PLAN GODIŠNJE KARTE ATLETSKE ŠKOLE 2026/2027

IME GRUPE		PLAVI				GODIŠTE GRUPE				2018/2019			TRENER GRUPE			ANER POLOVINA	
MJESEC		SEP.			OKT.	NOV.		DEC.		JAN.	FEB.	MAR.	APR.	MAJ.	JUN.	JUL.	AUG.
PODJELA GODINE		OBAVEZAN ŠKOLSKI RAD PO PROGRAMU								NEOBAVEZNI AKTIVNI ODMOR	OBAVEZAN ŠKOLSKI RAD PO PROGRAMU					NEOBAVEZNI AKTIVNI ODMOR	NEOBAVEZNI KAMP
KALENDAR	DOMAĆA I MEĐUNARODNA TAKMIČENJA																
	DRŽAVNO PRVENSTVO										X						
	MITING ČITLUK		X														
	BEOGRAD DJ.ATL.MITING							X									
	MITING MLADIH ŽENICA			X													
	TUZLANSKA OLIMPIJADA				X												
	VOGOŠĆANSKI DANI														X		
	QUICKIE DJEČIJA ATL. LIGA																
	DVORANSKI MITING MLADIH								X								
	KUP ATLETSKIH ŠKOLA														X		
	KANTONALNO PRVENSTVO		X														
	FEDERALNO PRVENTSVO			X										X			
	ATLETSKI MITING ILIJAŠ															X	
	MITING TREBINJE				X												
	PRIPREME												X				
	TESTIRANJA	X													X		
PERIODIZACIJA	MIKROCIKLUSI	1 2 3 4 5			6 7 8 9	10 11 12 13		14 15 16 17 18		19 20 21 22	23 24 25 26	27 28 29 30 31	32 33 34 35	36 37 38 39 40	41 42 43 44	45 46 47 48	49 50 51 52
	MEZOCIKLUSI	1			2	3		4		5	6	7	8	9	10	11	12
	CILJEVI MEZOCIKLUSA: - MOTORIČKI - TEHNIČKI - TAKMIČARSKI	**Motorički:** brzina i kordinacija **Tehnički:** takmičarsko sprintersko trčanje **Takmičarski:** trkačka pravila			**Motorički:** Snaga(eksplozivnost) Preciznost **Tehnički:** metodika,obuka bacanja **Takmičarski:** bacačka pravila	**Motorički: Brzina** i preciznost,snaga(ek splozivnost) **Tehnički:** daljinski skokovi **Takmičarski:** skakačka pravila		**Motorički:** Ravnoteža i koordinacija **Tehnički: tehnika trčanja 100 m pr**prepona **Takmičarski:** preponaška pravila		PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE	**Motorički elementi:** Izdržljivost i brzina, **Tehnički elementi: tehnika trčanja na duže staze,cross Takmičarski elementi: pravila i** protokoli tokom takmičenja c.	**Motorički elementi:** Snaga i fleksibilnost, preciznost **Tehnički elementi:** metodika obuke bacanja kugle **Takmičarski elementi:** protokoli tokom takmičenja na bacačkim i	**Motorički elementi:** Ravnoteža i koordinacija,fleksibi lnost **Tehnički elementi:** koračna ABCEDa prepona i ubrzanja **Takmičarski elementi:** protokoli tokom takmičenja na preponskim disc.	**Motorički elementi: Brzina,snaga Tehnički elementi: metodika,obuka sprinterske** ABCEDe **Takmičarski elementi:** protokoli tokom takmičenja na sprinterskim disc.	PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE	PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE	**Aktivni odmor:** Tipični i atipični atletski ciljevi kampa.
	KINEZIOLOŠKA SREDSTVA RADA	Startovi, vježbe tehnike trčanja sa akcentom na rad ruku i nogu i položaj tijela. Štafetice sa elementima sprintanja skakanja, preskakanja i provlačenja. Ubrzanja			Bacanja kugle iz mjesta,sa dokoračnim poskokom.Bacanja medicinki iz raznih statičnih položaja tijela. Stanične bacačke radne grupe sa raznim rekvizitima.	Metodički pristup obuke skokova iz zglobnih sistema, akcenat na aktivnosti stopala pri skokovima i trčanjima (podignuto stopalo).dalj iz mjesta,dvoskoci,trosko ci.Skokovi sa zaletom od tri koraka,akcenat na odraz.Obuka trčanja iz zaleta s tranzicionm u odraz.		Vježbe prelaska preko prepona kroz hodanja. Vježbe obuke zamašne i odrazne noge, Preponaški poligoni i preponska koračanja na kratkim dionicama. Preponske vježbe na parteru i stojeći, kroz hodanja.		PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE	Pripreme u organizmu mlađih trkača na srednje staze,tčanje u prirodnim uslovima,sticanje iskustva u na nepravilan teren	Metodika, modifikacija i usvajanje bacačkih elemenata (kugla) izbacivanjem medicinke i loptica, obuka i usvajanje tehnike izbačaja iz kretnje.	Usavršavanje preponskih pretrčavanja, (odrazni pokret, zamašni pokret, prelazni pokret), broja i dužine koraka izmedu prepona. Metodika obučavanja izvedbe skoka u dalj iz mjesta i iz zaleta. Položaj nogu, zamah ruku, kretanje tijela, zalet, odraz, let i doskok .	Metodika obučavanja sprinterskih vježbi: držanje tijela, položaj glave, rad ruku, rad nogu, poluvisoki start (sprintanje na kratkim distancama). Razvoj kordinacije kroz grupne oblike rada, misaone igrice s obavljanjem 2-3 ili više zadataka. Ubrzanja na raznim dionicama.	PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE	PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE	Sredstva tokom kampa su maksimalno usmjerena na iskorištavanju prirodnih resorsa planine kao što je šetnja i trčanja po livadam i šumi, trčanje uzbrdica, bacanja kameja, penjanja, sakrivanja itd.
OSTALE AKTIVNOSTI	UPIS DJECE U NOVU ŠKOLSKU GODINU	X															
	LJEKARSKI PREGLED																
	RODITELJSKI SASTANAK		X														
	ATLETSKI KAMP IGMAN																X