

Sadržaj

1	ISTORIJSKI RAZVOJ FUDBALA.....	9
1.1	Istorijski razvoj fudbala u svijetu	9
1.2	Istorijski razvoj fudbala na području Ex Jugoslavije.....	13
1.3	Istorijski razvoj fudbala u Bosni i Hercegovini.....	13
1.4	Razvoj sistema fudbalske igre kroz istoriju.....	15
1.4.1	Karakteristike sistema	15
1.4.2	Faktori promjene sistema	15
1.4.3	Prvi počeci razvoja sistema	16
1.5	Savremeni sistemi fudbalske igre.....	27
1.5.1	Savremena igra	27
1.5.2	Sistem igre 1– 3– 5 – 2.....	28
1.5.3	Sistem igre 1– 4 – 4– 2.....	33
1.6	Fudbalske organizacije i takmičenja.....	38
1.6.1	Organizacija svjetske fudbalske asocijacije (FIFA)	38
1.6.2	Organizacija evropske fudbalske asocijacije (UEFA).....	39
1.6.3	Svjetska prvenstva u fudbalu.....	40
1.6.4	Svjetska prvenstva u fudbalu za žene	42
1.6.5	Evropska prvenstva	43
1.6.6	Fudbal na olimpijskim igrama.....	43
1.7	Organizacija fudbala na nivou Bosne i Hercegovine	46
1.7.1	Organizacija na nivou fudbalskog kluba	48
2	KARAKTERISTIKE FUDBALSKE IGRE.....	51
2.1	Osnovne karakteristike fudbalske igre	51
2.2	Analiza fudbalske igre.....	52
2.2.1	Strukturna analiza fudbalske igre	52
2.3	Funkcionalna analiza fudbala – energetske komponente aktivnosti.....	62
2.4	Anatomska analiza fudbalske igre.....	70
2.5	Antropološka analiza fudbala.....	73
2.6	Biomehanička analiza tehnike kretanja fudbalera	77
2.6.1	Lokomotorni aparat i segmenti tijela.....	77
2.6.2	Ravnotežni položaji.....	78
2.6.3	Kinematika tijela – lopte u fazi leta.....	81
2.6.4	Kinematika fundamentalnih kretanja	81
2.6.5	Osnovne kinematičke šeme složenih pokreta.....	83
2.6.6	Mehanika kretanja donjih ekstremiteta.....	85
2.6.7	Karakteristike udarene lopte.....	88
2.6.8	Uspjeh u fudbalu – jednačina specifikacije.....	91
3	TEHNIKA FUDBALA.....	95
3.1	Definicijatehnike fudbala	95
3.2	Principi tehnike fudbala.....	96
3.3	Podjela elemenata tehnike u fudbalu.....	97
3.4	Analiza elemenata tehnike fudbala bez lopte	98
3.5	Analiza elemenata tehnike fudbala sa lopom	103
3.5.1	Udarci po lopti.....	104

3.5.2	Tehnika primanja lopte.....	119
3.5.3	Tehnika oduzimanja lopte	128
3.5.4	Tehnika driblinga (fintiranje sa loptom).....	135
3.5.5	Tehnika ubacivanja lopte u igru sa strane rukom (aut)	140
3.5.6	Tehnika igre golmana	141
4	TAKTIKA U FUDBALU	153
4.1	Pojam i podjela taktike u fudbalu	153
4.2	Osnovni pojmovi u fudbalskoj taktici	154
4.3	Sredstva taktike	154
4.4	Podjela taktike	155
4.5	Taktika igre u napadu	156
4.5.1	Osnovni principi igre u napadu	157
4.5.2	Vrste napada	159
4.5.3	Faze napada	161
4.5.4	Elementi individualne taktike u napadu	162
4.5.5	Elementi grupne taktike.....	164
4.6	Taktika igre u odbrani	166
4.6.1	Osnovni principi odbrane	168
4.6.2	Vrsta odbrane	169
4.6.3	Elementi individualne taktike u odbrani.....	171
4.6.4	Elementi grupne taktike u odbrani	172
4.7	Taktika igre golmana	173
4.7.1	Taktika golmana u odbrani.....	173
4.7.2	Taktika golmana u napadu.....	179
5	METODIKA OBUČAVANJA ELEMENATA TEHNIKE	181
5.1	Motorna aktivnost kao predmet obučavanja.....	181
5.2	Metodički principi obučavanja	182
5.3	Metode rada u obuci	184
5.4	Metode treninga.....	186
5.4.1	Zakovitosti sportskog treninga	189
5.5	Metodika obučavanja elemenata tehnike u fudbalu.....	190
5.5.1	Metodika obučavanja elemenata tehnike bez lopte	190
5.6	Metodski postupak obučavanja tehnike golmana	222
5.7	Program obuke elemenata tehnike po fazama	226
5.8	Program obuke elemenata taktike po fazama	230
5.9	Metodika obučavanja tehničko-taktičkih elemenata kroz igre	231
6	PRAVILA FUDBALSKE IGRE	271
7	LITERATURA	285