|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PLAN PT** | | | |
| Klub/ekipa: |  | Mesto treninga: |  |
| Uzrasna grupa: |  | Datum: |  |
| Broj igrača: |  | br. treninga: |  |
| Trajanje treninga: |  | Trenažna faza / period |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Ime trenera: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Cilj treninga: |  |
| Zadaci: |  |
|  |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Tema / Metodska jedinica: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Metode obuke: |  |
| Metode opterećenja: |  |
| Metode informacije: |  |
| Forme organizacije: |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Oprema (rekviziti): |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **PROGRAM PT** | | | | |
| **Sadržaj / vežbe** | **Opterećenje (O/I/pauza)** | **Organizacija / Skica** | **Metodska uputstva** | **Vreme** |
| 1. Uvodno-pripremni deo (25-30%) | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 2. Glavni deo (60-70%) | | | | |
|  |  |  |  |  |
| 3. Završni deo (5%) | | | | |
|  |  |  |  |  |