

Vaterpolo klub Ljubljana Slovan  
Gortanova ulica 21  
1000 Ljubljana  
Tel: + 386 41 453 991  
<http://vaterpololjubljana.si/>  
<https://sl-si.facebook.com/VKLjubljana>



# VK LJUBLJANA SLOVAN – PLAN TRENINGOV IN PRIPRAV

Sezona 2025/2026

Spoštovani,

Pošiljamo vam okvirni plan treningov, priprav in tekmovanj za sezono 2025/2026. Plan začne veljati **9. septembra 2025**, ko se treningi začnejo izvajati na bazenu Ilirija.

Ob tem vas želimo obvestiti, da prihaja tudi do spremembe tekmovalnih kategorij. Doslej uporabljene kategorije U13, U15, U17 in U19 ter člani se od nove sezone usklajujejo s spremembo, ki jo je uvedla European Aquatics, zato bodo kategorije po novem razdeljene na **U14, U16, U18, U20 in člane**.

V primeru sprememb urnikov ali drugih organizacijskih zadev vas bomo pravočasno obvestili. Za vsa dodatna vprašanja v zvezi s planom sezone 2025/2026 se prosimo obrnite neposredno na trenerje.

## TRENINGI

### U12 in Šola vaterpola (2014 in mlajši)

- Ponedeljek: 14:30 – 15:15 telovadba, 15:15 – 16:00 bazen
- sreda in petek: 14:30 – 16:00 bazen

### U14 (2012 in mlajši)

- Ponedeljek: 14:30 – 15:15 telovadba, 15:15 – 16:00 bazen
- torek, sreda, četrtek in petek: 14:30 – 16:00 bazen

### U16 (2010 in mlajši)

- Ponedeljek: 14:30 – 15:15 telovadba, 15:15 – 16:00 bazen
- torek, sreda, četrtek in petek: 14:30 – 16:00 bazen

Plavalni treningi in telovadba potekajo po posebnem programu kondicijskega trenerja

### U18, U20, člani (2008 in mlajši)

- Ponedeljek–petek: 20:00–21:30 bazen
- Ponedeljek, sreda: 19:00–20:00 fitnes (možen dodaten termin)
- Dopoldanski treningi po programu kondicijskega trenerja (obvestilo v septembru)

## TEKMOVANJA

- DP in PP: koledar tekmovanj posredujemo takoj po prejemu s strani ZVDS: Vse kategorije
- AWL liga (pod vprašajem): člani
- Challenge Cup (Evropa): člani

## PRIPRAVE

- Jesenske počitnice (od 25.10 do 29.10): 4 dni (Makarska – Hrvaška, Šibenik – Hrvaška, Kaposvár – Madžarska) – ponudbe še zbiramo
- Zimske počitnice: 4–5 dni (Kotor – Črna Gora, Šabac – Srbija, Bečej – Srbija)

## TURNIRJI

- Turnir Rovinj od 20.11 do 23.11 (U14) – Prijava že narejena
- Turnir Tomo Udovičić (U12–U14) – Odvisno od števila prijavljenih

- HaBaWaBa – mlajše selekcije (U12–U14) - Odvisno od števila prijavljenih
- Drugi turnirji – odvisno od koledarja ZVDS

## ODMOR

- Vikendi, ko ni tekem
- Novoletne počitnice (točne datume sporočijo trenerji)
- Prvomajske počitnice (točne datume sporočijo trenerji)
- Poletne počitnice: 15. 7. 2026 – 15. 8. 2026

## OPOMBE

- Igralci selekcije U14 morajo trenirati vsaj 3-krat tedensko, igralci s statusom športnika pa vsaj 4-krat tedensko in imeti 80 % prisotnost – sicer izgubijo status športnika.
- Odhodi na turnirje so vezani na koledar tekmovanj; lahko pride do sprememb.
- Obvezen ogled domačih članskih tekem.
- Trenerje je potrebno po koncu vsakega ocenjevalnega obdobja seznaniti s šolskim uspehom.
- Veljavno zdravniško potrdilo za sezono 2025/2026 je treba predložiti trenerjem do konca oktobra 2025.
- Govorilne ure (po predhodni najavi): vsak prvi ponedeljek v mesecu v klubski pisarni (16:00–17:00 in 19:00–20:00).

## KLUBSKA OPREMA

- Ostaja enaka kot preteklo sezono.
- Možno je naročilo posameznih artiklov – Naročila bomo pobirali v septembru

## TRENERJI

- Jure Škof – mladinci in člani (051 826 999)
- Nikola Hajdin – mlajše selekcije (041 946 400)
- Martin Puš – Šola vaterpola in mlajše selekcije (041 453 991)