – 9:00	TRENING KADETI (um. trava)				ŠP. VZG. (gimnastika)
9:00 – 10:30	TRENING KADETI (um. trava)	TRENING KADETI (telovadnica)		ŠP. VZG. (atletika)	ŠP. VZG. (gimnastika)
10:30-12:00				ŠP. VZG. (atletika)	
16:00-17:30				TRENING KADETI (um. trava)	
18:00-19:30		TRENING KADETI (um. trava)	TRENING KADETI (um. trava)		
19:30-21:00		TRENING KADETI (um. trava)			

URNIK MLADINCI

	pon.	tor.	sre.	čet.	pet.
8:00 – 9:30		TRENING MLADINCI (telovadnica)			
9:00 – 10:30	ŠP. VZG. (regeneracija)		TRENING MLADINCI (um. trava)	TRENING MLADINCI (um. trava)	
10:30-12:00	ŠP. VZG. (regeneracija)			TRENING MLADINCI (um. trava)	
16:00-17:30	TRENING MLADINCI (um. trava)				
17:30-19:00	TRENING MLADINCI (um. trava)				
19:30-21:00			TRENING MLADINCI (um. trava)		

ODHOD DIJAKOV V KLUBE MED TEDNOM

- 4-krat na teden
- dan pred uradno klubsko nogometno tekmo
- na dan prijateljskih tekem

PREDSTAVITEV PARTNERSKIH ŠOL

GIMNAZIJA ŠIŠKA

www.gimnazija-siska.si

- 450 kategoriziranih športnic in športnikov, med njimi je 150 nogometašic in nogometašev; šolajo se v programu splošne gimnazije;
- v programu nogometnih razredov zagotavljajo visoko raven storitev ter dobro in zdravo učno okolje;
- športni in pedagoški koordinator;
- na voljo so storitve fizioterapije in športnega psihologa, katerih stroške delno krije šola;
- lastna kuhinja, dnevno pripravljajo 9 različnih obrokov;
- dijaški dom.



ŠOLSKI CENTER ZA POŠTO, EKONOMIJO IN TELEKOMUNIKACIJE LJUBLJANA

www.scpet.si

- dobro razvit vzgojno-izobraževalni model šolanja dijakov športnikov;
- 360 kategoriziranih športnic in športnikov, od tega 220 nogometašic in nogometašev;
- program ekonomski tehnik;
- poseben poudarek na preventivnih dejavnostih – vključena tudi športni psiholog in kineziolog;
- v 4. letniku ima nogometni razred na urniku predmet MENEDŽMENT V ŠPORTU;
- pridobljen certifikat s strani Olimpijskega komiteja Slovenije - Športnikom prijazno izobraževanje;
- bivanje zagotovljeno v dijaškem domu Gimnazije Šiška.





POMEMBNI DNEVI

NOGOMETNI RAZRED NZS 13

FEBRUAR

Informativni dan

Nogometni razred NZS (Gimnazije Šiška in ŠČPET) želi vsem nadarjenim športnikom omogočiti možnost kvalitetnega izobraževanja in športnega razvoja, zato **vabimo vse zainteresirane** nogometaše in njihove starše oziroma skrbnike na **informativni dan** preko **spletne strani NZS**: www.nzs.si/Nogomet_za_vse/Igrisce/Nogometni_razred_NZS

V kolikor imate kakršnakoli **vprašanja** (šolanje, treningi, dijaški dom, prehrana ...), se nam pridružite na

Zoom povezavi;

Z vami bomo dne **12. 2. 2021** od **12.00 - 13.00 ure**.

Zoom link

<https://us02web.zoom.us/j/72049184454>

Meeting ID: 720 4918 4454

Passcode: 2qyciP

Odgovarjali bomo:

Dejan Jelnikar (vodja nogometnih razredov - dijaki)

Anja Milenkovič (vodja nogometnih razredov - dijakinje)

ter športna koordinatorja Gimnazije Šiška in ŠČ PET.

MAREC

Testiranje NZS

Vsi kandidati za nogometni razred morajo opraviti splošno testiranje NZS, namenjeno kategorizaciji športnikov v posamezne statute. Testiranja NZS so predpogoj za vse, ki se želijo vpisati v nogometni razred NZS.

Testiranje bo potekalo na stadionu Športnega parka Ljubljana v Šiški (umetna trava). Kandidati morajo s seboj prinesiti tudi izpolnjen vprašalnik in opremo za trening.

Vprašalnik je dostopen na povezavi:

www.nzs.si/obrazci/osebni_list.asp?id_menu=819

V primeru poškodbe ali bolezni kandidata se o odsotnosti obvesti izvajalce testiranja na e-naslov: dejan.jelnikar@nzs.si.

Vse dodatne informacije vezane na točen datum in uro testiranja ter kako bo testiranje potekalo glede na situacijo s COVID-19 bomo nakanadno objavili na internetnih straneh obeh šol in NZS.

JULIJ

Priprave na Rogli

Julija bodo na Rogli potekale poletne nogometne priprave bodočih prvošolcev. Tedenski cikel treningov bo izpeljan istočasno z nogometno reprezentanco Slovenije pod vodstvom selektorja U-15.

Kaj imajo skupnega...

Bojan Jokić,
Robert Berić,
Nejc Skubic,
Jure Balkovec,
Jaka Bijol,
Antonio Delamea Mlinar,
Rok Vodišek,
Jan Koprivec,
Aleš Mertelj,
Etien Velikonja,
Tadej Apatič,
Erik Salkić,
Boban Jović,
Mitja Novinič,
Luka Majcen,
Vinko Vedran,
Matej Rapnik,
Ažbe Jug,
Filip Lojen,
Kristjan Arh Česen,
Ožbej Kuhar,
Žan Karničnik,
Žan Zaletel,
Domen Gril,
Žiga Frelih,
Dejan Vokić,
Matej Pučko,
Haris Kadrić,
Matic Žitko,
Til Mavretić....

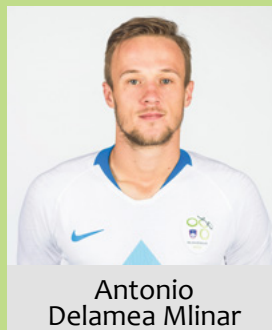
... profesionalni nogomet
in nogometni razred NZS.



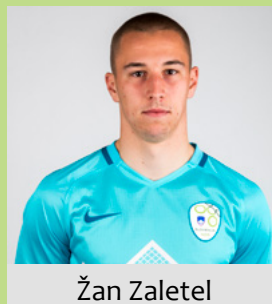
Jan Koprivec



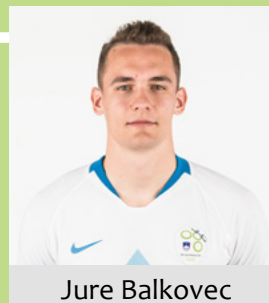
Bojan Jokić



Antonio
Delamea Mlinar



Žan Zaletel



Jure Balkovec



Aleš Mertelj



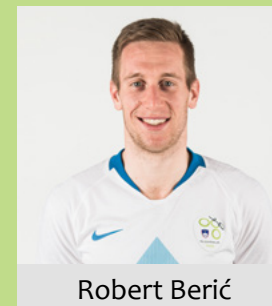
Jaka Bijol



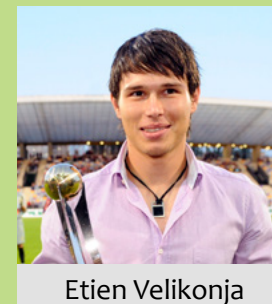
Nejc Skubic



Luka Majcen



Robert Berić



Etien Velikonja

Foto: m24.si

Z nogometom izboljšujemo življenje.



” Nogometni razred mi je omogočil kakovostne in raznovrstne treninge, ki so nam jih profesorji želeli čim bolj približati, tako da bi tudi sami razumeli pomen določenih vaj. Zaradi tega si znam zdaj tudi sam sestaviti kakšen individualni trening. S šolo pa bi imel zagotovo več težav, če se ne bi mogel uskladiti z učitelji in tudi trenerji.

Za program se odločite, če želite iz sebe iztisniti največ, kar lahko.

Svetujem vam, da se, če se zares želite ukvarjati z nogometom, temu posvetite stoodstotno. Normalno je, da si kakšen dan utrujen ali da se ravno ne počutiš najbolje, pa vendar poskusi vsak dan dati od sebe svoj maksimum.“

Jaka Bijol



Foto: m24.si

” Nogometni razred mi je dal ogromno. To je nepozabna izkušnja, ki je ne bi zamenjal za nič na svetu. Vsa 4 leta, ki sem jih preživel v nogometnem razredu, so ena najlepših do zdaj v mojem življenju. Osebnostno zrasteš, se utrdiš in postaneš samostojen. Naučiš se reda in discipline. To je zame najpomembnejši del življenja, v katerem sem se do zdaj največ naučil. Nogometni razred mi je dal oziroma me je naučil vrednot, ki ti ostanejo za vse življenje.

Nogometni razred bi priporočil vsakemu nogometašu, ki se želi kasneje z nogometom preživljati. Vse je organizirano vrhunsko, tako v povezavi z nogometom kot šolo. V šoli boš pridobil vso šolsko znanje, ki ga potrebuješ, ker šola je obveznost, ki jo moraš opraviti, če hočeš ali pa ne. Pri nogometu pa boš imel super trenerje, ki te bodo ogromno naučili o nogometu, vedno pa boš imel tudi čas za dodatno/individualno vadbo.

Do uspeha na nogometni poti te lahko pripeljejo samo delo, odrekanje in poštenost do nogometa. Na vsakem treningu bodi stoodstotno osredotočen na delo, in ne pozabi, da je zelo pomembno delati na preventivi pred poškodbami in individualno.

Ko ostali počivajo, ti treniraš.“

Nejc Skubic



Foto: m24.si



Nogometna zveza Slovenije

Dejan Jelnikar
Vodja moških nogometnih oddelkov NZS
e-pošta: dejan.jelnikar@nzs.si
tel.: 031 789 788

Gimnazija Šiška

Miha Koren
Športni in pedagoški koordinator
e-pošta: miha.koren@guest.arnes.si
tel.: 031 666 517

ŠC PET

Iztok Žižek
Vodja športnih oddelkov
e-pošta: iztok.zizek@scpet.si
tel.: 041 516 859

Matjaž Plesec
Športni koordinator
e-pošta: matjaz.plesec@scpet.si
tel.: 041 981 632

Nogometni razred NZS

januar 2021

izdala: Nogometna zveza Slovenije, Predoslje 40a, p.p 140, 4000 Kranj

zbrali in uredili: Dejan Jelnikar, Tomi Kostric, Daniel Pavlin, Primož Zver
lektorirala: Urška Spitzer

likovna zasnova in postavitvev strani: Maruša Opaškar



NZS

NOGOMETNA
ZVEZA
SLOVENIJE

*Z nogometom
izboljšujemo
življenje.*