

АНАДИОТ АМЕРИКАНСКИХ ВИДЕОУЧЕБНИЦА У ПРАКТИЧНОМ ОДЈЕЛУ ИЗДЕЛИОД АМЕРИКАНСКОЈ АСОЦИЈАЦИЈЕ ФУДБАЛА

САДРЖАЈ

УМЕСТО УВОДА	7
I КАРАКТЕРИСТИКЕ ГОЛМАНА	9
Еволутивни развој голмана	9
Селекција голмана у фудбалу	11
II ТЕХНИКА ГОЛМАНА	17
Принципи обучавања-тренирања и усавршавања голмана у савременом фудбалу	17
Методе за обучавање и тренирање голмана	20
Обука голмана	23
Обука технике голмана без лопте	24
Обука технике голмана са лоптом	32
Вежбе и игре за обучавање, тренирање и усавршавање техничких способности голмана	44
Вежбе уз помоћ табле	50
Вежбе за развијање концентрације и специфичне брзине са лоптом	52
Вежбе уз помоћ зида	56
Вежбе са висећом лоптом	59
Вежбе за усавршавање технике голмана и играча	63
Вежбе за усавршавање голмана	68
III ТАКТИКА ГОЛМАНА	71
Увод	71
Основне тактичке вежбе за голмане	72
Техничко-тактичке ситуационе вежбе за голмана	77
Игра голмана у простору	78
Комплексне тактичке вежбе	79
Тактичке игре за обучавање и усавршавање голмана у савременом фудбалу	86

IV ПРИПРЕМА ГОЛМАНА	89
Постављање голмана у сложеним ситуацијама	94
Кондициона припрема голмана	96
Вежбе снаге	103
Вежбе за развијање експлозивне снаге	108
Вежбе за развијање брзине и брзинске издржљивости	112
Вежбе за развој скочности, спретности и окретности са лоптом	117
Вежбе за индивидуално загревање голмана без лопте	119
Вежбе за индивидуално загревање голмана са лоптом	121
Повреде голмана у фудбалу	123
Психолошка припрема голмана	124
Тренинг голмана у посебним ситуацијама	127
ЛИТЕРАТУРА	131