

S A D R Ž A J

1.UVOD	5
2.PREDMET I PROBLEM RADA	7
2.1. Predmet rada.....	7
2.2. Problem rada.....	7
3.CILJ I ZADACI RADA	8
4. METODOLOGIJA RADA	9
4.1. Pojam i sistematizacija smeča.....	9
4.2. Analiza tehnike smeča.....	10
4.3. Sistematizacija smeča.....	10
4.3.1. Pravolinijski smeč.....	12
4.4. Prva faza-zalet.....	12
4.5. Druga faza-odraz.....	13
4.5.1. Mjesto odraza.....	14
4.5.2. Let kroz vazduh (pokret rukom kojom se smećira).....	15
4.5.3. Zamah ispruženom rukom.....	15
4.5.4. Zamah rukom «luk i strijela».....	16
4.5.5. «Snap» (škljoc) zamah rukom.....	16
4.5.6. Kružni zamah rukom.....	16
4.5.7. Bočni zamah rukom.....	17
4.5.8. Let kroz vazduh (pokret rukom kojom se smećira).....	17
4.5.9. Pokreti nogu i tijela u toku leta.....	18
4.6. Treća faza-udarac po lopti.....	18
4.6.1. Nastavak pokreta nakon kontakta sa loptom.....	19
4.7. Četvrta faza-doskok prizemljenje.....	19
4.8. Metodičke vježbe za učenje i uvježbavanje tehnike smeča.....	20
4.9. Najčešće greške kod učenja smeča.....	23
4.10. Vrste smeča.....	24

4.10.1. Spin smeč.....	25
4.10.2. Plasirani smeč.....	25
4.10.3. Kuhanje.....	26
4.10.4. Guranje.....	27
4.10.5. Blok-aut udarci.....	27
4.10.6. Udarci od-smečer protiv blokera.....	28
4.11. Individualna taktika faze smeča u procesu.....	29
5. ZAKLJUČAK.....	33
6. LITERATURA.....	34