

САДРЖАЈ

1. УВОД.....	3
2. ИСТОРИЈСКИ РАЗВОЈ ФУДБАЛА.....	5
2.1 Обилежја фудбала као модерне игре	7
3. ПРЕДМЕТ РАДА.....	8
4. ЦИЉ РАДА.....	8
5. МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ	8
6. ОПШТА ПОДЈЕЛА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	10
6.1. Снага	101
6.2. Брзина	103
6.3. Гипкост (Флексибилност).	104
6.4. Координација,.....	16
6.5. Прецизност	107
6.6. Равнотежа	109
6.7. Издржљивост.	20
7. МОТОРИЧКЕ СПОСОБНОСТИ У ВРХУНСКОМ ФУДБАЛУ	23
7.1. Брзина у врхунском фудбалу.....	244
7.1.1 Методе тренинга за развој брзине у врхунском фудбалу.....	245
7.2. Снага у врхунском фудбалу	246
7.2.1 Методе тренинга за развој снаге у врхунском фудбалу	247
7.3. Издржљивост у врхунском фудбалу	28
8. ТЕСТИРАЊЕ МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ	299
9. БАТЕРИЈЕ ТЕСТОВА У ВРХУНСКОМ ФУДБАЛУ	311
10. ЗАКЉУЧАК.....	411
ЛИТЕРАТУРА.....	422