

SADRŽAJ

SAŽETAK	4
ABSTRACT	4
1. UVOD	5
2. PREDMET I PROBLEM RADA	8
2.1 Predmet rada	8
2.2 Problem rada	8
3. CILJ I ZADACI RADA	9
4. METODOLOGIJA RADA	10
4.1. Tehnička priprema fudbalera	10
4.2. Elementi tehnike fudbala	13
4.2.1. Udarci po lopti	14
4.2.1.1. Udarci po lopti nogom	14
4.2.1.2 Udarci po lopti glavom	26
4.2.2 Vođenje lopte	32
4.2.3 Primanja lopte	36
4.2.4 Varanja i driblinzi	44
4.2.5 Oduzimanja lopte	48
4.3. Primjeri specifičnih trening vježbi za razvoj tehnike	52
Primjer 1	52
Primjer 2	53
Primjer 3	54

<i>Primjer 4</i>	55
<i>Primjer 5</i>	56
<i>Primjer 6</i>	57
<i>Primjer 7</i>	58
<i>4.4. Tehnika golmana</i>	59
5. ZAKLJUČAK	62
6. LITERATURA	64