PLAN GODIŠNJE KARTE ATLETSKE ŠKOLE 2025/2026

IME GRUPE	PLAVI									GODIŠTE GRUPE									2018/2017												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																																																			
FEDERALNO PRVENTSVO				X																															X																
DUBROVNIK								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:** Izdrž]ljivost 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 tranzicioim u odraz.				Vježbe prelaska preko prepona kroz hodanja. Vježbe obuke zamašne i odrazne noge, Preponaški poligoni i preponaška koračanja na kratkim dionicama. Preponske vježbe na parteru i stojeći, kroz hodanja.					PONAVLJANJE I USAVRŠAVANJE				Pripreme u organizmu mladih 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, zamažni 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		