

# SADRŽAJ

1 UVOD.....	5
2 PREDMET I PROBLEM RADA .....	6
3 CILJ I ZADACI RADA.....	7
4 TEORETSKI OBLICI RADA.....	8
4.1.Fudbal.....	8
4.2.Sportska forma.....	13
4.3.Karakteristike sportske forme.....	16
4.4.Komponente sportske forme.....	17
4.5.Vrste kondicione pripreme.....	19
4.6. Individualni sportski trening.....	21
4.6.1. Vidovi individualnog dopunskog treninga sportiste.....	21
4.7. Pripremni,takmičarski i prelazni period.....	22
4.7.1 Pripremni period.....	22
4.7.2 Takmičarski period.....	33
4.7.3 Prelazni period.....	40
4.8. PROGRAM RAZVOJA SPORTSKE FORME.....	43
4.9. BLOK PERIODIZACIJA.....	46
ZAKLJUČAK.....	49
LITERATURA.....	50