

Zoran Jerončič
zoran.jeroncic@t-2.net
<http://www.zoranvolleyart.si>

TEHNIČNI PROGRAM DELA Z MLADINSKIMI EKIPAMI

Mini odbojka: U - 13, U - 14, U - 16 in U - 18/20

Promocija odbojke:

Izkušnje nas učijo, da se vse pričenja z dobro organizirano in predvsem učinkovito organizacijo na vseh nivojih mladinskih kategorij. Seveda je prva "etapa", če jo lahko tako imenujemo promocija v osnovnih šolah, na najrazličnejših turnirjih, organiziranih tekmah, volley kampih, beach volleyu, itd.

Organizacija aktivnosti in starostna meja:

- pri deklicah naj bi bila to med 9. in 11. letom
- pri dečkih pa je starostna meja nekoliko višja (11, 12 in tudi 13 let)

Štiri osnovne etape vsake promocije ali organizacije:

- 1) osnovna priprava na športno panogo - obdobje med 8 in 12. letom
- 2) začetna etapa športne specializacije, ki se zaključi pri 13. letih
- 3) etapa poglobljenega športnega treninga vse do 15. – 17. leta
- 4) etapa splošnega povečanega športnega dela, razvoj vrhunskega športnika

Osnovni visoki principi kvalitetnega dela z mladimi, da bi v nadaljevanju prišli do vse boljših rezultatov:

- 1) ritem dela v športni dvorani
- 2) prioritete tehnične izbire, za določene tehnične elemente, ki jih seveda porazdelimo na starostne kategorije
- 3) jasni cilji (glede tehničnih elementov) za vsakega posameznika
- 4) idealen odnos med tehniko posameznika in tehniko ekipe
- 5) izbira taktičnih modelov glede igre in postavitev za vsako posamezno starostno kategorijo
- 6) število treningov, število tekem odigranih v vsaki posamezni kategoriji v določenem prvenstvu v eni sezoni (mescu, tednih, itd.)

MINI ODBOJKA KOT IGRA

(1:1, 2:2 vse do 12. leta)

Najboljši način, da bi otroci (bodoči odbojkarji / -ice) veliko igrali je ta, da se v najkrajšem času čim večkrat dotaknejo žoge. To pa dosežemo na preprost način v igri čez mrežo / vrvico 1:1, 2:2, itd. tudi z določenimi cilji ali nalogami. Takšen način igre vsebuje vse elemente, ki jih igra mini odbojke potrebuje in mlade nadobudneže uči GIBANJA, kar je tudi najpomembneje v tej starosti.

Tehnični vodnik:

- število igralcev / -k odvisno od sistema 1:1, 2:2, itd.
- velikost igrišča
- višina mreže
- tip žoge, ki jo želimo uporabljati, priporočljiva je lažja žoga

Primer treninga Mini odbojke, ki traja eno uro:

10 min => splošne vaje koordinacije, gibljivosti, itd. Tudi te vaje je priporočljivo izvajati z uporabo žoge (lažje za mini odbojko).

20 min => specifične vaje, ki pomagajo razvijati določen tehnični element (podaja, spodnji odboj) kar nam v nadaljevanju omogoča igro.

- podaja (tako da žogo lahko nad glavo tudi zaustavimo)
- spodnji odboj (tako da žogo v preži lahko tudi zaustavimo ali ulovimo)

30 min => vaje igre "Mini" tekme 1:1, 2:2, 3:3, itd.

U - 13 ROKE

Tehnični cilji za kategorijo U-13

- 1) koordinacija
- 2) sensibilitet
- 3) roke-to pomeni tehnično analitično delo za zgornjo podajo in spodnji odboj z najrazličnejšimi premiki
- 4) ni "fiksne" sistema igre (igralna mesta) najboljši način je VSI – VSE

Organizacija igre:

- a) prve izkušnje v skupinski igri 6:6
- b) niso natančno določena igralna mesta, torej ni specifičnih igralnih vlog za vsakega posameznika (Vsi - Vse) tako pri sprejemu, podajah in napadu
- c) za sprejem servisa je zadolženih pet igralcev / -k, ki so postavljeni v "shemi" črke W. Takšen sistem nam omogoča, da vsi otroci opravljajo vse tehnične naloge oz. elemente kot so: sprejem začetnega udarca, podaja in napad
- d) trening te kategorije U - 13 mora biti usmerjen predvsem v "fazo" sprejema servisa – točke (stari način menjave žoge), torej sprejem – podaja - napad (napad, ki naj bi temeljil na napadu s podajo, torej zgornji odboj)

Tehnični cilji sezone U - 13:

- a) razvoj podaje za vse igralce / -ke (razlika med zgornjim odbojem - podajo)
- b) razvoj in delo na tehniki spodnjega odboja, s poudarkom na tehniki sprejema servisa (za vse odbojkarje / -ice)
- c) podaja igralca / -ke v C - 3 za vse "solidno" dobro sprejete žoge, naprej proti C - 4 in nazaj proti C - 2
- d) podaja igralca / -ke C - 6 za vse slabo sprejete žoge (izven 3 m prostora) in podaja le teh visoko v C - 4 in tudi C - 2
- e) Razvoj tehnike napada visokih žog (II. tempo ali pollok) iz C - 4 in C - 2 ob upoštevanju:

- pravih napadalnih korakov
- delo rok
- delo zapestja/ udarec po žogi itd

Organizacija treninga v kategoriji U - 13

Da bi dosegli zastavljene tehnično taktične cilje je potrebno, da ekipa trenira vsaj trikrat po 1,5 ure ali 2 uri tedensko.

10 min => ogrevanje z uporabo žog in vajami, ki so podobne igri (sintetične vaje) z veliko premikov, gibanja in drugih koordinacijskih vaj

30 - 40 min => analitične vaje posameznih tehničnih elementov (npr podaja, spodnji odboj, napadalni korak, itd.)

40 - 50 min => sintetične vaje v povezavi oziroma "smislo" igre 1:1, 2:2, 3:3, 6:6 itd.

Sistem igre v kategoriji U - 13

Glede na tehnično znanje predvsem pa glede na zastavljene tehnične cilje je za omenjeno kategorijo priporočljivo igrati v sistemu ekipne igre 6:6 VSI – VSE.

6:6

V obliki črke W sprejema začetne udarce vseh pet odbojkarjev / -ic. Igralec / -ka, ki se pri rotaciji postavi v C - 3, podaja visoke žoge v C - 4 in C – 2. Napad žoge se odvija z zgornjim odbojem podane “višje žoge II. tempa ali polloka. Vsi napadajo enake tipe podanih žog.

U - 14 GIBLJIVOST

Tehnični cilji v kategoriji U - 14

- 1) vsi, ki smo jih opisali v predhodni kategoriji (U - 13)
- 2) obravnava “parabol” ali lokov podanih žog (II. tempo)
- 3) vstopanje podajalca / -ke – organizatorja igre (penetracija)
- 4) najrazličnejši premik z ali brez žoge (npr. premiki v obrambi)
- 5) postopno približevanje ali spoznavanje tehničnega elementa podaje
- 6) podaja polloka / parabole tudi v C - 3

Prioritete:

- a) čitanje / ugotavljanje parabole ali loka podane žoge
 - b) premikanje telesa POD ali ZA žogo, gre za veliko dela nog
 - c) ekipna igra z “JASNIM” konceptom načinom igre (npr. penetracija podajalca / -ke, višja žoga itd.)
-
- 1) podaja in penetracija vseh igralcev / -k iz C - 1
 - 2) podaja tako v C - 4 in C – 2 kot tudi v C - 3 “obvezen” z poudarkom na polloku - paraboli
 - 3) napad tako podanih žog (II. tempo) v zapisanih conah
 - 4) začetni udarec pričetek razvoja “zgornjega” servisa najprej s črte
 - 5) prejem začetnega udarca-servisa zaradi utrditve same tehnike sprejem tudi spodnjega servisa
 - 6) razvoj načina organizacije igre v obrambi (razlika fantje - dekleta) npr. 3 -2-1, itd.

!!! BLOK in tehnika bloka nista prioriteta v kategoriji U-14, kajti v sami igri nimajo dominantne oz. vidnejše vloge.

Priporočljiv sistem igre v kategoriji U-14:

Podaja igralec / -ka se v rotaciji nahaja v C - 1 (penetracija) => to velja tudi v sklopu, ko nasprotna ekipa na našo stran "vrne" tako imenovano lažjo žogo.

Nekaj priporočil za treniranje:

1) Podaja in spodnji odboj

- podaja in tudi spodnji odboj nad glavo tako na mestu kot v gibanju, a ob tem ne zanemarjati tehnične plati dela
- podaja in spodnji odboj, ki v tehničnem delu oziroma razvoju predvidevajo uporabo stene – zidu (delo z odboji proti zidu tako v parih kot posamezno)
- podaja kot tudi spodnji odboj v parih z občasnimi rotacijami (z kontrolo nad glavo - 1x nad glavo) kot tudi brez => važnen je premik po vsaki izvedeni podaji ali odboju
- delo v trojkah (stranski odboji)
- podaja in tudi spodnji odboj po premiku - imitacija vstopanja

2) Napadalni udarec

- učenje napadalnega koraka
- udarec po žogi z uporabo stene
- met žogice "za tenis" proti steni - zidu ali čez mrežo
- napad proti soigralcu / -ki na drugi strani mreže ali v obrambi
- čas "tempo" skoka - ulovimo žogo v najvišji točki (različne smeri zaleta)

3) Servis

- obdržati tipične karakteristike spodnjega servisa in le te postopno prenesti na izvedbo zgornjega servisa, npr. iztegnjena roka, trda dlan in hiter udarec po žogi (center – sredina žoge)
- izvedba servisa proti zidu
- izvajanje servisa proti soigralcu / .ki (čez mrežo)
- servis med elastiko in mrežo (cca 1m na začetku)
- razdeliti igrišče na devet polj (con) ter organizirati tekme, kdo bo prej zadel vse označene cone na igrišču
- itd.

U - 16 TEHNIKA

Kategorija U 16 ali kadetska kategorija je v vseh pogledih ključna selekcija za razvoj in bodočnost vsakega kluba. Igralci / -ke U – 16 so glede na tehnično taktično znanje

že pripravljene, da lahko poleg nastopanja v svoji kategoriji nastopajo tudi v "seniorskih" članskih tekmovanjih I., II., III. lige in drugih občinskih oz. medobčinskih tekmovanjih.

Tehnični cilji:

- 1) frontalnost izvedbe vaj tako pri podajah kot tudi pri spodnjem odboju
- 2) odboj žoge pri spodnjem odboju naj bi bil v smislu porivanja "spinte" kratkega giba dela nog
- 3) zaznava => a) podaja b) spodnji odboj
- 4) tehnične osnove bloka

- a) posamično - individualno
- b) skupinsko (dvojni blok)

Razvoj tehnike v teku celotne sezone:

- poudarek in predvsem "perfekcija" zgornjega servisa in pričetek razvoja servisa v skoku
- utrjevanje in specializacija tehnike podaje
- utrjevanje in specializacija tehnike sprejema servisa (frontalnega in stranskega)
- razvoj tehnike napada s poudarkom na različnih "tipih" udarcev
- razvoj tehnike bloka za vsa igralna mesta (centralni blok, napadalec, podajalci / -ke)

Sistem igre kategoriji U -16

- v kategoriji U - 16 je priporočljiv sistem z dvema podajalcema, ki vstopata iz C - 1, 6 in 5
- obrambni sistem se vse bolj približuje standardu 2-0-4, 2-1-3, itd.
- razvijati sistem "čitanja" anticipacije
- pri sprejemu priporočljiv sistem s tremi sprejemalci in blokerjem, ki naj bi tudi sprejemal, in postopnim uvajanjem libera

Nekaj priporočil za treniranje (U - 16)

- 1) Servis

Prednostne naloge: iztegnjena roka z napeto dlanjo, ki z hitrim zamahom udari po žogi, ključna beseda je hiter - trenutni udarec:

- a) nasproti stene udariti - usmerjati žogo proti zidu

- b) podobna vaja proti zidu na razdalji 6 - 7 m, le da se žoga mora vrniti v roke igralca / -ke, ki je izvajal servis
- c) servis med mrežo in elastiko (kot U - 14) le da dodamo nalogo zadeti cilj na nasprotni strani igrišča (lahko blazina ali igralec)
- d) podobna vaja, le da je na drugi strani igralec / -ka z iztegnjenimi rokami in servis mora zadeti (igralka ulovi) cilj – različne postavitve na igrišču (tudi 3 m prostor)
- e) za skok servis ob osnovni tehniki zahtevati določeno število ponovitev brez napak (3-5) . Glede na starost in tehnično znanje to ne sme biti prednostna naloga, ampak informativni značaj

2) Sprejem servisa

Osnovne predispozicije za dobrega sprejemalca so: dober vid, morfološke karakteristike rok, sposobnost izvedbe dobrega spodnjega odboja tako frontnega kot stranskega (desno - levo) hitri premiki (torej delo nog), premiki naprej – nazaj - levo desno.

- a) postavitev telesa je nekoliko nižja (ni podobna obrambni postavitvi), po servisu ni veliko časa za spremembo
- b) velika važnost in poudarek na delu in sami postavitvi stranskega spodnjega odboja. Delo z manjšo desko (ravno ploščo) in žogico za tenis proti zidu
- c) met žoge proti igralcu / ki, ki ima telo ob zidu in mora samo z rokama odbijati žogo levo – desno, poudarek na delu nog
- d) delo oz. odboj žoge proti steni s poudarkom na delu nog (roke fiksne) tako frontalni kot tudi stranski odboj => 20 - 30 pon.
- e) stranski odboj start pri vaji je na sredini igrišča in se premikamo proti levi in proti desni, pozornost na intenzivnosti izvedbe servisa
- f) sprejem servisa v parih na različnih razdaljah, cilj je 7 odličnih sprejemov od 10 – tih servisov.

3) Napad

- a) napad proti steni v času ogrevanja
- b) napad žoge proti steni na različne “tipe” parabole žog, ki jih igralcem / -kam meče ali vrže trener. Odbojkar je prisiljen oceniti parabole - loke in tudi način zaleta (število korakov – hitrost)
- c) sintetično delo, tako da postavimo igralca, ki lovi - sprejema napadene žoge. Napadalec glasno kliče žogo, katero želi napadati (tipe žog)
- d) po podaji napadalec glasno “kliče” oz. pove proti kateri coni igrišča bo napadal (diagonala. paralela , šik, plasirana žoga, itd.)
- e) napad polloka na centru (C - 3) pri tem pa je start proti žogi iz različnih smeri (iz C - 3, C - 2, C - 4)

- f) napadati pollok s centra v smeri (x), ki jo glasno kliče trener, ali kjer ni postavljenega bloka v primeru dvojnega bloka opraviti "šik"
- g) naučiti igralce tako, da se že na ogrevanju pripravijo na trening posameznih igralnih mest npr. podajalec podaja različne "tipe žog => 100 in več ponovitev. Ali izmenična podaja težjih žog in lažjih žog z "normalno" žogo itd.

4) Blok

- a) vaje brez žoge z nekoliko nižjo mrežo ,tako da dobijo igralci / -ke občutek prehoda rok na drugo stran mreže.
- b) enako delo z višjo "normalno" mrežo z iztegnjeno elastiko cca 30 cm, tako da igrarlec / -ka preseže mrežo v prostoru med elastiko in mrežo, tako z mesta kot tudi z premikom levo ali desno
- c) podobne naloge – vaje, le da postavamo dvojni blok s posebnim poudarkom na zunanem blokerju (C - 2 in4), ki opravijo prisunske korake in natančnim mestom skoka - indikacija ob prihodu centralnega blokerja
- d) napad proti bloku tako z nižjo mrežo kot tudi z višje postavljeno mrežo, oceniti postavitev rok glede na odboj
- e) napad s klopi tako iz C - 4 kot iz C - 2 proti enojnemu bloku, dvojnemu bloku in ob različnih lokih parabolah žog

U – 18 / 20 ZAZNAVA ELEMENTOV IGRE

Tehnični cilji za to kategorijo:

- 1) frontnost tako pri vstopanju kot pri oddaljevanju od mreže (izhodu), poudarek na hitrosti žoge
- 2) podaja in napad visoke žoge
- 3) obvladovanje napak – spoznavanje le teh
- 4) različni sistemi igre od 4:2 in 5:1

- sprejem servisa
- napad visoke žoge
- obramba

Prioritete – prednostne izbire:

- a) naučiti igralce / -ke pravilen pristop oziroma pravo mentaliteto
- b) analitično - sintetično delo - smisel vaj
- c) organizirati odnos med blokom in obrambo z uporabo različnih sistemov
- d) sinhronizacija med podajalcem / -ko in napadalci predvsem pri hitreje podanih žogah

- e) pričetek realizacije hitre igre na centru, I. tempo (penal) in to predvsem naprej pred podajalcem / -ko

Dve osnovni pravili za kategorijo U – 18 / 20, katerih se moramo strogo držati:

- 1) Podajatelj se ne sme nikoli izgovarjati na slab sprejem servisa.
- 2) Napadalci se ne smejo nikoli izgovarjati na (morda) netočno podano žogo.

Nekaj priporočil za treniranje:

Kot smo že lahko ugotovili se v tej kategoriji način dela in tudi sama igra vse bolj približujeta tisti pravi "vrhunski" članski odbojki. Predpostavljamo, da so v predhodnih letih dobro delali in da je tehnika naših igralcev na zavidljivem nivoju, kar je pogoj za nadaljnjo rast posameznika in ekipe.

- napad prvega tempa (penala) tudi zamaknjenega
- sposobnost izvajanja taktičnega servisa glede na postavitev blokerjev
- skok servis - sposobnost usmerjati žogo v vse cone igrišča
- povezava med blokom in obrambo tudi na podlagi izbire bloka

Napad I. tempa - penal

- delo z žogicami za tenis in tudi težjimi, da bi pospešili hitrost zapestja
- usmerjeno delo "samo rok" - igralec je na klopi, podajalec podaja žogo, napadalec udari z iztegnjeno roko žogo v najvišji točki, delo za anticipacijo napada
- podobno delo, le da je napadalec opravil samo en korak zaleta (zadnji korak)
- napadi iz vseh con ob mreži C - 3, 4, 2
- podaja prvega tempa, ko je žoga oddaljena od mreže (bolje če žogo proti "P" vrže trener)
- izhod žoge iz rok - dlani podajalca, roke naj bodo vedno iztegnjene
- veliko vaj 6:6 z nalogo dveh "izhodov" napada prvega tempa in hitre igre na krilne položaje

Servis

- veliko dela na začetnem udarcu – servisu ne samo ob koncu treninga, ampak tudi med treningom, ko lažje zaznavamo določene tehnicne indikatorje, a tudi telo (glava) je sposobnejše (optimalna psihofizična pripravljenost)
- skok servis proti konfliktnim conam sprejema, najmanj 3 zaporedne servise brez napak
- podobne naloge tudi z "float"servisom in skok float z strogimi cilji, ki jih moramo doseči. Napake se rigorozno kaznujejo

- posebnost usmerjanja začetnega udarca v trimetrski prostor, več zaporednih ponovitev

Blok - obramba

- premiki brez žoge, iz asistence / pomoči na mesto blokiranja, lahko tudi tu dodamo elastiko za preseg mreže
- enaka vaja, le da ta poteka v parih
- podoben smisel vaj premikov v obrambnih situacijah, le te lahko uvajamo tudi pri ogrevanju na začetku treninga
- razdelitev mreže glede na cone in izvajati blok samo na dveh izhodih C - 2 in C - 4 (pričenjamo z delom na klopeh), kdor napada I. tempo glasno nakaže cono ali smer napada
- postaviti to vajo tudi v kombinacijo z obrambnimi nalogami, kjer ne pokriva blok, se postavi obramba. Štetje točk ali pozitivnih akcij
- ista vaja z tremi izhodi, torej dodamo tudi I. tempo - penal
- šesterki na igrišču, prva linija se postavi na izhodiščno točko (odvisno od taktike bloka), kar velja tudi za drugo linijo (obrambo) na drugi strani mreže, podajalec / -ka podaja "samo" dva izhoda C - 4 in C - 2. Cilj je vedno uspešen blok ali uspešna obramba, itd.
- vaje v obrambi z napadom, ki prihaja iz klopi po diagonali ali po paraleli, sledi obramba v parih kot npr. C - 4 skupaj z C - 5 ali C - 5 s C-6 ali C - 6 skupaj d C - 1 itd.

SPLOŠNI PROGRAM TRENINGOV IN DELA V STAROSTNIH OBDOBJIH

Etape treningov	10 - 14 let	15 - 17 let	18 - 20 let
Splošna priprava	30%	15%	10%
Specialna priprava	20%	20%	15%
Tehnična priprava	25%	25%	25%
Taktična priprava	15%	20%	25%
Igra - splošno	10%	20%	25%

Posamezne faze pripravljalnega obdobja:

	fizična priprava	tehnična	taktična
splošno / generalno obdobje	40%	40%	20%
specialno obdobje	20%	30%	50%
predprvenstveno obdobje	10%	30%	60%

Tedenski program "tip" 4 treningi po cca 2 uri:

Pon: 30 min fiz. priprava (teža lastnega telesa, itd.) / 30 min analitične / 1h sintet. vaje

Tor: 1h analitične vaje / 1h sintetične vaje (najrazličnejše vaje z žogo)

Čet: 30 min fiz. priprava (teža lastnega telesa) / 30min analit. / 30 min sintetične vaje

Pet: 1h analitično delo / 1h sintetične vaje z dodatkom igre 1:1, 2:2, 3:3

ZAKLJUČEK

V delu z mladimi ekipami moramo vedno upoštevati prioritete, ki jih mladi odbojkarji imajo in ki so še kako povezane z splošno športno in odbojgarsko rastjo. Seveda je naloga trenerja, da v teh (različnih) skupinah najde tisto pravo sensibilitet ali občutek oceniti, kaj in kdaj mlada ekipa ali posameznik potrebuje za vsestransko tehnično rast in napredek.

Potrebno je čim prej priti do zaključka, kaj je za posameznika ali ekipo najvažnejše, kaj je potrebno popraviti, morda nadomestiti ali korigirati. Da bi do teh spoznanj prišli je priporočljivo, da si vsak posamezen trener pripravi "tehnično" mapo (dnevnik) v katero beleži določena spoznanja in ugotovitve.

Res je tudi, da ni nujno da določeni odbojkarji ali posamezniki morajo nujno prehoditi določeno "tehnično" pot ali zapisane tehnične etape. Drži pa tudi ugotovitev, da prevečkrat trenerji hitimo z delom z osvajanjem novih in novih elementov, vendar se je potrebno ob tem zavedati, da mladi v določenih starostnih kategorijah ne dojemajo vsega ali pa je podane snovi praktično preveč, rezultati pa so temu primerni. In v takih primerih se je potrebno vrniti korak ali pa tudi dva nazaj in določene tehnične elemente ponovno obdelati.

Zavedati se moramo, da niso vsi mladi enako razviti in da (kar je povsem normalno) tudi drugače dojemajo stvari, nekateri prej drugi nekoliko kasneje.

Najvažnejše je, da trener najde pravo nekako srednjo pot med vsemi "faktorji" da bi na koncu uspel tehnično / taktično dobro pripraviti vse odbojkarje / -ice.

IZBIRA TRENERJA ZA DELO Z MLAJSIMI KATEGORIAMI

Morda najpomembnejši faktor pri samem programiranju dela z mlajšimi kategorijami je izbira "pravega" trenerja. Gre za trenerje, ki so poleg tehnično taktičnega znanja sposobni tudi prepričati mlade, da se navdušijo v šport in še posebej v igro čez mrežo. Torej v posameznih kategorijah od U - 13 do U - 18/20 izbrati prave trenerje, ki znajo:

- a) delati z mladim v različnih kategorijah
- b) znati prepričati in navdušiti mlade za ta šport, oceniti njihove sposobnosti in programirati določen tip dela
- c) priporočljivo je da v najnižjih kategorijah (U - 13, U - 14) dobijo priložnost za igranje vsi mladi, ki redno trenirajo, ne glede na njihovo znanje
- d) zaželeno je, da v omenjenih skupinah (U - 13, U - 14) še ne izvajamo prave selekcije
- e) za dobro in predvsem pravo selekcijo - izbiro je čas v naslednjih letih, predvsem pa je U - 16 (kadeti / -nje) pravo starostno obdobje za pričetek selekcije, kajti v tej starostni kategoriji se število tedenskih treningov poveča do pet, šest in več.

Opisani dolgoročni program je osnova v vsakem dobro organiziranem klubu, ki mladim posveča veliko pozornosti. Veliko število dobro pripravljenih treningov omogoča vsesplošno fizično / tehnično / taktično rast posameznika kot tudi ekipe. Dobro pripravljeni trenerji pa so garant za spremljanje, kontroliranje in delo v dosegu ključnega cilja posameznika kot tudi ekipe in kluba nasploh.

HVALA ZA POTRPLJENJE!!!

Nova Gorica, maj 2009

Zoran Jerončič