

SADRŽAJ:

Predgovor	4
NAČIN POLAGANJA ISPITA	11
1. TEHNIČKA PRIPREMA FUDBALERA	12
1.1. Udarci po lopti nogom	14
1.2. Udarci po lopti glavom	15
1.3. Vođenje lopte	16
1.4. Primanje lopte	17
1.5. Dribling	18
1.6. Oduzimanje lopte	19
1.7. Tehnika golmana	20
2. TAKTIČKA PRIPREMA FUDBALERA	21
2.1. Podjela taktike	22
2.2. Taktika u odbrani	23
2.3. Taktika u napadu	24
3. PRAVILA FUDBALSKE IGRE	25
3.1. Dimenzije i izgled fudbalskog igrališta	26
3.2. Standarizovana signalizacija sudija	27
3.3. Primjer zapisnika fudbalske utakmice	28
4. PLANIRANJE I PROGRAMIRANJE FUDBALSKOG TRENINGA	29

4.1. Struktura fudbalskog treninga	30
4.2. Programiranje fudbalskog treninga	70
5. KONDICIONA PRIPREMA SPORTISTA	72
5.1. Opšta kondiciona priprema	73
5.2. Bazična kondiciona priprema	77
5.3. Specifična kondiciona priprema	77
5.4. Situaciona kondiciona priprema	79
5.5. Primjeri vježbi i metodike za razvoj motoričkih sposobnosti	86
6. PRAKTIKUM RADA	141