

SADRŽAJ

Sažetak.....	1
1. UVOD.....	2
2. DEFINISANJE OSNOVNIH POJMOVA.....	4
3. METODOLOŠKI OKVIR RADA.....	5
3.1 Predmet rada.....	5
3.2 Problem rada.....	6
3.3 Cilj i zadaci rada.....	6
3.4 Promijenjene metode rada.....	6
4. TEORETSKI OKVIR RADA.....	7
4.1 ANALIZE FUDBALSKE IGRE I FUDBALERA.....	7
4.1.1 Analiza motoričkih sposobnosti fudbalera potrebnih za uspjeh u igri.....	7
4.1.2 Strukturalna analiza fudbalske igre.....	8
4.1.3 Anatomska analiza fudbalera.....	9
4.1.4 funkcionalna naliza fudbalera.....	10
4.2 MORFOLOŠKE KARAKTERISTIKE KADETA U FUDBALU.....	11
4.3 MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KADETA U FUDBALU.....	13
4.3.1 Snaga.....	13
4.3.2 Brzina.....	14
4.3.3 Izdržljivost.....	15
4.3.4 Koordinacija.....	16
4.3.5 Flrksibilnost.....	16
4.3.6 Ravnoteža.....	17
4.3.7 Preciznost.....	17
4.3.8 Vježbe za razvoj snage.....	17
4.3.9 Vježbe za razvoj brzine.....	20
4.3.10 Vježbe za razvoj izdržljivosti.....	24
4.3.11 Vježbe za razvoj koordinacije.....	26
4.3.12 Vježbe za razvoj fleksibilnosti.....	29
4.3.13 Vježbe za razvoj ravnoteže.....	31
4.3.14 Vježbe za razvoj preciznosti.....	32
5. ZAKLJUČAK.....	37
6. LITERATURA.....	40