

## Sadržaj

1.Uvod.....	3
2.Opis smeča.....	4
3.Klasifikacija i sistematizacija smeča.....	5
3.1.Osnovne strukture.....	5
3.1.1.Kinemtička struktura.....	6
3.1.2.Dinamička struktura.....	6
3.1.3.Anatomska struktura.....	6
3.1.4.Ritmička struktura.....	6
3.1.5.Energetska struktura.....	6
3.1.6.Psihička struktura.....	6
3.1.7.Umna struktura.....	6
3.1.8.Socijalna struktura.....	7
4.Fazna struktura.....	7
5.Vrste smečiranja.....	9
5.1.Smečiranje u pravcu zaleta (dijagonala).....	9
5.2.Smečiranje sa rotacijom trupa.....	9
5.3.Smečiranje sa rotacijom ramena ili korijenu šake (zglobovi ručja).....	10
5.4.Smečiranje odrazom sa jedne noge.....	10
5.5.Bočno smečiranje.....	11
5.6.Fintirana smečiranja.....	12
5.7.Smečiranja iz druge linije.....	12
6.Zaključak.....	13
7.Literatura.....	14

### 1.Uvod

Smeč je tehničko-taktički element napada i primjenjuje se kao završni udarac, a izvodi se tako da se lopta jednom rukom uputi iznad mreže u protivničko polje s ciljem da se protivniku onemogući ili znatno oteža prijem lopte.

Smeč je sklop od većeg broja akcija čiji je cilj da se loptom pogodi površina terena protivnika. Dominantna akcija je snažna udarac jednom rukom po dignutoj lopti. Brzina leta lopte i brzina kretanja odbojkaša zavise od velikog broja faktora.

Ovo je najefikasniji i najatraktivniji oblik upućivanja lopte u polje protivnika, a time i postizanja poena. Lopta dignuta iznad nivoa mreže hvata se u skoku u najvišoj mogućoj tački i što većom brzinom i što strmije upućuje u protivničko polje.

### 2.Opis smeča

Smeč je sklop od većeg broja akcija čiji je cilj da se loptom pogodi površina terena protivnika. Dominantna akcija je snažna udarac jednom rukom po dignutoj lopti. Brzina leta lopte i brzina kretanja odbojkaša zavise od velikog broja faktora.

Prvu grupu čine pretežno antrpomehanički faktori, a najznačajniji jesu:

-linearna brzina smečera u pravcu smečiranja

-rotacija tijela smečera

-brzina pokreta udarne ruke

-brzina pokreta u ručnom zglobo

-smanjenje brzine smečera

-masa udarne ruke

-čvrstina zglobova udarne ruke

-procenat snage koja je usmjerena u centar lopte.  
Drugu grupu čine fizički faktori, a najznačajniji su :  
-zale prema mreži iznosi oko 2-4 m

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**