



NK JADRAN DEKANI - IZVJEŠTAJ ( Od 5.listopada do 5.prosinca 2019 )

## IZVJEŠTAJ

(Od 5.listopada do 5.Prosinca 2019)

NK JADRAN DEKANI

Seniori



TRENERI : VANJA GREGOROVIĆ i ALEKSANDAR RODIĆ



Prihvatio sam vođenje prve momčadi na sastanku sa strukovnim štabom 3.listopada 2019 .

Od strukovnog štaba kluba ( Burić, Matković,Rodić, Hasić, Drlić i Šukalo ) dobio sam potrebne informacije o momčadi i igračima.

Dodatne informacije dobio sam pregledavajući snimke prethodnih utakmica posredstvom interneta ( www.instatsport.com www.youtube.com ).

Momčad je u trenutku preuzimanja imala 6 poraza u nizu te samo dvije prvenstvene pobjede i jedan neriješen rezultat.

( Tablica nakon 11 kola . 2SNL )

TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20

1.	RADOMLJE	11	9	1	1	31	10	7	21	28
2.	GORICA	11	8	1	2	28	14	-5	14	25
3.	KOPER	11	7	4	0	17	7	3	10	25
4.	KRŠKO	12	7	3	2	30	15	-4	15	24
5.	NAFTA	11	7	1	3	28	12	-3	16	22
6.	BILJE	11	5	3	3	17	13	-1	4	18
7.	FUŽINAR	11	5	2	4	19	16	-6	3	17
8.	KRKA	10	4	3	3	15	15	-10	0	15
9.	DRAVA PTUJ	10	4	1	5	19	17	-7	2	13
10.	DOB	9	2	5	2	17	20	-9	-3	11
11.	BELTINCI	11	3	1	7	9	22	-9	-13	10
12.	BRDA DOBROVO	10	2	3	5	12	19	-13	-7	9
13.	JADRAN DEKANI	11	2	1	8	15	29	-17	-14	7
14.	ROGAŠKA	10	2	1	7	6	22	-16	-16	7
15.	DRAVOGRAD	11	1	1	9	12	28	-21	-16	4
16.	BREŽICE	10	1	1	8	6	22	-15	-16	4

+3

U trenutcima preuzimanja Jadran je imao samo tri boda više od zadnjih Brežica koje su imale utakmicu manje. Pored Dravograda (-21) , Jadran (-17) je imao najgoru procjenu rezultata sa obzirom na engleski medij ( 7. red).

Momčad Jadrana je primila najviše golova! ( 29 )

U subotu 5. Listopada igrali smo slijedeću utakmicu protiv kluba koji je bio u sličnoj situaciji.

Pobjeda je bila imperativ. Odredili smo opće odrednice prema zatečenom stanju.



## OPĆE ODREDNICE

**PRIMARNI CILJ :** Osvojiti 8 bodova do zimske stanke.

**PARCIJALNI CILJEVI :** PSIHOLOŠKI PODIĆI MOMČAD , STVORITI PREPOZNATLJIVI NAČIN IGRE U SKLADU SA ZAHTJEVIMA, POVEĆATI RAZINU TEHNIČKO-TAKTIČKE OBUČENOSTI IGRAČA I OPTIMALNO RAZVIJATI SOCIOLOŠKE KARAKTERISTIKE POJEDINACA KOJE SU ODGOVORNE ZA PONAŠANJE IGRAČA UNUTAR MOMČADI PRIJE, ZA VRIJEME ILI NAKON UTAKMICE I TRENINGA.

**ZAHTJEVI U IGRI :**

Brza igra u fazi napada sa primarnim zadatkom igre u dubinu, alternativno kroz bočne pozicije tražiti početne pozicije napada koji osigurava dubinu igre kao posljedicu stvaranja viška igrača koji može biti rezultat individualne akcije, suradnje dva ili više igrača ili kao posljedica pozicije igrača.

U fazi obrane želimo agresivnu igru zone i igre čovjek – čovjeka sa elementima presinga koji bi nam čim prije omogućio brzi napad.

**RASPORED IGRAČA :**

Sa obzirom na postojeći odabir tj. veliki broj igrača čije su sposobnosti bliže napadačkoj igri i postignute loše rezultate odlučio sam se za osnovni raspored igrača 1-4-3-3, koji u središnjici prelazi u 1-3-4-3 i završnici 1-3-2-5.

Pričuvni raspored : 1-4-5-1

**FIZIČKA PRIPREMA :**

Podići razinu fizičke pripreme na optimalnu razinu kroz tri-četiri tjedna, a da se ne pretjera u zahtjevima. Trenažni smo proces proveli uz što manje zakiseljenja organizma, ali sa optimalnim razvojem aerobnih kapaciteta. Energetske podloge definirane su na osnovu iskustvenih podataka za razinu očekivane igre.

**TEHNIČKO TAKTIČKA PRIPREMA:**

Podići razinu TE-TA sposobnosti i znanja kroz tehničko-taktičke vježbe situacijskog tipa koje su odgovorne za jačanje temelja igre, funkcionalno motoričkih sposobnosti i automatizaciju načina djelovanja i ponašanja za vrijeme igre. Odredili smo pomoćne igre za razvoj pozitivne agresije te definirali rješenja u igri te odredili taktičke vježbe cijele momčadi na cijelom terenu bez suparnika, sa poluaktivnim i aktivnim suparnikom.

Definirali smo način djelovanja momčadi kod prekida u fazi obrane i napada i njihovo povezivanje sa tranzicijom ( početak, korner ).

29.09. 15:30	Nafta	5 - 0	Jadran Dekani	(1 - 0)	I
25.09. 16:00	Jadran Dekani	0 - 2	ND Gorica	(0 - 0)	I
22.09. 16:00	Brda	3 - 2	Jadran Dekani	(2 - 2)	I
14.09. 16:00	Jadran Dekani	1 - 2	NK Krka	(0 - 1)	I
07.09. 16:30	Jadran Dekani	1 - 3	Radomlje	(1 - 1)	I
31.08. 17:00	Fuzinar	4 - 1	Jadran Dekani	(1 - 0)	I

\*Rezultati Jadrana u zadnjih 6 utakmica.

**TRENERI : VANJA GREGOROVIĆ i ALEKSANDAR RODIĆ**



## NK JADRAN DEKANI - IZVJEŠTAJ ( Od 5.listopada do 5.prosinca 2019 )

U samoj pripremi za prvu utakmicu imao sam veliku pomoć strukovnog vodstva. Nisam poznavao igrače pa je pored pomoćnog trenera Aleksandra Rodića i trenera vratara Ervina Hasića na prvim treninzima prisustvovao i Valter Matković koji je u tim osjetljivim trenucima nesebično pomogao . Zbog kišnog vremena smo već prvi i drugi dan imali trening u improviziranoj teretani pored igrališta i umjetnoj travi u Kopru dok smo treći trening, dan pred prvu utakmicu, imali na našem igralištu u Dekanima.

TJEDNI RASPORED RADA				
DATUM	SAT	TIP I VEL. OPT.	SADRŽAJ TRENINGA	Trajanje
2.10	19:00	AE 50%	Aei ,df,ist.,pon snaga.,ist.	60
3.10	20:00	AE 50%	Aei,df,TA mom.,pon sn , igra	100
4.10	19:00	BR 50%	Aei,df,TA mom,Brz, igra, TA –prek	90
5.10	14:00	UT 100%	UTAKMICA (15:30): NK JADRAN DEKANI – BREŽICE	90
6.10			SLOBODAN DAN	

### DAN 1.

Trening broj 1

18:00-19:00

Okupljanje –uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: priprema organizma kroz set vježbi oblikovanja 15min

Glavni dio:SNAGA ponavljajuća 2x12min/2 min odmora

Završni dio : statičko istezanje , opuštanje 10 min

### DAN 2.

Trening broj 2

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 10min, din.istezanje 5min i

TeTa Općeg tipa 10 min

Glavni dio: Formiranje i stabilizacija osnovnog rasporeda, snaga ponavljajuća,igra 50 min

Završni dio: statičko istezanje, opuštanje 10min

### DAN 3.

Trening broj 3

19:00 – 20:15

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema org. za rad kroz Ae.trčanja 5 min, din.istezanje 5min i TeTa

op.tipa 10min

Glavni dio: Formiranje i stabilizacija osnovnog rasporeda, SNAGA ponavljajuća 50 min

Završni dio: Prekidi , istezanje, opuštanje 15 min

**TRENERI : VANJA GREGORVIĆ i ALEKSANDAR RODIĆ**































<b>DEKANI</b> D W D W L	<b>1 - 0</b>	<b>BREŽICE</b> L W D D D
	<b>Competition</b> 2. SNL <b>Date</b> 5 October 2019 <b>Game week</b> 12 <b>Kick-off</b> 15:30  <b>Half-time</b> 1 - 0 <b>Full-time</b> 1 - 0  <b>Venue</b> Igrišče Ivan Gregorič (Dekani) <b>Attendance</b> 150	

## GOALS

L. Stepančić 38' | 1 - 0

 K. Sekulić	 T. Kruljac
 M. Babič	 M. Perkovič 89'
 D. Vidaković 53'	 T. Martić
 Ž. Ovsenek	 P. Dodig 65'
 D. Angov	 P. Vidmar ↶
 A. Zyba	 M. Felja
 L. Stepančić 38'	 M. Predanič
 K. Sredojevič	 N. Adamič ↶
 A. Lukanović ↶	 R. Drugovič
 A. Ahmetović ↶	 L. Duvnjak ↶
 S. Borghi ↶	 L. Filip
<b>Coach:</b>  V. Gregorović	<b>Coach:</b>  S. Sešlar

## SUBSTITUTES

 M. Verunica ↶ for A. Lukanović 23'	 F. Soldo ↶ for P. Vidmar 45'
 Ž. Perhavec ↶ for S. Borghi 68'	 A. Pajaziti ↶ for N. Adamič 72'
 A. Mujkić ↶ for A. Ahmetović 77'	 V. Veneti ↶ for L. Duvnjak 79'
 E. Hadžić	 J. Ašič
 J. Vitezica	 J. Hervol
 L. Vranješ	 M. Mirkac
 Z. Cvetković	 V. Brumen



TJEDNI RASPORED RADA				
DATUM	SAT	TIP I VEL. OPT.	SADRŽAJ TRENINGA	Trajanje
7.10.	18:30	BR 60%	Aet,Df,Brzina, Ta mom rasp.ist	90
8.10.	18:30	AE60%	Aet,Df,Pon.sn,Ta mom rasp,ist	90
9.10.	18:30	AE70%	Vo,Teta op,Teta sit,igra,ist	100
10.10.			Slobodan dan.	
11.10.	18:30	AE80%	Aet,Df,Pom ig, Teta sit, igra,ist	120
12.10	10:00	BR70%	Aet,Df,Teta op,Teta sit, igra,ist	90
13.10.	10:00	UT100%	Zagrijavanje 60 minuta pred utakmicu.	90
	13:30		UTAKMICA (15:30): BELTINCI-NK JADRAN DEKANI	

## DAN 6.

### Trening broj 4

18:00-19:00

Okupljanje –uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: priprema organizma kroz aerobno trčanje 10min i din. istezanje 5min

Glavni dio: Vježbe za razvoj osnovne brzine (1 na 7 odnos rada i odmora ),  
formiranje i stabilizacija osnovnog rasporeda 1-4-3-3,igra 2x10 min

Završni dio : istezanje , opuštanje 10 min

## DAN 7.

### Trening broj 5

20:00-21:40

Okupljanje –uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: priprema organizma kroz aerobno trčanje 5min, din. istezanje  
5min,TeTaOpćeg tipa 10min

Glavni dio: Formiranje i stabilizacija osnovnog rasporeda 1-4-3-3 30min,igra 2x10  
min

Završni dio : istezanje , opuštanje 10 min

## DAN 8.

### Trening broj 6

19:00 – 20:40

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min



Uvodni dio: Priprema org. za rad kroz koordinacijske ljestve 10min,  
din.istezanje 5min i TeTa općeg tipa Y 15min

Glavni dio: Te-Ta situacijskog tipa 3 serije x 5'/5' aktivan odmor , igra sa  
zahtjevima 2X10 min

Završni dio: jedanaesterci na ispadanje, istezanje, opuštanje 10min

### DAN 9.

Slobodan dan.

### DAN 10.

Trening broj 7

18:30-20:00

Okupljanje – uvodni sastanak

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 10min, vježbe  
oblikovanja 5min i pomoćnu igru 15min

Glavni dio: Ta momčadi FN 30min, snaga ponavljajuća, igra 2X10min

Završni dio: istezanje, opuštanje 10min

### DAN 11.

Trening broj 8

10:00 – 11:20

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema org. za rad kroz Ae.trčanja 5min, din.istezanje 5min i  
TeTa općeg tipa 10min

Glavni dio: Pom igra tri boje 20min, te-ta završnica 10min, igra 15min

Završni dio: Prekidi, istezanje, dogovor za odlazak u Beltince 20

#### TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20




























1.	RADOMLJE	12	9	2	1	33	12	5	21	29
2.	GORICA	12	9	1	2	29	14	-3	15	28
3.	KOPER	12	8	4	0	19	8	5	11	28
4.	KRŠKO	13	7	3	3	31	17	-7	14	24
5.	NAFTA	12	7	1	4	30	15	-4	15	22
6.	BILJE	12	6	3	3	20	13	-1	7	21
7.	FUŽINAR	12	5	3	4	20	17	-8	3	18
8.	KRKA	11	5	3	3	18	17	-10	1	18
9.	DRAVA PTUJ	12	5	1	6	22	21	-8	1	16
10.	DOB	11	2	6	3	20	25	-10	-5	12
11.	BELTINCI	12	3	2	7	10	23	-9	-13	11
12.	JADRAN DEKANI	12	3	1	8	16	29	-17	-13	10
13.	BRDA DOBROVO	11	2	3	6	12	20	-16	-8	9
14.	DRAVOGRAD	12	2	1	9	15	29	-19	-14	7
15.	ROGAŠKA	11	2	1	8	7	25	-19	-18	7
16.	BREŽICE	11	1	1	9	6	23	-16	-17	4























<b>BELTINCI</b> L D D W W	<b>1 - 2</b>	<b>DEKANI</b> D W D W L
	<b>Competition</b> 2. SNL <b>Date</b> 13 October 2019 <b>Game week</b> 13 <b>Kick-off</b> 15:30  <b>Half-time</b> 1 - 2 <b>Full-time</b> 1 - 2  <b>Venue</b> Športni park Beltinci (Beltinci) <b>Attendance</b> 300	

## GOALS

J. Kristl 17'	1 - 0	
	1 - 1	27' A. Zyba
	1 - 2	41' S. Borghi

 D. Zver	 K. Sekulić
 T. Apatič	 L. Vranješ ➔
 P. Raduha ➔	 M. Babič
 M. Mauko	 D. Vidaković  87'
 A. Hočevar  35'	 Ž. Ovsenek
 M. Branilović	 D. Angov  57'
 I. Blažič	 A. Zyba  27'
 J. Kristl  17'	 L. Štepančič ➔
 L. Knežević	 K. Sredojevič
 M. Maučec ➔	 A. Lukanović  35'  52'
 M. Zorman ➔	 S. Borghi ➔  41'
<b>Coach:</b>  R. Karanović	<b>Coach:</b>  V. Gregorović

## SUBSTITUTES

 V. Morec  for P. Raduha 62'	 M. Verunica  for S. Borghi 58'
 L. Asentič  for M. Zorman 70'	 A. Mujkič  for L. Štepančič 78'
 L. Pihler  for M. Maučec 86'	 Ž. Perhavec  for L. Vranješ 84'
 I. Kuzma	 A. Ahmetović
 N. Serec	 E. Hadžić
 R. Ropoša	 J. Vitezica
 Ž. Hartman	 Z. Cvetkovič

TRENERI : VANJA GREGOROVIĆ i ALEKSANDAR RODIĆ





## TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20

1.	GORICA	13	10	1	2	31	15	-3	16	31
2.	KOPER	13	9	4	0	22	8	5	14	31
3.	RADOMLJE	13	9	2	2	34	14	4	20	29
4.	KRŠKO	14	7	4	3	31	17	-7	14	25
5.	BILJE	13	7	3	3	22	14	1	8	24
6.	NAFTA	13	7	2	4	32	17	-6	15	23
7.	FUŽINAR	13	6	3	4	22	17	-6	5	21
8.	KRKA	12	5	4	3	18	17	-12	1	19
9.	DRAVA PTUJ	13	5	2	6	22	21	-10	1	17
10.	JADRAN DEKANI	13	4	1	8	18	30	-15	-12	13
11.	DOB	12	2	6	4	21	27	-13	-6	12
12.	BELTINCI	13	3	2	8	11	25	-12	-14	11
13.	BRDA DOBROVO	12	2	4	6	14	22	-16	-8	10
14.	DRAVOGRAD	13	2	1	10	15	31	-22	-16	7
15.	ROGAŠKA	12	2	1	9	7	28	-20	-21	7
16.	BREŽICE	12	1	2	9	6	23	-16	-17	5

**„ Druga pobjeda u nizu, sa rezultatskim preokretom, na teškom gostovanju sa deset igrača u zadnjih 30 minuta, osigurala je potreban mir i vratila vjeru u vlastite sposobnosti. „**

TJEDNI RASPORED RADA				
DATUM	SAT		SADRŽAJ TRENINGA	Trajanje
14.10.	18:30		Slobodan dan	
15.10.	18:30	AE70%	Aei,Din.ist,TeTaop.,TA mom.,igra,ist	125
16.10.	18:30	ANAE60%	Aei,stab,Pom.igra,Teta sit.,igra,ist	100
17.10.	18:30	AE80%	Aei,Teta sit,Pom. igra,igra,Ta-prek,ist .	90
18.10.	18:30	BR50%	Aei,din.ist.,brz,Teta sit.,Ta-prek.,ist	60
19.10.	13:30	UT100%	UTAKMICA (15:00): NK JADRAN DEKANI-DRAVOGRAD	90
20.10.			Slobodan dan	



## **DAN 12.**

Slobodan dan.

## **DAN 13.**

Trening broj 9

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 5 min, din.istezanje 5 min i TeTa Općeg tipa 10min

Glavni dio: Tehnika centaršuta, Igra 5 na 5 40 min, igra 20 min

Završni dio: istezanje, opuštanje 5min

## **DAN 14.**

Trening broj 10

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 5 min, vježbe stabilizacije 10 min i pomoćna igra 6:2 25min

Glavni dio: Te-Ta sit suradnja 4 igrača 3x6 min, , igra čivjek čovjeka 20 min

Završni dio: istezanje, opuštanje 10min

## **DAN 15.**

Trening broj 10

19:00 – 20:15

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Suradnja 3 igrača 15 min, din.istezanje 5 min i TeTa općeg tipa 10 min

Glavni dio:Pomoćna igra tri boje 20 min, igra 15 min

Završni dio: Prekidi sl.udarci, istezanje, opuštanje

## **DAN 16.**

Trening broj 11

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 5min, din.istezanje5min

Glavni dio: Vježbe za razvoj brzine i koordinacije 10 min, Te-Ta sit 10 min, prekidi

Završni dio: istezanje, opuštanje



# NK JADRAN DEKANI - IZVJEŠTAJ ( Od 5.listopada do 5.prosinca 2019 )















<b>DEKANI</b> D W D W L	<b>5 - 1</b>	<b>DRAVOGRAD</b> L L L D D
	<b>Competition</b> 2. SNL <b>Date</b> 19 October 2019 <b>Game week</b> 14 <b>Kick-off</b> 15:00  <b>Half-time</b> 2 - 1 <b>Full-time</b> 5 - 1  <b>Venue</b> Igrišče Ivan Gregorič (Dekani) <b>Attendance</b> 80	

## GOALS

M. Verunica	21'	1 - 0	
		1 - 1	34' M. Verstovšek
L. Štepančič	44'	2 - 1	
L. Štepančič	69'	3 - 1	
M. Babič (PG)	86'	4 - 1	
A. Zyba	88'	5 - 1	

 K. Sekulič		 P. Kanduč	
 D. Kryeziu		 E. Petek ↘	
 L. Vranješ	 89'	 K. Barič	 40'
 M. Babič	 86'	 A. Gluhovič	
 Ž. Ovsenek		 D. Rogina	
 M. Verunica ↘	 21'	 M. Verstovšek	 34'
 A. Zyba	 88'	 A. Vrabič	 43'
 L. Štepančič ↘	 44'  69'	 L. Brzin ↘	
 K. Sredojevič		 J. Ferk	
 A. Jakupovič		 N. Pečnik ↘	 43'
 S. Borghi ↘		 P. Kogelnik	
<b>Coach:</b>  V. Gregorovič		<b>Coach:</b>  B. Kus	

## SUBSTITUTES

 A. Mujkič ↙ for S. Borghi 64'	 D. Bevk ↙ for L. Brzin 60'
 D. Živanovič ↙ for L. Štepančič 73'	 S. Dobaj ↙ for N. Pečnik 72'
 A. Ahmetović ↙ for M. Verunica 81'	 A. Vošnjak ↙ for E. Petek 77'
 J. Vitezica	 D. Valente
 P. Matošević	 T. Smrtnik
 Z. Cvetkovič	 T. Stefanovič
 Ž. Perhavec	 Ž. Rožej

TRENERI : VANJA GREGOROVIČ I ALEKSANDAR RODIĆ



## TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20

1.	GORICA	14	10	1	3	32	18	-6	14	31
2.	KOPER	14	9	4	1	23	10	4	13	31
3.	RADOMLJE	14	9	2	3	35	16	1	19	29
4.	BILJE	14	8	3	3	24	15	3	9	27
5.	NAFTA	14	8	2	4	35	18	-4	17	26
6.	KRŠKO	15	7	4	4	32	20	-10	12	25
7.	FUŽINAR	14	7	3	4	24	18	-6	6	24
8.	KRKA	13	6	4	3	20	17	-12	3	22
9.	DRAVA PTUJ	14	5	2	7	24	24	-11	0	17
10.	JADRAN DEKANI	14	5	1	8	23	31	-15	-8	16
11.	DOB	13	3	6	4	24	28	-11	-4	15
12.	BELTINCI	14	3	2	9	11	27	-13	-16	11
13.	BRDA DOBROVO	13	2	4	7	14	23	-19	-9	10
14.	ROGAŠKA	13	3	1	9	10	30	-20	-20	10
15.	BREŽICE	13	2	2	9	7	23	-14	-16	8
16.	DRAVOGRAD	14	2	1	11	16	36	-23	-20	7

**„Pobjeda protiv Dravograda bez izvrsnog centralnog braniča Davida**

**Vidakovića donijela je dupli zgoditak; tri boda i njegov povratak u momčad.“ „Adis Mujkić je pokazao svoj potencijal.“**

TJEDNI RASPORED RADA				
DATUM	SAT	TIP I VEL.OPT.	SADRŽAJ TRENINGA	Trajanje
21.10.	18:30	AE90%	Aei,df,TetaO,TA mon,pon snaga,,istezanje	80
22.10.	18:30	ANAE70%	Aei,Df,Pom igra,Te-ta sit,igra,zabava	120
23.10.	18:30	BR70%	Aei,Df,TetaOp,igra,istezanje	70
24.10.	18:30	BR50%	Aei,brz i koor, Teta sit,Ta prekidi,istezanje	70
25.10.	18:30	UT100%	UTAKMICA (15:30): KOPER – JADRAN DEKANI	90
26.10.	10:00	UT50%	Prijateljska utakmica : Seniori – Juniori	90
27.10.			Slobodan dan	



## **DAN 17.**

### Trening broj 12

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Aerobno trčanja 15 min suradnje tri igrača, din.istezanje 5 min i TeTa

Općeg tipa 10min

Glavni dio: Formiranje i stabilizacija osnovnog rasporeda, vježbe ponavljajuće snage, stabilizacije i tehnike dodavanja 20min, igra 20 min

Završni dio: istezanje, opuštanje 10min

## **DAN 18.**

### Trening broj 13

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 5 min, 10 min suradnje dva igrača i pomoćna igra 6:2 25min

Glavni dio: Te-Ta sit suradnja 4 igrača 3x6 min, , igra 20 min

Završni dio: gađanje prečke, istezanje, opuštanje 5 min

## **DAN 19.**

### Trening broj 14

19:00 – 20:15

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema org. za rad kroz Ae.trčanja 5 min, din.istezanje 5 min i

TeTa općeg tipa 15 min

Glavni dio: Pomoćna igra tri boje 20 min, igra 15 min

Završni dio: Prekidi sl.udarci, istezanje, opuštanje 10 min

## **DAN 20.**

### Trening broj 15

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja suradnje dva igrača 15min, din.istezanje 5 min

Glavni dio: Vježbe za razvoj brzine i koordinacije 12 min, Pomoćna igra 15 min, igra 15 min

Završni dio: istezanje, opuštanje 10min

## **DAN 21.**

### Trening broj 16

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema org za rad kroz Aerobno trčanja 10 min, din.istezanje 5 min

Glavni dio: Utakmica protiv juniora 2X30 minuta za igrače koji nisu igrali

Završni dio: istezanje, opuštanje 10min










































<b>KOPER</b> W L W W W	<b>4 - 0</b>	<b>DEKANI</b> D W D W L
	<b>Competition</b> 2. SNL <b>Date</b> 25 October 2019 <b>Game week</b> 15 <b>Kick-off</b> 18:00  <b>Half-time</b> 1 - 0 <b>Full-time</b> 4 - 0  <b>Venue</b> ŠRC Bonifika (Koper) <b>Attendance</b> 1200	

## GOALS

E. Baša	34'	1 - 0
G. Jozinović	63'	2 - 0
D. Djermanović	74'	3 - 0
D. Cerovec	82'	4 - 0

 I. Nenezič		 K. Sekulić
 G. Jozinović	⚽ 63'	 D. Kryeziu
 D. Hadžič		 M. Babič ↪
 D. Cerovec	🟡 51' ⚽ 82'	 D. Vidaković
 D. Mišič	🟡 61'	 Ž. Ovsenek
 Ž. Žužek	🟡 21'	 A. Zyba
 D. Vršič ↪		 L. Štepančič ↪
 I. Guberac		 K. Sredojevič 🟡 59'
 E. Baša	⚽ 34'	 A. Lukanović
 Ž. Bešir ↪		 A. Jakupovič
 D. Djermanović ↪	⚽ 74'	 S. Borghi ↪
<b>Coach:</b>  M. Srebrnič		<b>Coach:</b>  V. Gregorović

## SUBSTITUTES

 K. Meštrič ↩ for Ž. Bešir 60'	 A. Mujkić ↩ for S. Borghi 55'
 J. Štromajer ↩ for D. Djermanović 84'	 Ž. Perhavec ↩ for M. Babič 67'
 R. Požrl ↩ for D. Vršič 84'	 D. Živanović ↩ for L. Štepančič 76'
 L. Badžim	 J. Vitezica
 P. Bužan	 L. Vranješ
 R. Šolaja	 M. Verunica
 S. Vrdoljak	 Z. Cvetkovič



## TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20

1	KOPER	15	10	4	1	27	10	4	17	34
2	GORICA	15	10	2	3	32	18	-6	14	32
3	NAFTA	15	9	2	4	39	18	-4	21	29
4	RADOMLJE	15	9	2	4	35	20	1	15	29
5	KRŠKO	15	8	3	4	31	17	-10	14	27
6	FUŽINAR	15	8	3	4	28	18	-6	10	27
7	BILJE	15	8	3	4	24	17	3	7	27
8	KRKA	15	6	6	3	24	21	-12	3	24
9	DOB	14	4	6	4	28	29	-11	-1	18
10	DRAVA PTUJ	15	5	2	8	24	28	-11	-4	17
11	JADRAN DEKANI	15	5	1	9	23	35	-15	-12	16
12	BELTINCI	15	4	2	9	13	27	-13	-14	14
13	BRDA DOBROVO	14	2	4	8	14	25	-19	-11	10
14	ROGAŠKA	14	3	1	10	11	34	-20	-23	10
15	BREŽICE	14	2	3	9	7	23	-14	-16	9
16	DRAVOGRAD	15	2	2	11	17	37	-23	-20	8

TJEDNI RASPORED RADA				
DATUM	SAT	TIP I VEL. OPT.	SADRŽAJ TRENINGA	Trajanje
28.10.	18:30		Slobodan dan	
29.10.	18:30	AE50%	Aei,Df,Tamom,igra,zab i istežanje	85
30.10.	18:30	UT&0%	KUP UTAKMICA (19:00): JADRAN DEKANI-KOMEN	90
.31.10.	18:30	AE60%	Aei, Tetao, Teta sit, pom igra,igra, istežanje	100
1.11.	19:00	BR50%	Aei, Brzkoo,Teta sit,igra,istežanje	60
2.11..	10:00	UT100%	UTAKMICA (15:30): DRAVA PTUJ – JADRAN DEKANI	90
3.11.			Slobodan dan	



## **DAN 22.**

Slobodan dan

## **DAN 23.**

Trening broj 17

18:30-19:15

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 5min suradnja tri igrača  
10 min, din.istezanje 5 min

Glavni dio: Vježbe za razvoj brzine i koordinacije 15 min, Te-Ta posjed lopte 15 min,  
TeTa sit 20 min, igra 15 min

Završni dio: istezanje, opuštanje 10min

## **DAN 24.**

Kup utakmica

19:00-20:30

Utakmica 2X45min : **JADRAN DEKANI – KOMEN 4:0**

**NK JADRAN DEKANI:**

Cvetković(Od85.Miklavec),Kričković,Matošević,Vitezica,Vranješ(Od60.Šop),Ovsenek  
(Od 46' Hađić ),Perhavec,Borghini( Od 46. Babić ),Ahmetović ( Od 46' Verunica),  
Sredojević i Živanović

Strijelci : Živanović (2),Babić i Sredojević

## **DAN 25.**

Trening broj 18

18:30-20:00

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 5 min, 10 min suradnje  
dva igrača i pomoćna igra 6:2 25min

Glavni dio: Te-Ta sit suradnja 4 igrača 3x6 min, , igra 20 min

Završni dio: gađanje prečke, istezanje, opuštanje 5 min

## **DAN 26.**

Trening broj 19

18:30-20:00

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aer trčanja-ljestve, din.istezanje 10 min

Glavni dio: Vježbe za razvoj brzine i koordinacije 10 min, Te-Ta sit 10 min, prekidi





Završni dio: istezanje, opuštanje 5 min









<b>NŠ DRAVA</b>  	<b>0 - 1</b>	<b>DEKANI</b>  
<p>Competition 2. SNL                  Date 2 November 2019                  Game week 16                  Kick-off 14:00</p> <p>Half-time 0 - 0                  Full-time 0 - 1</p> <p>Venue Mestni Štadion (Ptuj)                  Attendance 100</p>		

## GOALS

0 - 1	60' A. Lukanović
-------	------------------

D. Curanović	Z. Cvetković
I. Prahić	D. Kryeziu
M. Rešek  60'	L. Vranješ
T. Nelson   64'	M. Babić 
L. Petek	D. Vidaković
N. Vajda 	Ž. Ovsenek
J. Dedić	M. Verunica
R. Rudonja	A. Zyba
M. Marcus	L. Štepančić   86'
T. Mate 	A. Lukanović   6'  60'
N. Haljeta	A. Jakupović
<b>Coach:</b> M. Vugdalić	<b>Coach:</b> V. Gregorović

## SUBSTITUTES

J. Novak  for N. Vajda 61'	S. Borghi  for A. Lukanović 80'
A. Kačinari  for T. Nelson 65'	Ž. Perhavec  for M. Babić 82'
A. Neskić  for T. Mate 82'	D. Živanović  for L. Štepančić 86'
M. Bajrami	A. Mujkić
M. Brest	S. Kričković
P. Turković	T. Miklavec
Ž. Hrastnik	

***„Izvršna utakmica Zokija Cvetkovića koji je obranio tri izgledne prigode i strijelca Antonija Lukanovića.“***



## TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20

1.	KOPER	16	11	4	1	31	10	4	21	37
2.	RADOMLJE	16	10	2	4	38	21	0	17	32
3.	GORICA	16	10	2	4	33	20	-7	13	32
4.	NAFTA	16	9	3	4	39	18	-4	21	30
5.	BILJE	16	8	4	4	25	18	-2	7	28
6.	KRŠKO	16	8	3	5	32	20	-9	12	27
7.	FUŽINAR	16	8	3	5	28	19	-5	9	27
8.	KRKA	16	6	6	4	24	25	-13	-1	24
9.	DOB	15	5	6	4	29	29	-11	0	21
10.	JADRAN DEKANI	16	6	1	9	24	35	-14	-11	19
11.	DRAVA PTUJ	16	5	2	9	24	29	-17	-5	17
12.	BELTINCI	16	5	2	9	15	28	-13	-13	17
13.	BRDA DOBROVO	15	2	5	8	16	27	-20	-11	11
14.	ROGAŠKA	15	3	2	10	12	35	-21	-23	11
15.	BREŽICE	15	2	4	9	7	23	-18	-16	10
16.	DRAVOGRAD	16	2	3	11	19	39	-27	-20	9

## TJEDNI RASPORED RADA

DATUM	SAT	TIP I VEL. OPT.	SADRŽAJ TRENINGA	Trajanje
4.11.	19:30	60%	Aei,Df ,Teta op Y, Te,Ta-mom,igra,ist	100
5.11.	20:00	80%	Aei,Df,Pom igra,Teta sit,igra,ist	100
6.11.	19:00	90%	Aei ljestve,Df,Pom igra,Teta sit,igra,ist	100
.7.11.			Slobodan dan	
8.11.	20:00	BR50%	Aei,df,br,Tetasit,TA prekidi,ist	60
9.11..		UT100%	UTAKMICA (15:30): JADRAN DEKANI-DOB	90
10.11.			Slobodan dan	





## **DAN 29.**

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema org. za rad kroz Aerobno trčanja 5 min, din.istezanje 5 min i  
TeTa općeg tipa 10min

Glavni dio: Te-Ta sit centaršut 20min, , Pomoćna igra tri boje20min ,igra 20 min

Završni dio: istezanje, opuštanje 10min

## **DAN 30.**

Trening broj 21

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 5 min, vježbe  
stabilizacije 10 min i pomoćna igra 6:2 25min

Glavni dio: Igra čovjek čovjeka 5 na 5,Pomoćna igra 3 boje , igra na 1/2 20 min,

Završni dio: istezanje, opuštanje 5 min

## **DAN 31.**

Trening broj 22

19:00 – 20:15

Okupljanje – uvodni sastanak

Uvodni dio: Priprema org. za rad kroz Ae - ljestve 10 min, din.istezanje 5 min i

TeTa općeg tipa 15 min

dio: Te-Ta sit suradnja 4 igrača 3x6 min, , igra 15 min

Završni dio: Prekidi sl.udarci, istezanje, opuštanje10min

## **DAN 32.**

Slobodan dan.

## **DAN 33.**

Trening broj 23

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema org za rad kroz Aerobno trčanja 10 min, din.istezanje 5min

Glavni dio: Vježbe za razvoj brzine i koordinacije 10 min, Te-Ta sit 10 min, TA mom  
prekidi 10 min

































Završni dio: istezanje, opuštanje 10min






















<b>DEKANI</b> D W D W L 	<b>1 - 1</b>	<b>DOB</b> W D L D W 
<b>Competition</b>	2. SNL	
<b>Date</b>	9 November 2019	
<b>Game week</b>	17	
<b>Kick-off</b>	14:00	
<b>Half-time</b>	0 - 0	
<b>Full-time</b>	1 - 1	
<b>Venue</b>	Igrišče Ivan Gregorič (Dekani)	
<b>Attendance</b>	150	

## GOALS

M. Verunica 49'	1 - 0	
	1 - 1	53' K. Šipek

 Z. Cvetkovič	 M. Čretnik
 D. Kryeziu	 T. Rems
 L. Vranješ	 M. Funtek  85'
 M. Babič 	 A. Račič
 D. Vidaković	 D. Jugovar
 M. Verunica  49'	 K. Šipek  53'
 A. Zyba 	 D. Suljevič
 L. Štepančič	 I. Kondič 
 K. Sredojevič	 L. Gajič
 A. Lukanović  46'	 E. Tiganj 
 A. Jakupović	 D. Petrovič
<b>Coach:</b>  V. Gregorović	<b>Coach:</b>  N. Toševski

## SUBSTITUTES

 Ž. Ovsenek  for M. Babič 46'	 D. Zenkovič  for E. Tiganj 83'
 Ž. Perhavec   73' for A. Zyba 65'	 M. Femec  for M. Funtek 89'
 A. Mujkič	 T. Stankovič  for I. Kondič 90+2'
 D. Živanović	 A. Mladenović
 K. Sekulič	 K. Kunstelj
 P. Matošević	 N. Levec
	 T. Avsec

TRENERI : VANJA GREGORVIČ I ALEKSANDAR RODIĆ



**„Izvršno smo rezultatski prošli ovu utakmicu. Sa omjerom udaraca 8 : 15 uspjeti smo osvojiti bod i zadržali 9 bodova prednosti od zone ispadanja “**

## TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20

1.	KOPER	17	12	4	1	38	10	6	28	40
2.	GORICA	17	11	2	4	36	20	-7	16	35
3.	RADOMLJE	17	10	3	4	39	22	0	17	33
4.	NAFTA	17	9	4	4	41	20	-6	21	31
5.	KRŠKO	17	9	3	5	34	20	-7	14	30
6.	FUŽINAR	17	9	3	5	30	19	-5	11	30
7.	BILJE	17	8	4	5	25	20	-3	5	28
8.	KRKA	17	6	6	5	25	28	-16	-3	24
9.	DOB	16	5	7	4	30	30	-11	0	22
10.	DRAVA PTUJ	17	6	2	9	27	30	-15	-3	20
11.	JADRAN DEKANI	17	6	2	9	25	36	-16	-11	20
12.	BELTINCI	17	5	3	9	17	30	-13	-13	18
13.	BREŽICE	16	2	5	9	8	24	-20	-16	11
14.	BRDA DOBROVO	16	2	5	9	16	34	-23	-18	11
15.	ROGAŠKA	16	3	2	11	12	37	-24	-25	11
16.	DRAVOGRAD	17	2	3	12	19	42	-28	-23	9

## TJEDNI RASPORED RADA

DATUM	SAT	TIP I VEL. OPT.	SADRŽAJ TRENINGA	Trajanje
11.11.			Slobodan dan	
12.11.	18:30	AE100%	Aei,df,Teta op,Igra,ist	95
13.11.	18:30	AE90%	Aei,df,pom igra,teta sit,igra,Ta mom.ist	90
14.11.	18:30	BR80%	Aei tetasit,df,Teta op,Teta sit,igra,ist	95
15.11.	19:00	BR50%	Aei,df,Teta op,br,Tetasit,Taprekidi,zab	60
16.11..	10:00	UT100%	UTAKMICA (13:30): BILJE - JADRAN DEKANI	90
17.11.			Slobodan dan	



## **DAN 36.**

Slobodan dan.

## **DAN 37.**

### **Trening broj 24**

18:30-20:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 5 min, din.istezanje 5 min i TeTa općeg tipa 10min

Glavni dio: igra 11 na 11 60min, , 6X50mx4 ,

Završni dio:Gađanje prečke, istezanje, opuštanje

## **DAN 38.**

### **Trening broj 25**

18:30 – 20:15

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema org. za rad kroz Ae - ljestve 10 min, din.istezanje 5 min i TeTa općeg tipa 10 min

dio: Te-Ta sit suradnja 4 igrača 3x6 min, , igra 15 min

Završni dio: Prekidi sl.udarci, istezanje, opuštanje 15 min

## **DAN 39.**

18:30 – 20:00

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Suradnja 3 igrača 10 min, din.istezanje 5min i Pomoćna igra 20 min

dio: Te-Ta sit mađarica 20 min, , igra 20 min

Završni dio: Prekidi sl.udarci, istezanje, opuštanje

## **DAN 40.**

### **Trening broj 27**

18:30-19:30

Okupljanje – uvodni sastanak

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 5 min, din.istezanje

Glavni dio: Vježbe za razvoj brzine i koordinacije 10 min, Te-Ta sit 10 min, igra 10 min, prekidi

Završni dio: gađanje prečke, istezanje, opuštanje 10 min



<b>BILJE</b> D L L D L	<b>1 - 2</b>	<b>DEKANI</b> D W D W L
	<p><b>Competition</b> 2. SNL  <b>Date</b> 16 November 2019  <b>Game week</b> 18  <b>Kick-off</b> 13:30</p> <p><b>Half-time</b> 0 - 0  <b>Full-time</b> 1 - 2</p> <p><b>Venue</b> Stadion V dolinci (Renče)  <b>Attendance</b> 200</p>	

### GOALS

M. Kehinde (PG) 90'+1	0 - 1 0 - 2 1 - 2	85' A. Jakupovič 89' M. Verunica
-----------------------	-------------------------	-------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li> J. Lipičar</li> <li> M. Slavec</li> <li> L. Žižmond</li> <li> Leonardo</li> <li> F. Perko</li> <li> Geancarlo Costa ↩</li> <li> M. Pušnar</li> <li> N. Doplihar</li> <li> K. Humar</li> <li> J. Štrukelj ↩</li> <li> T. Breganti ↩</li> <li><b>Coach:</b>  S. Valentinčič</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Z. Cvetkovič ↩</li> <li> L. Vranješ</li> <li> D. Vidaković</li> <li> Ž. Ovsenek</li> <li> D. Angov <span style="float: right;">🟡 62'</span></li> <li> M. Verunica ↩ <span style="float: right;">🟡 89'</span></li> <li> A. Zyba</li> <li> L. Štepančič <span style="float: right;">🟡 84'</span></li> <li> K. Sredojevič <span style="float: right;">🟡 26' 🟡 66'</span></li> <li> A. Lukanovič ↩</li> <li> A. Jakupovič <span style="float: right;">🟡 85'</span></li> <li><b>Coach:</b>  V. Gregorovič</li> </ul>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### SUBSTITUTES

<ul style="list-style-type: none"> <li> K. Cvek ↩ for Geancarlo Costa 51'</li> <li> D. Šturm ↩ for T. Breganti 58'</li> <li> M. Kehinde ↩ <span style="float: right;">🟡 90+1'</span> for J. Štrukelj 70'</li> <li> D. Puhalič</li> <li> J. Zagomilšek</li> <li> L. Batič</li> <li> T. Koron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li> M. Babič ↩ for A. Lukanovič 79'</li> <li> A. Mujkič ↩ for M. Verunica 90'</li> <li> K. Sekulič ↩ for Z. Cvetkovič 90+1'</li> <li> A. Ahmetović</li> <li> D. Kryeziu</li> <li> S. Kričkovič</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20

**TRENERI : VANJA GREGOROVIČ i ALEKSANDAR RODIĆ**





## NK JADRAN DEKANI - IZVJEŠTAJ ( Od 5.listopada do 5.prosinca 2019 )

1.	KOPER	18	12	4	2	38	12	3	26	40
2.	GORICA	18	12	2	4	38	20	-5	18	38
3.	RADOMLJE	18	11	3	4	44	22	0	22	36
4.	NAFTA	18	10	4	4	44	21	-4	23	34
5.	FUŽINAR	18	10	3	5	31	19	-3	12	33
6.	KRŠKO	18	9	3	6	34	21	-10	13	30
7.	BILJE	18	8	4	6	26	22	-6	4	28
8.	KRKA	18	7	6	5	26	28	-14	-2	27
9.	JADRAN DEKANI	18	7	2	9	27	37	-14	-10	23
10.	DOB	17	5	7	5	30	31	-14	-1	22
11.	DRAVA PTUJ	17	6	2	9	27	30	-15	-3	20
12.	BELTINCI	18	5	4	9	18	31	-15	-13	19
13.	BREŽICE	17	2	6	9	9	25	-20	-16	12
14.	BRDA DOBROVO	16	2	5	9	16	34	-23	-18	11
15.	ROGAŠKA	17	3	2	12	12	42	-25	-30	11
16.	DRAVOGRAD	18	2	3	13	20	45	-31	-25	9

TJEDNI RASPORED RADA				
DATUM	SAT	TIP I VEL. OPT.	SADRŽAJ TRENINGA	Trajanje
18.11.			Slobodan dan	
19.11.	18:00	80%	Aei,Df,Teta op,Igra,Ist	120
20.11.	18:00	80%	Aei,Df,Pom igra,Ta mon,Igra,Ist (Druženje momčadinakon treninga)	120
21.11.			Slobodan dan	
22.11.	18:00	50%	Aei,Df,Br,Teta sit,Ta prekidi	60
23.11.	11:30	UT 100%	UTAKMICA (13:00): JADRAN DEKANI- KRŠKO	90
24.11.			Slobodan dan	

TRENERI : VANJA GREGORVIĆ i ALEKSANDAR RODIĆ



### **DAN 43.**

Slobodan dan.

### **DAN 44.**

Trening broj 28

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10min

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Aerobno trčanja 10 min, vježbe stabilizacije 10 min i pomoćna igra 6:2 25min

Glavni dio: Te-Ta sit suradnja 4 igrača 3x6 min, , igra 30 min

Završni dio: istežanje, opuštanje 15 min

### **DAN 44.**

Trening broj 29

19:00 – 20:15

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema org. za rad kroz Ae.trčanja 5 min, din.istežanje 5 min i

TeTa općeg tipa 20 min

Glavni dio:Pomoćna igra tri boje 20 min, igra 30 min

Završni dio: istežanje, opuštanje 10 min

### **DAN 45.**

Slobodan dan.

### **DAN 46.**

Trening broj 30

20:00-21:30

Okupljanje – uvodni sastanak 10 min

Uvodni dio: Priprema org za rad kroz Aerobno trčanja 10 min, din.istežanje 5 min

Glavni dio: Vježbe brzine i koordinacije 10 min, Te-Ta sit 10 min, prekidi 10 min

Završni dio: Gađanje prečke, istežanje, opuštanje 10min




















<b>DEKANI</b> D W D W L	<b>1 - 1</b>	<b>KRŠKO</b> D L W L W
	<b>Competition</b> 2. SNL <b>Date</b> 23 November 2019 <b>Game week</b> 19 <b>Kick-off</b> 13:30  <b>Half-time</b> 0 - 1 <b>Full-time</b> 1 - 1  <b>Venue</b> Igrišče Ivan Gregorič (Dekani) <b>Attendance</b> 150	

## GOALS

	0 - 1	42' V. Kendeš
M. Verunica 61'	1 - 1	

 K. Sekulić	 M. Zalokar
 L. Vranješ  31'	 E. Eckert
 M. Babič	 L. Dadić
 D. Vidaković	 T. Mlinar
 Ž. Ovsenek 	 N. Eller
 D. Angov	 Ž. Jurečič
 M. Verunica   61'	 Ž. Florjanc
 A. Zyba	 L. Anković   65'
 L. Štepančič	 D. Žabec
 A. Lukanović 	 V. Kendeš  42'
 A. Jakupović	 L. Čirjak
<b>Coach:</b>  V. Gregorović	<b>Coach:</b>  I. Kapušin

## SUBSTITUTES

 Ž. Perhavec  for A. Lukanović 46'	 I. Regvar   for L. Anković 66'
 A. Mujkić  for Ž. Ovsenek 51'	 D. Fortuna  for I. Regvar 88'
 A. Ahmetović  for M. Verunica 90+3'	 T. Zakrajšek
 D. Kryeziu	 Z. Šolčič
 E. Hasić	
 P. Matošević	
 S. Kričković	



## TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20

1.	KOPER	19	13	4	2	41	12	5	29	43
2.	GORICA	19	13	2	4	40	20	-5	20	41
3.	RADOMLJE	19	12	3	4	47	22	2	25	39
4.	FUŽINAR	19	11	3	5	34	21	-3	13	36
5.	NAFTA	19	10	4	5	44	24	-7	20	34
6.	KRŠKO	19	9	4	6	35	22	-10	13	31
7.	BILJE	19	8	5	6	28	24	-6	4	29
8.	KRKA	19	7	7	5	28	30	-16	-2	28
9.	DOB	19	6	8	5	35	35	-12	0	26
10.	JADRAN DEKANI	19	7	3	9	28	38	-16	-10	24
11.	DRAVA PTUJ	19	6	3	10	28	33	-18	-5	21
12.	BELTINCI	19	5	4	10	18	34	-18	-16	19
13.	BRDA DOBROVO	19	3	7	9	21	38	-25	-17	16
14.	BREŽICE	19	3	6	10	12	28	-23	-16	15
15.	ROGAŠKA	19	3	2	14	14	46	-27	-32	11
16.	DRAVOGRAD	19	2	3	14	21	47	-32	-26	9

+13

## TJEDNI RASPORED RADA

DATUM	SAT	TIP I VEL. OPT.	SADRŽAJ TRENINGA	Trajanje
28.11.	16:00		Posjed lopte, zabava	
	18:00	50%	Večera sa sponzorom, oproštaj od sezone	90min

**DAN 41.**

## Trening broj 28

18:30-19:30

Okupljanje – uvodni sastanak

Uvodni dio: Priprema organizma za rad kroz Tehniciranja 10 min, din.istezanje 5min,individualna tehnika driblinga i vođenja lopte 10 min

Glavni dio: Pomoćna igra 6:2 60 min

Završni dio: istezanje 5min

TRENERI : VANJA GREGORVIĆ i ALEKSANDAR RODIĆ



Nakon treninga smo u svečarskom ozračju imali večeru sa predstavnikom sponzora i vodstvom kluba.



Analiza rezultata i izvedbe igrača :

<i>Datum</i>	<i>Tip</i>	<i>Suparnik</i>			<i>Ishod</i>
5-lis	liga/12.kolo	JADRAN - BREŽICE (16)	1	0	Pobjeda
13-lis	liga/13.kolo	BELTINCI (12) – JADRAN	1	2	Pobjeda
19-lis	liga/14.kolo	JADRAN-DRAVOGRAD (14)	5	1	Pobjeda
25-lis	liga/15.kolo	KOPER (2)-JADRAN	4	0	Poraz
30-lis	kup	JADRAN -KOMEN	4	0	Pobjeda
2-stu	liga/16.kolo	DRAVA PTUJ(10) - JADRAN	0	1	Pobjeda
9-stu	liga/17.kolo	JADRAN -DOB (8)	1	1	Remi
16-stu	liga/18.kolo	BILJE (7)-JADRAN	1	2	Pobjeda
23-stu	liga/19.kolo	JADRAN -KRŠKO (6)	1	1	Remi

Broj službenih utakmica : 9 ( 8 prvenstvenih i jedna kup )

TRENERI : VANJA GREGORVIĆ i ALEKSANDAR RODIĆ





## Analiza izvedbe i minutaže :

r.b.	Ime i prezime	Minuta	Tekmi	Cjelih	30 minu	GOLOVA	ASISTA	ŽUTI	CRVENI	IZVEDBA
1	Zoki Cvetković	295	8	2	4	0	0	0	0	8.0
2	Kristijan Sekulić	510	7	5	1	0	0	0	0	7.8
3	David Vidaković	630	7	7	0	0	0	2	0	7.8
4	Adam Jakupović	540	6	6	0	1	0	0	0	7.3
5	Luka Stepančić	685	8	5	0	2	1	0	0	7.3
6	Dejan Angov	360	4	4	0	0	0	1	0	7.3
7	Mateo Verunica	585	9	4	1	4	1	0	0	7.1
8	Žiga Ovsenek	669	9	6	0	0	1	0	0	7.0
9	Kristijan Sredojević	606	7	6	0	1	2	0	1	7.0
10	Lucas Vranješ	579	8	5	1	0	0	1	0	7.0
11	Matjaž Babić	610	9	4	1	2	0	0	0	6.7
12	Žiga Perhavec	222	7	1	5	0	0	0	0	6.5
13	Adem Zyba	695	8	7	0	2	1	0	0	6.3
14	Dragan Živanović	122	5	1	4	2	0	0	0	6.3
15	Stefano Borghi	300	6	0	1	1	0	0	0	6.0
16	Adis Mujkić	232	9	1	6	0	1	0	0	6.0
17	Jacob Vitezica	90	5	1	4	0	0	0	0	6.0
18	Stefan Kričković	90	4	1	3	0	0	0	0	6.0
19	Patrik Matošević	90	3	1	2	0	0	0	0	6.0
20	Eldin Hadžić	45	5	0	4	0	0	0	0	6.0
21	Deni Šop	30	1	0	0	0	0	0	0	6.0
22	Antonio Lukanović	469	7	3	1	1	2	0	1	5.9
23	Drilon Kryeziu	360	6	4	2	0	0	0	0	5.5
24	Adnan Ahmetović	134	6	0	4	0	0	0	0	4.7
25	Timotej Miklavec	5	2	0	2	0	0	0	0	





Kronološka minutaža.

	BREŽICE	BELTINCI	DRAVOGRAD	KOPER	KOMEN	DRAVA	DOB	BILJE	KRŠKO				
<b>Adem Zyba</b>	95	90	91	90		90	65	90	90	701	8	5	0
<b>Luka Stepančić</b>	95	90	73	76		86	90	90	90	690	8	4	0
<b>Žiga Ovsenek</b>	95	90	91	90	45	90	45	90	39	675	9	4	0
<b>David Vidaković</b>	95	90		90		90	90	90	90	635	7	6	0
<b>Matjaž Babić</b>	95	90	91	67	45	82	45	11	90	616	9	2	1
<b>Kristijan Sredojevič</b>	95	90	91	90	90		90	66		612	7	4	0
<b>Mateo Verunica</b>	75	32	81	0	45	90	90	90	90	593	9	4	1
<b>Lucas Vranješ</b>		84	90		45	90	90	90	90	579	7	5	0
<b>Adam Jakupović</b>			91	90		90	90	90	90	541	6	5	0
<b>Kristijan Sekulić</b>	95	90	91	90				60	90	516	6	3	0
<b>Antonio Lukanović</b>	22	52		90		90	90	79	45	468	7	3	1
<b>Dejan Angov</b>	95	90						90	90	365	4	3	0
<b>Drilon Kryeziu</b>			90	90		90	90			360	4	4	0
<b>Stefano Borghi</b>	70	58	64	55	45	10				302	6	0	1
<b>Zoki Cvetković</b>					85	90	90	30		295	4	2	0
<b>Adis Mujkić</b>	16	12	26	35	90			4	52	235	7	1	4
<b>Žiga Perhavec</b>	25	6		23	90	8	25		48	225	7	1	5
<b>Adnan Ahmetović</b>	79		9		45				3	136	4	0	2
<b>Dragan Živanović</b>			17	14	90	4				125	4	1	3
<b>Jacob Vitezica</b>					90					90	1	1	0
<b>Stefan Kričković</b>					90					90	1	1	0
<b>Patrik Matošević</b>					90					90	1	1	0
<b>Eldin Hadžić</b>					45					45	1	0	0
<b>Deni Šop</b>					30					30	1	0	0
<b>Timotej Miklavec</b>					5					5	1	0	1
<b>prezime i ime</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>minuta</b>	<b>N</b>	<b>90</b>	<b>&lt;30</b>


**ANALIZA REZULTATA :**

TABLICA /STANDINGS 2.SLO 2019/20					ZADNJIH 8 UTAKMICA				
1.	FUŽINAR	8	6	1	1	15	5	10	19
2.	KOPER	8	6	0	2	24	5	19	18
3.	JADRAN DEKANI	8	5	2	1	13	9	4	17
4.	GORICA	8	5	1	2	12	6	6	16
5.	DOB	8	4	2	2	15	10	5	14
6.	NAFTA	8	3	3	2	16	12	4	12
7.	KRKA	8	3	3	2	10	12	-2	12
8.	RADOMLJE	8	3	2	3	16	12	4	11
9.	BREŽICE	8	2	5	1	6	5	1	11
10.	BILJE	8	3	2	3	11	11	0	11
11.	BELTINCI	8	2	3	3	9	12	-3	9
12.	KRŠKO	8	2	2	4	8	10	-2	8
13.	DRAVA	8	2	2	4	9	13	-4	8
14.	BRDA	8	1	4	3	9	18	-9	7
15.	DRAVOGRAD	8	1	2	5	9	19	-10	5
16.	ROGAŠKA	8	1	1	6	7	21	-14	4

U zadnjih 8 utakmica po učinku smo u vrhu tablice 

Od planiranih i zacrtanih 12 bodova uspjeli smo osvojiti 17 ! 

Momčad je organizirana i uravnotežena, psihološki je na visokoj razini. 

U zadnje dvije utakmice zahtjevi u igri solidno izvršeni i prikazana dobra igra. 

Momčadi koja je igrala u rasporedu 1 ( Sekulič, Cvetković ) 4 ( Sredojevič, Vidaković, Vranješ i Angov-Kryzeiu ), 3 ( Zyba, Babič, Jakupović-Ovsenek ) 3 ( Stepančić, Verunica , Lukanović-Borghini ) treba pridodati Žigu Perhavca i Adisa Mujkića koji su konkurirali za prvih jedanaest, ali slijedom okolnosti nisu kretali od početka

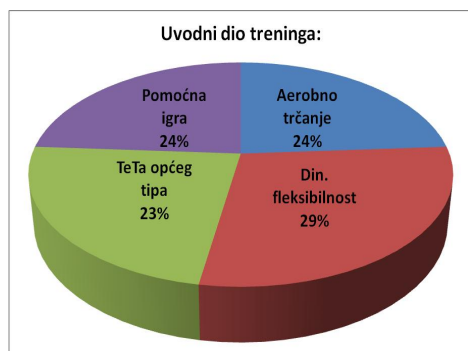
Stefan Kričković, Adnan Ahmetović i Patrik Matošević su igrači pozitivnog pristupa i ponašanja , ali se nisu uspjeli nametnuti u zadnjih 9 utakmica zbog nesretnih okolnosti, slabije forme, povreda i privatnih obaveza.

Jacob Vitezica se nije nametnuo zbog nesretnih okolnosti, privatnih obaveza i slabije forme slično kao i Eldin Hadžić.



## ANALIZA SADRŽAJA RADA :

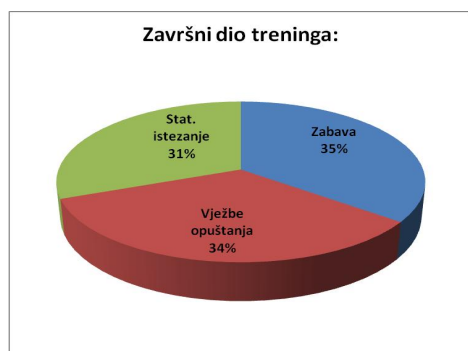
Grafički su prikazane „torte“ uvodnog, glavnog i završnog dijela treninga prema postotku određenog sadržaja.



U uvodnom dijelu treninga podjednako smo koristili lagana aerobna trčanja, razne vježbe spretnosti i fleksibilnosti, opće tehničko taktičke vježbe i pomoćne igre tzv. „ševe“.

U glavnom dijelu treninga dominirali su trenažni operatori odgovorni za prijenos informacijske komponente . U najvećem postotku riječ je o Igru sa zahtjevima (32%), tehničko-taktičkim vježbama situacijskog tipa (27%) i taktici cijele momčadi bez suparnika (11%). Pazili smo na kontinuiranu upotrebu trenažnih operatora koji potiču pozitivnu agresiju (19%) kako bi na natjecanju smanjili vremensko prostorne okvire djelovanja suparnika.

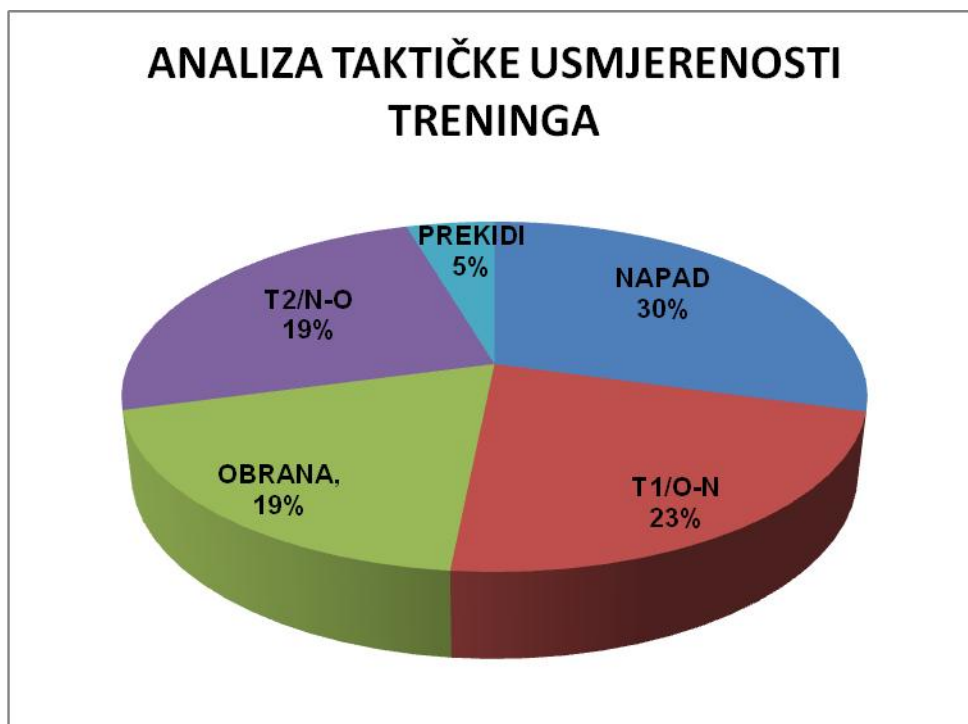
Završni dio treninga je bio predodređen za zabavu, opuštanje, istežanje te vježbe disanja.





## ANALIZA TAKTIČKIH SADRŽAJA :

Upotrebom trenažnih operatora za formiranje i stabilizaciju rasporeda momčadi dobili smo kompaktniji oblik rasporeda što je karakteriziralo svih 9 službenih utakmica. Držanje rasporeda i sama disciplina u igri bili su optimalni za suparnike, ali uz dosta poteškoća što zbog karakteristika igrača što zbog ostalih remetećih faktora. Iz samog prikaza vidljivo je da smo dosta vremena uložili na fazu obrane i u manjem obliku na prekide, u većem postotku na prekide kornera pogotovo obrambenog jer je momčad dobivala velći broj golova nakon udarca iz kuta.



Što se tiče same kondicijske pripreme, zbog osjetljivosti situacije i (borbe za ostanak i svaki bod), natjecateljskog kalendara, a i dosta rekovalescenata u momčadi primjenio sam optimalna opterećenja za nivo takmičenja.





U dva mjeseca rada moj prvi suradnik , Aleksandar Rodić dao je sve od sebe da se ostvari ovakav rezultat. U svakom trenutku disao je sa momčadi i unosio dozu humora kada je to bilo potrebno.

Trener vratara je bio Ermin Hasić, kojega su sputavale radne obaveze .

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]

[REDACTED]



Sve moje odluke bile su izričito u interesu rezultata, igrača i kluba.

Pohvalio bih izvrsnu organizaciju gostujućih putovanja.

Hvala Dejanu Šćulcu na izvrsnoj brizi i kvalitetnom održavanju terena.

Na kraju, zahvaljujem se na prilici da budem trener NK Dekani koju sam dobio nakon dva mjeseca provedena u klubu.

Sportski pozdrav,

Vanja Gregorović