

**FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA  
UNIVERZITETA U BEOGRADU**

## **DIPLOMSKI RAD**

**Plan i program treninga za unapređenje  
motoričkih sposobnosti odbojkaša**

**(Diplomski rad)**

## Sadržaj:

1. Uvod
2. Definicije osnovnih pojmova
  1. Planiranje i programiranje u odbojci
  2. Motoričke sposobnosti odbojkaša
  3. Odbojkaški trening
3. Predmet i cilj rada
  1. Predmet rada
  2. Cilj rada
4. Metode rada
5. Plan i program treninga za unapređenje motoričkih sposobnosti odbojkaša
  1. Testiranje
  2. Plan treninga za unapređenje motoričkih sposobnosti odbojkaša
  3. Program treninga za unapređenje motoričkih sposobnosti odbojkaša
6. Zaključak

Literatura

----- CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU -----

<http://www.maturskiradovi.net/eshop/>

**POGLEDAJTE VIDEO UPUTSTVO SA TE STRANICE I PORUČITE RAD  
PUTEM ESHOPA , REGISTRACIJA JE OBAVEZNA.**

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**