

FIFA 11+ PRIRUČNIK

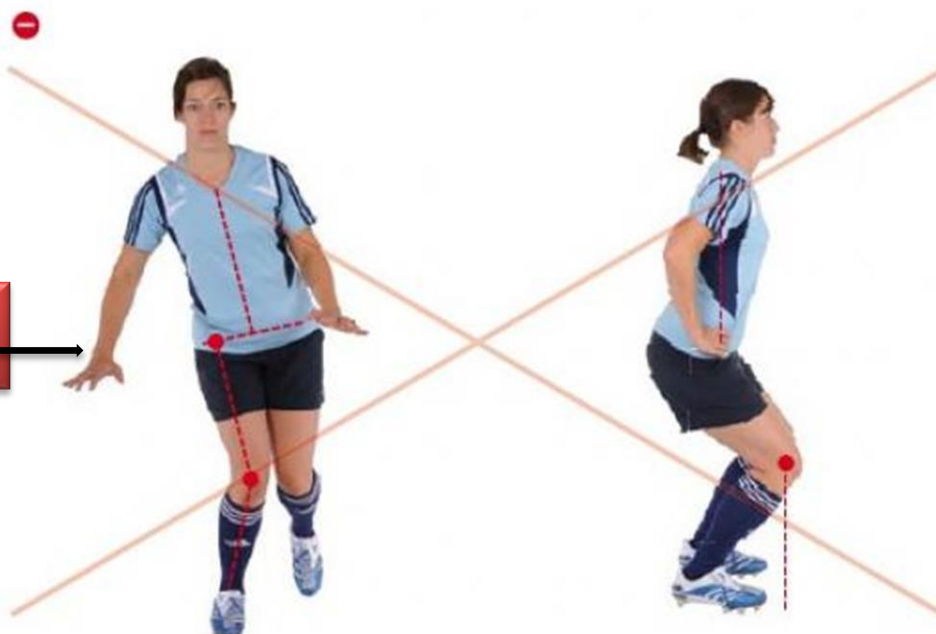
KOMPLETAN PROGRAM ZAGREVANJA U CILJU
PREVENCIJE POVREDA

**AKCENAT NA VEŽBAMA KOJE DOPRINOSE USPOSTAVLJANJU
PRAVILNE POZICIJE TELA U CILJU PREVENCIJE POVREDA**

**PRAVILAN POLOŽAJ
TELA**



**NEPRAVILAN POLOŽAJ
TELA**



OSNOVNE VEŽBE:

1. "CORE" trening:

- "core" predstavlja funkcionalnu jedinicu koja uključuje mišiće trupa (abdomena i ekstenzore/opružake kičme), kao i mišiće koji pripadaju regiji "karlica-kuk". Stabilnost "core" regije ključna je za optimalno funkcionisanje donjih ekstremiteta (naročito za zglobove kolena).

2. NEUROMUSKULARNA KONTROLA I VEŽBE BALANSA

- razvoj različitih sistema koji omogućavaju optimalno izvođenje: različitih vrsta mišićne aktivnosti (statička, dinamička, reaktivna), mišićne aktivacije (akcent na ekcentričnoj, više nego na koncentričnoj kontrakciji), koordinacije, stabilizacije, poboljšavaju držanje tela, ravnotežu i sposobnost anticipacije.

3. PLIOMETRIJA I AGILNOST

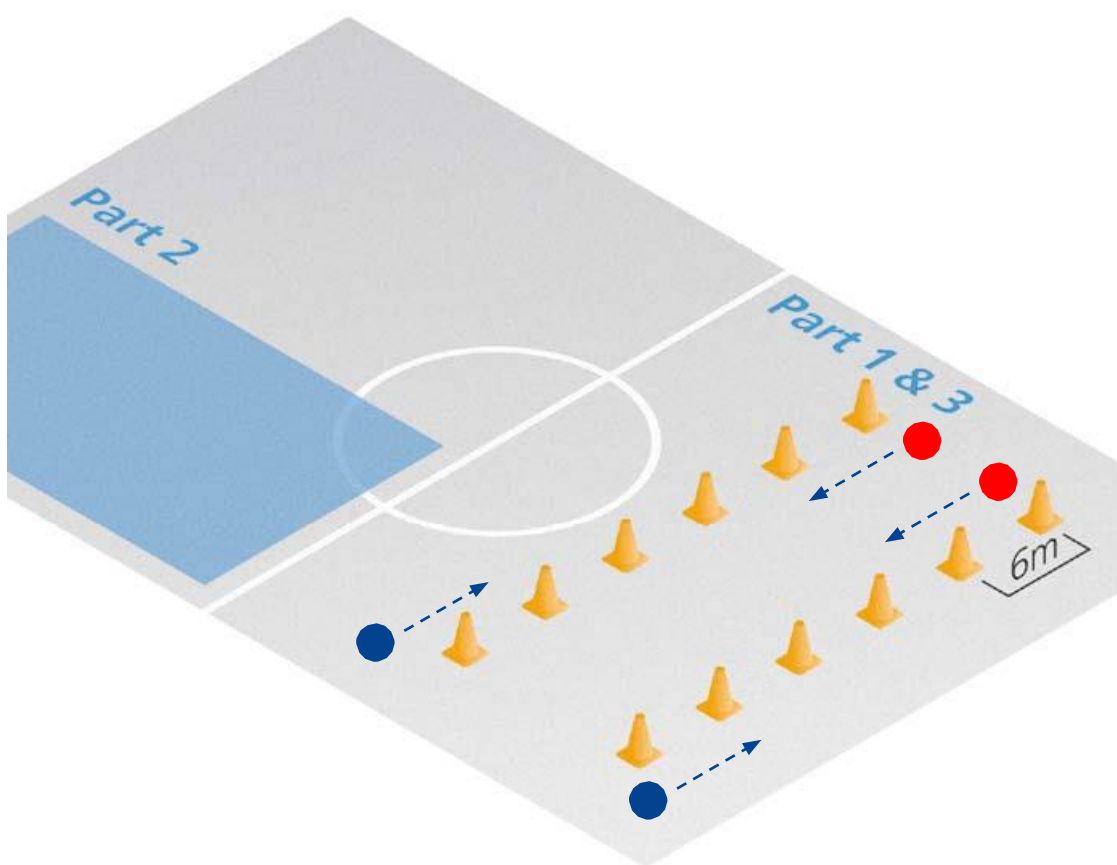
- vežbe pliometrije omogućavaju mišićima dostizanje maksimalne snage u najkraćem mogućem vremenu. Ekcentrične mišićne kontrakcije brzo se smenjuju koncentričnim kontrakcijama u mnogim sportskim disciplinama. Cilj vežbi pliometrije je skraćivanje vremena između ekcentrične i sledstvene koncentrične kontrakcije. Ovaj tip treninga omogućava uvežbavanje specifičnih pokreta uz pravilnu biomehaniku pokreta, što dovodi do jačanja mišića, tetiva i ligamenata, povećavajući njihovu funkcionalnost.

Treneri moraju biti svesni značaja programa FIFA 11+. Moraju sami biti motivisani, kako bi motivisali i svoje igrače da adekvatno upražnjavaju vežbe koje program nudi. Ukoliko se glavni igrač povredi, trener ima manje opcija u igri, a sam tim će postizati slabije rezultate. Zato, program prevencije povreda mora biti sastavni deo priprema i sezone svake ekipe.

Postoje 3 nivoa vežbi, od početnog do naprednog. Sve dok se u potpunosti ne savlada jedan nivo, ne prelazi se na sledeći. Pravilno izvođenje vežbi je od izuzetnog značaja!!! Trener mora da kontroliše rad igrača!!!

POSTAVKA TERENA ZA IZVOĐENJE VEŽBI

- VEŽBA
- POVRATAK NAZAD



I DEO:

VEŽBE TRČANJA

1. PRAVOLINIJSKO TRČANJE
2. KUK SPOLJA
3. KUK UNUTRA
4. KRUŽENJE OKO PARTNERA
5. KONTAKT RAMENIMA
6. KRATKI SPRIITEVI NAPRED – NAZAD



1. PRAVOLINISJKO TRČANJE

PRAVILNO



NEPRAVILNO



2. KUK SPOLJA

PRAVILNO



NEPRAVILNO



3. KUK UNUTRA

PRAVILNO



NEPRAVILNO



4. KRUŽENJE OKO PARTNERA

PRAVILNO



NEPRAVILNO



5. KONTAKT RAMENIMA

PRAVILNO



NEPRAVILNO

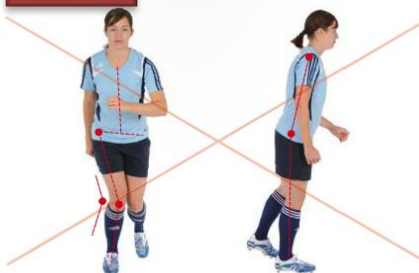


6. SPRIITEVI NAPRED - NAZAD

PRAVILNO



NEPRAVILNO



II DEO:

SNAGA. PLIOMETRIJA. BALANS

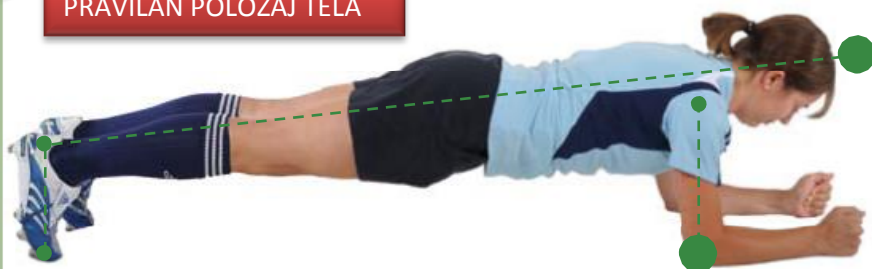
- 7. UPOR
- 8. BOČNI UPOR
- 9. ZADNJA LOŽA
- 10. STAV NA JEDNOJ NOZI
- 11. ČUČNJEVI
- 12. SKOKOVI





7.1. STATIČKI UPOR

PRAVILAN POLOŽAJ TELA

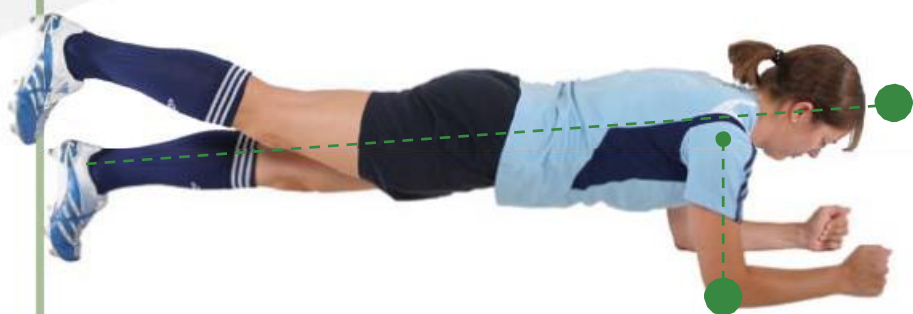


- NE POVLAČI GLAVU NAGORE
- NE POMERAJ I NE SAVIJAJ LEĐA
- NE POMERAJ KARLIČNI DEO NAGORE



7.2. MENJANJE NOGU

PRAVILAN POLOŽAJ TELA

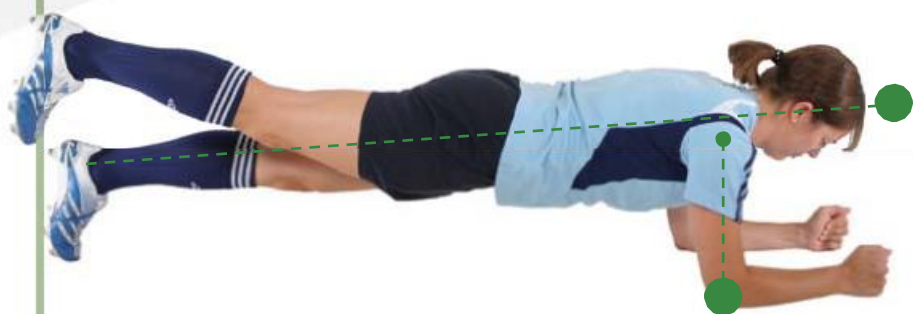


- NE POVLAČI GLAVU NAGORE
- NE POMERAJ I NE SAVIJAJ LEĐA
- NE POMERAJ KARLIČNI DEO NAGORE



7.3. PODIZANJE NOGE

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



Podignite jednu nogu 10-15 cm iznad podloge i zadržavajte tu poziciju 20-30 sec.

- NE POVLAČI GLAVU NAGORE
- NE POMERAJ I NE SAVIJAJ LEĐA
- NE POMERAJ KARLIČNI DEO NAGORE

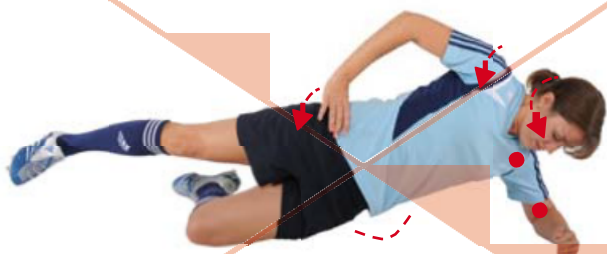


8.1. BOČNI UPOR - STATIČKI

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ





8.2. BOČNI UPOR – PODIZANJE I SPUŠTANJE KUKA

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA



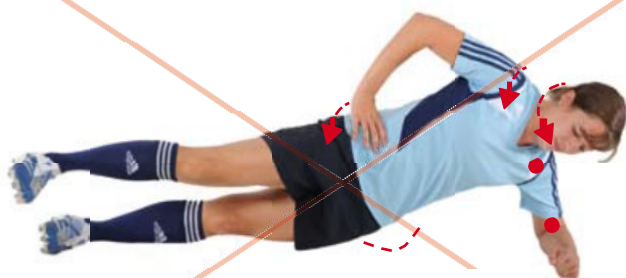


8.3. BOČNI UPOR –SA PODIZANJEM NOGE

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA



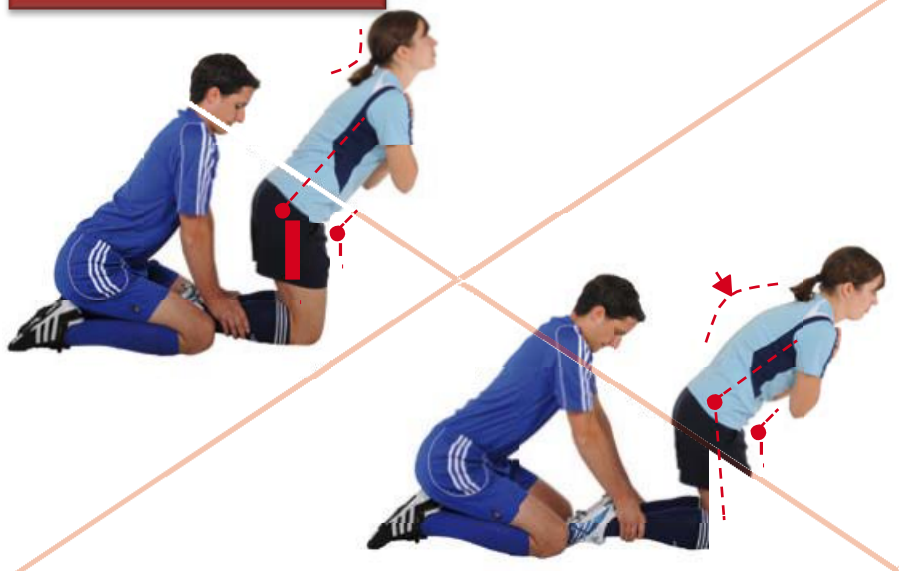
9. ZADNJA LOŽA: POČETNI, SREDNJI I NAPREDNI NIVO

9. ZADNJA LOŽA

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA



10. STAV NA JEDNOJ NOZI

10.1 DRŽI LOPTU

10.2 DOBACIVANJE LOPTE SA PARTNEROM

10.3 TESTIRANJE PARTNERA

10.1 DRŽANJE LOPTE I BALANSIRANJE

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



10.2 DOBACIVANJE LOPTE SA PARTNEROM

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA



10.3 TESTIRAJTE PARTNERA

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA



11. ČUČNJEVI

11.1 SA PODIZANJEM PRSTIJU

11.2 ISKORACI

11.3 ČUČNJEVI NA JEDNOJ NOZI

11.1 ČUČNJEVI SA PODIZANJEM PRSTIJU

PRAVILAN POLOŽAJ TELA

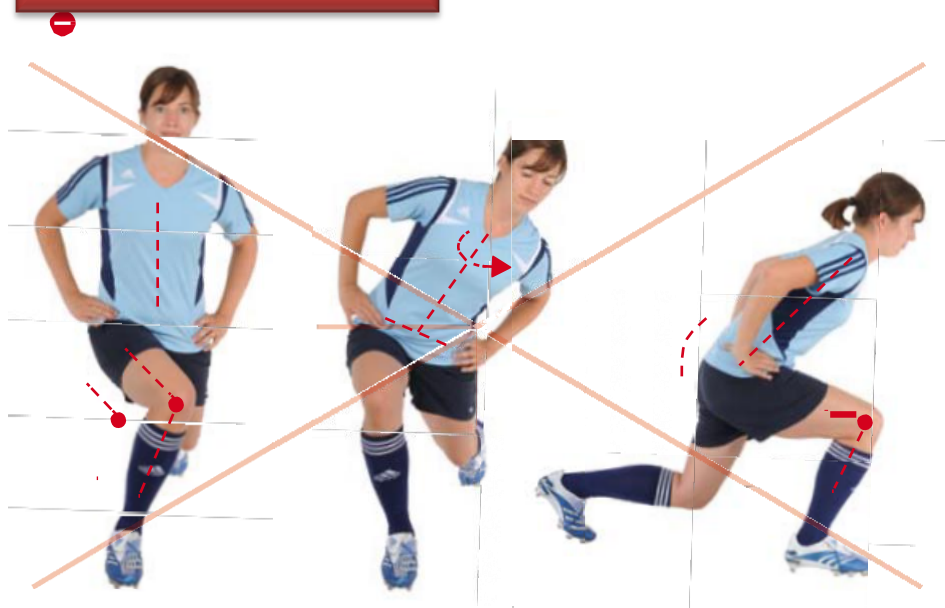


11.2 ISKORACI

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA



11.3 ČUČNJEVI NA JEDNOJ NOZI

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



12. SKOKOVI

12.1 VERTIKALNI SKOKOVI

12.2 LATERALNI SKOKOVI

12.3 "BOKSERSKI" SKOKOVI

12.1 VERTIKALNI SKOKOVI

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA

- WRONG

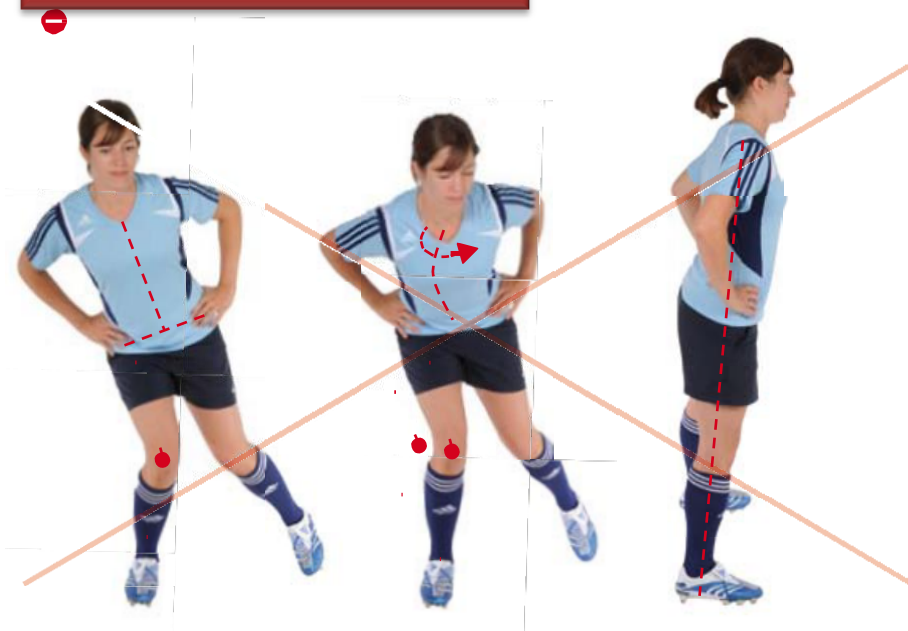


12.2 LATERALNI SKOKOVI

PRAVILAN POLOŽAJ TELA

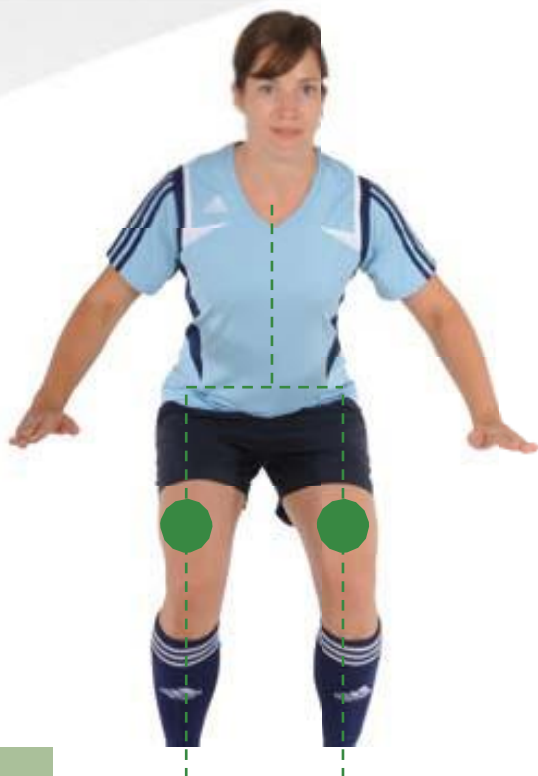


NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA



12.3 BOKSERSKI SKOKOVI

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



III DEO:

VEŽBE TRČANJA:

13. TRČANJE PREKO TERENA

14. JELENSKI SKOKOVI - ODSKOCI

15. TRČANJE SA PROMENOM PRAVCA



13. TRČANJE PREKO TERENA

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA



14. JELENSKI SKOKOVI - ODSKOCI

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA



15. TRČANJE SA PROMENOM PRAVCA

PRAVILAN POLOŽAJ TELA



NEPRAVILAN POLOŽAJ TELA

- WRONG

