

SADRŽAJ

O TACTICI FUDBALSKE IGRE	1
OSNOVNI POJMOVI U TACTICI.....	3
FAKTORI KOJI UTIČU NA IZBOR TACTIKE.....	5
ELEMENTI TACTIKE	8
TACTIKA U ODBRANI.....	9
NAČINI IGRANJA U ODBRANI.....	11
ELEMENTI INDIVIDUALNE TACTIKE U ODBRANI.....	14
ELEMENTI GRUPNE TACTIKE U ODBRANI.....	16
TACTIKA U NAPADU.....	17
VRSTE NAPADA.....	20
FAZE NAPADA.....	22
ELEMENTI INDIVIDUALNE TACTIKE U NAPADU.....	23
ELEMENTI GRUPNE TACTIKE U NAPADU.....	26
TACTIKA GRUPNE IGRE.....	28
PODELA IGRALIŠTA NA ZONE DELOVANJA.....	28
IZBOR TACTIKE I VODENJE FUDBALSKE UTAKMICE	30
PREGLED SISTEMA FUDBALSKE IGRE	34
ANALIZA SISTEMA IGRE	42
POJAVA I RAZVOJ „ WM SISTEMA“.....	42
„WM SISTEM“ ILI SISTEM TRI BEKA.....	42
PREFORMACIJA "WM SISTEMA" (1:3:3:4 I 1:4:3:3).....	44
BRAZILSKI SISTEM.....	46
SISTEM "ŠVAJCARSKA BRAVA".....	49
RAZVOJ SISTEMA FUDBALSKE IGRE POSLE 1962. GODINE.....	49
KARAKTERISTIKE ODREĐENIH MESTA U TIMU.....	60
ULOGA GOLMANA U TACTICI FUDBALSKE IGRE	63
TACTIKA ODBRANE.....	63
TACTIKA NAPADA.....	65
TRENING U FUDBALU	68
VRSTE TRENINGA.....	68
POBOLJŠANJE PSIHIČKIH OSOBINA I SPOSOBNOSTI.....	69
KOGNATIVNE SPOSOBNOSTI.....	69
PSIHIČKE KOMPONENTE.....	69
OSNOVNI PRINCIPI TRENINGA.....	69
OTEREĆENJE NA TRENINGU I PRILAGOĐAVANJE.....	70
PRINCIPI TRENINGA.....	71
PRINCIP STEPENASTOG POVEĆANJA OPTEREĆENJA.....	71
PRINCIP SUPERKOMPENZACIJE.....	71
PRINCIP JEDINSTVA OPTEREĆENJA I ODMORA.....	72
PRINCIP OPTIMALNE RELACIJE OPTEREĆENJA NA TRENINGU.....	73
I TAKMIČENJIMA I UČESTALOST TRENINGA.....	74
PRINCIP GODIŠNJEG TRENINGA I PERIODIZACIJA.....	74
PRETRENIRANOST.....	74
PREVENTIVNE I REGULACIONE MERE.....	75
FAKTORI RAZDRAŽENJA.....	76
INTEZITET RAZDRAŽENJA.....	76
TRAJANJE NADRAŽAJA.....	77
UČESTALOST NADRAŽAJA.....	77
OBIM NADRAŽAJA.....	78
SNAGA U FUDBALU	79
MAKSIMALNA SNAGA.....	79
EKSPLOZIVNA SNAGA.....	80
IZDRŽLJIVOST U SNAGI.....	80
METODE TRENINGA.....	80
TRENING SNAGE.....	81
DINAMIČKI TRENING SNAGE.....	81
STATIČKI TRENING SNAGE.....	82
UPUTSTVA TRENINGA.....	82

FORME TRENINGA	83
SKOČNOST.....	83
SNAGA RUKU.....	84
TRBUŠNA I LEDNA MUSKULATURA.....	84
VEŽBE SA PARTNEROM ZA POBOLJŠANJE SNAGE ZA BORBUI DVOJE SA PROTIVNIKOM.....	85
VEŽBE S MEDICINKOM ZA POBOLJŠANJE SNAGE.....	86
VEŽBE SA PARTNEROM.....	87
VEŽBE SA STRANE ZA POBOLJŠANJE SNAGE.....	88
POJEDINAČNO.....	88
VEŽBE S PARTNEROM (RUKE, NOGE I TRUP).....	89
VEŽBE U TROJE (RUKE, NOGE, TRUP).....	89
VEŽBE SA FUDBALSKOM LOPTOM ZA POBOLJŠANJE SNAGE NOGU I RUKU.....	90
SNAGA NOGU (SKOČNOST).....	90
SNAGA RUKU.....	90
BRZINA U FUDBALU	91
TRENING BRZINE.....	92
FORME TRENINGA BRZINE.....	94
SPRINTERSKA SNAGA.....	95
TRENING, REAKCIJA, UBRZANJA I MAKSIMALNOG TEMPA.....	95
TRENING ZA POBOLJŠANJE BRZINE SA LOPTOM.....	96
ZNAČAJ BRZINE U TRENINGU.....	97
OTPOR, BROJ PONAVLJANJA I BRZINA IZVOĐENJA.....	97
CRVENA VLAKNA.....	98
BELA VLAKNA.....	98
ELEMENTI (FAKTORI) MODELA TRENINGA.....	98
IZDRŽLJIVOST U FUDBALU	100
INTERVALNA METODA.....	103
METODA PONAVLJANJA.....	105
METODA PROMENE OPTEREĆENJA.....	106
METODA KONTROLE.....	106
OPTEREĆENI TRENING.....	107
METODA STANICA.....	107
TAKMIČARSKA METODA.....	108
TEST METODA.....	108
BODI BILDING.....	108
IZOMETRIJSKA METODA.....	109
GIPKOST U FUDBALU.....	111
TRENING GIPKOSTI.....	111
FORME TRENINGA.....	111
KOORDINACIJA U FUDBALU	113
TRENING KOORDINACIJE.....	113
FORME TRENINGA.....	114
TRENING KOORDINACIJE I VEŠTINE.....	116
KRUŽNI TRENING.....	117
UPUTSTVA ZA SPROVOĐENJE.....	118
PRIMERI TRENINGA.....	119
TRENING SA STANICAMA ZA POBOLJŠANJE TEHNOTORIČKIH I KONDICIONIH SPOSOBNOSTI.....	121
TABELA 1. TRENING U FUDBALU.....	123
TABELA 2. AEROBNA IZDRŽLJIVOST U FUDBALU.....	124
TABELA 3. ANAEROBNA IZDRŽLJIVOST U FUDBALU.....	125
TABELA 4. GIPKOST U FUDBALU.....	126
TABELA 5. METOD TRENINGA IZDRŽLJIVOSTI U FUDBALU.....	127
TABELA 6. KOORDINACIJA U FUDBALU.....	128
TABELA 7. SNAGA U FUDBALU.....	129
TABELA 8. BRZINA U FUDBALU.....	130
PREPRAVA SUDIJA ZA SUDENJE FUDBALSКИH UTAKMICA	131
ORJENTACIONO PROGRAMIRANJE OPTEREĆENJA FUDBALSКИH SUDIJA.....	140
LITERATURA.....	147