



## **ODBOJKA NA PESKU**

### **ISPITNA PITANJA**

1. Istorijat odbojke na pesku?
2. Ishrana odbojkaša?
3. Vrste povreda u odbojci na pesku?
4. Neposredni postupci pri akutnim povredama u odbojci na pesku?
5. Periodizacija ciklusa i sadržaja u odbojkaškom treningu?
6. Plan jednog treninga u odbojci na pesku?
7. Klasifikacija tehničkih elemenata u odbojci na pesku?
8. Opis tehničkih elemenata u odbojcinapesku?
9. Opis tehnike dodavanja prstima?
10. Opis tehnike dizanja?
11. Opis dodavanja (odbijanja) podlakticama "čekić".
12. Opis tehnike servisa?
13. Gornji servisi?
14. Opis tehnike blokiranja?
15. Klasifikacija i sistematizacija bloka?
16. Opis tehnike smeča?
17. Klasifikacija i sistematizacija smeča?
18. Opis tehnika u odbrani?
19. Univerzalnost i specijalizacija uloga (funkcija) u timu?
20. Osnovne taktičke kombinacije u odbojci na pesku?
21. Taktičke kombinacije u odbrani?
22. Etape u treniranju tehnike u odbojci na pesku?
23. Zakonitosti u treniranju navika u odbojci na pesku?
24. Metodički postupak u treniranju tehnike servis u odbojci na pesku?
25. Metodika treniranja tehnike "čekića" u odbojci na pesku?
26. Metodika treniranja tehnike dodavanja prstima u odbojci na pesku?
27. Metodika treniranja tehnike dizanja u odbojci na pesku?
28. Metodika treniranja tehnike smeča u odbojci na pesku?
29. Metodika treniranja tehnike bloka u odbojci na pesku?
30. Metodika treniranja tehnike individualne odbrane u odbojci na pesku?

### **LITERATURA:**

1. Janković, V., N. Marelić (2003). Odbojkasve. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
2. Pravila odbojke na pesku 2013-2016. <https://uoss.rs/dokumenti/pravila-igre/1301-odbojka-na-pesku-fivb-pravila-2013-2016.html>