

SADRŽAJ

| | |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| 1. UVOD | 4 |
| 2. PREDMET I PROBLEM RADA | 6 |
| 2.1. Predmet rada | 6 |
| 2.2. Problem rada..... | 6 |
| 3. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA | 7 |
| 4. CILJ I ZADACI RADA | 8 |
| 4.1. Cilj rada | 8 |
| 4.2. Zadaci rada | 8 |
| 5. METODOLOGIJA RADA | 9 |
| 5.1 Metodski postupak u obučavanju tehničkih elemenata..... | 10 |
| 5.2 Metodika obučavanja tehnike obučavanja servisa | 10 |
| 5.2.1. Sukcesivnost i sekvencijalnost akcija | 12 |
| 5.2.2 Donji servis (školski servis)..... | 13 |
| 5.2.2.1 Izbor vježbi za obučavanje donjeg servisa..... | 15 |
| 5.2.3 Tenis servis..... | 17 |
| 5.2.3.1 Izbor vježbi za obučavanje tenis servisa..... | 17 |
| 5.2.4 Gornji lelujavi servis..... | 18 |
| 5.2.4.1 Izbor vježbi za obučavanje lelujavog servisa..... | 19 |
| 5.2.5 Skok servis..... | 20 |
| 5.2.5.1 Izbor vježbi za obučavanje skok servisa..... | 21 |
| 5.2.6 Bočni lelujavi servis (Japanski servis)..... | 22 |

| | |
|-------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.2.6.1 Izbor vježbi za obučavanje japanskog servisa..... | 23 |
| 5.3. Metodika obučavanja tehnike prijema servisa..... | 25 |
| 5.3.1. Suština i sadržaji struktura..... | 26 |
| 5.3.2. Taktičko - tehnički trening primača..... | 27 |
| 5.3.3. Metodska uputstva..... | 28 |
| 5.3.4 Izbor vježbi za obučavanje početnika - primača servisa..... | 29 |
| | |
| 6. ZAKLJUČAK | 37 |
| 7. LITERATURA | 38 |