

Sadržaj:

1.	UVOD	9
2.	ISTORIJSKI RAZVOJ VATERPOLA.....	13
2.1	Nastanak i razvoj vaterpola u svetu	13
2.2	Istorijski razvoj vaterpola na našim prostorima	16
2.3	Istorijski kontekst vaterpola u Srbiji od 2006. godine do danas.....	18
3.	KLASIFIKACIJA OSNOVNIH ELEMENATA TEHNIKE VATERPOLA.....	23
3.1	Tehnike plivanja	24
3.2	Specifične tehnike pokreta	28
3.3	Tehnika pokreta golmana	35
4.	TEHNIKA IGRE SA LOPTOM	47
4.1	Bacanje (šutiranje) lopte na gol.....	51
4.1.1	<i>Šutevi zamahom.....</i>	52
5.	TAKTIKA IGRE U NAPADU.....	65
5.1	Organizacija pozicionog napada	65
5.1.1	<i>Krilni napadači (krila)</i>	67
5.1.2	<i>Levi i desni bek.....</i>	67
5.1.3	<i>Srednji bek</i>	67
5.1.4	<i>Centar</i>	68
5.2	Individualne akcije.....	70
5.3	Taktičke kombinacije	71
5.4	Forme pozicionog napada.....	73
5.5	Principi odigravanja pozicionog napada protiv zonske odbrane.....	73
5.5.1	<i>Pozicioni napad s centrom (sa centrima).....</i>	74
5.5.2	<i>Igra preko centra u cilju dobijanja prednosti igrača više</i>	74
5.5.3	<i>Igra preko centra realizatora</i>	75

5.5.4	<i>Igra preko centra dodavača</i>	75
5.5.5	<i>Pozicioni napad bez centra</i>	75
5.5.6	<i>Pozicioni napad protiv odbrane čovek na čoveka</i>	76
5.5.7	<i>Pozicioni napad protiv odbrane presingom.....</i>	76
5.5.8	<i>Pozicioni napad protiv zonske odbrane.....</i>	77
5.5.9	<i>Pozicioni napad u odnosu na igru zonske odbrane.....</i>	79
6.	KONTRANAPAD I ODBRANA OD KONTRANAPADA.....	85
6.1	Faze kontranapada.....	86
6.2	Vrste kontranapada	87
6.2.1	<i>Pojedinačni kontranapad</i>	87
6.2.2	<i>Grupni kontranapad</i>	88
6.2.3	<i>Ekipni kontranapad</i>	90
6.3	Odbrana od kontranapada.....	92
6.3.1	<i>Kretanje igrača u odbrani od kontranapada.....</i>	92
6.4	Igrač više u napadu.....	93
6.5	Formacija 4:2 u napadu	95
6.6	Kombinacije kod napada sa igračem više	97
6.7	Kombinacije 6 na 5	97
6.8	Kombinacija sa „dvojkom“ spolja.....	99
6.9	Kombinacija sa klizanjem igrača 5	101
7.	TAKTIKA IGRE U ODBRANI.....	105
7.1	Odbrana 1 na 1 ("čovek na čoveka")	105
7.2	Raspored sa igračem manje	105
7.3	Oduzimanje lopte.....	105
7.4	Čuvanje	106
7.5	Faze zonske odbrane.....	108
7.6	Forme ili oblici zonske forme	110
7.6.1	<i>Zona 3:3.....</i>	110
7.6.2	<i>Zona 2:3:1.....</i>	111
7.6.3	<i>Zona 3:2:1.....</i>	111
7.7	Oblici i forme zonske odbrane sa igračem manje	112

7.7.1	Zona 2:3	112
7.7.2	Zona 1:4	113
7.7.3	Zona 3:2	113
7.8	Transformacija zonske odbrane	114
8.	IGRA CENTRA	119
9.	IGRA BEKA	123
9.1	Tehnika igre beka u odbrani	123
9.1.1	Osnovni položaj	123
9.1.2	Postavljanje u odbrani	125
9.1.3	Čuvanje centra od pozadi iza desnog ili levog ramena	125
9.1.4	Čuvanje centra sa strane (desno rame, levo rame)	125
9.1.5	Čuvanje centra ispred	125
9.1.6	Sprečavanje šraube	126
9.1.7	Sprečavanje šuta sa leđa	126
9.1.8	Sprečavanje vijka i šuta preko glave	127
9.1.9	Sprečavanje okretanja (u levo i u desno)	127
10.	ŠKOLA VATERPOLA	131
10.1	Obuka neplivača	131
10.1.1	Igre	131
10.2	Početna grupa	132
10.3	Predtakmičarska grupa	133
10.4	Selekcija do 12 godina	134
10.4.1	Individualna taktika	135
10.4.2	Osnovni elementi tehnike sa loptom	137
10.4.3	Dodavanja	138
10.4.4	Oduzimanje lopte	138
10.4.5	Šutevi	139
10.4.6	Vežbe šutiranja iz plivanja	139
10.5	Osnove ekipne taktike	140
10.5.1	Odbrana 1 na 1 ("čovek na čoveka")	140
10.5.2	Napad sa centrom	141
10.5.3	Raspored sa igračem više	141
10.5.4	Raspored sa igračem manje	141

11. OSNOVE TESTIRANJA VATERPOLO IGRAČA.....	147
11.1 Opšti principi testiranja	147
11.2 Princip testiranja fizičkih sposobnosti (pripremljenosti) u vodi	150
11.3 Analiza takmičarske aktivnosti	152
12. STATISTIČKO PRAĆENJE VATERPOLO UTAKMICE	159
12.1 Individualni pokazatelji	159
12.2 Ekipni pokazatelji.....	159