

1. UVOD.....	2
2. PREDMET I CILJ RADA.....	Error! Bookmark not defined.
3. METOD IZRADE DIPLOMSKOG RADA.....	Error! Bookmark not defined.
4. TEORIJSKI OKVIR RADA.....	Error! Bookmark not defined.
4.1. Metod žive reči	Error! Bookmark not defined.
4.2. Metod očiglednosti (demonstracije)	Error! Bookmark not defined.
4.3. Metode praktičnog vežbanja.....	Error! Bookmark not defined.
4.4. Metode treninga	Error! Bookmark not defined.
4.5. Metod obrade podataka.....	Error! Bookmark not defined.
5. FIZIČKA PRIPREMA.....	Error! Bookmark not defined.
5.2. BRZINA.....	Error! Bookmark not defined.
5.3. IZDRŽLJIVOST	Error! Bookmark not defined.
5.4. KOORDINACIJA.....	Error! Bookmark not defined.
6. PROGRAM RADA	Error! Bookmark not defined.
6.1. Sadržaj programa rada za uzrast od 14 – 16 godina .	Error! Bookmark not defined.
6.2. Osnovni plan treninga.....	Error! Bookmark not defined.
7. OPIS MERNIH INSTRUMENATA	Error! Bookmark not defined.
8. REZULTATI MERENJA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI KADETA	Error! Bookmark not defined.
not defined.	
8.1. SPRINT 10m.....	Error! Bookmark not defined.
8.2. SPRINT 20m.....	Error! Bookmark not defined.
8.3. DUBOKI SEDEĆI PREDKLON.....	Error! Bookmark not defined.
9. ZAKLJUČAK	Error! Bookmark not defined.
10. LITERATURA	Error! Bookmark not defined.

1. UVOD

Fudbalom se bavim od svoje osme godine, što me je najvećim delom motivisalo da iz ove oblasti izaberem temu za odbranu diplomskog rada.

Fudbal se kao samostalna sportska igra odvojio od ragbija 1863. god. Donošenjem određenih pravila počeo je da se igra na određenom prostoru, sa ograničenim brojem igrala i određenim sulovima. U svom daljem razvoju neka pravila su se mnjeala, neka dopunjavala, a samim tim i način igranja pojedinca i ekipe. Kroz razvoj i usavršavanje fudbala, fudbal postaje jedan od najpopularnijih sportova.

Fudbal se ubraja u polistrukturalna ciklična i aciklična kretanja gde su motoričke sposobnosti zastupljene kompleksno sa visokim nivoom maksimalne potrošnje kiseonika. Intenzitet se menja i kreće se od intenziteta izvršeni obim rada i ukupna potrošnja kiseonika je veoma velika. Fudbaleri imaju visoke nivoe laktatne izdržljivosti i aerobnih sposobnosti zbog strukture i karaktera fudbalske igre.

Poseban značaj u ovom radu imaju poglavlja koja se odnose na planiranje, doziranje, programiranje i realizaciju sadržaja. Prilagođenih uzrastnoj dobi od 14-16 godina. Rad obiluje veliki broj vežbi, ilustracija tabela, koji upućuje čitaoce za efikasno odabiranje i primenjivanje datih sadržaja u radu sa fudbalerima.

2.

1.

----- CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU -----

<http://www.maturskiradovi.net/eshop/>

**POGLEDAJTE VIDEO UPUTSTVO SA TE STRANICE I PORUČITE RAD
PUTEM ESHOPA , REGISTRACIJA JE OBAVEZNA.**

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com

2.

3.