

Sadržaj

PREDGOVOR.....	9
I ISTORIJSKI RAZVOJ ODBOJKE.....	11
ISTORIJSKI RAZVOJ ODBOJKE U SVIJETU.....	11
OSNOVNI ELEMENTI I KARAKTERISTIKE ODBOJKAŠKE IGRE.....	13
UTICAJ NAJNOVIJIH PRAVILA IGRE NA RAZVOJ ODBOJKAŠKE IGRE.....	26
II ANALIZA ODBOJKAŠKE IGRE.....	29
FUNKCIONALNA ANALIZA ODBOJKE.....	31
ANATOMSKA ANALIZA ODBOJKE.....	32
FAKTORSKA STRUKTURA ODBOJKE.....	32
ANTROPOLOŠKA ANALIZA ODBOJKE.....	33
BIOMEHANIČKA ANALIZA ODBOJKE.....	34
Karakteristike kretanja odbojkaša.....	35
Biomehaničke tačke oslonca.....	35
Karakteristike putanje lopte.....	36
Putanja leta nerotirajuće lopte.....	37
Putanja leta rotirajuće lopte.....	38
Putanja leta poslije odskoka nerotirajuće lopte.....	39
ANALIZA FAKTORA USPJEHA U ODBOJCI (JADNAČINA SPECIFIKACIJE).....	40
III TEHNIKA ODBOJKE.....	43
POJAM I NAMJENA TEHNIKE.....	43
KARAKTERISTIKE ODBOJKAŠKE TEHNIKE.....	43
SISTEMATIZACIJA I OPIS ELEMENATA TEHNIKE.....	44
OPIS ELEMENATA TEHNIKE BEZ LOPTE (STAVOVI I KRETANJA U K1 I K2).....	45
Stavovi.....	45
Kretanje u odbojci.....	48
OPIS ELEMENATA TEHNIKE ODBOJKE SA LOPTOM.....	49
Tehnika gornjeg odbijanja (odbijanje prstima).....	49
Tehnika donjeg odbijanja (tehnika odbijanja podlacticama).....	56
Tehnika odbijanja podlacticama u prizemljenjima (u padu).....	58
Obrana drugim dijelovima tijela (nogom, grudima, glavom).....	62
Tehnika servisa.....	63
Tehnika prijema servisa.....	69
Tehnika dizanja.....	73
Tehnika smeča (smečiranje).....	84
Tehnika bloka (blokiranja).....	92
Tehnika odbrane polja.....	98
IV TAKTIKA ODBOJKE.....	103
POJAM I PODJELA TAKTIKE.....	103
ZADACI, SREDSTVA I METODIKA TAKTIKE.....	104
ZADACI TAKTIČKE PRIPREME:.....	105
SREDSTVA (VJEŽBE) TAKTIČKE PRIPREME.....	106
METODE TAKTIČKE PRIPREME.....	106
FAZNE STRUKTURE IGRE.....	107
Faza igre u kompleksu K1.....	107
Timska taktika igre u fazi K1.....	119
Faza igre u kompleksu K2.....	129
Timska taktika igre u fazi K2.....	136
Obrana od I tempa.....	139
Obrana od II tempa.....	139
Zaštita smečera.....	140

V	METODIKA UČENJA ELEMENATA TEHNIKE.....	149
	PERIODI METODIKE UČENJA ELEMENATA TEHNIKE	149
	ZADACI METODIKE UČENJA ELEMENATA TEHNIKE.....	149
	SREDSTVA METODIKE UČENJA ELEMENATA TEHNIKE	149
	FAZE UČENJA ELEMENATA TEHNIKE.....	149
	METODIKA UČENJA ELEMENATA TEHNIKE BEZ LOPTE.....	150
	METODIKA UČENJA ELEMENATA TEHNIKE SA LOPTOM.....	155
	Metodika učenja tehnike gornjeg odbijanja	155
	Metodika učenja tehnike donjeg odbijanja podlakticama	172
	Metodika učenja tehnike poluupijača.....	184
	Metodika učenja tehnike „klizećeg upijača“	185
	Metodika učenja tehnike upijača i rolanja.....	186
	METODIKA UČENJA TEHNKE SERVISA	187
	Metodika učenja tehnike donjeg servisa	188
	Metodika učenja tehnike prijema servisa	192
	Metodika učenja tehnike dizanja.....	197
	Metodika učenja tehnike bloka	208
	Metodika učenja tehnike odbrane polja.....	214
VI	METODIKA UČENJA ELEMENATA TAKTIKE.....	221
	METODIKA UČENJA ELEMENATA TAKTIKE U NAPADU	221
	Metodika učenja taktike serviranja.....	221
	Metodika obučavanja taktike prijema servisa	222
	Metodika obučavanja taktike dizanja	224
	Metodika ekipne taktike u smečiranju.....	227
	METODIKA UČENJA ELEMENATA TAKTIKE U ODBRANI	228
	Metodika učenja odbrane od smečiranja	228
	Metodske vježbe za obučavanje elemenata ekipne taktike.....	230
VII	TEHNOLOGIJA TRENINGA ODBOJKAŠA.....	233
	POJAM I KARAKTERISTIKE TRENINGA	233
	DIJAGNOSTIKA I ANALIZA STANJA TRENIRANOSTI.....	234
	Antropometrijska dijagnostika	234
	Antropometrijske mjere.....	235
	METODIČKI OBLICI RAZVOJA OPŠTE FIZIČKIH SPOSOBNOSTI.....	249
	Metodika treninga snage	249
	Metodika treninga brzine	251
	Metodika razvoja fleksibilnosti (pokretljivosti)	256
	Metodika razvoja izdržljivosti.....	257
	METODIČKI OBLICI SPECIFIČNE I SITUACIONE FIZIČKE PRIPREME	258
	PRINCIPI TRENINGA ODBOJKAŠA.....	259
VIII	ISHRANA ODBOJKAŠA	263
	PRINCIPI ISHRENE	263
	Ugljeni hidrati	264
	Masti	266
	Proteini	268
	Vitamini	269
	Minerali.....	270
IX	OPORAVAK I SREDSTVA OPORAVKA	273
	TRENAŽNA SREDSTVA OPORAVKA	273
	PSIHOLOŠKA SREDSTVA OPORAVKA.....	273
	MEDICINSKA SREDSTVA OPORAVKA.....	274
	SREDSTVA OPORAVKA PRETRENIRANIH ODBOJKAŠA.....	275
	SREDSTVA OPORAVKA NEDOVOLJNO UTRENIRANIH ODBOJKAŠA	276
	ULOGA VODE	276
X	LITERATURA.....	279