

SADRŽAJ	40
1. UVOD	3
2. PREDMET, PROBLEM I CILJ RADA	5
3. Elementarna tehnika fudbalske igre	6
3.1. Osnovni principi treninga tehnike	6
3.2. Podjela elementarne tehnike	7
4. Metodika obuke elementarne tehnike	8
4.1. Metodika osnovne obuke	8
4.2. Metodika kvalitetne obuke	9
4.3. Metode obuke tehnike	9
4.4. Faze učenja tehnike u fudbalu	11
4.5. Prikaz procesa motoričkog učenja metodom demonstracije	12
4.6. Izvedba motoričke aktivnosti	13
5. Elementarna tehnika bez lopte	14
5.1. Osnovno kretanje	14
5.2. Startna brzina i osnovna brzina	15
5.2.1. Start naprijed iz mjesta	15
5.2.2. Start naprijed iz osnovnog kretanja	17
5.2.3. Bočni start iz mjesta	17
5.2.4. Bočni start iz kretanja	18
5.3. Promjena pravca i brzine kretanja	18
5.4. Odraz kod skokova	21
5.4.1. Sunožni odraz	21
5.4.2. Odraz jednom nogom	22
5.5. Okretnost bez lopte	22
5.5.1. Okretnost u zraku	23
5.5.2. Okretnost na tlu	23
6. Elementarna tehnika s loptom	24
6.1. Vođenje lopte	25
6.1.1. Vođenje lopte sredinom hrpta stopala	25
6.2. Udarci/dodavanja po lopti	27
6.2.1. Udarac sredinom hrpta stopala	27
6.2.2. Udarac unutarnjim dijelom hrpta stopala	29
6.2.3. Udarac vanjskim dijelom hrpta stopala	31
6.2.4. Udarac unutarnjom stranom stopala	33
6.2.5. Udarac u zraku	34
6.3. Udarac glavom	38
6.3.1. Udarac glavom bez odraza	38

6.3.2. Udarac glavom u skoku.....	40
6.3.3. Udarac glavom u letu .....	41
6.4. PRIMANJA / PRIJENOSI LOPTE.....	42
6.4.1. Primanje lopte amortizacijom .....	43
6.4.2. Primanje lopte hrptom stopala .....	43
6.4.3. Primanje lopte unutarnjom stranom stopala .....	44
6.4.4. Primanje lopte vanjskom stranom stopala.....	45
6.4.5. Primanje lopte natkoljenicom.....	45
6.4.6. Primanje lopte đonom .....	46
6.4.7. Primanje lopte glavom .....	47
6.4.8. Primanje na principu odbijanja od podloge .....	48
6.5. Prijenosi lopte.....	49
6.5.1. Prijenos lopte hrptom stopala.....	50
6.6. Oduzimanje lopte .....	51
6.6.1. Osnovno oduzimanje.....	51
6.6.2. Oduzimanje remplanjem .....	52
6.6.3. Oduzimanje presjecanjem .....	52
6.6.4. Oduzimanje uklizavanjem .....	52
6.7. Finte i driblinzi.....	54
6.7.1. Finta .....	55
6.7.2. Dribling .....	55
6.8. Tehnika golmana.....	58
6.8.1. Osnovni stav .....	58
6.8.2. Hvatanje lopti.....	58
6.8.3. Povaljke .....	60
6.8.4. Bacanja .....	60
6.8.5. Boksanje i odbijanje lopte .....	61
6.8.6. Bacanje lopte .....	61
6.8.7. Ispucavanja.....	61
<b>7. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>63</b>

## LITERATURA

Godine 1904. osnovan je Međunarodni fudbalski savez (FIFA) sa sjedištem u Cirihu, koji danas funkcioniše pod istim imenom sa sjedištem također u Cirihu. Pedeset godina kasnije, tačnije 1954. osnovana je evropska fudbalska organizacija (UEFA).

U svakoj svrski i svakoj aktivnosti, pa i takmičarskoj i u obočavanju, nužan je određen put, redoslijed i sistematičnost u radu, koji bi osiguravali postizanje dobrih rezultata. U obuci tehnike