

SADRŽAJ

1. UVOD	6
1.1. Osnovne karakteristike fudbalske igre	7
2. METODOLOŠKI OKVIR RADA	10
2.1 Predmet i problem rada	10
2.2 Cilj i zadaci rada.....	10
2.3 Metode prikupljanja podataka	11
3. TEORETSKI OKVIR RADA	12
3.1. MOTORIČKE SPOSOBNOSTI SEGMENT ANTROPOLOŠKOG STATUSA.....	12
3.2. PROGRAM RADA ZA RAZVOJ MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI FUDBALERA UZRASTA OD 10 DO 12 GODINA	23
3.2.1. Osnovne karakteristike razvoja djece uzrsta 10 do 12 godina.....	23
3.2.2 Brzina kao motorička sposobnost.....	26
3.2.3 Snaga kao motorička sposobnost.....	29
3.2.4 Fleksibilnost kao motorička sposobnost.....	31
3.2.5 Koordinacija kao motorička sposobnost.....	32
3.2.6 Izdržljivost kao motorička sposobnost	35
3.3 TESTIRANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI MLADIH FUDBALERA.....	37
3.3.1 Baterija standardizovanih motoričkih testova	38
3.3.2 Opis standardizovanih motoričkih testova	39
4. ZAKLJUČAK.....	49
5. LITERATURA	50