

SADRŽAJ

1.UVOD.....	4
2.PREDMET I PROBLEM RADA.....	5
2.1.Predmet rada.....	5
2.2.Problem rada.....	5
3.CILJI I ZADATAK RADA.....	7
4. METODOLOGIJA RADA.....	8
4.1.Tehnički elementi.....	8
4.1.1. Metodika učenja tehnike odbojke bez lopte.....	8
4.1.2. Metodika učenja elemenata tehnike sa loptom.....	10
4.1.2.1. Vršno odbijanje neprijed i iznad glave.....	11
4.1.2.2. Vršno odbijanje preko glave.....	17
4.1.2.3. Vršno odbijanje s dvije ruke u skoku.....	18
4.1.2.4. Vršno odbijanje u povaljkama	20
4.1.3. Metodika učenja tehnike donjeg odbijanja podlakticama.....	21
4.1.3.1. Odbijanje podlakticama.....	22
4.1.3.2. Odbijanje podlakticama preko glave.....	26
4.1.3.3. Odbijanje podlakticama u stranu.....	28
4.1.3.4. Odbijanje gornjim podlaktičkim načinom.....	28
4.1.3.5. Odbijanje podlakticama u povaljkama.....	29
4.1.4. Metodika učenja tehnike poluupijača.....	29
4.1.5. Metodika učenja tehnike klizećeg upijača.....	30
4.1.6. Metodika učenja tehnike upijača i rolanja.....	31
4.1.7. Metodika učenja tehnike servisa.....	32
4.1.7.1. Donji servis.....	33
4.1.7.2. Tenis servis.....	34
4.1.7.3. Skok servis.....	35
4.1.8. Metodika učenja tehnike prijema servisa.....	36
4.1.8.1. Prijem servisa.....	37
4.1.9. Metodika učenja tehnike dizanja.....	40
4.1.10. Metodika učenja tehnike smeča.....	44
4.1.11. Metodika učenja tehnike bloka.....	48
4.1.12. Metodika učenja tehnike obrane polja.....	52
5.ZAKLJUČAK.....	56
6.LITERATURA.....	57