

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1.Pojam rekreacije i njen značaj	2
2. PREDMET I PROBLEM RADA	Error! Bookmark not defined.
3. CILJ I ZADACI RADA	4
4. METODOLOGIJA RADA	5
4.1.Primena odbojke u rekreaciji	5
4.2.Sistematizacija primene odbojke kao sredstvo rekreacije po uzrastu i polu.....	6
4.3.Oprema.....	6
4.4.Osnovna pravila igre odbojke	7
4.4.1.Karakteristike igre.....	7
4.4.2.Objekti i oprema	8
4.5.Osnovna pravila odbojke na pesku	12
4.6.Sistematizacija igara	15
4.6.1.Tehnika prijema	16
4.6.2.Tehnika dizanja.....	18
4.6.3.Preciznost.....	20
4.6.4.Tehnika smećiranja	20
4.6.5.Uvežbavanje igre	21
4.6.6.Odbrana polja.....	23
4.6.7.Odbijanje lopte.....	25
4.7.Čas rekreacije.....	25
5. ZAKLJUČAK	28
LITERATURA.....	29