

## **ИСПИТ (Спортске игре 2)**

Испит је се састоји из два дела. Један део се односи на Одбојку, а други на Кошарку. Студент добија оцену из сваког дела, а коначна оцена је аритметичка средина добијене две оцене. Полагање из обе спортске игре се састоји из практичног и теоријског дела. Практични део испита се одржава у спортској сали факултета. Теоријски део испита може да буде писмени или усмени, а одржава се у кабинету наставника или у амфитеатру (учионици).

Пре него што приступе испиту студенти су дужни да испуне предиспитне обавезе:

<i>Предиспитне обавезе</i>	<i>Бодовање</i>
Присуство и активност на настави – предавања*	5 – 10
Присуство и активност на настави – вежбе*	5 – 15
Колоквијум (Одбојка)	10 – 15
Колоквијум (Кошарка)	10 – 15
* сумирају се бодови са обе спортске гране, али се морају из обе испунити минимуми.	
<i>Испит</i>	<i>Бодовање</i>
Завршни испит (практични и теоријски део)	25 – 45
<i>Укупан број бодова</i>	<b>55 – 100</b>

<i>Оцена</i>	<i>Значење оцене</i>	<i>Укупан број бодова</i>
10 (десет)	одличан-изузетан	95-100
9 (девет)	одличан	85-94
8 (осам)	врло добар	75-84
7 (седам)	добар	65-74
6 (шест)	довољан	55-64
5 (пет)	није положио	≤ 54

Колоквијуми се одржавају у виду теста и обухватају подручја историје и правила игре.

### **Испитна питања – Одбојка**

#### **I Група – Техника одбојке**

1. Опис и методика елемента одбојкашке технике – одигравање "прстима"
2. Опис и методика елемента одбојкашке технике – одигравање "чекићем"
3. Опис и методика доњег "школског" сервиса
4. Опис и методика "лелујавог" сервиса
5. Опис и методика "флот" сервиса
6. Опис и методика "тенис" сервиса
7. Опис и методика "смеч" сервиса
8. Опис и методика смечирања
9. Опис и методика блокирања

## **II Група – Тактика одбојке**

1. Основи методике учења и усавршавања тактике
2. Индивидуална тактика игре у нападу и одбрани
3. Групна тактика игре у нападу и одбрани
4. Тимска тактика игре у нападу и одбрани

## **III Група – Основе кондиционе припреме у одбојци**

1. Зоне интензитета у одбојци
2. Манифестна и латентна структура кретања у одбојци
3. Психолошка припрема
4. Периодизација

## **Испитна питања - Кошарка**

### **I Група – Техника игре**

1. Увод у технику кошарке
2. Основни став у нападу и пивотирање;
3. Хватање и додавање лопте;
4. Дриблинг (појам, правила и основна механика);
5. Шутирање (карактеристике, фактори који утичу на ефикасност)
6. Скок шут и шутеви полагањем;
7. Игра без лопте у нападу; демаркирање;
8. Техника игре центра (увод), игра центра са и лопте;
9. Финтирање;
10. Основни став у одбрани; кретање у одбрани;
11. Одбрана од нападача без лопте
12. Одбрана од нападача који има лопту
13. Скок у одбрани

### **II Група – Тактика напада и одбране**

1. Опште карактеристике тактике кошарке
2. Основи методике учења и усавршавања тактике
3. Групна тактика напада
4. Контранапад и брзи напад (полуконтранапад).
5. Позициони напад (карактеристике и распореди).
6. Напад на одбрану «човек на човека» - принципи
7. Напад против зонске одбране – карактеристике и принципи.
8. Напад против агресивних одбрана – карактеристике и принципи;
9. Групна тактика одбране;
10. Основна одбрана «човек на човека»
11. Пресинг – карактеристике и принципи; методика учења и усавршавања
12. Зонски пресинг – карактеристике и принципи; методика учења и усавршавања
13. Зонска одбрана – карактеристике и принципи; методика учења и усавршавања

### **III Група – Фактори успеха, енергетско-моторичка припрема, планирање и програмирање**

1. Опште карактеристике кошарке; кошаркашке организације
2. Једначина спецификације успеха у кошарци - фактори
3. Енергетска припрема – аеробни и анаеробни процеси
4. Моторичка припрема – снага, брзина, покретљивост, координација
5. Једногодишњи циклус тренинга у кошарци
6. Селекција младих кошаркаша