

SADRŽAJ

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 unutaranjim 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 donom	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 replanjem.....	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
7. ZAKLJUČAK	63
LITERATURA	