

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. VATERPOLO I NJEGOV ISTORIJSKI RAZVOJ	3
2.1. Vaterpolo igra i pravila igre	5
2.2. Vaterpolo u Banjaluci	6
3. TEHNIKA	9
3.1. Principi tehničko-taktičkog trenajnog rada u vaterpolu	10
3.2. Faze usvajanja tehničko-taktičkih elemenata	11
3.2.1. Periodizacija u vaterpolu	12
3.3. Faze obučavanja tehničko-taktičkih elemenata	13
3.4. Tehnika u vaterpolu	15
4. TAKTIKA	24
5. PODJELA TAKTIKE U ODBRANI	27
5.1. Podjela taktike prema broju učesnika	27
5.2. Podjela taktike u odnosu na faze igre u odbrani	28
5.3. Podjela taktike prema fazi učešća i usavršavanja	31
6. INDIVIDUALNA, GRUPNA I KOLEKTIVNA TAKTIKA	33
6.1. Individualna taktika u odbrani	33
6.2. Grupna taktika u odbrani	39
6.3. Kolektivna (ekipna) taktika	40
7. SISTEMI IGRE U ODBRANI	41
7.1. Presing	41
7.2. Kombinovana odbrana	46
7.3. Zonska odbrana	47
7.3.1. Vrste zonskih odbrana	50
7.3.2. Zonski odbrambeni sistemi u savremenom vaterpolu	54

7.4. Odbrana sa igračem manje kao specifičan vid odbrane	54
8. ZAKLJUČAK	58
9. LITERATURA	60