

**SADRŽAJ**

POJAMTEHNIKE FUDBALA .....	5
TEHNIKA KRETANJA FUDBALERA.....	6
TEHNIKA KRETANJA FUDBALERA BEZ LOPTE .....	7
OSNOVNO KRETANJE.....	7
OSNOVNA I STARTNA BRZINA.....	9
PROMENA PRAVCA I BRZINE KRETANJA .....	12
TEHNIKA KRETANJA FUDBALERA SA LOPTOM.....	14
UDARAC PO LOPTI NOGOM .....	14
SVOJSTVO UDARENE LOPTE.....	15
ANALIZA UDARACA PO LOPTI NOGOM .....	19
SISTEMATIZACIJA UDARACA PO LOPTI NOGOM.....	22
TEHNIKA UDARCA PO LOPTI GLAVOM.....	29
SPECIFIČNOSTI UDARCA PO LOPTI GLAVOM .....	29
TEHNIKA PRIMANJA LOPTE.....	33
PRIMANJE LOPTE UNUTRAŠNJOM STRANOM STOPALA.....	36
PRIMANJE LOPTE HRBTOM STOPALA .....	39
PRIMANJE LOPTE SPOLJAŠNJOM STRANOM STOPALA .....	40
PRIMANJE LOPTE PODKOLENICOM .....	41
PRIMANJE LOPTE NADKOLENICOM .....	42
PRIMANJE LOPTE TRBUHOM.....	43
PRIMANJE LOPTE GRUDIMA.....	44
PRIMANJE LOPTE GLAVOM .....	45
PRIMANJE LOPTE ĐONOM.....	46
TEHNIKA VOĐENJA LOPTE .....	47
DRIBLINZI I FINTE.....	50
TEHNIKA ODUZIMANJA LOPTE .....	54
TEHNIKA IZVOĐENJA AUTA .....	59
TEHNIKA ODBRANE GOLA.....	60
TEHNIKA ODBRANE GOLA BEZ LOPTE .....	60
TEHNIKA ODBRANE GOLA SA LOPTOM.....	63
PADOVI ZA LOPTOM.....	69
TEHNIKA KRETANJA FUDBALERA S ASPEKTA BIOMEHANIKE.....	70
MEHANIKA KRETANJA DONJIH EKSTREMITETA .....	70
1. KRETANJE U KARLIČNO-BEDRANOM DELU .....	71
2. KRETANJE U ZGLOBU KOLENA .....	72
3. KRETANJE U SKOČNOM ZGLOBU .....	73
OKVIRNI PROGRAM RADA FUDBALSKE SKOLE.....	74

PLANIRANJE.....	75
METODE ZA POBOLJŠANJE MOTORIČKIH SPOSOBNOSTI .....	81
METODE TRENINGA.....	82
SNAGA I TRENING SNAGE .....	82
SELEKCIJA KAO METOD RADA U FUDBALU .....	95
LITERATURA.....	108