

INTERAKTIVNA NASTAVA

Ime i prezime: _____

Broj indeksa: _____

TRENING I

Uzrast	Datum:	Vreme:	Br. igrača	Mikrociklus	Period	
Rekviziti						
Lopte	Čunjevi	Markeri	Štapovi	Merdevine	Prepone	Ostalo
Cilj treninga - Tema						

Uvodni deo

Vežba 1

Cilj vežbe:
Trajanje vežbe:
Broj igrača:
Prostor:
Opis vežbe:

Zahtevi trenera:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Vežba 2

Cilj vežbe:

Trajanje vežbe:

Broj igrača:

Prostor:

Opis vežbe:

Zahtevi trenera:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Vežba 3

Cilj vežbe:

Trajanje vežbe:

Broj igrača:

Prostor:

Opis vežbe:

Zahtevi trenera:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Završni deo

Vežba 4

Cilj vežbe:

Trajanje vežbe:

Broj igrača:

Prostor:

Opis vežbe:

Zahtevi trenera:

- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

Organizacija treninga

