



RADNA BILJEZ

TRENERA ORK

ZADAR

MEPA

R. br. Ime i prezime God. t. Mest. Pula V. b. let. SV. D. M. C. 194. VIII. 18. 1940

1.	MANOVIĆ	Tajna	1965	10 ^m	80/120	170/59.	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. (4) 6. - 10. (12) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
2.	BERIĆ	Plomin	1960	5 ^m	150	166/63	28.29. (30) 31.	1. 3. + - 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1. 3. (4) 6. 8. + 10. (12) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
3.	JOŠIĆ	Leštica	1964.	3 ^m	132	164/57.	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. (4) 6. 8. + 10. (12) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
4.	ŽERIĆ	Korija	1955	10 ^m	80/140	173/69.	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. (4) 6. 8. + 10. (12) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
5.	VUJASIHOVIĆ	Gotovo	1963	1 ^m	80/140	163/56	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
6.	JULAIŠIĆ	Teča	1964.	17 ^m	84/120	168/57	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
7.	ŽULBAK	Korija	1962		183	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.	
8.	BACIĆ	Korija	1963	40 ^m	80/140	173/64.	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
9.	HERCEGA	Trcy	1962	44 ^m	80/152	175/72.	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
10.	VRAČIĆ	Moravci	1962	15 ^m	140	167/63	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
11.	ŠAPOVIĆ	Leštica	1963.	4 ^m	80	171/60	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
12.	VRAČIĆ	Korija	1964	2 ^m	84/140	168/58	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
14.	LEĐEVIĆ	Korija	1965	15 ^m	84/180	168/62.	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
16.	ŽALICA	Korija	1965	10 ^m	76/128	168/58	28.29. (30) 31.	1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 25. 27. (28) 29. 1. 3. 5. (6) 9. 10. 11. 12. (13) 15. 17. (18) 20. 21. 22. 23. 24. 27. (28) 29. 1.
13.								

15. 20 28

[illegible]

Perspektivni višegodišnji plan:

1. Ojačati i očistiti igrački kadar

2. Oformiti podmladak i školu rukoveta proučitelja -

3. Uvesti ekipu u viši rang natjecanja

4. Da svi igrači postignu iste rezult. i li. mjeduvr. u ekipi

5. Da svi igrači budu dobri strelci, te da se ovi ^{u pojed.} izv. razlikuju

6. Da što više spremu pojedinca na individual. tehni. ^(bipa.) način
kako bi se bolje prodala teh. i takt. u ekipi -

7. Stvorivši što boljeg i zdravijeg kolektiva.

8. Osigurati što veći broj ut. i to kvalitetni.

MAKRO CIKLUS (za duži vrem. period)

1. Plan rada

2. Program rada; praktičnog i teor. rada sa ekipom

3. Godni plan

4. Evidencija trupa:

5. Kontrola fiz. i zdravstvene spremne.

GODIŠNJI PLAN

- CIKLUS I -

Jesen od 1. VIII do 30 XI 1980 god.

Proljeće od do 30 IV 1981. god.

JESENSKI CIKLUS -

PRIPREMNII PERIOD - 1.08 do 30.08. -

TAKMIČARSKI PERIOD 1.09 do 30. XI 1980 -

Rad u pripremnom periodu 4 x tjedno po 2. sata
Subotom i nedjeljom odigravale bi se prijat. utak.

Osnovni ili takmičarski period 3-4 x tjedno
subotom ili nedjeljom bi se igrale. utakmice.

Glavna problematika rada u pripremnom periodu -

Poučedjelok: Rad na općoj fiz. pripremi

Utorok: Rad na općoj fiz. pripremi i vježbe

Srijeda: Rad na specif. fiz. pripremi i brzini

Petak: Rad na specif. zadržava.

brzini, snazi, elastičnosti, skokovosti,
gibkosti, razne specif. vježbe.
Kretanje po 1 fr.

Subota - nedjelja: Trkne utakmice?

Prilogi rada u Tokumiarskom periodu od 1. IX - 30. IX

Poučiteljok: Rod na naprednoj grupi sa
prethodne utokine.

Napreduje individualni pogled na ko-
i cke. Punošta učena svedu
pogleda ko i cke.

Šteta na gol i dosta svedu.
Rokovot o ut. i pojednima.

Utorok:

Rod na podrazu opć i specij. svedu kod svedu
pogleda tako i svedu cke:

U svedu, bruce, obruc, svedu, svedu, svedu
lptu, tch. svedu na gol. po svedu
Rud sa svedu, i svedu svedu.

Prilozna prijem, rokovot sa svedu o
problemu, tch.

Grijeda: Rod na specijem svedu ito
noveito na bruce - Koutovadi -
Od individualni do grupi i kolektivni.
Rud na obrucem svedu u
Obrucem: 5:1 - 3:2:1. i 6:0

Napreduje svedu:

Ubruce, svedu, svedu, svedu, svedu
u svedu, svedu, svedu, svedu, svedu
U svedu 9:1 i svedu -

Polak: Kod na pozivnomu skupu roditelja
predstaviti kratko ujedini se:

Upravljanje obrob. sadržaja, otkaz o motiven
Upravljanje napreda i formacije otkaz o predlozi
V. g. net. nekoliko verzija.

Pozivati i obavljati o 1. i 2. i motiven upute
o putu, tako isto, obavljati sadržaja na puti
svoj utokom. Prihvatiti i ostale prijedloge.

TEORETSKI ROK RADA:

Planom predvidjeti koliko sati tjedno treba
za ove sadržaje:

Uglavnom se se radi na području primarne
stabilnosti svakog pojedinca kao i škole.

Principi sukladni sva izjava i odgovor.

Pozivati i upute o napredu 6:1 - i ostali 3:2:1.

Obavljati teoretski sve sisteme obave i
napreda: Sadržaji igračica i pomoćni im
pri njezinim problemima u školi i na poslu -

Oformiti i bi obaviti rad o ob. org. cij. sad.
rada.

Ovaj posao bi trebalo raditi 1. sat tjedno?

- Predstaviti o posljednjim oblikovima upravljanja

- Uporabiti sukladno sa ostalom sportskom

- O udjelu u sportu - mehanika

Higijena i fiziologija, nešto o ovakvim, to

ŠTO PREDSTAJE DA SE URADI SA EKIPOM -

Fotografiji fiz. i psih. sprem ekipe - (čuo ču)
Konsolidirani odnos 3:2:1 - 3:3:6:1:6:0, presing.

Uigroti napad sa nekošto vanjski adst.

blokada, var. 9. ut. kontingenci, ta ubije

pojedince u individual. tjesotvornu sudolovu.

Srediti kontingenciju sa punu i polu konti.

Organizirati u formu -

Organizirati još por ut. do početka prve utakmice.

Obaviti fizičke preglede do 4. o. g. -

Srediti sve dokumente

Trakirati kapacitete ekipe.

Probati i gošći diti kolektivnost i boji.

pristup i odnosi prema suocima -

- ŠEMA RADA - JESEN. GIMNASIJA MJESEC:

PROLETNI CIKLUS

TEORIJA:

VIII- IX X XI I II III IV V VI VII

Teorija i kometa:

2

2

Pravila

2

2

↓

Fiziologija sporta:

1.

1.

1.

1.

Hig. i kotov. kont.

2

1.

1

UKUPNO:

- 15 sati -

PRAKTIČAN RAD -

FIZIČKA PRIPREMA:

10

6

6

6

20 x 10

8

6

6

6

6

TEHNIČKA PRIPREMA

6

6

6

6

10

6

6

6

6

6

6

TAKTIČKA PRIPREMA

6

6

6

6

10

6

6

6

6

6

6

UTAKMICE

10

4.

4.

2

10

4

4

2

PRIMATELSKE
MEDUNARODNE UT.

8

4

2

8

10

ISPITIVANJA FIZ. SPA.

2

1

1

2

2

1

1

1

1

12

DOPUNSKI SPORTOVI.

2

2

4

2

2

12

UKUPNO:

86 sati

292

UKUPNO (A+B)

15

307

GODIŠNJI PLAN RADA - ZA 1980/81 -

Plan reda opimo i shkolu.

bit će prikazan na desnoj strani →

I vor:

tosic' i Acvetha = Kila

Plonja hora i honina = vauy.

Fnes = crta (pivot)

II vor:

Vaytha i Leuka Kila

Plonja hora homa = vauyda.

pivot = Nevenka -

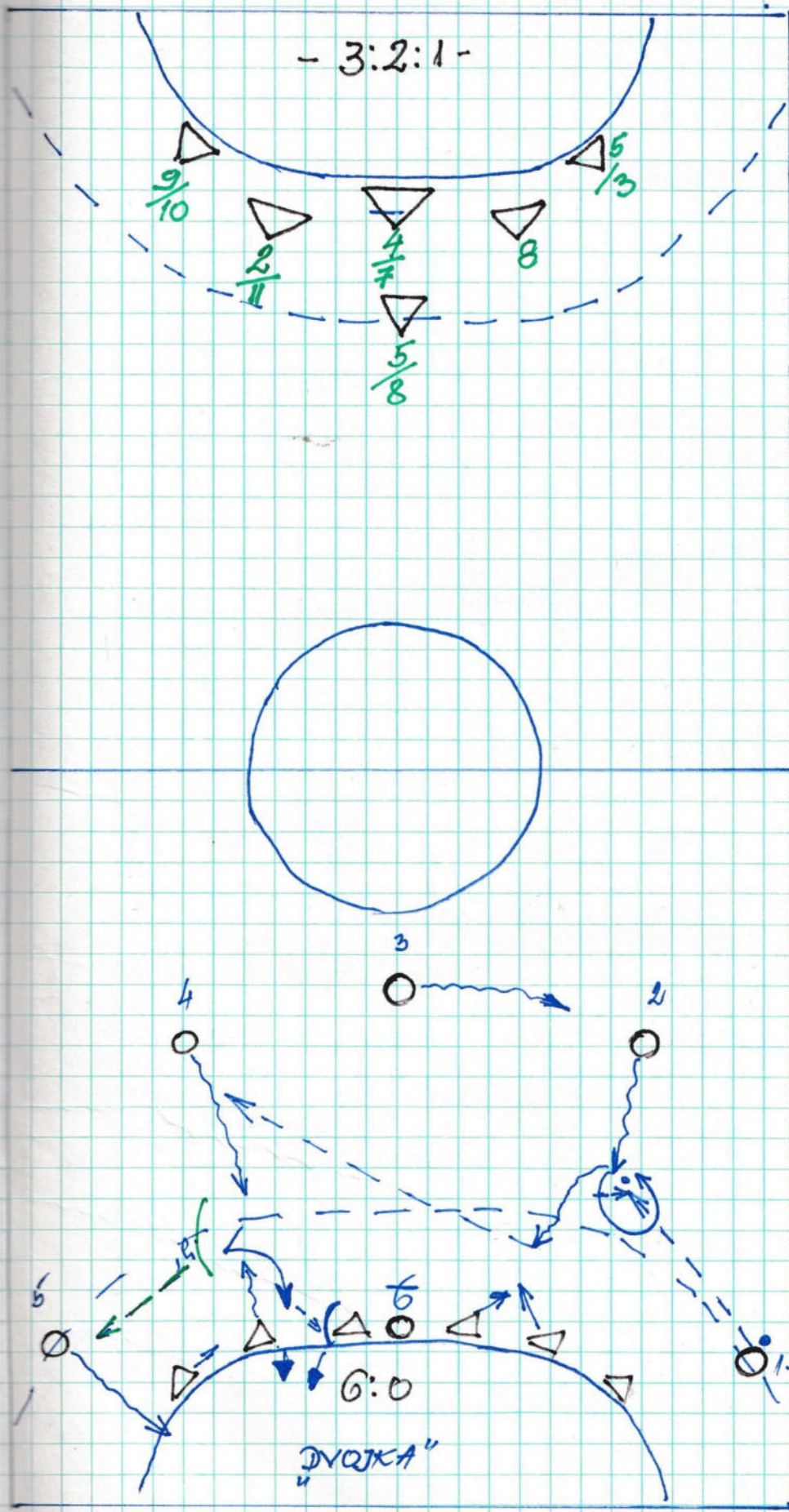
OBRAHA = 5:1 - na 3:2:1 -

C.H. Hora = honja.

H Plonja - homa - Nev.
Leuka -

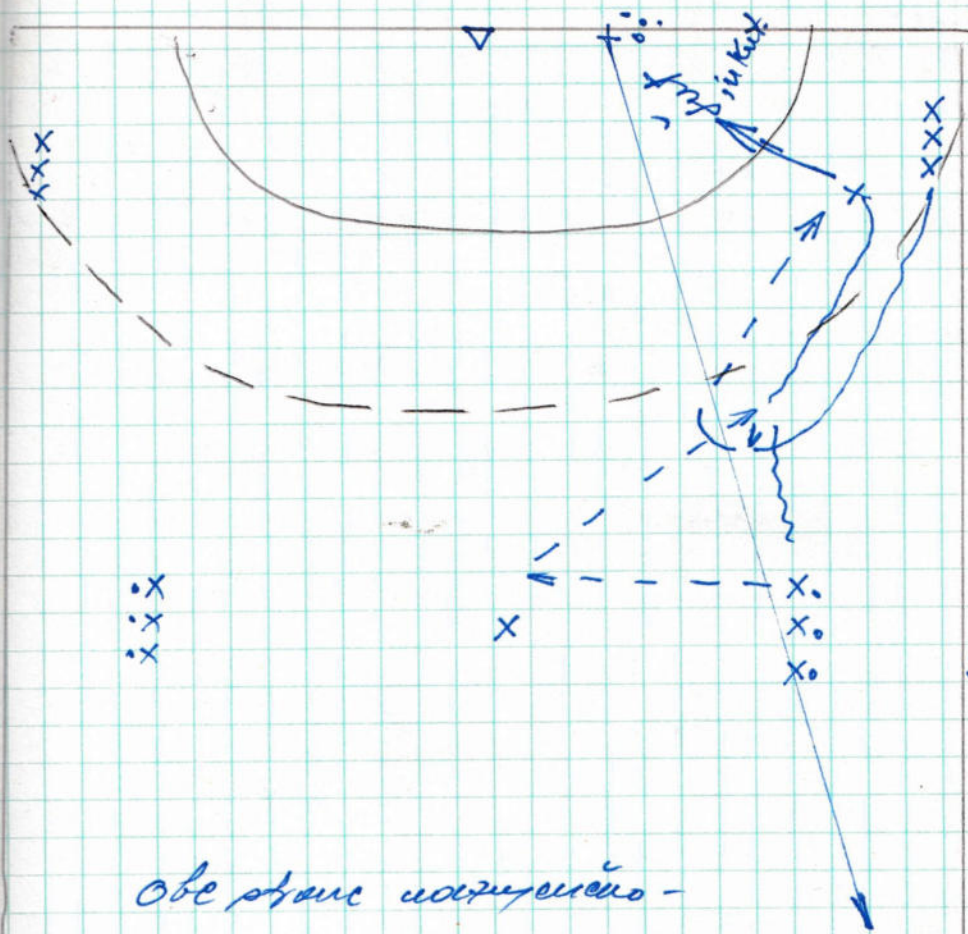
K. Fnes - Vaytha - yoric - Fnes

P.C. homa - Vaytha.



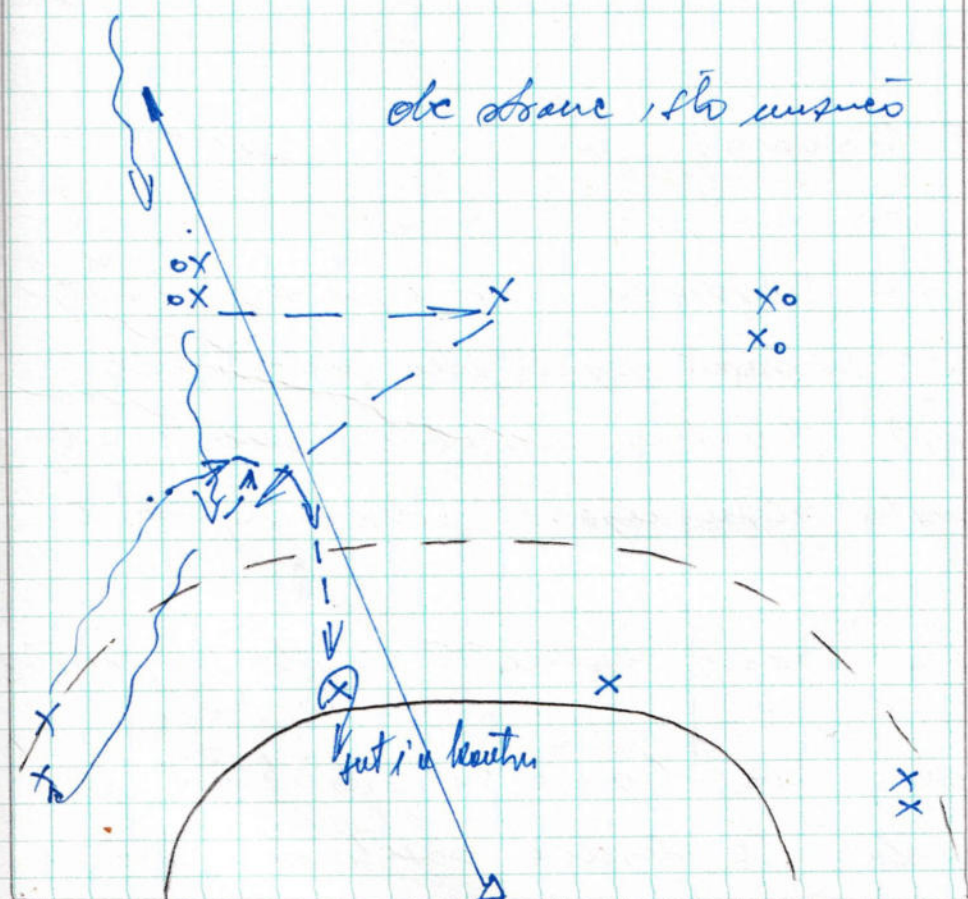
I dio:
 5-10 min razgovorje
 sa doptom.
 II dio:
 5-8 min.
 Razgovorja:
 Vj. razgovorja pojava
 korlacina i kukara
 te n. skomosti
 7gl. kafara i 7gl. 7gl.
 III gl. dio 60-90
 Indolindolui rodoci
 ukonpozirani u
 kolektivne u drab.
 sistema: 6:0-6:1.
 6:2:1-
 Ubedonja i kruzja
 u uspadu
 koatocopoli-
 grupni 3+3-
 Vj. sutiraja na
 gd se nješta na
 skupna se i f. a
 i priko bleka -
 7gl. 2x10ut.
 Ledotok:
 Čista i cures. obrova
 jako pokretiva -
 3:2:1- 5:1-
 Iz ove zone u kantu
 i p. kantu - 31 fr.
 oboreno: N.L.V. 14.7.
 Vj. 9. ut. i 7 uce
 uputeza drzi
 kuz -
 Dexuruc:
 7 8
 Lu tek- 7vici -

SENECA
03 19-21-



1. Hotokea se loptu
red a porovna
fintivonja i drithy.
2. Rongitovunja:
5-10 ut.
- 3A Bocua i olub. Keloja
Omea u kray 21.
i Omea u cch. 21.
kristhos i se stepa
10 ut.

- 3B Koutepreoli
Tudindudun
Gumij
Kokletunij
Se pava ustafun
reku i redofedu.
20-30 ut.



- Obrubcui zadoli
u zoni 3:2:1 i 5:1-
Naved "Trojka"
"Ktufok" Omea
"Daplo krayi"
9. ut.
Tya 2x10 ut.
Koz igru oro
se pomputi-
Rongovon Omea
i de. 0 uord.
kayy.
7. ut. K.

● TREHING ZA DEFAK sevo pueay9 nesto nolo okere i
dym oputu i molviken-

Napred:

Obzora:

- Za utoknu Jefezer-

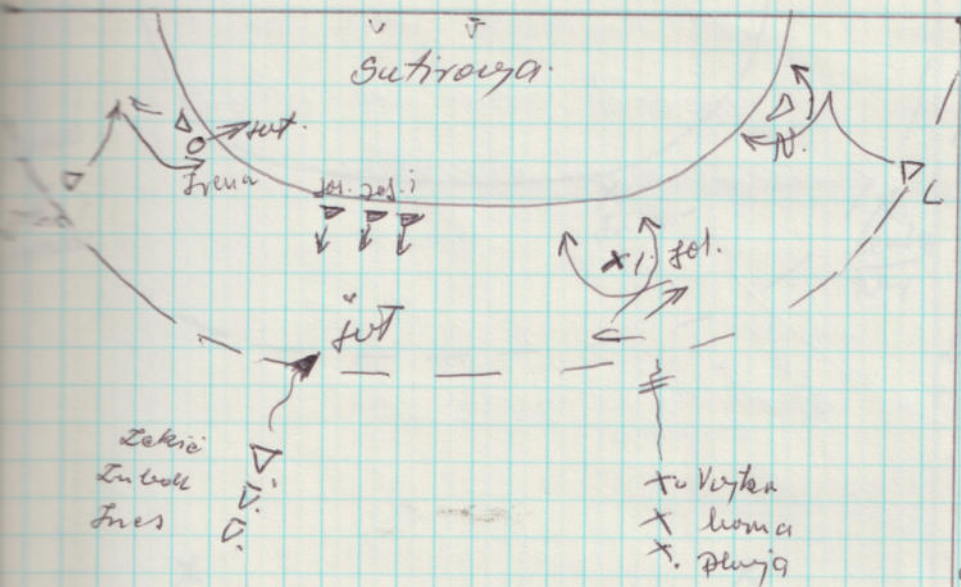
Plong ite na Boromen nenge se dy. na fur
Vayta - honing) Benche ogyei oko bude tseto
isoth (flastora) honing = guboc samo kait.
i prekid olosta blizu ego. mekoru jg okret
ili st. rod.

kora: Bivota: samo nesen i leptu jg uetoz
ola st. pma.

hgy m = Leusa. uz hancen bti blizu i ve
dozditi jg da te olovno positi na sut -
su zemp -

Obroteli posiji na preclade ego jg volu
na g. net. vsham -

UTORKA, 9.9.1980-



Kotak rogovat
i ovoluta prith. ut.
(postou otat)

- Rad.

1. Osnica iz uglava
3x8 ut.

6-9 20-40 x 3
sa postou ad. 1. ut.

2. Rokot. 5-10 ut.

a) Sutirouga porke
bloka ③ tri vovtli.

b) Hla sa firt i ulota.

c) Sedij sa firt.

Kontougovod

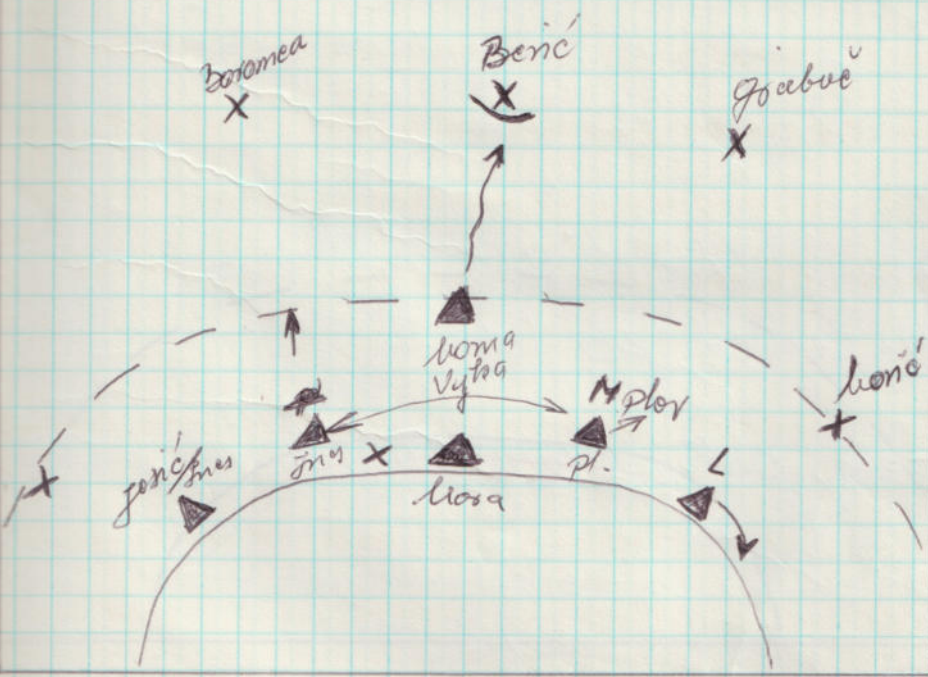
u nise rot 5-10 ut.
fudivd. - 1.12.1-

Obova 3:2:1-5:1-6:0

Napod 5+1. i

sa 2. pivota:

9. net. - 7 net -



SRJEDA, 10. 09. 1980.

Hrotošice leptom
u posu 1:1.

"Bošča za leptu"

Bošča dub. vloženo

Rozgibovanje 5-10 u

2. Kad na zadržava
obruč bošča i
dub. vloženo 2a
Zem 3:2:1. 5:1-

Šutiraju i Kautu

velikih 1:1.

i grupne kut

1:1 - 1:1 -

- Ko lelele kutu.
Loma - Josić - Laka
Nemusa?

- Napred sa 1:12
pivota -

- Kautu -

- Akcija -

"Druška" Ustufok

"Ofuca" D. Kot.

9. net. 2 rov.

- Brzo svedenje
u zem -
Jaji napred -

X
Zelene
Zabke

X
Loma
Vojka

X
Loma
Vojka

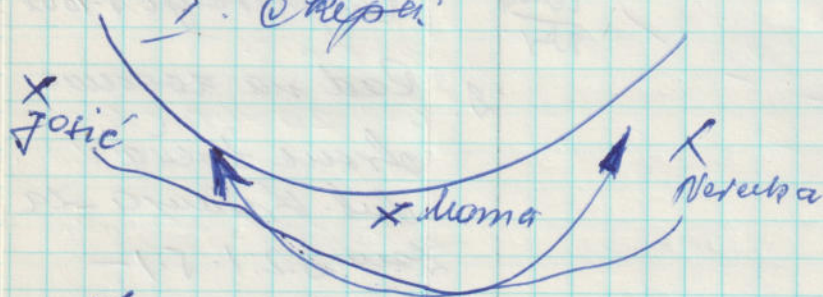
X
Loma

X
Loma
Vojka

La Petok, 3. 10 1980 od. 19-21.

Pozornost bery od sredole što se tiče, pr
razgibati i legniti se - 10-15 ut.
Postanek i skupi i doli zedolke:

i. skupi:

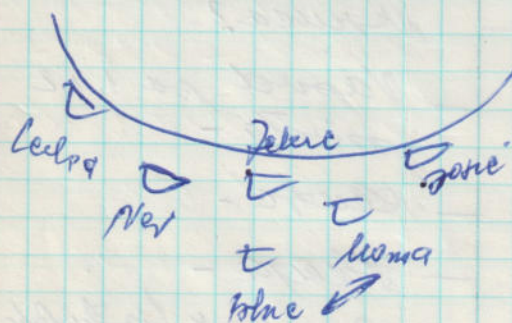


x Jotic

x bituc

x Japug
Vojta

Zedolke: Kora i pr i ci u kantu obo Hlo i Plong -
Na arbi prsa. roma i leura -



Napomene okye

"Dropta" - "Vojta" - "Oluca"

Doplo Kst. i Odstvenje -

Oluca pa podolku:

Jedna od priklape odgiji
(Zubok) li Vojta

Pitme:

Konica, Touyo, Plong, hora, (Vojta) Japug, Mong
droma, Neruka leura (10 H1 utu.)

Uekpa: Jotic, Gde, Bituc, Olic, Cingole, Herado,
Ledukro, pr (3).

TRCHING ZA SRITEX
1. 1980 god.

Borba za loptu.
3-5 minuta.

6-9.20-40 x 3 doba
otba -

Rozgibanje r-out.

His-hos - 5X.

Fidel. karte. 1-0
1.1-

karte. 2 i fre
sa cijelu stranu
3.2 minuta.

Iga na 2 gola
u prvu dni
blokada -

"Tusko" - "Drotko"

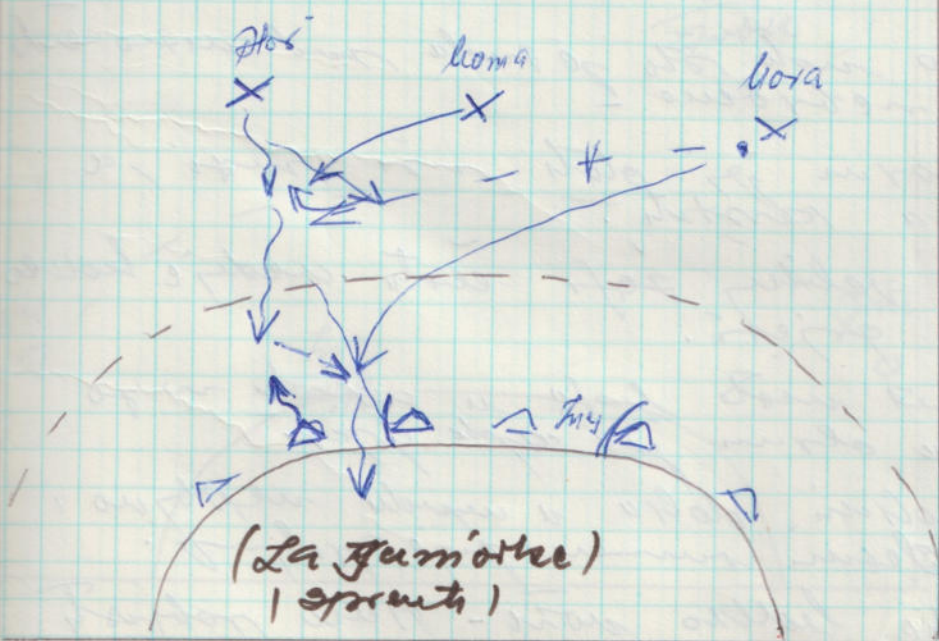
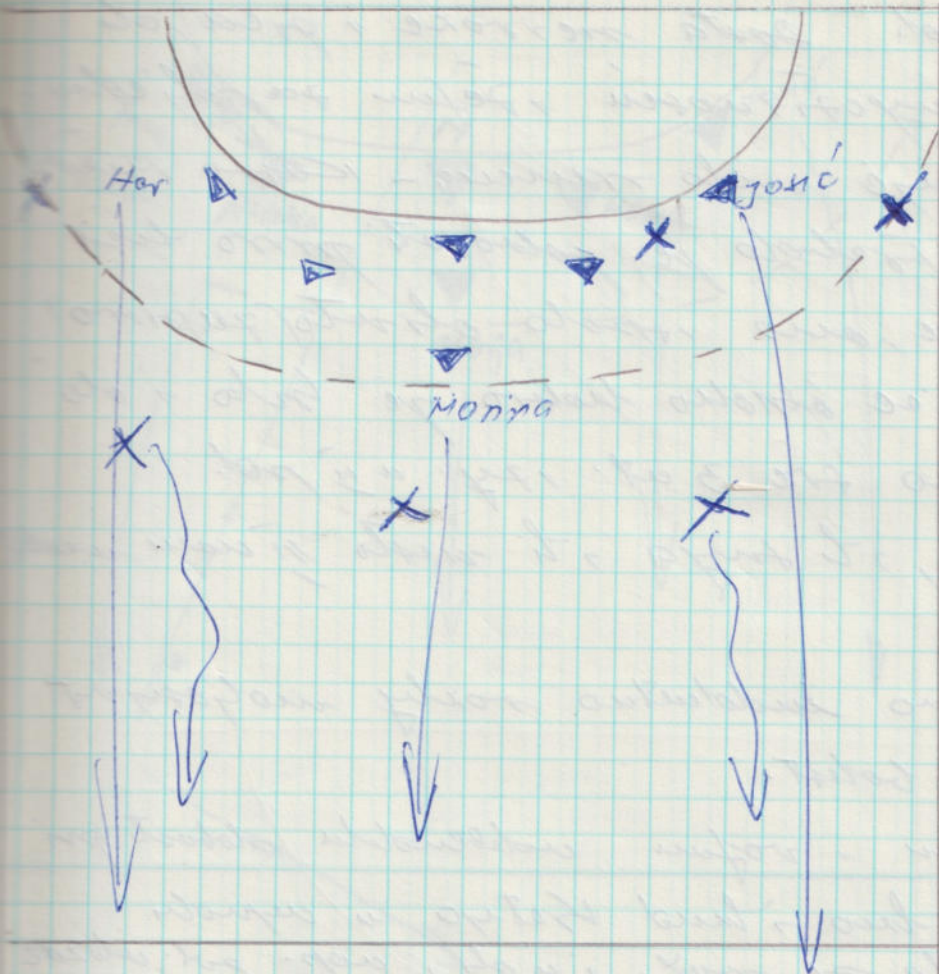
"Duph" "Odobny"

"gint" "7 ut."

fre lova i fru -

7m vjelo -

Drotko samo piv
bl. 1. br. - ?



Boleto osrt na utokenu sa Tatuica

EXIPA: I pol. dosta nerazke i gica, ali
sa nov. ocyotirnosiu i defur zapolyedun-
slebo zuzguzi nolo rumeu - Kumo rumeu
istot ip. Ischolo je polozati proro lice
nose elype, ano ispolo obruto (zaporno)
boš proro lice obnoko holero je lito i olo
suda da smo tre 3 at. 174. a u pol.

Kancestruegi, i li suya, i li nista gi uam uelot
Pojednocuo:

Konea: Totoluo indoluetuo rozly moljosijiv
vee kanceua bolist.

- Postie Trudam i vofur uoblenidlu slobesti pri
satu i kutri luo i luo ketya u apnolu.

3 Jone: Trudila se nov. i ucl i uap. pol. abzde
u apnolu -

Lebie: Jov ugle ofia u uclun gieu i stolu
por sutera dosta dolni por uapnet
kusa brie i pol. i pol. i sut. u proro rajeu i
yesto.

6. Truma: Puro nolo isto je zuda sot ucto iud
Trubolubsa i nebrbena -

7. Morca: boru iz otati nre ruzi, a
ano i li uora kervitit.

8. Boicie: li veliky zafi cesto credje holero
noze i tno gojeti.

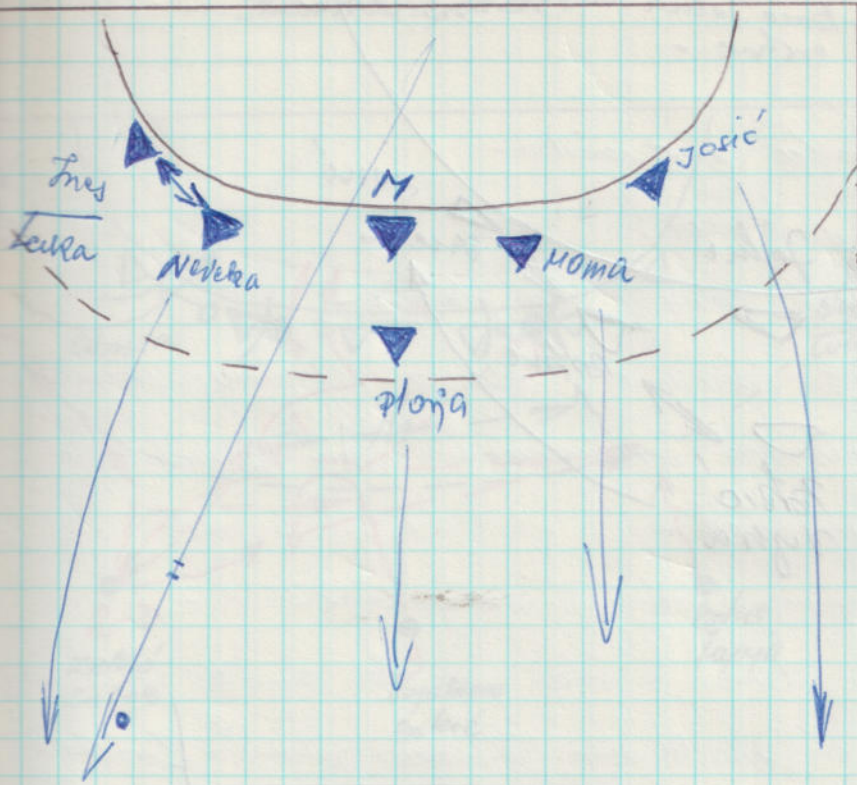
9. Lues Oaj ucl nisto bofo u apnolu nre
do ruda u olun jov ugle gojeti

10. Neruluo: u olun. dobra u apnolu nrebojao i
ugle uole Oesun rumeu pije pelyu.

11. Culsa: Nedje holero uore - Puro pobjisti
kaja bi fobolu uo vyplan

12. Tuzg: bofa na folu nre uo klypi
form sololo na folu -

Josic - Herceka
 Mova Ines - Moma
 Plonja -



Plavc
 O
 Laska

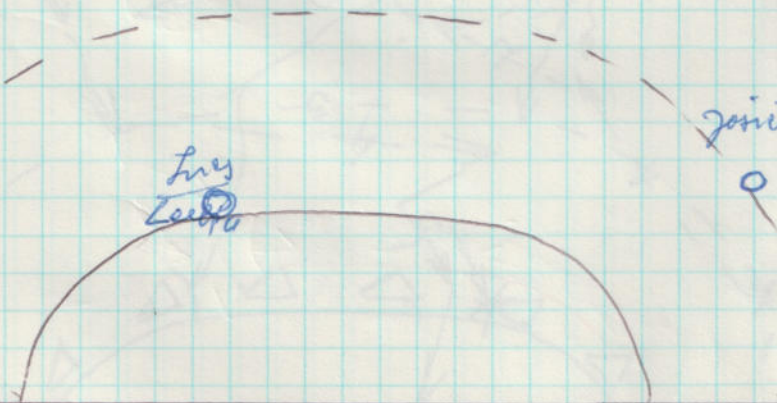
Sacin
 O
 vyka

Zehic
 O
 Zebek

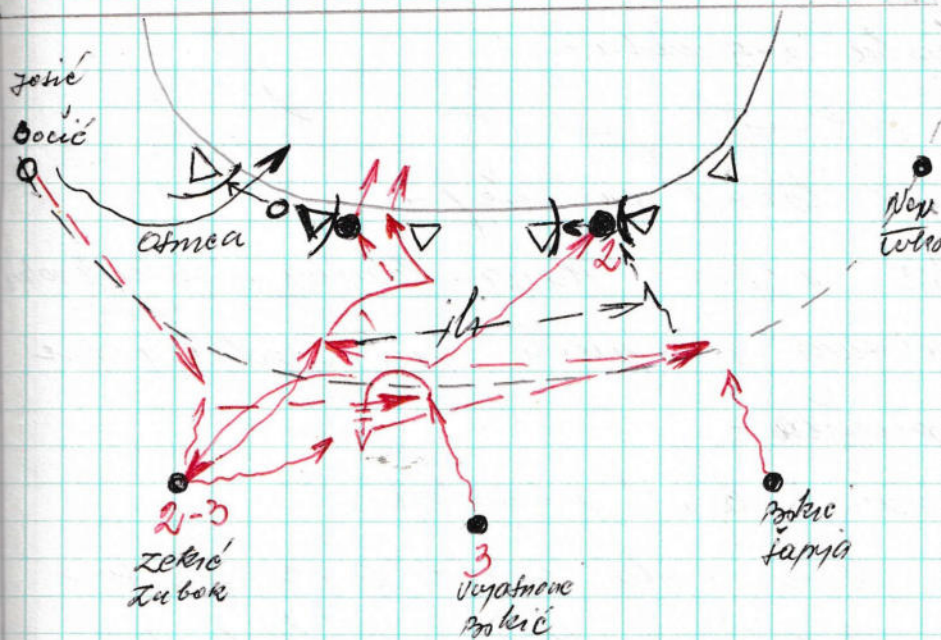
NH
 9

Luy
 Laska

Josic
 O

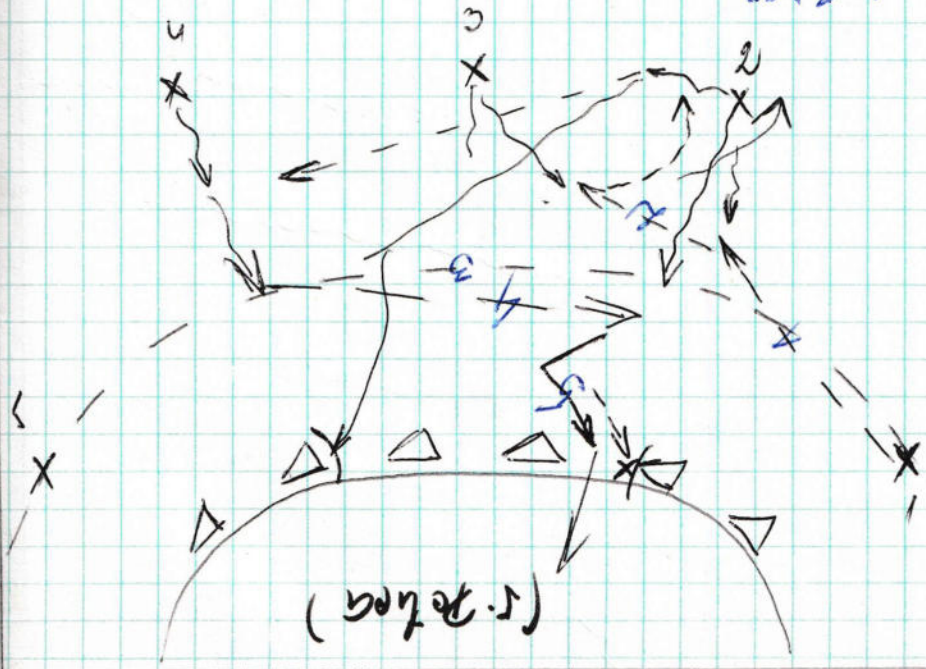


Kostrupodi:



Isredaci a p. vor. Vor.
 Zekic - Boic - Boic - Zekic -
 Zekic - Vugotme / Boic - Zekic

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16-17-18-19-20-21-22-23-24-25-26-27-28-29-30-31-32-33-34-35-36-37-38-39-40-41-42-43-44-45-46-47-48-49-50-51-52-53-54-55-56-57-58-59-60-61-62-63-64-65-66-67-68-69-70-71-72-73-74-75-76-77-78-79-80-81-82-83-84-85-86-87-88-89-90-91-92-93-94-95-96-97-98-99-100



Srijeda, 8. 10. 1980

Zadaci:

"Qmca" 2x2"

- Boica i dubinska
 Krtovica - 2x2

6-9-20-40x2

150 u postroju -

3x4. Trojica (tri-kva)
 sa futoru, blodom -

- Jednoljudne karte
 do grane i kol.
 sa protujom, bez
 protuje:

- Kolektivni napodi
 na zone drave - 3+3-

Obnova 3:2:1-5:1-
 sa zadatkom da
 se ne futoru na
 god. se suteru i
 vodu ocruputi.
 Es tu suvoju ovi
 koji neolu na
 pucos -

Hepod: u nte
 voriputi:

Poronti:
 "Droptu" V, tufok"
 "D. Krtije" "Dobloje"
 "8-5"

Kolektivni napodi -
 Homia - slov - Nov.

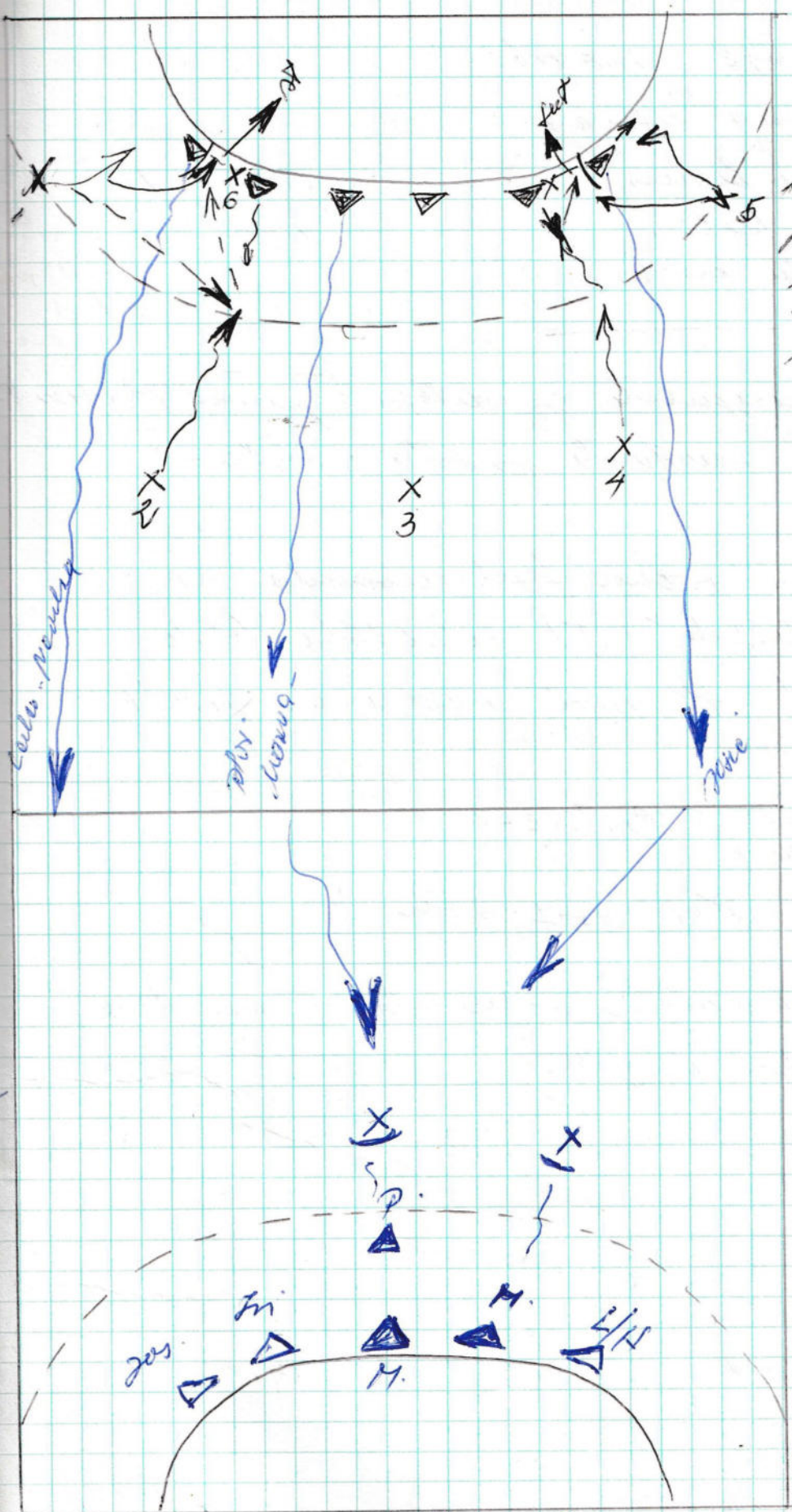
- Borba za lepu 3-5 mta -
- Razgibovaya 5-8 mta.
- Polu-Katke - od lošij ka lišij -
- Kolektivne katke iz 1 fre - Plona - Konina - (Lauka) Moraka (Vajta) -
- Obova sa zadržava emigrujući izra graditelja, fre i najopasnijeg pušća -
- (Plona - Konina) dobri zadržateli.

Izra Napred Koo i do sada sre sto su
reolili i još ulozak sa Kola josić - Lauka -
na blok i Hajnem -

Kotke razgru na početku Fey -

- a) Zadržati se na Nadjeftu i
apozant na ožb. voda.

Feš u Hozokolu u 700^h ot. 630



Akcija, A^o

2 x oko zenc -

1. i 2. porotnu loptu
pivot blokira i b.
i b. ide na d a
2 porotnu na 1. kraj
otkora i fut. =

adgjeri goadtefa - 1,
adgjeri pucen - 1

TRENING ZA POKR-

- Dobra organizacija i raspored
- Velika brutna ofera
- Ubojstvo u hladu
- Krijepost i koža
- Svi i jednako ljubavi

Igra:

Zadatok: otkrivenje graditelja i priroda (Plo. H. H. H.)

Ostale 4. i fr. završavaju piroto i kola-

Napred:

Božo cel. sa raznim ljub. uopada

"Drožba" "H. H. H." (J) uloz kola (kola)

"Drožba" i to fl. raz i fra na piroto

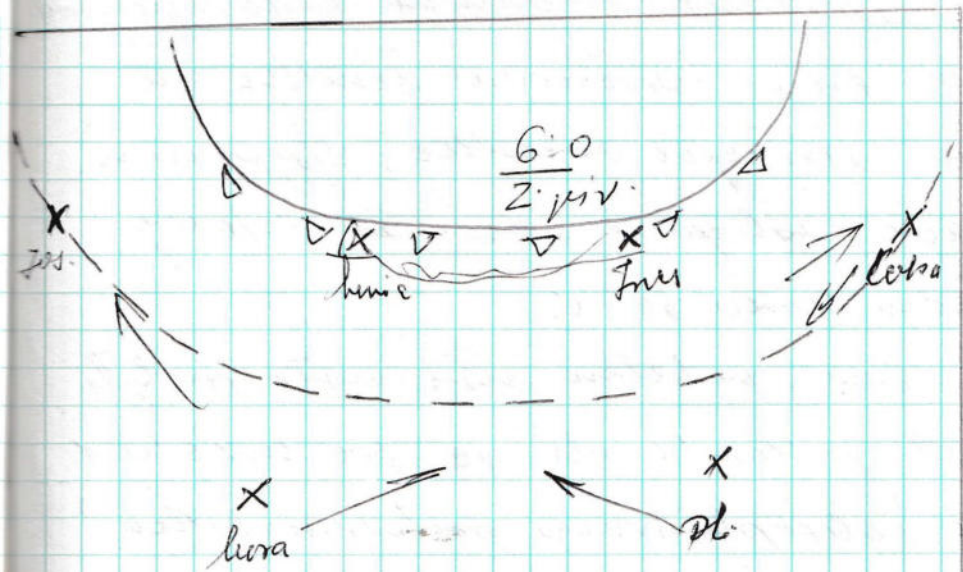
Kauter:

Jero - Nov. i B. H. H. -
(H. H. H.)

Jes - lura - Plo. H. H. H.

Igra biza i aprao Jero oli re uoutre
stil i fre ostor i jole.

3217-24: 29. X KHo



Lyra 5-10 st.
petak probati sa "ek: Bajala"

- Dohot dnyoznyy.
- Rozp. 5-10 st.
- u bodya - p. kubre
blokvole -

- Kiri-kiri a 3 x 10
sa putan na gel-
fest. 4 baji

- Ледева и Огрен:
6:0-3:2:1-5:1-

Napred box i fru
su probati.

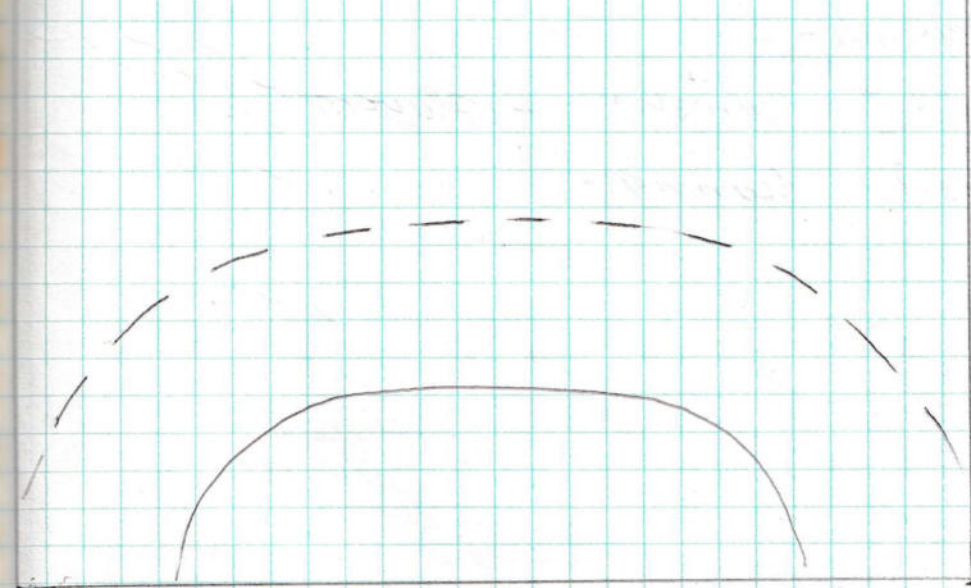
što se mora
projekat na vrak.

Kouře - ohezc.
i. Ivolin spust.
pozice -

F. u. -

Review:

časť ne púti
oohy vď mta
porodni zedves -



Ant na početku utokom i uvođenjem
jez. jednu sm. izračuna težine za
olova i sm. istene težine, olivine u
i sm. i nov. težine i to. za boje
kluba oboje kako treba:

Ališta oboje uvek uvek isto postati
da je to ut. pokazala oboje se uvek uvek
se sluša i olivine uvek postati težine!

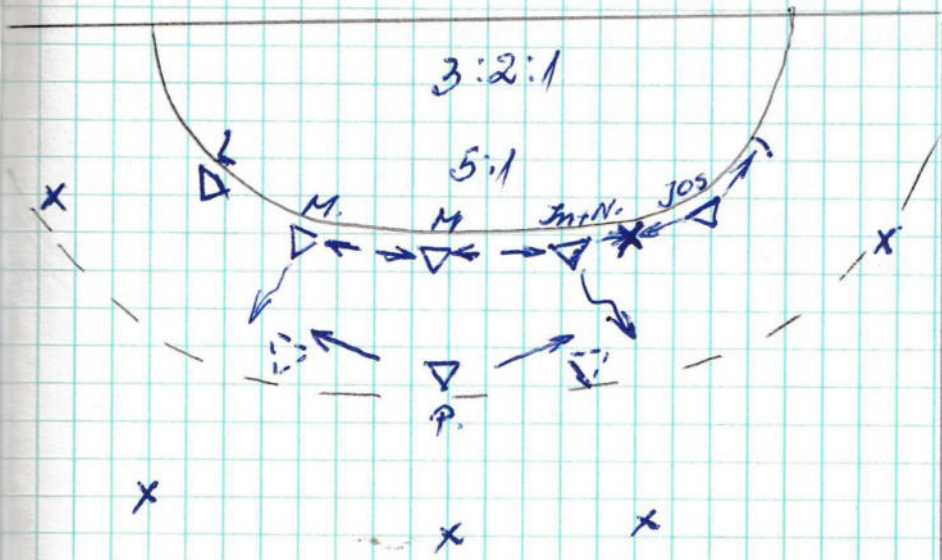
- Za ut. sa ženskima u uvek -

Ja vas upozoravam na mogućnost težine
a i na mogućnost - što u ovoj ut. postati
na profesiji uvek se uvek postati težine
uvek, a uvek se uvek uvek postati težine!
je to ženska uvek oboje uvek u
u oboje -

Povratno težine i post. težine uvek
boje uvek za postati!

- KK, ŽENSKA -

1. SOKAČ - graditelj i stiče - - Plovyj
2. LESJAK. ženska? uvek -
- 3.



Petok. 6. 12
 Zgodok dawa u
 egi -
 Poceli sa danom
 3:2:1 - kub. sa 5:1 -

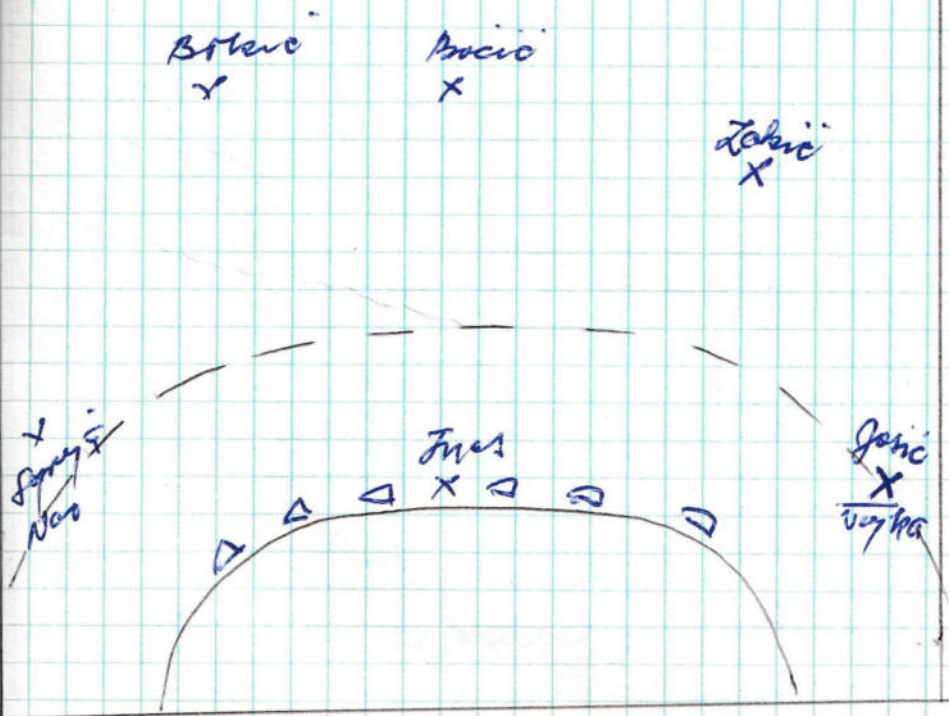
Lodokoli:
 celigroth p. flastera
 it flastera na
 usloj i brava
 priogradu (brstov)

Boćuo Krel. bzo
 slonti na sut
 zekonty ulaze u
 koun -

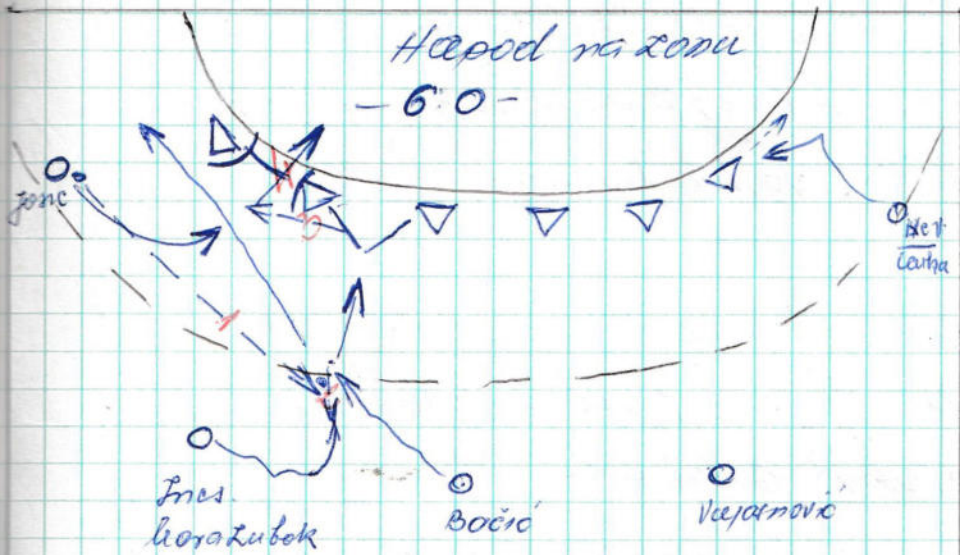
Napred su
 1:1 a pivota - 6:0

Lembra box i gm
 u 11 miv. fl. porie
 se uolo zetro
 odrotno lonika
 konisti:

Okreje oborezo
 Kautre -
 fut. a raris
 Igm u a pivota



I okupa-



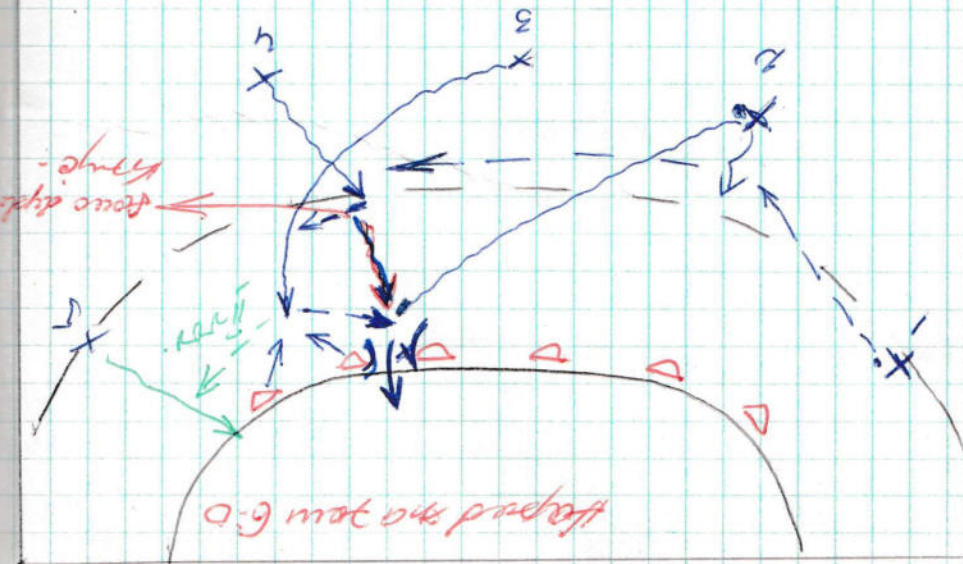
Činica
za juniorske

Okupa za 4. kolov -

Bočić X na Ljes na sk. šut protiv
sa II na I a Ljes at. mesto
I i II na ul. šut -

II okupa:

1. na 2 na 4 X 3 na ul. II Bojovica
2. Ljes na ul. Ljes na ul. II Bojovica
(4) (most na 6.9)
3. Ljes na ul. Ljes na ul. II Bojovica
(4) (most na 6.9)
4. Ljes na ul. Ljes na ul. II Bojovica
(4) (most na 6.9)



Ova okupa može do
stići i ostati
3 odboj na
II. 2 f. at. na
12a reda u most.
III. II protiv Bojovica
m. ul.

- 4 "DVOJKA" 34 Ines. žene - i konnau. blok 1, li. 2 K. 2.
- "PETICA" žene, Ines sveć. Vukta (Kojin
- "OSMICA" žene, sveć, Ines, blok 1, li. 2 K. 2.
- "9" 25 Ines, li. X vukta konnau -
- "V RUCYAR" -

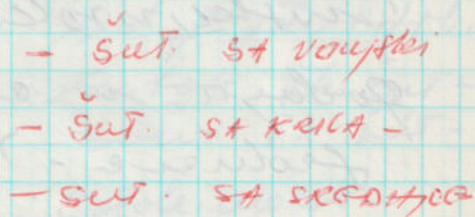
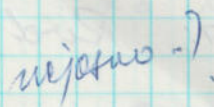
(Kodba pod.)

Preko Horeulce, Vukta, žene, i konnau.

Obrova u 2 vr. 6:0 i 5:1 -

6:0 - Vukta i žene Kojin 11 K. Horeula; Ines a tr. konnau, Cevla -

5:1. sa Vuktom, odnosi Horeulan na Kojin -
otšli 5. boću i dub. 18. 1.



sa Knta -

Trčny 29. 14. 1981. gvo

Rod u dvorci

Význam od 17-19

Temer: Rod sa loptou. tel. i bzu -

1. tel. i sa nájazet: 5-15 ut
2. Rozst. na tlstoluno i medicinska -
3. Tel. loptou -
4. Inelind. rod - široki, fove na svu nješt.

Rod:

Zubek: vskok šut 50x. prha vnu od 180 m.

homa Vylha 30 uložku izmed št. i 20 št. ut

josic, Tema Ner. 30 ul. sa kila 20 št. ut

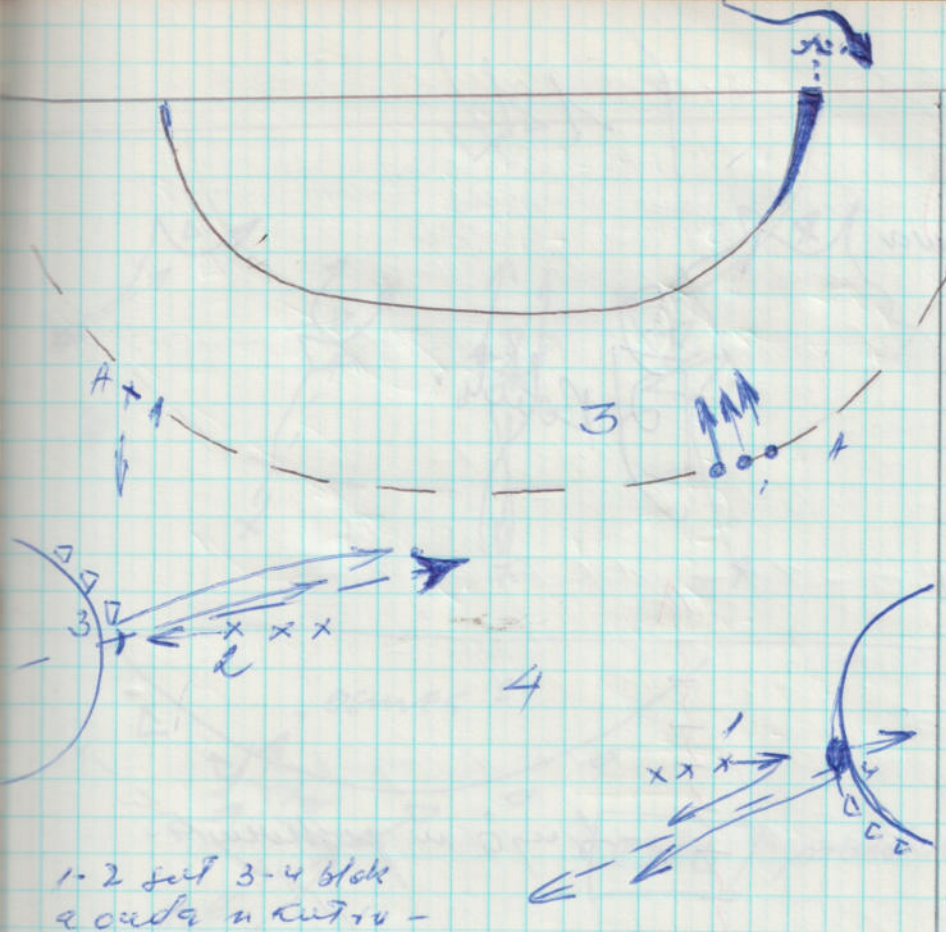
Lenisa, Plov. 40. ul. sa fialu; 10-20 šotě vol.

Lies - Uoluna 50 vol. sa pivoto

golun: rozst. i rod sa loptou na pok-
vské, vroke i medly p. vizek.

Godaza u sej: 20-30x.

feoluna - ?



A-B 100000 50000
 80 9. m. spruit.
 atungia lepla iust.
 x3 Rade jorol.

1. Berka sa lepla
 91 vel. omnia 2'x2

Clust. 1 p.a. 7 ho
 zoduj - do lepla.

Uccye padora
 obret pivota opo.

7. opoif pivota
 leptom.

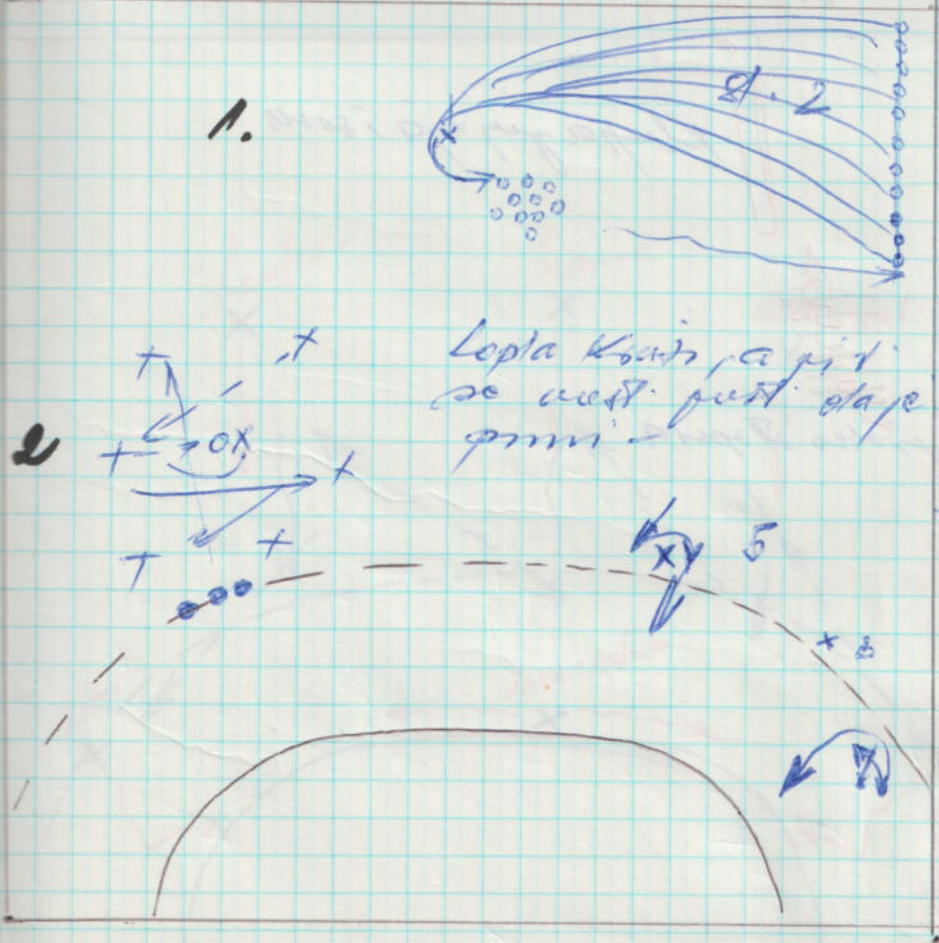
1-2 juf 3-4 blok
 2 outa u kutu -

Individualni pad

91 rad sa vntura
 psetur, rad sa
 pivatunura i
 veykhu tre
 na firtu idrl.

Lutok 7k fut-
 Boer 7k fut-
 Oshole ulozok -

Vejha i Lela -
 lu u kutu -
 5x5



Lepla Kain, a pit
 se uest. put. olape
 pmi -

23. 1981. od 19-2/00

Konolajoni zadržati.

6x puni dnev. dvi skop

4x 6-9/14. u jednom delu

„Osmica“ 2 ut x 2.

Rokop. na Rit. št.

„Fibusi i bolni

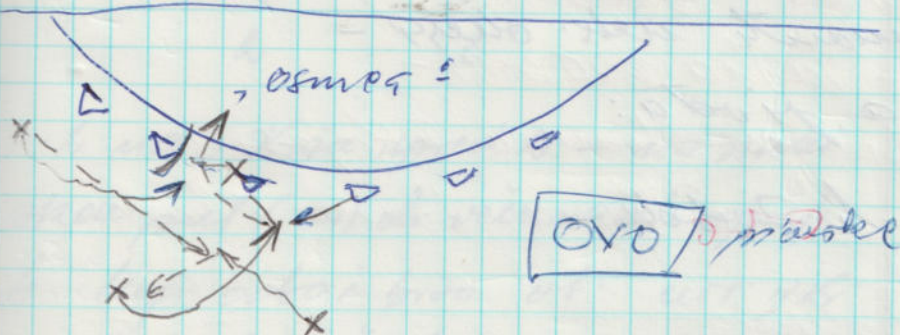
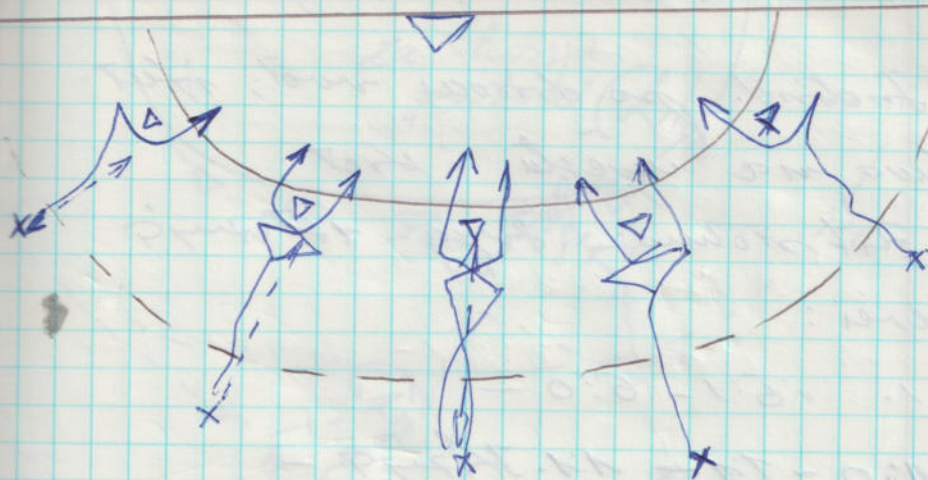
10-15 10-15. —
cacejem u poru - fond.

Rod na Hugu

5-8 strova

8 couje 5-8 ut.

bez puste. mwa
sluci — 1. fero



josic - Vajha - Hana

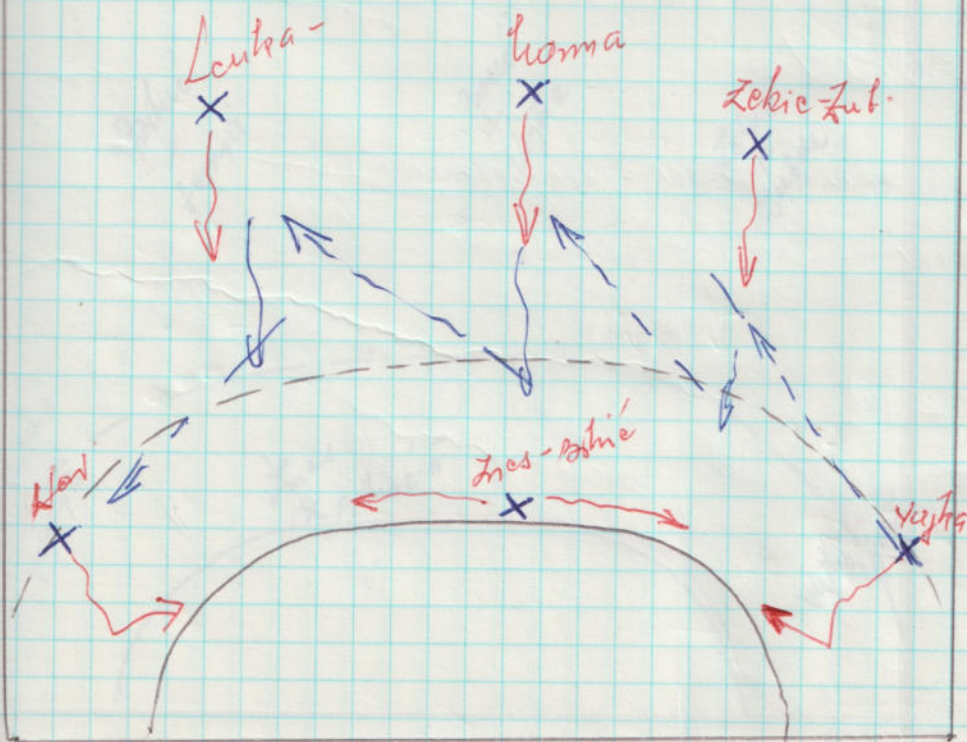
Pocioni

Dvojka - Vajke

„Osmica“ D. Kij.

„Petica“

„Vrtuljak“ —



TRENING ZA 28. 1. 1981. g - Srijeda -

- Rad loptom: Indind. po osnovi vrst, i fikt.
- Rad u dvorani na mjestu i kret.
- Raspit na fit. stolima: Suga - isternu
- Obrat zasluci:

u lozi 3:2:1. 15:1 - 6:0 -

- Kautapud 1:0 - 1:1 - 1:1. Krijg -

Hepud: Prouiti nek. okrug -

Suga za i na pivota:

- Akcija za h. Zubok -

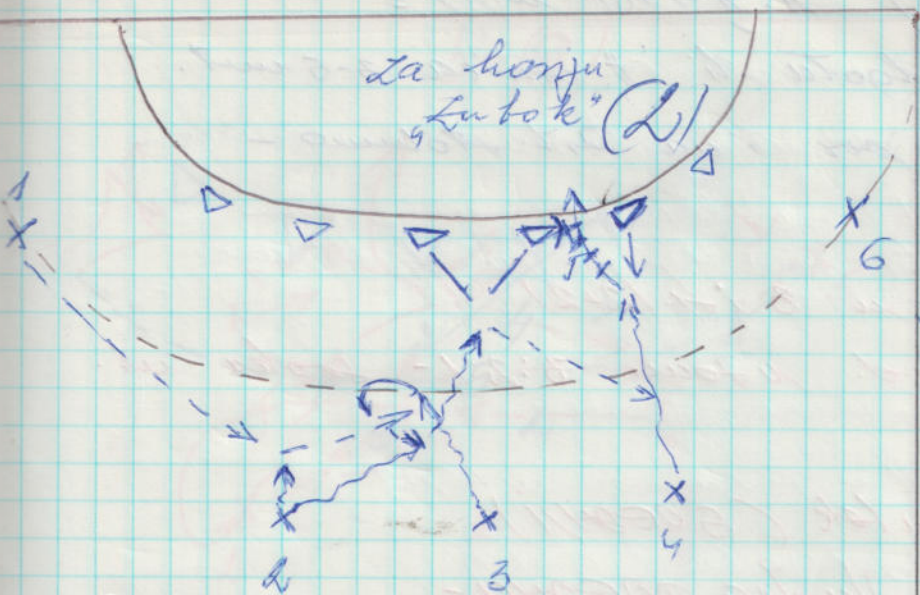
Dvojka

Petica -

Osma

Utrajak -





1-L no 3 Křža upred L - na nteki
 skok šut (3.4) dr vže no sele apotf.
 L. koji oboi bzo et. cor ytr.
 uloti, ti jās bafe up. pivta-
 oov reolting

žluč
x
popya

žluč
x
Vyhá

žluč
x
žluč

žluč
x
popya

žluč
x
žluč

vyta, žluč

Za lewy 11. II 1981. u 19¹

1. Borta za lepu, li. t. otwiera 3-5 met.
2. Rokryt. u pos. i. ca 2. t. otwiera -
Pod.

1. Ubojczy u 3 i 4. (2+2)
2. Obrót. zad. u 10m 3:2:1 - sroka ut.
posetuo-

a) Zekic-Zutok (SRODNI)

konna - Vajta SRODNI -

Ines - Lenka - Neruna gbojczy

Lenka - Jecic - Ina i Louro - gbojczy -

b) Rod s golunsa.

y. reflexa: rod u prau -

y. obrotuosti: sprzetuost rod u prau

y. fup i 12 t. kubi -

Napod.

Porovli: Otwier. jecic - Vajstunio

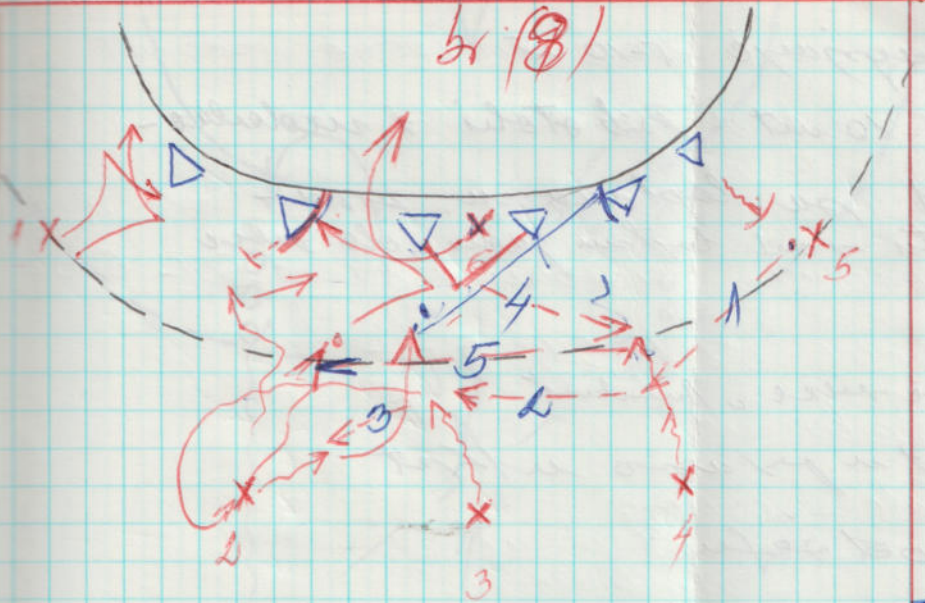
Dropta jecic - Zekic Brlic - Ines -
Vajstunio ?

Zutok: Zekic - st. 2.

Za Ines - Ina i Louro - Ina i Louro X. st. 1

— Ново-оборуче —

Ex. (8)



5. Kvačoli =
5. Čapovci
4. Postoišče (pomotna lepota)
3. Bocič - Vojakovec
(črna svinja) (rečitolet)
2. Lohic - Zlatok
(velika črna svinja)
6. Hreuslo - Postoišče
(rečitolet)

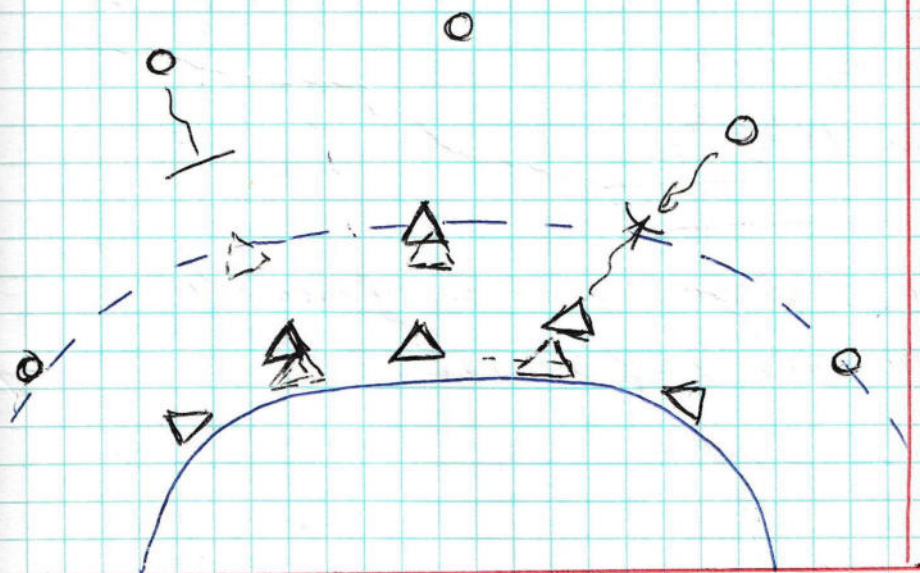
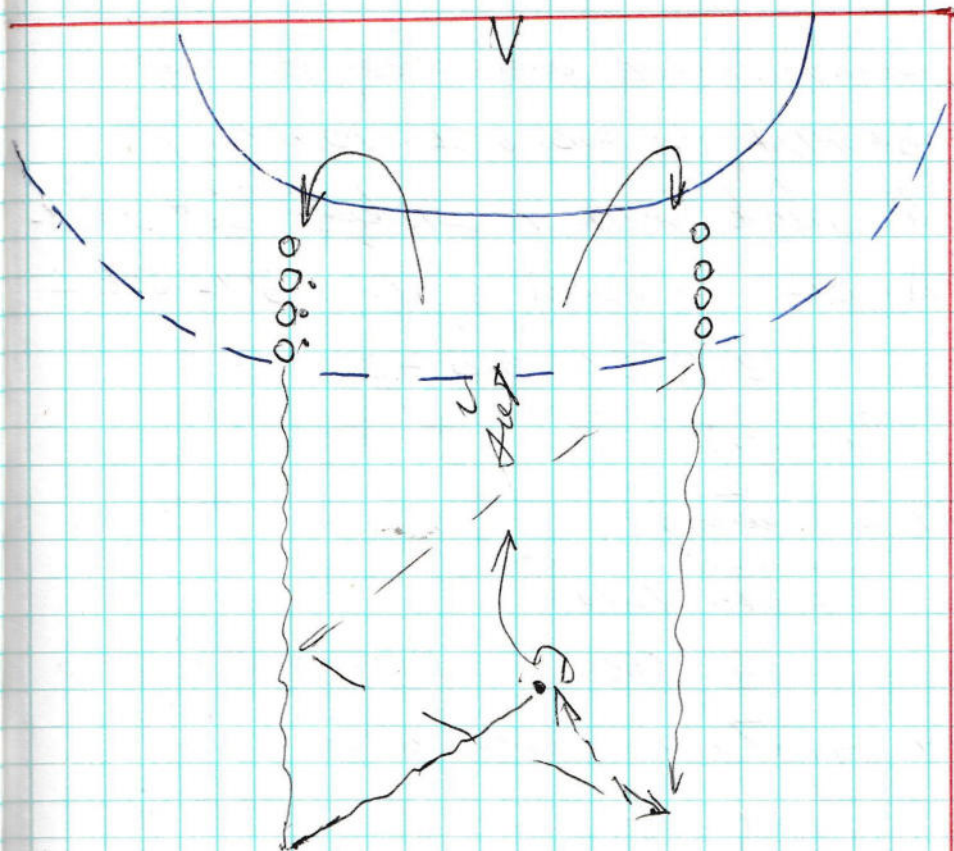
5 na 4 na 3 X Hred 2 na shok
Šat visoko dno. na 4. role u
zau na piri. 4. na 3 kofi.
je na yestu 2 ož uloti ti up.
prvato.



(zoba)
phlt

TREHING LA SERIEDU 18. 11 1981 od 19-21^h

- Kompletno zagraje 5-10 ut.
- Razgib. 10 ut. B.b stoli i medenice.
- Indiv. vod sa leptom u posu -
 - a) na ugestu vod leptom polu i ole zlice
 - b) 12a leptu
 - c) 12a pluc
 - d) 22 zupfu
 - e) ~~22~~ sa obe zlice i Ambrinet



Trgov za Petek, 21.11.818 od 19-21-2

- TRČANJA SA ZAPOSILACI: RARHE DOGRADKE 5-10 mtr.

- VIJACE I RAZGIBANJA HA DIB. 30L. 10 mtr.

(preko stol) Rod na fch. stek šuta i diskov št. 10 mtr.

OBRAT. ZAHOCI - u zoni 3:2:1 - i 5:1 - 6:0 -

Podvrti zone 3:2:1. 5:1. 6:0 -

Rod sa golunima:

- Niske lopte - u zoni
- P. visoke sa sup. strane
- visoke - iz otv. štora -

Napred: (8)1 uoro) prema slici 170

a) Igra na pivota i albei utom št.
slab. rod | boza 180 mtr.

b) Kart. atak, drška, (11.9) 5-7-8
Igra 5+5 i 6 jednoglobo do 8³⁰ završi -

- Ha 60 m 30 m ut. 5+5 - 18 m -

Držor za Hedjeftu -

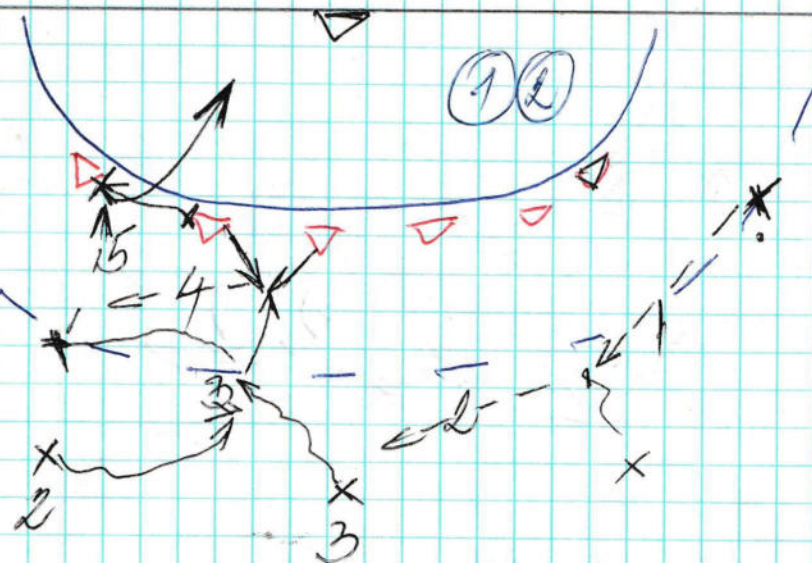
- lopte zone 5-7-8 - 17-3 -

< Bresari - bjele i pl. dji rukov

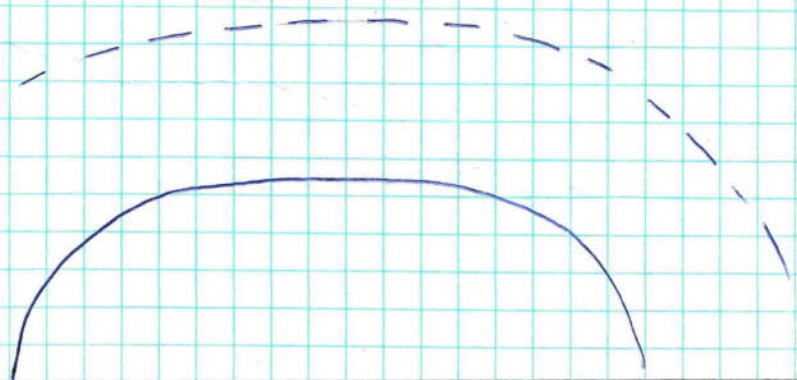
Boč u 10³⁰ - 11⁰⁰

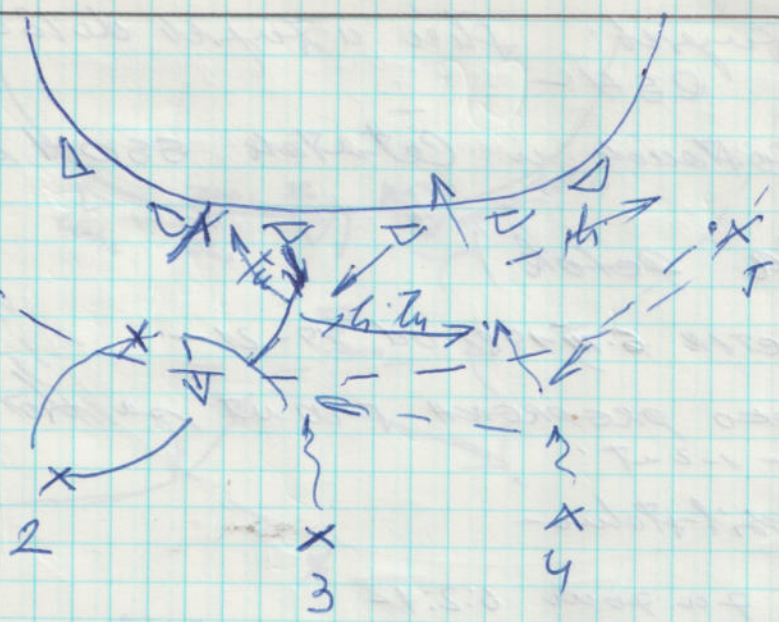
Igra se u 11³⁰ 4

Heperanti du i klupa 180 u 11⁰⁰ 4
du 180 bjele na 180 m u 11⁴



Okruza za pivot.
 2 prethodne kark.
 3X 1 spr. 2 uost.
 2-3 ročca d.
 tozo a ozi, li
 uloti, li obje
 pivotes Keji
 se fsvoli'ed
 1 brziy —
 konina-Vapto —
 Letha-Tubol —
 Lues-Laura —





Josic
 Latok
 Zelenec
 Ravec

5 na 4. na 3 x 2 na skraj-
 ih na piv. ih na (3) ih na
 4. a on na jut. ih na 4to -

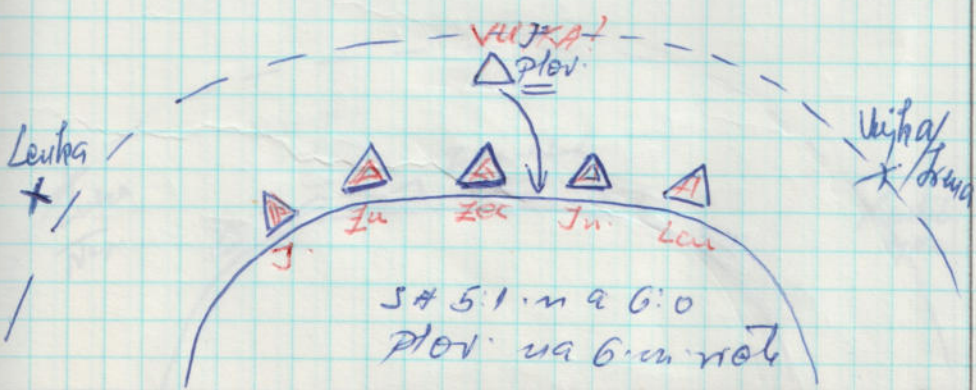
Lognoti i
 Rongitoti se
 puseu medijehi
 5-10-15 ut.
 Pod na choui
 i napodu -
 Hapod u g'vor.
 Obrova u g'vor
 Hapod i'vor.
 Josic - Latok - Zelenec
 Ravec Sopya Zues
 i'vor.
 Josic, Zelenec, Ravec.
 Sopya (Hov) / Zue / Hov

plonja
 X

vupha
 X
 hova

honja
 X

Obrova:
 6:0 - 12 i'vor uop.
 5:1. 14 i'vor uop.
 Hapod
 (2) i 5 licu -
 Jovouti - ost.
 i pa na piv.
 i ohjei uoste -



- Razgovor i dogovor sa Jetic - Kuceni x 9
odlozek u fuzet. Stici u fuzet do 12^{1/2}
zavrta se u RSH -
- Za Ines sastavak u Cetvrtak SSOT u 17^{1/2}

(Za petak)

- TRENING ZA PETAK 5. III 1981. od 19-21 -
- TRENING PRGKO PRGPRONA 5-10 UT sa Hotkmi
intervalom - 1-2 UT -
- Razgib na Bit-stolu -

Obramb. zvd za zavr 3:2:1 -

Febru SRGONOG i OBA HALFA -

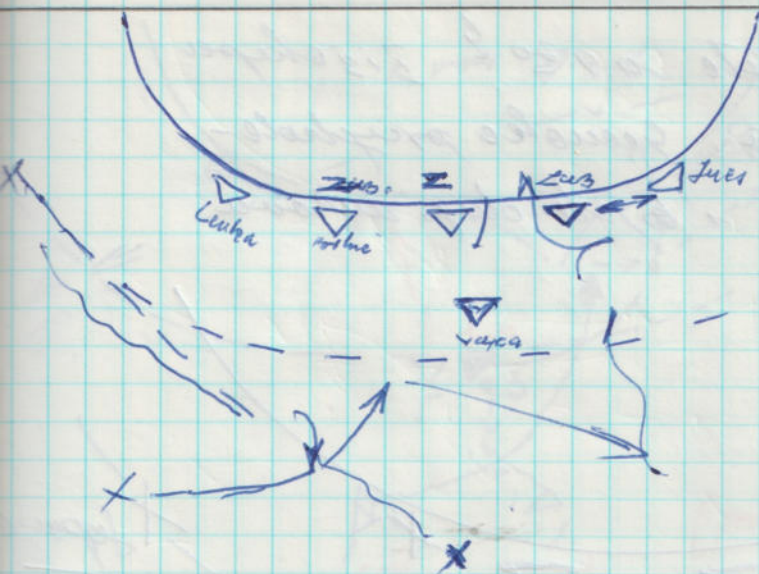
PRGONOG i OJ. KRANOG -

Vj. sutinog = fakla i razpisi zotiv sa
sa arte -

- Rvd na obroni i Napvolu -

Napred , dvojka: Jetic J. Kizig
Lubek - Zelen
Vylka - -

TRAINING. 4 III 1981.



- 1. Kordicija Hox Vot.
otumcu 2-3 mlt. x 2
spontani, školecni;
ne jo jeta 4. -
- Utoducija u Trofena
sra daducija visoka
visoka i spred, izved.
na leda, sa avij.
u desno post u fero.
- Rod sa golunna
zogrucija i rozf.
Obnova; uistij, p. uist.
visoki i cneya;
porofke -
- Gut. u poreva
sa rozu kub.
Krya 5-10 ut.
sa 1. olv. / fram-

Ако пад и дрена

объема Г.В.Т.

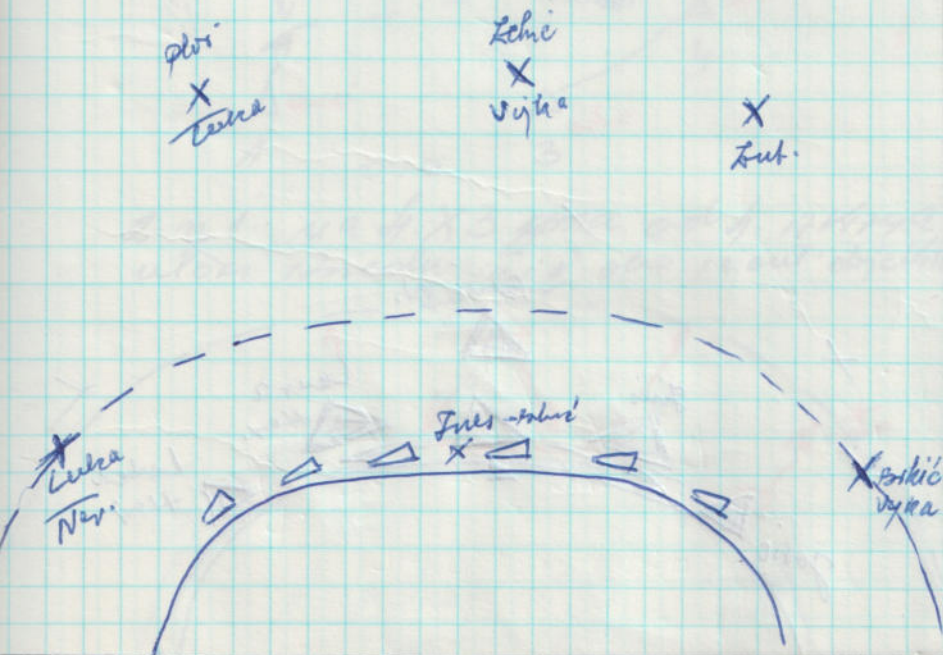
5:1 - a nepod
isto 5+1. -

Rud na brui
i clutui upoda
pauzui na
eti i ulozek-
Zet za koru Zet
iz kluzi loretli
Vzh -

drozka
feka

Duplo 107. 6 x 6
Hyene 107. 6 x 6
107. 6 x 6

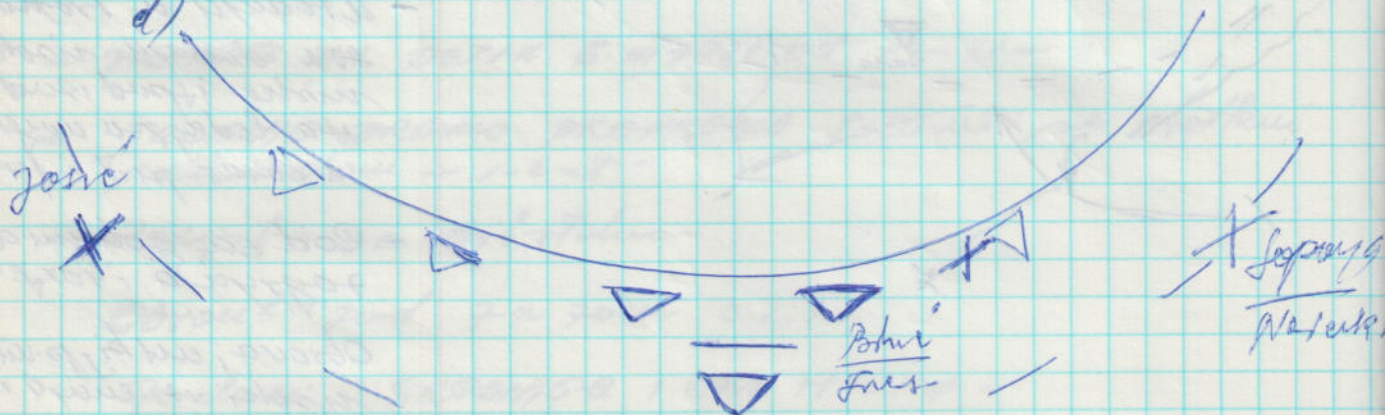
4. Школы!



La Medjégu -

- zaci na ispolite u 9³⁰ h izickapa
- zgovorniti so za geencke przykole-
- osore: plove i bjeck chup'utkova

d)



Lekec'
X
Fres
Lubok

X
Vulpa
Boeré

X
Polni
Sopran

Josie
Linas
For

Lekec'
(Polni) Polni Sopran

For

Josie

Lekec'/Polni

(Fres)

Sopran

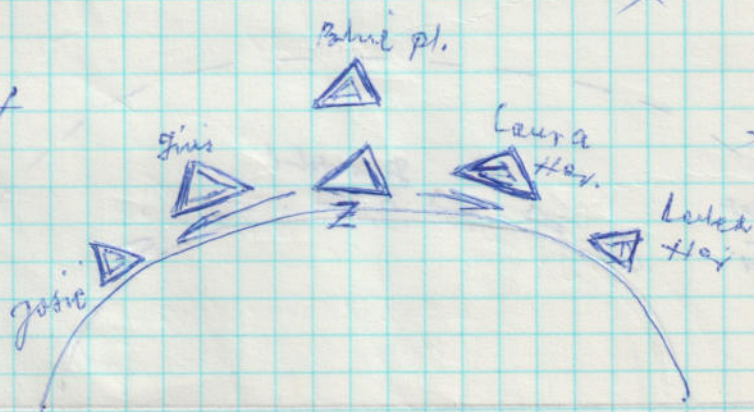
Nalick

+

+

+

+



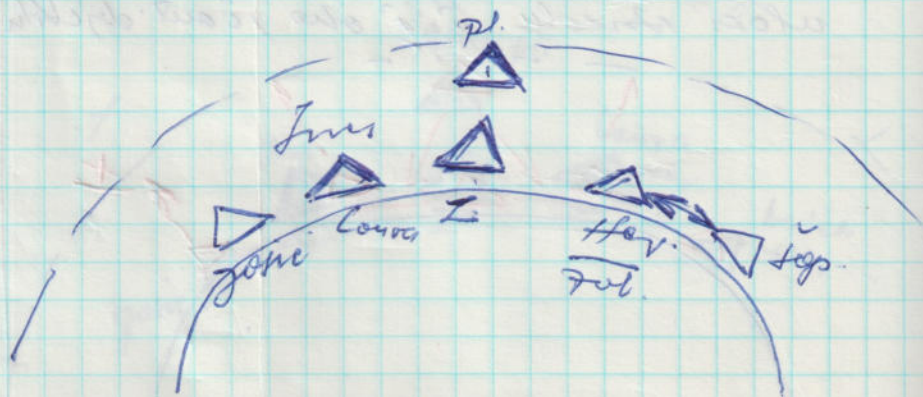
TREHATTO 2. vor napudo:

JOSIC Inis mli Hovaleq (okoji kutsa)
 ZERIC Polic Sapaya
 Sapaya

2. vor
 Josic Inis Sapig (Kutre)
 3. hic
 Zubok Polic Polic

3. vor
 Jone mli. Sapig (Ipa za mostu)
 Heruda Polic Polic

Polok sap most om st. B. 77 colsko mster
 u 19 30 1/2 Polok ore 3. vor.
 po 15 mt -
 Jost ore Kutre - i okoji



Feb. 13. III 1981 god.
od 19-21⁰⁰

Kondicioni zooloci

- a) Trčaji oko 1 gr.
- b) zadrž. na 1 gr.

Red lopov -

a) u buduću, podeliti
oprema z. l.

polu kret. por. f. št

Igra: 3x10 ut.

Iz. Igra na kretu

Iz. Igra na okupu

Iz. Igra na mestu -

Konje: zadrž. polu
sopu - per.

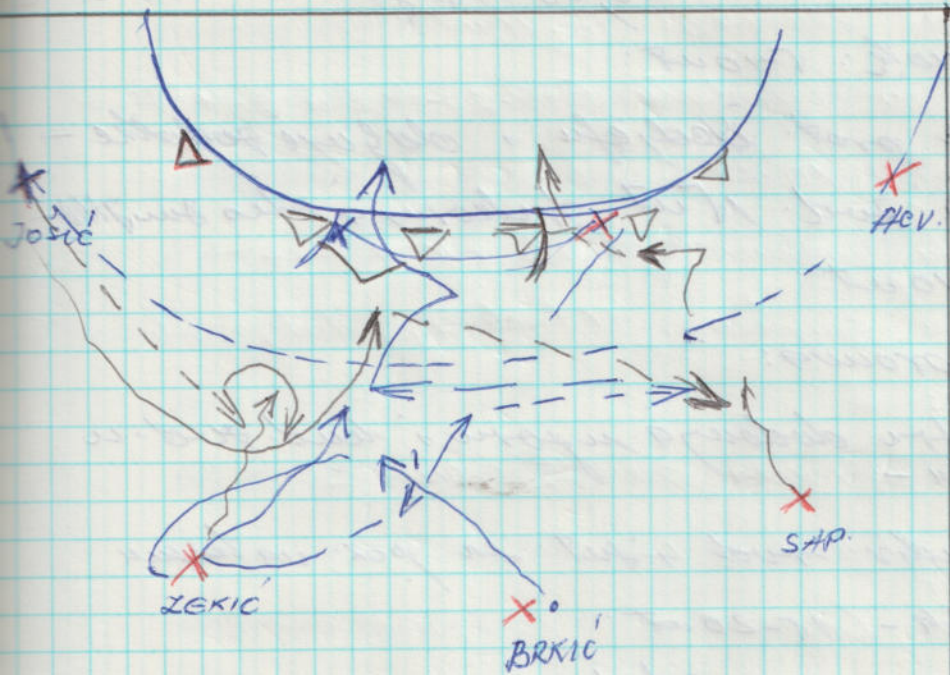
ostoji hora - f. št -

Akcijske:

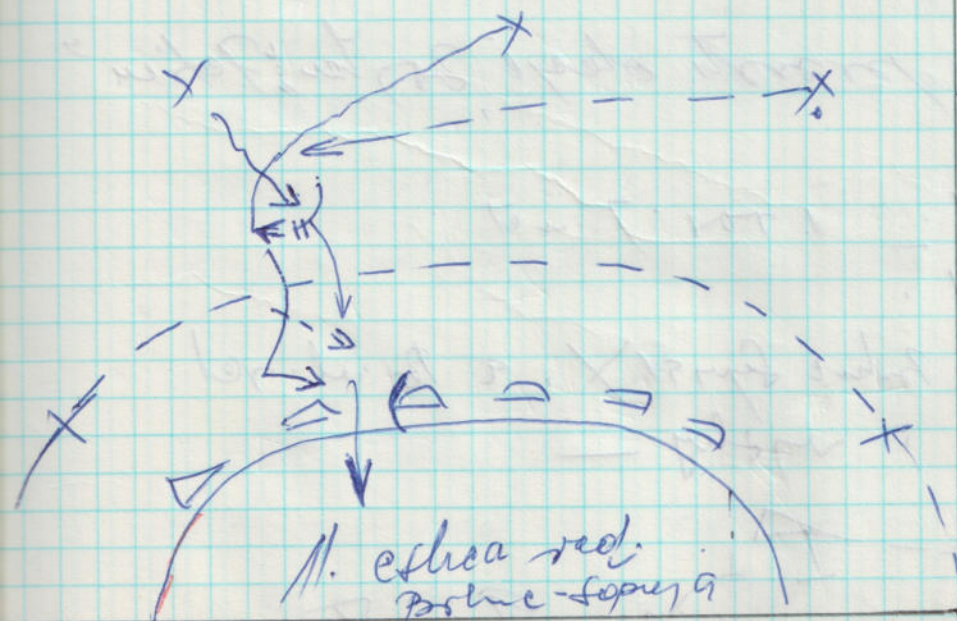
Brojica: X. zadrž. hora

Petice: X. pl. hora

Zeduoest: X. pl. Leka



DVOJKA: C. MUG -
PETICA = plova



La boue u poudyok -
16.03.1981 god vol 19-21⁰²

1. Hatoch sotrouok: 5-10 ut.

- 25 ut va prot. kladjefu i ologuje zedolke -

2. Konolicijski zed. 15 ut. Tekosy i olo dnujth -
Rozst. 10 ut.

Rad u porouu:

a) fra dodeuza uforu i knd zed. u
pora -

b) Judiv. vod i put. sa poz. u kofu
se fra - 15-20 ut.

Konfocapudi gpmi i knd. st. vobstane
golunat: 15-20 ut.

Igra: Intistuje na 19 ut. puzsoka -

a) 30 ut. i puzsoka i knd

b) 30 ut. i knd i knd. sa putu

c) 30 ut. i knd u obrani sa ologuje
knd a zed. i knd.

d) 30 ut. i knd i knd. i knd. i knd.

e) 30 ut. i knd. i knd. i knd.

f) 30 ut. i knd.

30 ut. i knd. i knd. i knd.

30 ut. i knd. i knd. i knd.



SEMEDA, 25. 03. 1981. god. od 19-2100^h

- BOLEBAZA LOPPU - 3-5 ut.

- 6-9. 20 x 3 m 2 stepje - (korz gib.) snovno - ferizi -

Ubadovaya u trokoma u obe strane; se i ter fute i sta jutom

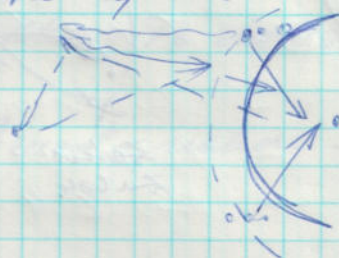
- Kockouapredi od loksi ka težim i floxemum da
grupni i kolektum:

a) porotui kut.

b) 2:1. ka bloka 2:1 -

c) sa korzom uz blok 1-2'

d) 1:1. uccuak -



Grupni u obrat. for. u centru sa i ter prodaje -

zone, Lutra veyta i Pshic'P. u kubu, a K.K.T.H.

= Iga sa prymum zedotolia broj i gra: 2x15.20 ut.

= Uccapadu: 3-4. okepo i gra u a pivoto -

U obram: 3:2:1. uccu uloska uzam i pryma -

- Kaurh. pryma vee deyprem -

9. ut.

7. ut.

Rozgorot o byju, a oprumi, a fenchum prst,
a zbrist. stuyi, i del:

(zedoti buske g. of dore)

La Hedysu:

Ter na islet. bi i foch ut. -

Agenti oc: - kao i kuda -

Za Petek, 27. 03. 1981. od 19⁰⁰ do 21⁰⁰

Za sčepu: od 19⁰⁰

Za ponedeljek 30. III 1981.

1. Treba u priredi, da se u 11H preko rive do Hot. Lj. i uokf.

2. Posyit. 510.4. uletok na obsebnosti nekada -
Zod leptaru u kotuži

a) křiva 2x; 40x70x2

k dōd. u poru 2.4.10²

zeta poruži u pletu; kōd u poruži se uleže -
i na rto.

Vzdušný:

U za pivote sčepu

křiva met na dýchání i křiv

Obsebn. zod. u obsebn. 3.2.1 -

Hezud obsebnosti na bopu i uokf.
vbohuji uokf. pivota

Akceje poruži 2.5. 8. 11. 4.

Sc kōd uokf.

Za gēnck. pleted kōd kōd - kōd i i
od u okf. kōd, kōd i i i

- TRENINGI ZA SEIZMU, 1. 04. 1981 god.

1. Fleks na dolu:

Dem 744 - ob. 17. Pita do H. tipa i uzvod.
a doxyt 5-10 ut. ob. 4. poryu na uelknu -

3. Karkupodi -

- Inelinduolui
- Gynui
- Kolkhuu -

Fgr 9:

Zedotok: Chruva 3:2:1 - bzu i osto, fga-
kpod. tre koo okcy 15-20 ut
ooola 10 ut. fl. i pre i uabgyu kutre
9. ut. X. Z. Br. do laka, a ovo ne jore.
7.

(Kauter i rogyrr:)

SASTAVAK ARIJE POČETKA TRENINGA:

1. RIJEČ ŽVIJE O POČETKA PRV.

2. O RADOŠĆU - KOJI HAS OČEVAJE I KOJI BISTROGA
OŠIVARITI -

3. O ZDRAV. STANJU

- I MORALI - U OKUP - SIVACIJA I SHI ORAOUM

TRENING - 1930

TRENING ZA PETAK, 3. 04. 1981. god.

- Logoro kondiciono vježbanje i rođ. 10-15 ut
- Rvd leptom u kolima i šut. sa krugom rvd
- Vježbanje golova -

Igra u tri dijela po 15 ut. 3 rvd. obrane i napada

I rvd:

Obrana: 3:2:1 - sa (Lecman, li. Monjem) vježbanje na predjenu ostalo Zekić - Rine Kila zone - Leuka - Ljes na osti -

II rvd: Nerečka na štlo a na vježbe Leuka Rine Kila ost. štlo

Obrana: 3:2:1 - sa Leukom na predjenu a št. - L. na Holt. prsta -

III rvd: Kouburava sa Zubok na vježbu i ost. št. Laura, Td -

7 not: Zekić, Rine, Ljes - Leuka

10. 10. 10. 10. - napredna vježba

SVAKA VARIJANTA SA PROJEKCIJOM -

Vježba za ut. Hedeja doci u 15-10¹/₂ u 10 bti na igralistu u opremu -

Kotok sastavak 10 ut. vježbe i rvd -

Oprema: Bzeli i plavi K. ruk. drcani - Frebija doci.

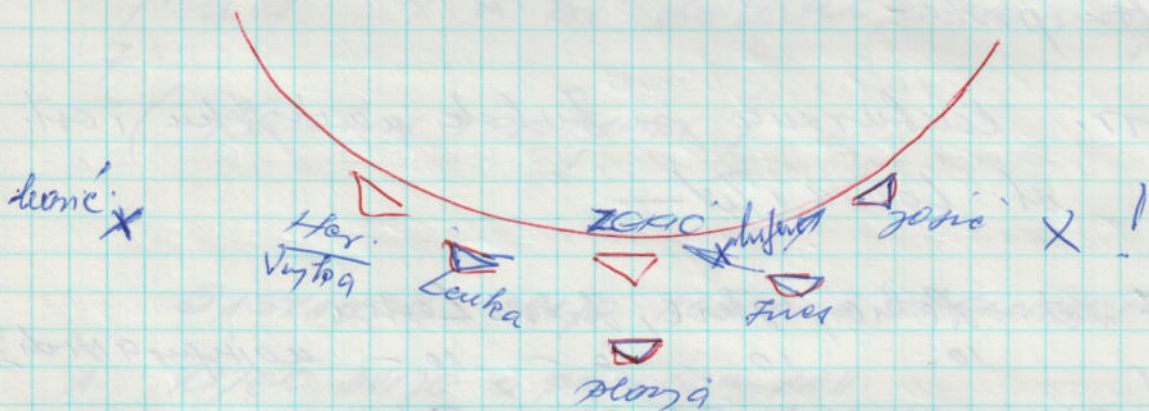
hande, Rine, zone, Zekić, H. Kila, Laura, Zubok. (bovce) Ljes - Nerečka, Leuka

(11)

od poluloka bosun, pri:
 u Napreda bosu i' ostru, oh ne p'bu
 kubc - sa uosun protyau -
Obroug B. o sa bosu izloku na fateru
 i' 3:2:1 -

od uos bosu:

u Napreda: bosu ob stizhst i' fun
 ostru sa uosun kub. i' ul. idro.
 pripry na sut. sa kila, uloset u y'pi
 Kautre: Uytka - zoric Flouga - Narka -
7 mit. Zekue Bilue -



X
 Borisic

X
 Brutue

X
 Poruica

Fue = Poruica: Neua ulosku i' sk. tuta.

Leuka = Borisic = Zoric i' sustuti je obib' potyui
 na mit. sa ruzje 4. kut feler.

Horuica: Lionc - adycci je pri priuaji leptu i' li
 rano je boio protit' rukue na uju -

Flouga: grubue: nepolot na fateru aduh je
 adycci -

Lica: Lifun: rukue pred uju - Zoric - k'baokues.

(SAP) (SAP) (SAP)
 orlo sud.

Za Zvezdčjgok 6. 04. 1981.

Analiza utorkuće:

1. Izja: Ukupno gledano dosta grana uvršteno u osnovu i vel. grana i ta dosta stroka.
Loše iskovje just. zvedotoka uvršteno kao stroka na 2. prsto d. i P.T. to sve 3. su snt bez veke škoda samo jedna; njezina sone da bi uspjela da je bilo više komet i više pre to uora i ci.

Obnova:

4. Tčko se slonto nabliži sa izboru uobredotoka zoka na lepi i u umis prsto, jedn stroka u dnu strani. Obnova je u golyku bta brojje u podret. dosta stotica prahovci sljvotja.

ipod. Stotkama u a 4. dosta su u stupli ugo; ali ne i njezili bjeu bile su uporne u fortirju upre na oti jer su suoteli da ono tu stoli pu i jesuo. Za sone od rus isto tozi da idetu na bta jer je tu poljeda dotiruvu 9. penola - uona 6. vjina.

Zolajenje vafa i zefa da se poljedi ovj put su bti. Zvezd. do uora. sto van je i stote svjgu da istizite dotkja toko reja, tozi uena bti protikla, a poljede nedolase pame od set.

Sono vafa i zefa, te upravst u isovju zvedotoka dionase uspjeli.

Za gotuava poseban razgovor i upute za onako brojje i drzje sone projekor, da se to uspije.

— Za dionus feng individ. voda i dion zvedotoka boreu u djetova ako ne cijele sone.

Vj. zatirja i Izja na cijelom terenu sa ispravno gjevretu u otni i upuolen

Trajnje Izja od 1930-2030

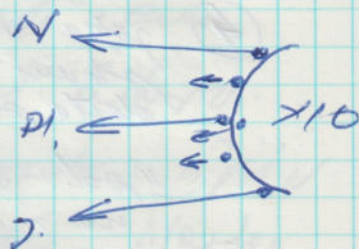
(Zvezdne gotajti i preoteti zby isponji
(K B L) —

TRENING ZA 8. 04. 1981. SRPENA. OD 19-21³⁰

TRENING OŠTAR SA MAGLASKOM NA KONJICU -

1. ODLAZAK NA FUTIING DO HOTELI ZAGREBA 5-10 UT.
2. RAZGIBAVANJE 10 UT.
3. 6-9 20 x 3 -
4. Poiskoi do centra i uotod u više vor. 4km, indijster,
5. Inclind. Kanka na ciclo ifrotiste u obli Kolsu
5-10 puta:
6. Kanka 2:1.
7. "Lovec 1:1 - 10 puta -

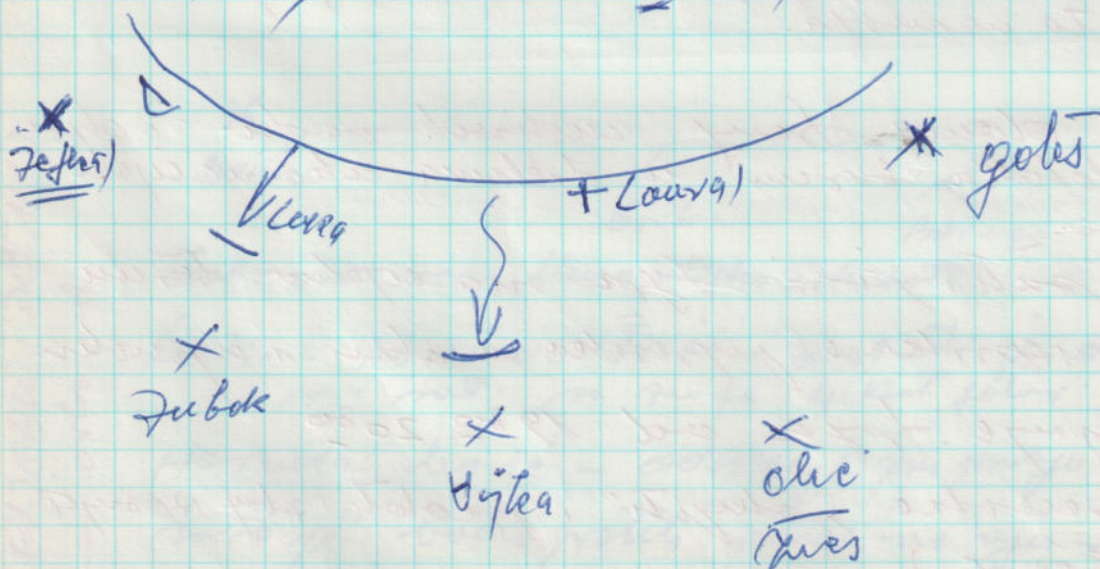
GRAFA KONTRA:

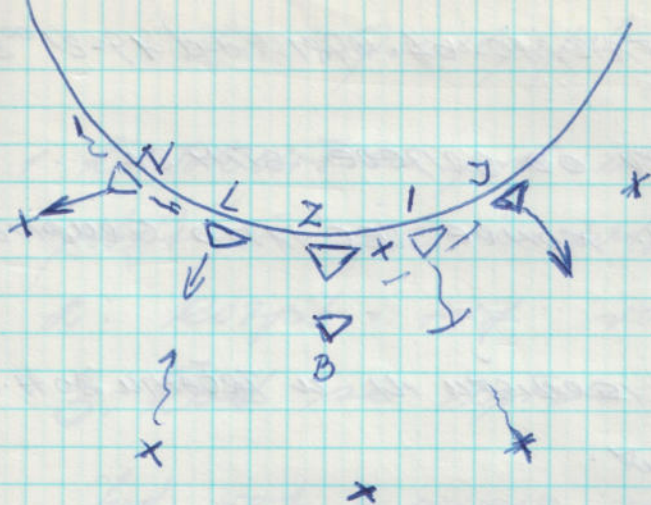


I SODHOKA OBRATA - KONTRA: JOSIO - HEVENKA - PLAVIJA
SA PRATNOM I BOK PRATNE:

OBRANB. ZABACI - 3:2:1 - I KONKRETI ZABACI -
ZA HEVENKA: LEHKA - PLAVIJA MARU - JHOS -
VUKA - MARA ZIM)CHG ZA TRODHIOG i j KEMHPS

Napod: ZA Ickopa -





Heretka odječi lončetu u ravnici pramju lepte -

Levka: uvođito obratni počuju na (5) Bonne' na šut
sa zupje i to nroko - bto i euer. itie na uju -

Plorija odječi (gruboi) ③ što nise kantoketa
i prekida. Ines - obratni uot. počuju na Borouen
na šhek šut i ulozok pri leut. sadrti je i
nedovrati je šut.

Lekic' uvođito obratni počuju pri proumju
pivota i pramju lepi nepotetoh i ne btoh u trok
već joj ouvnuću pramju lepi rukom preko uje -
Josic: isto što i Heretka odječi bto tako
da im odjeću bto, a tuc i vujke -

Hopad: 1 naš)

Prst i uboit sa pmo uošte zjeva cijeta
ulozok na rtu u pivota, šut H ravn koub.

2. 5. 11. 14. obratno - Koub uvođu i
to je uvođuće oružje sivo H pre
uodstvo golub i ti na Lekic' olibro i
epotuo -

TRENING ZA PETAK, 10. 04. 1981. od 19-21⁰⁰

TRENING POHOVITI OD SRITGOE STIHA
SE IZBAČE IHOIV. KOHRE VECJATO GRAPHO
ITO KROZ IGRA-

1. ZABRIVATI SE NA IGRAJSTU ILI U TRČANJU DO H. ZAG
RAZGIO SE TO MIT.

- POČETI SA UGRAVANJEM LITIA I IZVRŠAVANJEM
ZABOTAKA: KAKO SAM ZROBIMO ZA SRITGOE -
KROZ IGRA ZAGST. I POHANYATI HOKE AKOJE
KAKO BI IH ŠTO BOJE UNJEŽBAU -

TRENING TREBA TRAJATI OD 19³⁰ 21³⁰

- DOGOVOR O POLAŠKU U 16³⁰ SA BRANIMIRA -

- DRESOVI KR. OUK. BIFLI -

LOPTE: MAHDIC, LGOENKO, JOŠIC

PUTNICI: 1. MAHDIC, 2. BRKIC P. JOŠIC - ZEKIC, VUKOBANOIC
ZUBAK, LGOENKO, HERENOA, VRAČINIČ. ŠAPOHIAL. (10)

| LAURA IGE S DRUGOJEKIPOT. 1. LGOENKO) U HOGEYU -

Za Genedjefok, 13. 04. 198. od 19-21⁰⁰

1. Krotokost na prot. ut. Avolita koja vodi ka
pobližnjim iše i reult.

2. Ropst i ruf. von ferma - 10-15 ut.

3. Rod se voptam u posuma i kytama -
(cauline)

Jud. rod u posuma na yeta na kapija i foga -

(pivati u posu i u olub. zudom.

Kla se dr. rod. ut ovetje oba -

gora (Mreka 10110 - u oba stane -

Leva plona se ut. ut ovetje -

hova - hova, ti ?

Lus i Leva, Vjtro - hova -

golus se dobro razgodi i pograti za rod.

lutoga iz koga se na i foga stana -

lutoga iz koga i ut.

Rud na olub. i aop. zudom -

Hrud 5+1 i 4:2 -

Olub. 3:2:1 - i 5+1 -

Je olub. pruvati a. olub. f. skk₂

TRENING ZA SEJEDU, 15. 04. 1981. od
19³⁰ 21⁰⁰

- Kondicija i snaga 10-15 min.

- Rukopis. 5 min.

- Rod. leptom -

a) U buduću u 3 -

b) Polu-kutka

c) Blakuda -

d) Kriš-kriš -

fut. sa post. kutom. 2 pol.

fut. sa kut. 2. drugu u prvu 2:1 -

lovac: 1:1 - ošbo -

Kol. kutka 3:2 (gore - 1/4. ploš. 1) protiv 1/2)

Ovo je samo 10x. po 1.

Igra: Obnova 5H. 1:3:2:1 - to su ista sa
delf. - boim zadržano:

Kopud.

a) Post sa ul. i upust. pivota oblikovani
šut iz vani

b) Kretanje 2. 4. 5. 11 -

c) Igra na 2. pivota -

ob. red. preko pivota i li blok.

za napredak.

7 met.

(Izbor, Polu, Igra / Leka -

Zadatok:

1. Zauziti 1. (Ustie 4) medzi Hor i komu -
2. Dnes = Vyder i Homa - Celen Vyder
odhodi brzu i fzu i cestu prehodit -

Napad:

Krajci oprire u vod. od dnej

a/ fza na st. 5-10 ut

b/ Akzo obr. probat na 6-0 -

c/ fza na 2 gir i Kutso -

TRENING ZA PETAK, 17. 04. 1981 -

00 - 19³⁰ 21.00

1. Kondicioni radovi kroz polu etat. Igra

a) Osmica i borba za loptu - 5-10 ut

b) Razgovorje i izv. u fuzi i loto

Rad sa loptom: rad u pora-

- ponoviti kosa u pora -

- finitija u pora

- lukom u. u pora

u bodija u 3.

u bodija u kolun - kosa -

Obnova 5+1. Zadržak predijer sivoča
ovetanje graditefa igre i sutera -
Zadržak ostali:

Bočivo kletanje veće s ugovorim pozivom
na preveć, oduvao doblare koji islu
u sam preva ujtina keta uapnti
etkoroak i ucuti prekid i li ga zadržati
u defuaj okezi - Zadržaj (Plonja - komig)

- Napod:

Oko bude kisa i ei na sifurna odu.
sa blokom pivota t. z. stua da vajtler dvi
na fut i li op pivota:

Vetura futera mora biti vrtlar -

Konta samo uz protafu i osisteneji
preko (duve)

TRENING ZA POMOĆOLJAK, 20. 04. 81. OD 19³⁰ 21⁰⁰ h
Iskustveno pucanje iz su. i protivu nekih
indiv. grešaka i greša i goluvana.

TRENING ZA SRILJAKU 22. 04. 1981. OD 19-21⁰⁰ h

Trenin suje i kondukuje:

1. Dvije nogomlje oko proka (7HA) 5-10 ut.
2. Pokylovu 10 ut.

Koche:

a) Individualne - 1:1 - 1:0 -

b) grupe. 2:1.

c) Kolektivne. 2-3-4 3:1 -

Vj. šut. su ut. oko zame -
Krija i šut.

Obraz. zidovi u zani 5:1. i 3:2:1 -

Hipod. su 1. i 2. pivoto prihod popredno
sa proka ut. (okolo uspijemo)

Centru i Bočie u u piv.

Vj. seoluvova:

Leke, zonc, fopu, pokac:

(Poraz. 5-10 ut.
Krugovi 10-15 ut.

- Rod loptam u porazima i izgubima -
Ubodya i Krijia 17 ut. na pol. u polu kutu
Igra na 2 gola sa zvečkama u 1 fr

Hapod zoric - Leuka na kola
Ines -
Zekic Polare Proje -
Leuka

- Igra: sa 1. piv. i sa ut. u 1 Leuke i komu -
blok i red. preko protivnika

Obnova 5:1 sa zvečkama da predijs. omeđen
glav. gnevica i graditefa, oko broje potko
i flostera da igra na igru.

Kontak: zoric - Polic i igra - Kola -

Kok i fr probati 2. 4. 5 - 11. 10le sve samo
u do kucet. u istoju okazu -

7 ut.

Zekic
Polare
Harada
Leuka

Zoro - Zubok - Vojta - Anica - Igru, ali zoric
Zekic P-10 - Anica - Igru
(u 1 i istoju -)

Putnici za "Doru" laudic zoric, zoric Zekic

Vojtaovic, Polare. Zubok, Anica, Harada
Vruen N. Igru 1 - Leuka 7 (12)

Izostali: Bjeli i pleni ki. ruk.

Lopte Igru - zoric - Anica i zoric.

Fotozok sa Anica?

Doko se oluci ili prychi soku.

Za tečaj u ponedjeljak, 4. 05 1981.
 Igrali su se na leptom, Osmica 3x2 met.
 Rongit. 510 ut

6-9-20-40x3 u intervalu

Rongit. golova i li. putuju su ob. i krayu

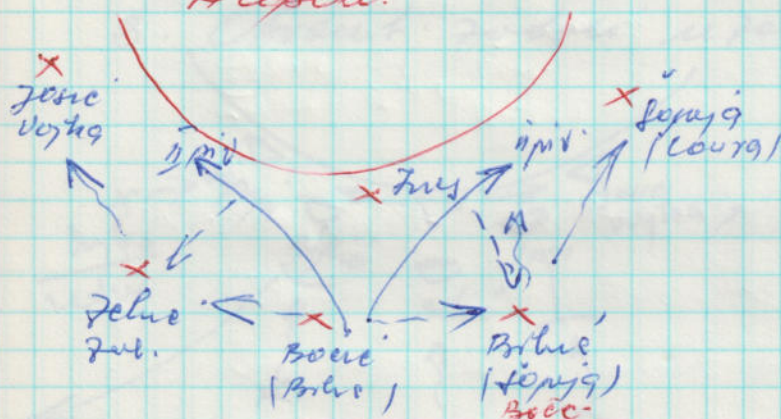
91 frot sa svoj mjestu na frot i ometaju

Rod na obrub. zvd. zone 3:2:1- i 5:1-

Ivor obruc: 3:2:1-

Zosic' Lubok, Boice, mline froyg zeliu
 H. H. H. H. H. H. H. H.

Hapod:



Boice i froyg elote u mline a Z-B vefta
 Ktq 7. 5-

Posta igra i red. prko pivot. ti jut 12
 vni

Akeyci: (2) (4) (5) (11)

Kutrc: zeliu - mline - froyg
 Uvku - Boice

SEI/008 I PETAN ODOZNA TREHINZI ZELIGR. OXIP-

SEI/008: KONTRASTI - OIGRANHO

PETAN: OIGRAN. UT. U ODOZNA NA PROHURU

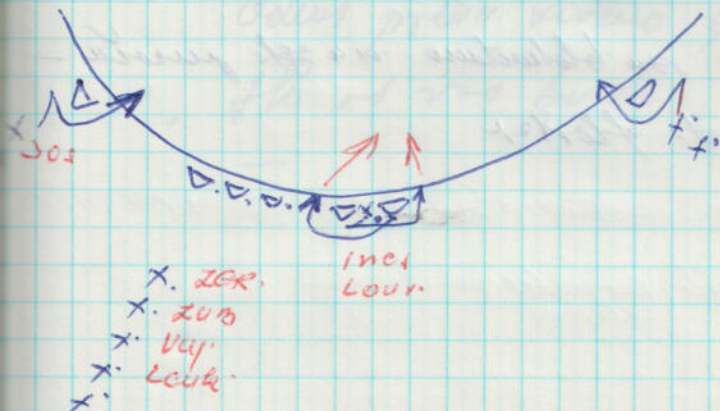
u KONB IIGRIP:

TECHING LA POLICE, AN 11.05.1941 ad 1930 to 2120

1. Кондратова, И. 5.20 и 7.

- Борба за лошту и мт.
- Борба за лошту и култо -
- 6-9-20 40 x 3 -

Sut. 50 Bl. 4ta varjila



- Kello D. ly - uš Assist.
- vopreki uš blok
- pivot uš ost.

Igra na jedan gol obnova i napred

3:2:1 - 5:1 -

Назад брза је са окупаци-

Horvitz ev.

ce lox u jmv. i' rest, preko piv. ili var. Kt.

7uet. ?

g. w. ?

Za: petek, 15. 11. 1981. god.

- Logorjany 5-10 ut.
- Poky. t. 5-10 ut.
- ubodanq, kanta i polutaka - rovit
- Chteknica 2x15 ut. zadetek - igra u chran
- 3:21 - energino stozenje sa bliskotom na st. pucoca -
- st. na pucoca, to prod. flaster

I sedmorica:

josic - (Heruda) Prohuc
(Zubir) Prohuc (Vozina)

Obroug 3:21 - i st. -

Pufuci ¹ hendic, ² Prohuc, ³ josic, ⁴ Zekic, ⁵ Vozina, ⁶ Zubir
⁷ Olic, ⁸ Heruda - ⁹ Olic, ¹⁰ gosic, ¹¹ fopysa, ¹² Chteknica
polosok u 8⁰⁰ sa Bruna -

Lepte: hendic, Olic, gosic (prohuc.) i kon
Bresni bch - plan 14. rub.

Disciplina na ut. krojuje sportska -
odnos prema igri. Krojuje ust. zadržuje i upornost
na nivou sport. učenja. Tako bude uporniji i
bude se više zadržu. To će dobiti ust., a tako
bude upornu ust. i skupiti. To će dobiti ust.
odnos prema sudu sportista, nema profora -
što od vas bude još to klupa to učiti

10.12.1972

10.12.1972

10.12.1972

10.12.1972

10.12.1972

REKINING IZ SERIJON, 20. 05. 1981. god.

1. Krotok degovar o tupa - izobolku -
2. Jedna rijača presij egro, borta za leptu 3-5.
3. Dobro roxfab. 5-10 m.
4. Povratu kente - samo radi šetnja 3 mte

9/ sa rebra -

1/ post. kut

c. 15-15 -

- kol. ruka 150x150 -

Obraun. zed. za SREŠNICO - PREGNICE + KRAJ

Dokle se povezuje zajedno -

Fija:

Zadotok:

Obraun: Kona 3:2:1 - 6:1 -

Zoborati prostor - Kret se uox. bveus sa
Konec. na pivotumua - pmeti, predovoti pa
SREŠNICO pokrivoti leđa ovu kao izloz
stizoti oboreno:

Kente: zosic - Kzka - šopja Ktuel.

Hoprd: Pato i ut. utudyje sa rozu prig.
izuzimua yesta, sa vlosku u pivota
i sa keb. po br. 2-4-5. 11. ob. prot.

7. ni za ifa -

9. za ifa -

KOKINI STRIZICI -

1. Bernard. 6, 1, 3, 4, 2

izolipende

2. Butho 7, 2, 3, 3, 2, 5

ifra pivota -

3. Sunok 3, 3, 3, 5

1500, 25, 4. 1

STRJELCI ZRINSKO

1. VROBACIĆ J. VARIKI - Ispred Zrins.
2. KRISTOFIĆ
3. LESTAK
4. PAULKOVIC

ZA TRENING SRJEDNA, 27. 05 1981. god
od 19³⁰ 21⁰⁰

- POH. TRČANJE HAIGRALIŠTU - 3x6-9-20 KORAKA
(TROJKE)
210 LOPOM. PENICOTAKA - BLOKOTAK -

KOTRE: KRIS-KROSX 6 - na vježbu -

- FOHTA: JOFIĆ - VUKA - LESTAK - gupina
(MARINA)

- Igra: OBAMA 5+1 - i 3:2:1 - 6:0 -

- Napred bzoab. na al. u 7' pit.

- Kroz 2-4-5-11-

Y. SODIGRAČA:

ZEKIĆ, HERGENJA - BATEIC - ŠAROTHA BRKIĆ

Za petok 29. 05 1981. od 19³⁰ 21⁰⁰

TRENING UT. SA NASTAVOM EKEPOM, DR. V. B. JED.
2x20 UT. OBTOK N. JET I SEDNENI -
KROKOTOK U IFR:

Obrav 3:21- 5:1- na brzi tocu krt i
blakirajem, jutra i vau -

Posebna joga na razstec i jivotenec -

Spod: Pokusom jet i 2. pri krt.

Oborevo: 2. 4-5-11- Korte joga - leuka
Vozlo -

Fyza u bravi tempu:

7 ut.

Putnici: hendić, joni' zekic Vozlo postre'
Zubek, asvic' Heruda Hela - Leuka i
Ledenko, oko Hela ne ide uva Oli'

Lepte: gdm hendić - Ledenko - Postre' Oli -

Zolozok u 6¹⁵ za AUT. Hance -
Redan i veta - Hana zolozok

- Dretari Fr. rule. Plori -

- Jovic' - (Postre') Bovic' Leuka
- Zecic' Ledenko Botic' Buzic' Zubek -
- Pedovic' - Oli'

Gracov B. Vidov S. Domane S. Kovic' Vozlo
Lietven -

— Plan hruya za period od 15. III. do 15. VII. 87
I faza

— Plan hruya od 15. XII 85 do 30. IV 86 - II faza

— Plan hruya od 1. VI do 30. IV 86 pod III fazom i tehničkoma fazom.

I ciklus od 15-20. VII do 25. XII 87 g.

- Rad na općoj fizičkoj spremi (OFS)
 - Rad na snazi - ateti - puzala - rećerijosi
 - Rad na tehničkoj skoka u vis i brskanju do f-
 - Rad na tehničkoj brzini - potofajc brzine
 - Rad na skokovima i brzini - sa puzalom -
 - Rad na specifičnoj snazi i brzini
 - Rad na felci skokove - olaf - vis - brskanje
 - Rad na brzinskoj održivosti -
- Kontrola snazi 20-30 dana -

- skok iz mesta u olaf - x 3
- brskanje iz mesta x 3
- brskanje sa 3 kor. zolita x 3
- ~~brskanje~~ br 3 kor. zolita x 3
- skok u vis iz mesta - 7 5
- 20 ut. leten x 3 kont. x 3
- 40 ut. leten x 3 - aut. x 2

ce-p

Travnj po trajnosa odnosa odnosa:

Prisro izkus:

Povredjefek:

- Dvd na OFP- fcauya u prradi, uzholice i uzholice.
- shocnost. poskoci - kor. pokreta rod na prapnu, td.
- Sportni rod na "skup i pupu", "stence" u posten-
abraya po 20-60 ut. x 4 - "Lovel" - rod u krtini ubayg
po 30-60 ut. x 3 - 150 ut. x 2 10% tufe.
- Dosta guslke - stija rekma - kolot - zija da - prast.
Vj. Hsteyg, lebeyg - rod u poranu i td.

Aforde

- Dazuska idrtfrost. u posten i shia studium.
u posten rod po 15-20 ut. na stvodi 9x300 ut. za 1^{oo}
sa posten od 2^{oo}
- Gmuslka kas u puzofefek -
Atiti: poskoci na yastu 50 ut. - pacyy 70 ut.
Bence - krtini i krtini krtini! ?
Dostoye 5-10 ut.

prema unam ito ete lami
rudeli + 20-30% use?

Sizpda:

Tray febler shokora:

- Dostoye u posten sa dosta chit guslke -
lupava ubayg, shokani, poskoci sve puzofefek
za shokore u us - olaf - krtini -
Tehnika shokora u us - rod sa 1-2-3-4-5
Kosolka - zolito - povezuje zolito sa odrozam
rod zavrsne vye i chit - Tehnika prelaska preko
litne - soc na usvi 150-100 cm -

Cetvrtak:

Dan olujniska noć -

Regnjenje 15-20 ut.

Regnjenje sa dosta gusure, struje, lebovije i vod
u poruci.

Primeni: 150 x 20 za 23.00 2 ut. puse

200 x 2 za 25-29.00 2 ut. puse

300 x 2 za 46-48 2 ut. puse

400 x 1 - za 1005

Ligno struje sa dolim gustijem -

Jetak:

Prvi felulac skelura us - brokete slof -

Pod u potku 15-20 ut.

Gustilac na stolu 10 ut. dosta slant.

okrobelike - stoj - kalut - prut - zvezda, tel -

→ faza poskolca na 4. 3. nozi od x 4

→ faza abniza po 10 ut. x 6 -

- Pod na skolu i cista 4-8 sk.

- Pod na goretzici zoleta i odvoxa uz puni

rukni - posebna potica chiti daskaku - 3-5 kor.

- Pod na bokalac 2 mesta + 3 kor. zoleta

1-2-3 kor - poseb. potica na 1 kor.

Fabijac sa stolu 5-10 ut -

100 -

Sutata:

Neka sport. i fca uz elvato praprica grovea i utina
kretanja, kao i utina fca - kasno - ujutro
bez upriza uz gmo poskudica sa obe ruke -

Nedgja:

Oktava pauza: 1h fca od subote, a sutata
pauza.

Famitua u Poudgofek i Četretak ubacivati
teh. bruy fca: stepene sa opt. na upma
i bez 10-20 puta -

Abzuya i lovea 20-30-40 ut. x 4 fca -

— Skupnja i guf uske i uske -

Pod na skupnja na prepuna 1-6-8-

i no 4. prepune a fca - isina 50-80 cm -

— Indijstak postaje sa upl. sud. fusur uje i
udroka -

15-10-30. III'86. 7 ciklus

po zordetku uz ciklus ocloti 7 ciklus
u kujan se vlagasak rada bth na svoti rodu
utetua i tehni. skakova po formu -

1. m. i. -
Zalet-
odroa
let -

2. oclot -
zalet
odroa
let
i cheska

3. fca -
Zalet - per. sa 1. kor.
Zol. per. sa 1. kor.
Zol. per. sa 1. kor.
Kupl. fca - fca.

Pod bi se sastojao od 8. vrsta oluj i 1. oluj
Poned. leteti - kaul. - suza - ekspl.

Utorak februa - nisa - ~~oluj~~

Srijeda leteti - spec. suza - oluj. ekspl. i 1. oluj. stanje.

Čet. februa oluj - fustul -

Pet. leteti - febr. - spec. suza - ekspl. i 1. oluj. stanje. u oluj.
oluj. stanje. i 1. oluj. stanje. u oluj.

- Sub. rel. i 1. oluj.

Ned. rel. i 1. oluj.

Sub. 30 dana kret.

- skak. iz nista u oluj -

- fustul. iz nista -

- petak iz nista -

- skak. u nisa prema febr. i 1. oluj. stanje. u oluj.

- brzo ruda u 1. oluj. stanje. i 1. oluj. stanje. u oluj.

Kyū ai nista i 1. oluj. stanje -
(fustul. stanje)

Tekućnost. poned -

30 1. 10 - 30 VII 86 f.

Poned. februa -

Utorak leteti

Srijeda - februa -

Čet. febr. - leteti - fustul.

Petak febr. ut.

Sub. nista, i 1. oluj. stanje } fustul. stanje u oluj.

Ned. nista i 1. oluj. stanje

2.8	Agriune e une	724147-1	5018471-1
1.	Academic Tociu	1.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17.18. (16) 20.22.24. (25) 29.	
2.	Artic Stanja	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17.18. (19) - 22.24. (25) 29.	
3.	Artic Iotiu	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17.18. (19) 20.22.24. (25) 29.	
4.	Artic Iotiu	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17. - (19) 20.22.24. (25) 29.	
5.	Vegetatione Gordur	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15. - - (19) 20.22. 2 - 29.	
6.	Artic Iotiu	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17.18. (19) 20.22.24. (25) 29.	
7.	Artic Iotiu	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17.18. (19) 20.22.24. (25) 29.	
8.	Artic Iotiu	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17.18. (19) 20.22.24. (25) 29.	
9.	Artic Iotiu	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17.18. (19) - - 24. (25) 29.	
10.	Artic Iotiu	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15. - - (19) 20. - - - -	
11.	Artic Iotiu	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17. - (19) 20.22.24. (25) 29.	
12.	Artic Iotiu	2.3. (5) 6.8. (11) 13.15.17.18. (19) 20.22.24. (25) 29.	
13.	Artic Iotiu	2.3. - - (19) 20.22.15. - (19) 20.22. - -	
14.	Artic Iotiu	2.3. - - (19) 20.22.15. - - (19) 20.22. - -	
15.			
16.			

