PLAN GODIŠNJE KARTE ATLETSKE ŠKOLE 2025/2026

IME GRUPE			NARANDŽASTI									GODIŠTE GRUPE									2020/2019													TRENER GRUPE														ANER POLOVINA							
MJESEC			SEP.					OKT.				NOV.					DEC.				JAN.				FEB.				MAR.					APR.					MAJ.					JUN.					JUL.				AUG.			
PODJELA GODINE			OBAVEZAN ŠKOLSKI RAD PO PROGRAMU																		NEOBAVEZNI AKTIVNI ODMOR				OBAVEZAN ŠKOLSKI RAD PO PROGRAMU																							NEOBAVEZNI AKTIVNI ODMOR				NEOBAVEZNI KAMP			
KALENDAR	TAKMIIČENJA	MITING ČITLUK			X																																																				
		MITING MLATIH ZENICA				X																																																				
		TUZLANSKA OLIMPIJADA						X																																																		
		DVORANSKI MITING MLADIH																	X																																							
		KUP ATLETSKIH SKOLA																																									X															
		VOGOSCANSKI DANI																																											X													
		QUICKIE ATLETSKA LIGA																																																								
		DRZAVNO PRVENSTBO DVORNA																								X																																
	TESTIRANJA			X																																								X														
PERIODIZACIJA	MIKROCIKLUSI		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	MEZOCIKLUSI		1					2				3				4					5				6				7					8					9					10					11				12			
	CILJEVI MEZOCIKLUSA: - MOTORIČKI - TEHNIČKI - TAKMIČARSKI		**Motorički:** fleksibilnost koordinacija, opća fizička priprema **Tehnički:** dirigovana tračnja **Takmičarski:** takmičarsko zagrijavanje i opća pravila					**Motorički:** koordinacija opća fizička priprema **Tehnički:** razni poskoci **Takmičarski:** takmičarsko zagrijavanje i opća pravila				**Motorički:**preciznost,kooedinacija,snaga **Tehnički:** akrobatika kolut naprijed i nazad				**Motorički:**brzina,sbaga,izdržljivost vertikalne ro Tehnčki:startovi,stafetne igre **Takmičarski:** takmičarsko zagrijavanje i specifična pravila za discipline dvoranskog prvenstva				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				**Motorički:** brzina,izdržljivost **Tehnički:**sprinterko trčanje,startovi,pravolinijsko trčanje **Takmičarski:** pripreme za državno				**Motorički:** snaga,koordinacija,preciznost **Tehnički:** vertikalne rotacije,izbačaji				**Motorički:** brzina,izdržljivost,snaga **Tehnički:** dirogovana trčanja, **Takmičarski:** priprema za Quickie ligu				**Motorički:** brzina,izdržljivost,snaga, koordinacija **Tehnički:** pojedinačni i vezani skokovi,sprinterske trčanja **Takmičarski:** priprema za Quickie ligu				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				**Aktivni odmor:** Tipični i atipični atletski ciljevi kampa.			
	KINEZIOLOŠKA SREDSTVA RADA		Sve vrste trčanja uz trenerovo navigiranje. Elementarne igrice. Individualne i ekipne Stafetice s ciljem razvoja takmičarskog duha. Spretnost okretnost na tlu.					Razni pojedinačni skokovi na obe noge. Vježbe stabilizatora stopala i koljena. Takmičenja kroz razne skokove.Poligoni				Vježbe za učenje/usavršavanje akrobatskih elemenata kolута naprijed i nazad. Vježbe orjentacije u prostoru. Takmičarski polugon koji sadrži kolut naprijed i nazad.				Razne igre kroz trcanja,poligon,takmičarski startovi,pravolinijska trčanja				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				Vježbe za usavršavanje sprinterskog trčanja, startova				Razna vertikalna okretanja sa rekvizitima i izbacajima. Vježbe stabilizacije trupa u stabilizaciji i pokretu. Takmičenja kroz bacanja i gađanja.				Sve vrste trčanja . Startovi i takmičenja na distanci. Vježbe korektivne gimnastike.				Razni skokovi na obe noge u zonama i markacijama. Vježbe stabilizatora stopala i koljena. Takmičenja kroz skakački poligon.				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				Sredstva tokom kampa su maksimalno usmjerena na iskorištavanju prirodnih resorsa planine kao što je šetnja i trčanja po livadam i šumi, trčanje uzbrdica, bacanja kameja, penjanja, sakrivanja itd.			
OSTALE AKTIVNOS	UPIS DJECE U NOVU ŠKOLSKU GODINU		X																																																					
	LJEKARSKI PREGLED																X	X	X	X	X	X	X																																		
	RODITELJSKI SASTANAK				X																																								X												
	IGMAN KAMP																																																					X		