

Sadržaj

1. UVOD 6

- | | |
|---|----|
| 1.1. Osnovne karakteristike nogometa | 8 |
| 1.2. Tehnika nogometaša treba da bude : | 10 |
| 1.3. Tehnička priprema nogometaša sadrži određene
zahtjeve : | 11 |

2. METODE OBUKE I METODE TRENINGA

12

- | | |
|---------------------------------|----|
| 2.1. Metode obuke | 14 |
| 2.2. Metode treninga | 20 |
| 2.3. Trenažna opterećenja | 26 |

3. OPTEREĆENJE I DOZIRANJE PRI RADU PO STANICAMA

29

- | | |
|---|----|
| 3.1. Upravljanje opterećenjem | 34 |
| 3.1.1. Oblikovanje pauze | 35 |
| 3.1.2. Jednostavna pravila upravljanja opterećenjem | 37 |
| 3.1.3. Forme povećanja opterećenja | 38 |
| 3.1.4. Kontrola opterećenja | 38 |

- | | |
|-----------------------------|----|
| 3.2. Metode doziranja | 40 |
|-----------------------------|----|

4. PLANIRANJE I IZVEDBA STANIČNOG TRENINGA

45

- | | |
|----------------------------------|----|
| 4.1. Tri koraka planiranja | 47 |
|----------------------------------|----|

5. MOGUĆNOSTI MIJENJANJA STANICA

53

6. STANIČNI TRENING SA FORMAMA IGRE

62

7. STANIČNI TRENING ZA USAVRŠAVANJE TEHNIČKIH ,
TAKTIČKIH I KONDICIONIH ELEMENATA

90

8. STANIČNI TRENING ZA USAVRŠAVANJE TEHNIČKO
KONDICIONIH VJEŽBI

104

9. STANIČNI TRENING ZA USAVRŠAVANJE KONDICIJE

115

10. STANIČNI TRENING ZA USAVRŠAVANJE TEHNIKE

131

11. STANIČNI TRENING U DVORANI

139

12. LITERATURA

158

