

SADRŽAJ:

| | |
|---|----|
| 1. UVOD | 4 |
| 2. PREDMET I PROBLEM RADA | 6 |
| 3. CILJ I ZADACI RADA | 7 |
| 4. METOD RADA | 8 |
| 4.1. Uopšteno o koordinaciji. | 8 |
| 4.2. Metodika treninga koordinacije. | 11 |
| 4.3. Razvijanje koordinacije. | 14 |
| 4.4. Analiza koordinacionog sklopa. | 15 |
| 4.5. Faktori koordinacije. | 18 |
| 4.6. Vježbe za koordinaciju. | 20 |
| 4.6.1. Kolut naprijed. | 20 |
| 4.6.2. Vođenje lopte. | 20 |
| 4.6.3. Gadanje loptom u metu. | 21 |
| 4.6.4. Vođenje nogom. | 21 |
| 4.6.5. Koordinacija ekstremiteta. | 22 |
| 4.6.6. Preskakanje vijače. | 22 |
| 4.6.7. Kolut unazad. | 23 |
| 4.6.8. Gadanje kotrljajuće mete. | 24 |
| 4.6.9. Učenje kate (borbe sa zamišljenim protivnikom) | 24 |
| 4.7. Fiziološki aspekti koordinacije. | 25 |
| 4.8. Genetska uslovljenost koordinacije. | 26 |
| 5. PRAKTIČNA I TEORETSKA VRIJEDNOST | 29 |
| 6. ZAKLJUČAK | 30 |
| 7. LITERATURA | 33 |
| POPIS PRILOGA | 34 |