

SADRŽAJ

1.0.	UVOD	4
2.0.	PREDMET, PROBLEM I CILJ RADA	6
3.0.	TEORIJSKI OKVIR RADA	7
3.1.	Pripremni period u savremenom fudbalu	8
3.1.1.	Opštepripremna faza	8
3.1.2.	Specifičnopripremna faza	9
4.0.	OPŠTI PRINCIPI TRENINGA FUDBALERA	11
4.1.	Opšti plan treninga fudbalera	12
4.2.	Zadaci treninga u pripremnom period	14
4.2.1.	Prvi dio pripremnog perioda	14
4.2.2.	Drugi dio pripremnog perioda	14
4.2.3.	Treći i četvrti dio pripremnog perioda	15
5.0.	OPŠTI STANDARDI FIZIČKE PRIPREME FUDBALERA	18
5.1.	Modeli fizičke pripreme vrhunskih fudbalera	18
6.0.	TERMINI FIZIČKA PRIPREMA, VRSTE, PRIPREMNI PERIOD, SPORTSKA FORMA	20
7.0.	VARIJATETI FIZIČKE PRIPREME	21
8.0.	ULOGA PRIPREMNOG PERIODA U VRHUNSKOM FUDBALU	22
8.1.	Zakovitost treninga	22
8.2.	Cikličnost treninga	23
9.0.	DOMINANTNE MOTORIČKE SPOSOBNOSTI U FUDBALU	27
9.1.	Brzina	27
9.1.1.	Značaj brzine u fudbalskom sportu	27
9.1.2.	Izbor pripremnih vježbi za trening brzine	29
9.1.3.	Vježbe za razvoj brzine reagovanja	31
9.1.4.	Vježbe za razvoj brzine pokreta	32
9.2.	Izdržljivost	34
9.2.1.	Opšti podaci	34
9.3.	Snaga	39
9.4.	Koordinacija	42
9.4.1.	Metodologija razvoja koordinacije	42
9.5.	Agilnost.....	44

9.6. Fleksibilnost	45
9.6.1. Vježbe za razvoj fleksibilnosti	45
10.0. SADRŽAJ FIZIČKE PRIPREME U PRIPREMNOM PERIODU F.K. „MODRIČA MAKSIMA’’	47
10.1. Trenažni proces u predpripremnom periodu F.K. „Modriča Maksima’’	49
11.0. ZAKLJUČAK	63
LITERATURA	64