

SADRŽAJ

1. UVOD.....	6
2. PREDMET I PROBLEM RADA.....	8
3. CILJ I ZADACI RADA.....	9
4. METOD RADA	10
4.1 Verbalna metoda.....	10
4.2 Metode očiglednosti	11
4.3 Metode praktičnog vježbanja.....	11
4.3.1 Analitički metod	12
4.3.2 Sintetički metod	12
4.3.3 Kompleksni metod	13
4.4 Trenažni metodi i trenažni principi	15
5. TEHNIČKI ELEMENTI U ODBOJCI.....	20
5.1 Odigravanje lopte prstima	20
5.2 Odigravanje lopte podlakticama „čekićem“	20
5.3 Servis	21
5.4 Smeč	22
5.5 Blok	22
6. STRUKTURA PROCESA OBUČAVANJA ODIGRAVANJA LOPTE PRSTIMA... 24	24
7. VJEŽBE ZA OBUČAVANJE ODIGRAVANJA LOPTE PRSTIMA	27
7.1 Tehnika odigravanja lopte prstima	36
7.2 Dizanje lopte u zonu 4 i 2 kod idealne i pomjerene lopte	37
7.3 Dizanje lopte u zonu 1 i 6 kod idealne i pomjerene lopte	38
7.4 Dizanje lopte za prvi tempo idealna i pomjerena lopta	38
7.5 Dizanje lopte za almu idealna i pomjerena lopta.....	40
8. METODIKA UČENJA DIZANJA LOPTE KAO TEHNIČKOG ELEMENTA U ODBOJCI.....	42
8.1 Opis tehnike	43
9. ZAKLJUČAK.....	45
10. LITERATURA	47