

## МЕТОДИКА СПОРТСКОГ ТРЕНИНГА

### ПРАКТИЧНИ КОЛОКВИЈУМ

#### СКИЦА ТРЕНИНГА

**ИМЕ И ПРЕЗИМЕ СТУДЕНТА И БРОЈ ИНДЕКСА: ????**

**ЦИЉ ТРЕНИНГА:** (навести моторичке способности које се тим тренингом развијају)

- Циљ тренинга не треба да се односи на развој технике и тактике неког спорта, као ни тренинг снаге у теретани такође није дозвољен.
- У тренингу прикажите углавном СПЕЦИФИЧНЕ вежбе за изабрани спорт,
- Користећи реквизите који су у основи истог (лопта, рекет и друго), кроз извођење техничких елемената уз употребу тренажера (еластичних трака, TRX трака, конопца итд.) приказати вежбе за развој снаге, координације, издржљивости или неке друге способности

**МЕТОД РАДА:** рад по станицама, кружни, фронтални или полигон.

**ПОТРЕБНИ РЕКВИЗИТИ:** (навести све реквизите који ће се користити у тренингу)

- **Студент је у обавези да сам донесе реквизите уколико исте немамо на факултету. Факултет не поседује никакве спортске лопте за тимске спортове.**

**РЕКВИЗИТИ КОЈИ СУ ДОСТУПНИ СТУДЕНТИМА ЗА ПРАКТИЧНИ КОЛОКВИЈУМ (НАЛАЗЕ СЕ У СПРАВАРНИЦИ ФСФВ):**

1. Струњаче,
2. Обручеви,
3. Хоризонталне мердевине 2 комада,
4. Препоне различитих висина,
5. Шведски сандук,
6. Клупица,
7. Пилатес лопте,
8. Балансери (Боса лопта, ваљак, баланс јастук, пилатес лопте),
9. Олимпијска метална шипка за бенч прес (за слободне вежбе за експлозивну снагу руку, поскоке са истом, чучњеве итд.),
10. Конопац за пењање,
11. Конопци за развој снаге горњег дела тела,
12. Еластичне траке – узде за развој брзине,
13. Вијаче,
14. Медицинске лопте 1kg, 3kg и 4kg,
15. Купице и сталци различитих висина за слалом, агилност и координацију,
16. Степери 6 – 8 комада.

#### **НАПОМЕНА:**

Тренинзи који **НЕ ЗАХТЕВАЈУ** трчање, спринтеве и вођење лопте обављаће се **у сали ФСФВ**, док се **специфични тренинзи у тимским спортовима** као и развој агилности и брзине бити реализовани **на спољашњем терену поред ФСФВ**.