



## **TEORIJA I METODIKA ODBOJKE**

### **ISPITNA PITANJA**

1. Istorijat odbojke - nastanak odbojke.
2. Istorijat odbojke - odbojka u evropi, bivšoj jugoslaviji i srbiji.
3. Ishrana odbojkaša.
4. Vrste povreda u odbojci. Preporuke za bezbedan trening i igranje odbojke.
5. Neposredni postupci pri akutnim povredama.
6. Praktična odbojkaška sredstva.
7. Periodizacija ciklusa i sadržaja u odbojkaškom treningu.
8. Plan jednog treninga.
9. Klasifikacija tehničkih elemenata.
10. Opis tehničkih elemenata. Opis stavova. Opis lokomocija.
11. Opis tehnike dodavanja prstima.
12. Opis tehnike dizanja.
13. Opis dodavanja (odbijanja) podlakticama "čekić". Varijante za odbranu terena.
14. Opis tehnike prijema servisa. Opis klasične varijante prijema podlakticama (upotreba "čekića").
15. Opis tehnike servisa.
16. Gornji servisi.
17. Opis tehnike blokiranja.
18. Klasifikacija i sistematizacija bloka.
19. Opis tehnike smeča.
20. Klasifikacija i sistematizacija smeča. Osnovne strukture smeča.
21. Opis tehnika u odbrani.
22. Univerzalnost i specijalizacija uloga (funkcija) u timu.
23. Individualna taktika primača servisa.
24. Individualna taktika dizača.
25. Individualna taktika smečera.
26. Individualna taktika blokera.
27. Individualna taktika libera i branilaca terena za zaštitu blokera i terena. 250
28. Osnovne taktičke kombinacije.
29. Sistemi timske odbrane.
30. Taktičke kombinacije u odbrani.
31. Taktičke kombinacije u napadu - zaštita smečera.
32. Taktika izbora odbojkaša za početnu postavu. Postava 5:1.
33. Taktika izbora odbojkaša za početnu postavu. Postava 4:2.
34. Etape u treniranju tehnike.
35. Zakonitosti u treniranju navika
36. Metodički postupak u treniranju tehnike servisa.
37. Metodika treniranja tehnike "čekića".
38. Metodika treniranja tehnike dodavanja prstima.
39. Metodika treniranja tehnike dizanja.
40. Metodika treniranja tehnike smeča.
41. Metodika treniranja tehnike bloka.
42. Metodika treniranja tehnike individualne odbrane.

## LITERATURA:

1. Stojanović, T., Kostić, R. & Nešić, G. (2005). Odbojka. Banja Luka: "Grafid."
2. Zvanična pravila odbojke 2017-2020. <https://uoss.rs/dokumenti/pravila-igre/5180-pravila-igre-2017-2020.html>
3. Bonnie, K. (2012). Odbojka-koraci do uspeha. Beograd: „Data Status.“
4. Nešić, G. (2015). Teorija i metodika odbojke. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
5. Janković, V. & Marelić N. (2016). Obojkazasve. Zagreb: Kineziološki fakultet.