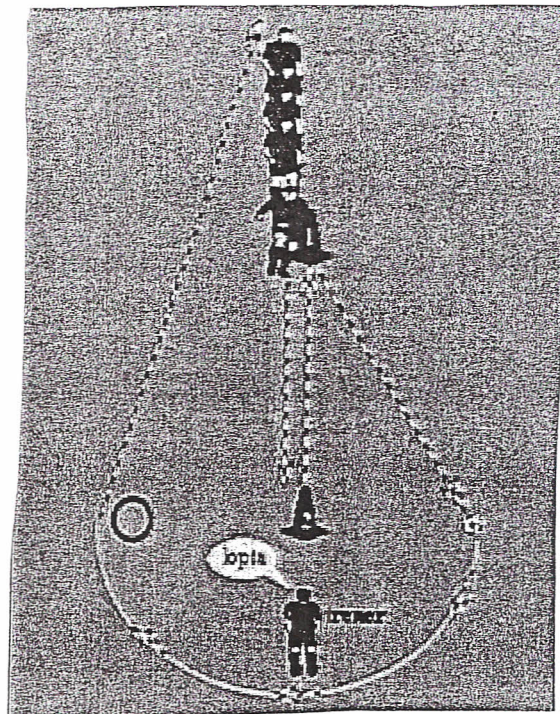


## Trenažna sredstva za razvoj agilnosti

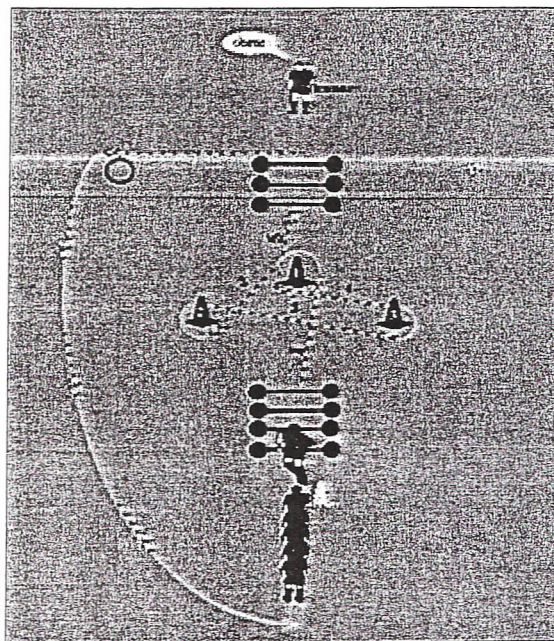
### Vežba br. 1

U prostoru se formira nekoliko kolona i postave se kao na slici. Na znak trenera prvi igrač iz svake kolone u sprintu trči do čunja br. 2, rukom dodirne čunj, zatim u sprintu trči nazad do čunja br. 1. U trenutku kada dodirne čunj br. 1, trener mu daje znak u pravcu kog rekvizita (lopta ili obruč) treba da istrči u sprintu. Zatim laganim trčanjem obilazi drugi rekvizit i odlazi na začelje svoje kolone.



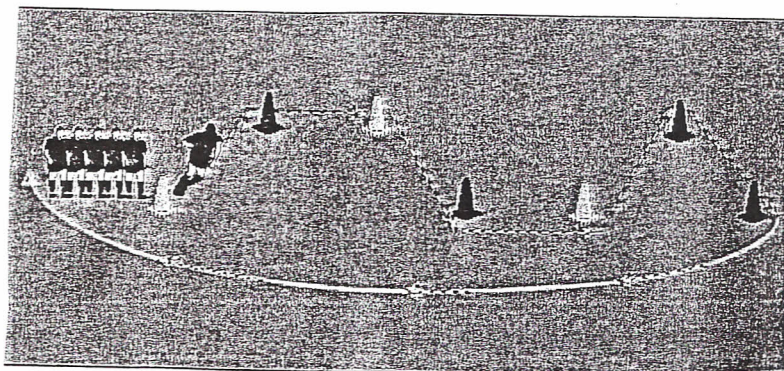
### Vežba br. 2

Igrači formiraju kolone i postave se kao na slici. Na znak trenera prvi igrač iz svake kolone pretrčava preko niskih prepona, praveći jedan kontakt sa podlogom, zatim u sprintu trči prema čunju br. 1 (obilazi čunj sa desne strane), prelazi u kretanje dokorakom prema čunju br. 2 (obilazi čunj sa leve strane) potom u sprintu trči prema čunju br. 3 (obilazi čunj sa desne strane) i kretanjem dokorakom odlazi do čunja br. 1. Nakon toga pretrčava preko niskih prepona uz (jedan kontakt sa podlogom). U trenutku kada dolazi do poslednje prepreke trener mu daje znak do kog rekvizita treba da istrči u sprintu (obruč ili čunj).



### Vežba br. 3

Igrači formiraju kolone i postave se kao na slici. Vežba počinje tako da na znak trenera prvi igrač iz kolone u sprintu trči do crvenog čunja, zatim prelazi u kretanje dokorakom, do žutog čunja, zatim se kretanje ponavlja do poslednjeg crvenog čunja kojeg, obilazi sa desne strane posle čega laganim kretanjem odlazi na začelje kolone.

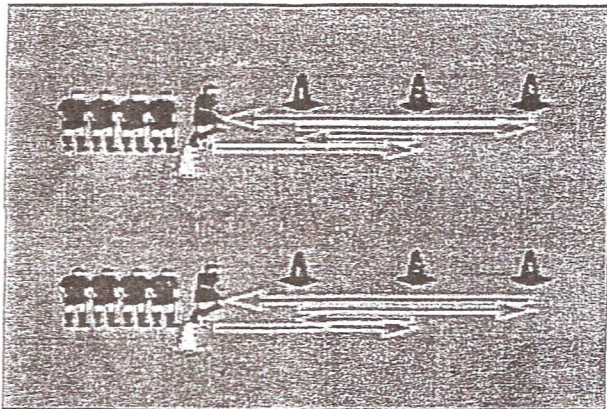


## Vežbe br. 4

Dve kolone igrača postavljaju se kao na slici.

Na znak trenera prvi igrač iz svake kolone vodi loptu do čunja br. 2, vrši okret za 180° i vodi loptu do čunja br. 1, pravi poluokret i vodi loptu do čunja br. 3, pravi poluokret i vodi loptu i predaje je sledećem igraču u koloni i odlazi na začelje kolone.

Trener daje zadatke kako treba voditi loptu.



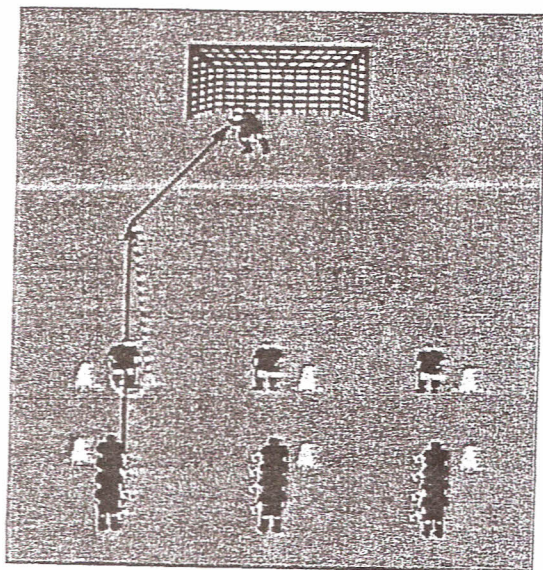
## Vežba br. 5

Igrači se podele u grupe i postavljaju se kao na slici.

Jedan od igrača, postavi se pored čunja okrenut licem prema svojoj koloni.

Prvi igrač iz kolone predaje loptu saigraču koji je leđima okrenut prema голу, koji propušta loptu između nogu, pravi poluokret kreće za loptom i izvodi udarac na gol. Kada izvrši udarac na gol odlazi po loptu i istrčava na začelje kolone.

Prvi igrač ulazi pred gol i vežba se nastavlja.

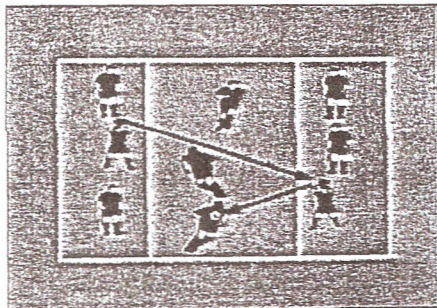


## Igra br. 1

Tri grupe od po tri igrača postavljaju se kao na slici. Igrači u spoljnim segmentima bacaju lopte prema igračima u centralnom segmentu.

Igrači u srednjem polju moraju da izbegavaju pogodak sa loptom i nemaju pravo da hvataju upućene lopte.

Nakon vremena određenog vremena ekipe menjaju mesta.



### Vežba br. 1

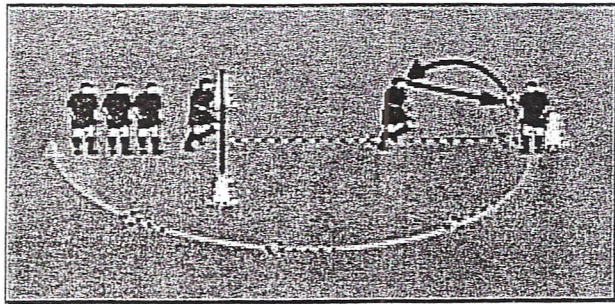
Igrači se postavljaju kao na slici (najviše 4 – 5 u jednoj koloni).

Ispred svake kolone nalazi se prepreka, a na udaljenosti od 10 m nalazi se igrač sa loptom.

Posle tri preskoka preko prepreke (napred – nazad, na razne načine), igrač trči prema igraču koji se nalazi sa loptom pored čunja.

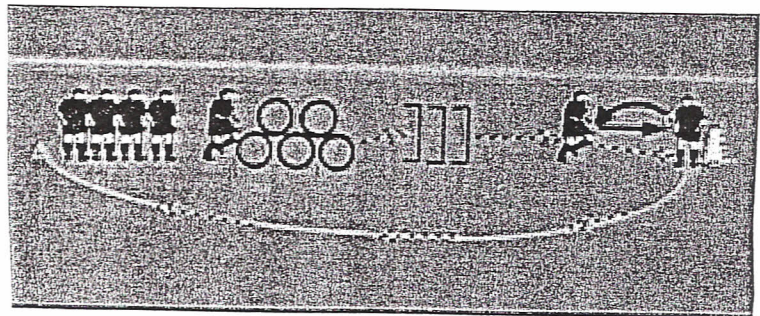
Na 3 – 4 m. pre čunja pravi sunožni odraz i udarcem glavom vraća loptu saigraču.

Posle udarca lopte glavom i doskoka odlazi na mesto pored čunja, a igrač koji je podbacivao loptu odlazi na začelje kolone.



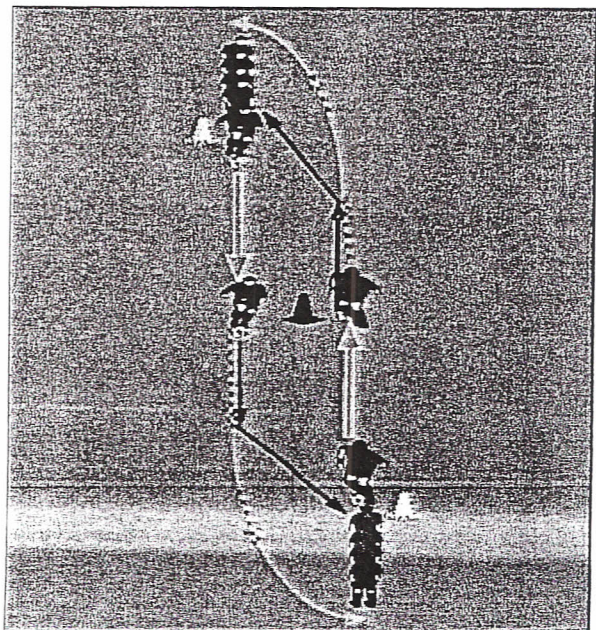
### Vežba br. 3

Igrači formiraju kolonu kao na slici. Prvi igrač u koloni započinje vežbu sunožnim poskocima preko obručeva, zatim izvodi sunožne poskoke preko tri prepone, u sprintu trči prema igraču sa loptom i posle odraza sa jedne noge poluvisoko dolazeću loptu unutrašnjim delom stopala vraća nazad saigraču i odlazi na mesto saigrača, koji mu je predao loptu i koji istrčava na začelje kolone.



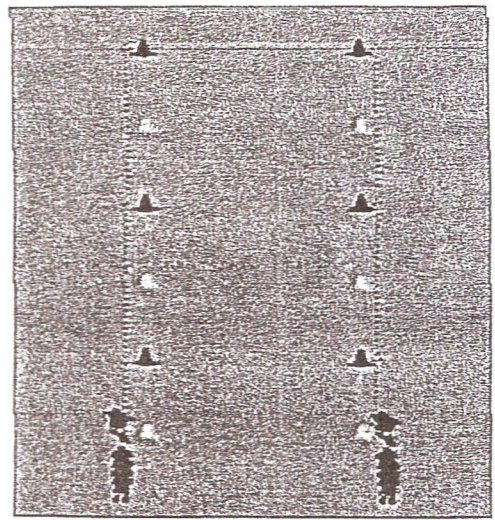
### Vežba br. 4

Dve kolone igrača postavljaju se frontalno jedna prema drugoj kao na slici, na rastojanju od 10–15 m. Prvi igrač iz svake kolone vodi loptu do čunja, koji se nalazi između kolona i izvodi dribling "lažno" zaustavljanje lopte, odnosi (gura) loptu u prostor napred (oko 4–5 m), i odmah u sprintu trči za loptom i dijagonalno je predaje prvom igraču u suprotnoj koloni i odlazi na začelje te kolone. Iste radnje izvode i igrači iz suprotne kolone.



1. Čeoni igrač startuje maksimalno brzo na rastojanju od 5 m do zastavice, zatim laganim trčanjem dolazi na začelje kolone.
2. Ista vežba sa razlikom što je rastojanje do zastavice povećano narastojanje od 10 -15 m.
3. Ista vežba rastojanje do zastavice 30-40 m.

Dve kolone igrača postavljaju se kao na slici i izvode sledeće zadatke



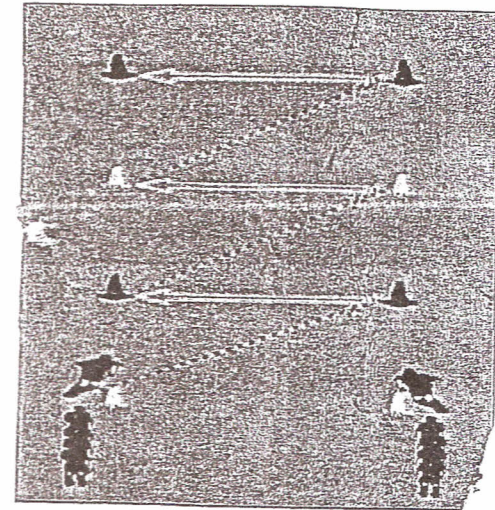
#### 1. varijanta:

Prvi igrač iz svake kolone startuje na znak trenera i u sprint trči do crvenog čunja, zatim prelazi u lagano trčanje do žutog čunja, pa ponovo sprint do crvenog čunja itd. Kada dođe do zadnjeg crvenog čunja laganim korakom odlazi na začelje kolone, tada startuje sledeći igrač.

#### 2. varijanta

Vežba započinje tako što prvi igrač iz leve kolone, na znak trenera startuje dijagonalno do prve lopte, zatim, "rola" loptu desnom nogom do prvog čunja, koji se nalazi ispred njegove kolone i tu ostavlja loptu i sprintuje dijagonalno do druge lopte.

Kada igrač dođe do druge lopte, startuje igrač iz suprotne kolone i izvodi iste zadatke u suprotnom smeru. Kada igrač završi vežbu laganim trčanjem odlazi na začelje kolone.

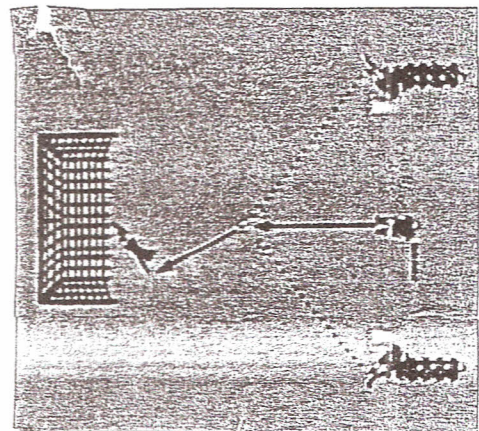


#### Vežba br. 3

Dve kolone igrača postavljaju se kao na slici.

Između kolona nalazi se trener sa loptom, trener ubacuje loptu u prostor, što je i znak da čeoni igrači iz obe kolone startuju i nastoje da izvedu udarac na gol, odnosno da spreče protivnika da izvede udarac na gol.

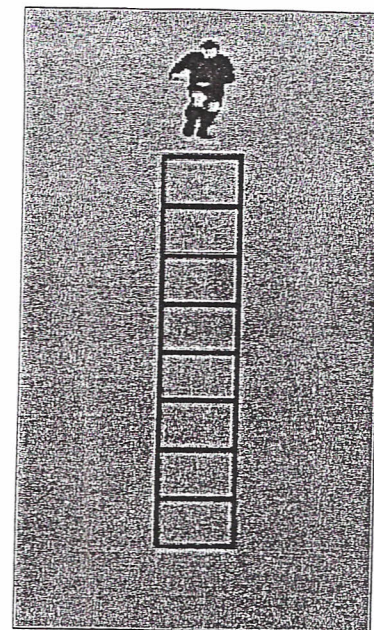
Posle toga sledi vraćanje na začelje kolone.



## Vežba br. 1

### Pretrčavanje preko prepona

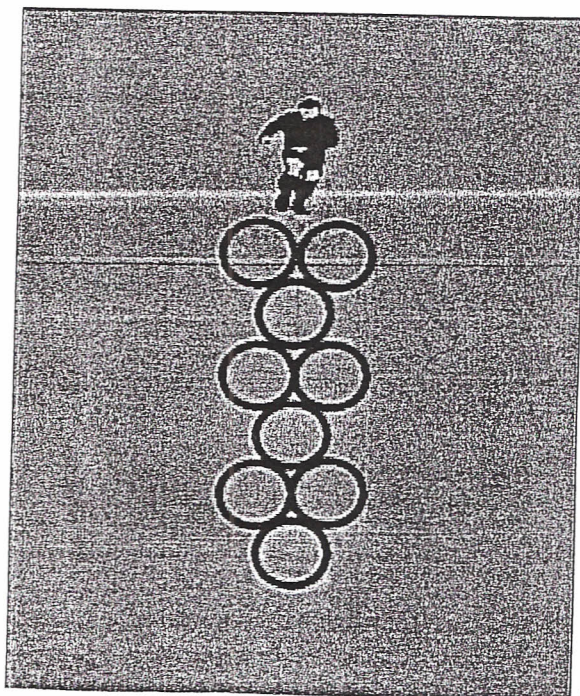
1. varijanta: igrač pretrčava preko merdevina praveći dva koraka u svakom polju.
2. varijanta: igrač izvodi isto kretanje kao u prethodnoj varijanti u prva dva polja, zatim se vraća jedno polje unazad, pa ponovo isto (dva napred jedno nazad).
3. igrač je bokom okrenut u odnosu na pravac kretanja i izvodi bočno kretanje preko merdevina, tako što pravi dva kontakta sa podlogom u svakom polju (kretanje započinje stopalom noge koje je bliže merdevinama). U vežbi učestvuje najviše 5 -6 igrača.



## Vežba br. 2

### Pretrčavanje preko obručeva:

1. varijanta: igrač pretrčava preko obručeva što sitnijim koracima praveći jedan kontakt sa podlogom u svakom obruču.
2. varijanta: prvi igrač izvodi isto kretanje kao u prethodnoj varijanti, samo što se nakon kontakta sa podlogom u srednjem obruču vraća unazad i ostvaruje kontakt sa podlogom u prethodna dva obruča, ali obrnutim redosledom, zatim nastavlja istim kretanjem do sledećeg obruča koji se nalazi u sredini i tako dalje.



## Vežba br. 3

### Pretrčavanje preko obručeva:

1. varijanta: igrač pretrčava preko obručeva što sitnijim koracima, tako što ostvaruje jedan kontakt sa podlogom u svakom obruču. Vežba počinje levom nogom.
2. varijanta: igrač pretrčava preko obručeva što sitnijim koracima praveći tri kontakta sa podlogom u svakom obruču.

