

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. Gađanje 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. Gađanje 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

« Istraži staro razumjet ćeš novo;

Stvar je trenutka kad shvatit ćeš ovo! Svi koji znaju

Koliko staro vrijedi sebi će pomoći u sreći i bijedi!

Put ko ti pomogne da pronađeš prav vjeran ostaje za

Zajedničku stvar »!

Gichin Funakochi