

Име , презиме и број индекса:

**Циљ тренинга:** *Развој агилности и експлозивне снаге фудбалера (обавезно за неки спорт по избору)*

**Метод рада:** Навести метод (фронтални, групни, рад по станицама, кружни метод или полигон)

- Метод рада се односи на распоред вежби и редослед њиховог извођења.
- Обавезно нацртати скицу свих вежби са врстама вежби на свакој станици.

*Пример једног програма тренинга (најмање 10-15 вежби)*

Слика вежбе	Опис варијанти вежби на реквизиту	Дозирање
	- суножни скокови у свако поље, - бочни суножни скокови у свако поље, - једноножни скокови наизменично лн-дн .....	3 серије, за сваку варијанту скокова, са по 10 - 12 скокова (зависи од дужине мердевина)
	Вежбе на Пилатес лопти - Положај склека са ногама на лопти.Привлачење ногу и лопте на груди и враћање у поч.положај; - Трбушњаци седећи на лопти - Одизање кукова – ноге на лопти	3 серије, 10-12 понављаја за сваку вежбу
	- Прескоци препона различитих висина ... описати најмање 3 врста прескока	3 серије, 8-10 прескока за сваку вежбу
	Вежбе за руке на TRX тракама -обавезне су 3 вежбе из различитих положаја, за развој снаге руку и горњег дела тела	3 серије, 10-15 понављаја за сваку вежбу
	Убацити неке специфичне вежбе за развој агилности за изабрани спорт: - слалом, - камиказе - спринтеви са лоптом са променом правца	3 серије, 2-3 понављаја за сваку вежбу