



IZVANNASTAVNA AKTIVNOST –ŠSKDRUŠTVO - JABUKA **IZVEDBENI PLAN I PROGRAM ZA - NOGOMET**

Redni broj sata	Redoslijed nastavne teme	SADRŽAJI TRENAŽNIH JEDINICA
1,2	5.	vođenje svim dijelovima pravocrtno
1.		Brzo trčanje, slalom, cik-cak, trčanje spromjenom smjera naprijed - natrag
3,4	6.	Vođenje svim dijelovima stopala krivocrtno
3.		Tehniciranje na podlozi različitim dijelovima stopala, tehniciranje natkoljeniom
5,6	7.	Udarac sredinom hrpta, unutrašnjim dijelom hrpta, vanjskim dijelom hrpta
6.		Vođenje svim dijelovima stopala krivocrtno
	17.	Igre 4:1, 5:2
7,8	8.	Udarac unutrašnjim dijelom stopala, prednji volej sredinom hrpta
6.		Vođenje svim dijelovima stopala krivocrtno
1.		Brzo trčanje, slalom, cik-cak, trčanje spromjenom smjera naprijed - natrag
9,10	9.	Volej unutrašnjim dijelom stopala, volej unutrašnjim dijelom hrpta stopala
	1.	Brzo trčanje, slalom, cik-cak, trčanje spromjenom smjera naprijed - natrag
	5.	vođenje svim dijelovima pravocrtno
11,12	10.	Amortizacija unutrašnjim dijelom stopala, hrptom i natkoljenicom
	4.	Tehniciranje glavom, tehniciranje stopalo natkoljenica, teh. stopalo glava
13,14	11.	Prijenos unutrašnjim i vanjskim dijelom stopala
17.		Igre 4:1, 5:2
15,16	12.	Dribling unutrašnjom i vanjskom stranom stopala
16.		Driblinzi protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
15.		Oduzimanje lopte protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
17,18	13.	Dribling đonom i petom natrag

2. Brzo trčanje s promjenom ritma u različitim smjerovima, start naprijed iz mjesta
- 19,20 14. Udarci na vrata na različite načine protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
2. Brzo trčanje s promjenom ritma u različitim smjerovima, start naprijed iz mjesta
- 21,22 5. vođenje svim dijelovima pravocrtno
1. Brzo trčanje, slalom, cik-cak, trčanje spromjenom smjera naprijed - natrag
- 23,24 14. Udarci na vrata na različite načine protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
1. Brzo trčanje, slalom, cik-cak, trčanje spromjenom smjera naprijed natrag
- 25,26 15. Oduzimanje lopte protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
17. Igre 4:1, 5:2
- 27,28. 16. Driblinzi protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
18. Igra na dva mala gola
- 29, 30 6. Vođenje svim dijelovima stopala krivocrtno
16. Driblinzi protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
- 31,32 3. Tehniciranje na podlozi različitim dijelovima stopala, tehniciranje natkoljenicom
7. Udarac sredinom hrpta, unutrašnjim dijelom hrpta, vanjskim dijelom hrpta
- 33,34 8. Udarac unutrašnjim dijelom stopala, prednji volej sredinom hrpta
17. Igre 4:1, 5:2
- 35,36 14. Udarci na vrata na različite načine protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
- 8 Udarac unutrašnjim dijelom stopala, prednji volej sredinom hrpta
15. Oduzimanje lopte protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
- 37,38 13. Dribling donom i petom natrag
- 15 Oduzimanje lopte protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
- 39,40 5. vođenje svim dijelovima pravocrtno
3. Tehniciranje na podlozi različitim dijelovima stopala, tehniciranje natkoljenicom
- 41,42 6. Vođenje svim dijelovima stopala krivocrtno
1. Brzo trčanje, slalom, cik-cak, trčanje spromjenom smjera naprijed - natrag
16. Driblinzi protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
- 43,44 7. Udarac sredinom hrpta, unutrašnjim dijelom hrpta, vanjskim dijelom hrpta
4. Tehniciranje glavom, tehniciranje stopalo natkoljenica, teh. stopalo glava
- 45,46. 8. Udarac unutrašnjim dijelom stopala, prednji volej sredinom hrpta
3. Tehniciranje na podlozi različitim dijelovima stopala, tehniciranje natkoljenicom
16. Driblinzi protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
- 47,48. 9. Volej unutrašnjim dijelom stopala, volej unutrašnjim dijelom hrpta stopala
2. Brzo trčanje s promjenom ritma u različitim smjerovima, naprijed iz mjesta start
- 49,50 10. Amortizacija unutrašnjim dijelom stopala, hrptom i natkoljenicom
18. Igra na dva mala gola

- 51,52 1. Prijenos unutrašnjim i vanjskim dijelom stopala
 1. Brzo trčanje, slalom, cik-cak, trčanje spromjenom smjera naprijed - natrag
18. Igra na dva mala gola
- 53,54 12. Dribling unutrašnjom i vanjskom stranom stopala
14. Udarci na vrata na različite načine protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
- 55,56 13. Dribling đonom i petom natrag
- 57,58 14. Udarci na vrata na različite načine protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
5. vođenje svim dijelovima pravocrtno
2. Brzo trčanje s promjenom ritma u različitim smjerovima, naprijed iz mjesta
18. Igra na dva mala gola
- 59,60 14. Udarci na vrata na različite načine protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
15. Oduzimanje lopte protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
18. Igra na dva mala gola
- 61,62 3. Tehniciranje na podlozi različitim dijelovima stopala, tehniciranje natkoljenicom
4. Tehniciranje glavom, tehniciranje stopalo natkoljenica, teh. stopalo glava
17. Igre 4:1, 5:2
- 63,64 15. Oduzimanje lopte protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
7. Udarac sredinom hrpta, unutrašnjim dijelom hrpta, vanjskim dijelom hrpta
18. Igra na dva mala gola
- 65,66 3. Tehniciranje na podlozi različitim dijelovima stopala, tehniciranje natkoljenicom
4. Tehniciranje glavom, tehniciranje stopalo natkoljenica, teh. stopalo glava
17. Igre 4:1, 5:2
- 67,68 14. Udarci na vrata na različite načine protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
15. Oduzimanje lopte protiv poluaktivnog i aktivnog protivnika
18. Igra na dva mala gola
- 69,70 IGRA NOGOMET -TURNIR

Ivan Starčević, prof. TZK