

С А Д Р Ж А Ј

Сажетак.....	3
Abstract.....	4
1. УВОД.....	5
2. МЕТОДОЛОШКИ ОКВИР РАДА.....	8
2.1. Предмет и проблем рада.....	8
2.2 Циљ и задаци рада.....	8
2.3 Методе прикупљања података.....	8
3. ТЕОРЕТСКИ ОКВИР РАДА.....	9
3.1. Дефиниција моторичких способности.....	9
3.1.1 Снага.....	10
3.1.2 Брзина.....	11
3.1.3 Гипкост.....	11
3.1.4 Координација.....	11
3.1.5 Прецизност.....	12
3.1.6 Равнотежа.....	12
3.1.7 Агилност.....	12
3.2 Фактори који утичу на развој моторичких вештина.....	13
3.3 Моторичке способности у фудбалу.....	13
3.4 Кондициона припрема као метод развоја моторичких способности код фудбалера.....	17
3.4.1 Општа или вишестрана кондициона припрема.....	17
3.4.2 Базична кондициона припрема.....	18
3.4.3 Специфична кондициона припрема.....	18
3.4.4 Ситуациона кондициона припрема.....	19

Динамика развоја моторичких способности младих фудбалера

3.5 Развој моторичких способности код младих фудбалера.....	20
3.5.1 Развој координације	20
3.5.2 Развој брзине	20
3.5.3 Развој експлозивне снаге.....	21
3.5.4 Развој окретности.....	21
3.5.5 Развој агилности.....	22
3.5.6 Развој флексибилности	22
3.5.7 Сензитивне фазе.....	22
3.6 Методе и тренинзи развоја моторичких способности	25
3.6.1 Тренинг снаге код фудбалера.....	25
3.6.2 Методе за развој брзине.....	28
3.6.3 Методе за развој издржљивости.....	30
3.6.4 Методе и вежбе за развој окретности.....	32
3.7 Контрола и мерење моторичких способности код фудбалера	33
3.7.1 Дубоки претклон	33
3.7.2 Снага издржљивости трбушних мишића.....	34
3.7.3 Скок у даљ из места	34
3.7.4 Прецизност	35
3.7.5 Брзина на 20 метара	36
3.7.6 Слалом трчање са лоптом на 20 метара	36
3.7.7 Брзина промене правца.....	37
3.7.8 Брзина на 60 метара	38
3.7.9 Брзинска издржљивост	38
3.7.10 Издржљивост, плус индекс тест	39
3.7.11 Алезејев тест агилности	40
4. ЗАКЉУЧАК.....	41
5. ЛИТЕРАТУРА	42