



#2 POGLED U BLISKU BUDUĆNOST

TRENING U VODI ZA FUDBALERE

EVO PRIČE IZ BLISKE BUDUĆNOSTI...

Ambiciozan klub, akademija, savez ili igrač (detetov/igračev roditelj) dugoročno ulaže u razvoj igrača i postupa po sledećem modelu, primenom inovativnog pristupa – **Treninga u vodi za fudbalere.**



PUT KROZ KARIJERU IZGLEDA OVAKO

Dete od svoje 8. godine trenira fudbal 4-6 puta nedeljno ima i 1 trening u bazenu od 45 minuta.



1 kalendarska godina = 52 nedelje



Igrač / generacija trenira 46 nedelja u godini (6 nedelja oduzima se na odmor, putovanja, prehlade itd.)



Igrač/generacija godišnje ima 46 treninga u vodi ili oko 35 sati rada u vodi (trening u vodi traje 45 minuta)



Takav igrač/generacija do svoje 18 godine (10 godina rada) ima između 300 i 400 sati treninga u vodi !



Igrač kroz karijeru nastavlja individualno ili ekipno sa treningom u vodi, kroz rad u budućim klubovima.



Za vreme treniranja u vodi igrač/generacija je pravilno naučio/la: stilove plivanja, kulturu i zakonitosti ponašanja u vodi/oko vode, modele rada u vodi prilagođene fudbalerima (kondicioniranje, psihološka priprema, istezanje, oporavak, rehabilitacija samo uz nadzor stručnih lica), kako da se opuste/zabave u vodi i stekli su visoku radnu etiku.

!Sve što radi **Trening u vodi za kopnene sportove** ima za cilj da sportisti **bolje igraju svoj sport!**

Sačuvajte kao PDF