

# SADRŽAJ

<b>1.UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2.PREDMET I PROBLEM RADA.....</b>	<b>2</b>
<b>3.DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA.....</b>	<b>3</b>
<b>4.CILJ I ZADACI RADA.....</b>	<b>4</b>
<b>5.METODOLOGIJA RADA.....</b>	<b>5</b>
<b>5.1.Tehnika gornjeg odbijanja.....</b>	<b>5</b>
5.1.1.Pripremni stav.....	5
5.1.2.Kretanje prema lopti.....	6
5.1.3.Podizanje ruku.....	6
5.1.4.Kontakt i izbačaj.....	7
<b>5.2. Tehnika dizanja - dizanje dizača.....</b>	<b>9</b>
5.2.1.Vrste dizanja.....	10
5.2.1.1.Dizanje iz niskog položaja.....	11
5.2.1.1.1.Povaljka nazad.....	11
5.2.1.1.2.Povaljka u lijevo sa iskorakom.....	12
5.2.1.1.3.Povaljka u lijevo iz mjesta.....	13
5.2.1.1.4.Povaljka sa jednog koljena.....	13
5.2.1.1.5.Dizanje iz čučnja.....	14
5.2.1.1.6.Dizanje iz polučučnja.....	14
5.2.1.2.Dizanje iz visokog položaja.....	15
5.2.1.2.1.Dizanje iz školskog položaja.....	15
5.2.1.2.2.Dizanje iz propinjanja.....	16
5.2.1.2.3.Dizanje sa jedne noge.....	17
5.2.1.3.Dizanje iz skoka.....	18
5.2.1.3.1.Dizanje iz skoka odrazom sa dvije noge.....	19
5.2.1.3.2.Dizanje iz skoka odrazom sa jedne noge.....	20
5.2.1.3.3.Bočno dizanje-leđima prema mreži.....	22
5.2.1.3.4.Bočno dizanje –grudima prema mreži.....	23
5.2.1.3.5.Dizanje lopti koje prelaze preko mreže.....	24
5.2.1.3.6. Dizanje jednom rukom - napad dizača.....	26
5.2.1.3.7. Dizanje čekićem.....	28
5.2.1.6.Prikrivanje namjera kod dizanja.....	29
<b>5.3. Taktika dizanja.....</b>	<b>30</b>
5.3.1. Ulaženje dizača kod prijema serve.....	31
<b>6.ZAKLJUČAK.....</b>	<b>43</b>
<b>7.LITERATURA.....</b>	<b>44</b>