

SADRŽAJ

1. UVOD.....	5
2. PREDMET I PROBLEM RADA.....	6
2.1. Predmet rada.....	6
2.2. Problem rada.....	6
2.3. Ciljevi i zadaci rada.....	6
3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....	8
4. CILJ I ZADACI RADA.....	10
4.1. Cilj rada.....	10
4.2. Zadaci rada.....	10
5. METODOLOGIJA RADA.....	11
5.1. Prijem servisa.....	11
5.1.1. Tehnika prijema servisa.....	12
5.1.2. Prijem servisa podlakticama – „čekićem“.....	13
5.1.3. Čekić jednom i objema rukama.....	15
5.1.4. „Otvoreni i zatvoreni“ čekić.....	18
5.1.5. Metodika obuke prijema servisa.....	18
5.2. Vježbe za obučavanje (usavršavanje) prijema servisa.....	21
5.3. Situacione vježbe za uvježbavanje (usavršavanje) prijema servisa.....	24
5.4. Osnovni principi.....	26
5.5. Fizička priprema.....	27
5.5.1. Opšta fizička priprema.....	27
5.5.2. Specifična fizička priprema.....	28
5.5.3. Situaciona fizička priprema.....	28
5.6. Uloga primača.....	30
5.7. Taktika prijema servisa.....	31
5.7.1. Značenje uglova i postavljanje prema servisu.....	31
5.7.2. Prijem servisa u neuobičajenim situacijama.....	32
5.7.3. Timski prijem servisa.....	34
5.7.4. Taktička priprema primača.....	35
5.8. Psihološka priprema.....	37

6. PRAKTIČNA PRIMJENLJIVOST RADA.....	39
7. ZAKLJUČAK.....	40
LITERATURA.....	42