

Metodika obučavanja odbojkaške tehnike

Elementi odbojkaške tehnike:

- 1. Odigravanje prstima**
- 2. Odigravanje čekicem**
- 3. Servis**
- 4. Smeč**
- 5. Blok**

Metodi u obučavanju:

1. Analitički metod

2. Sintetički metod

3. Kompleksni metod

Tehničko - taktički elementi odbojkaške igre:

Praksa je nametnula da se radi objektivnog praćenja igre i nadmetanja koriste termini kompleks I i kompleks II, nasuprot ranije korišćenih termina: igra u napadu i igra u odbrani (Janković, 1995, Kostić, 1995, Nešić, 2001).

Kompleks I obuhvata sve postupke u igri ekipe, koja izvodi servis, znači sve što je vezano za servis, blokiranje, odbranu polja, dizanje lopte za napad i napad. Sa druge strane, kompleks II podrazumeva sve postupke u igri jedne ekipe, nakon protivničkog servisa, dakle sve što je vezano za prijem servisa, dizanje lopte za napad i napad, zaštitu smečera...

Kompleks I



Servis



Kompleks II

Prijem



Dizanje lopte za napad



Napad



Blok



Odbrana polja



Dizanje lopte za napad



Napad





Slika 1. Servis



Slika 2. Individualni (jedinačni) blok



Slika 3. Dvojni blok



Slika 4. Trojni blok



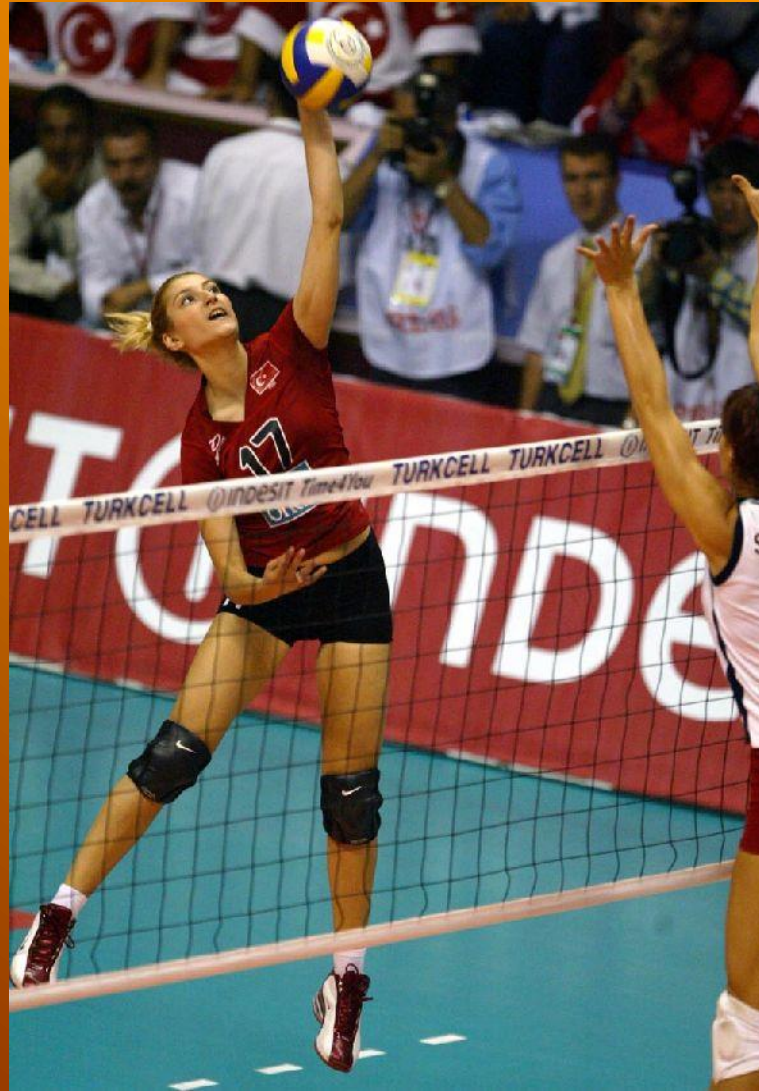
Slika 5. Odbrana polja



Slika 6. Prijem servisa



Slika 7. Dizanje lopte za napad



Slika 8. Napad

Osnovna metoda obučavanja je
sintetička metoda

METODIKA OBUČAVANJA
TEHNIKE ODIGRAVANJA
PRSTIMA

- ◆ *Namestiti prste za pravilno odigravanje (korpu), iz tog položaja uzimati loptu sa poda;*
- ◆ *Namestiti prste za pravilno odigravanje, loptu držati na „čelu“ i pravilnom tehnikom izbaciti loptu partneru;*
- ◆ *Pravilno dobacivanje prstima (lopta je u šakama);*
- ◆ *Jedan vežbač sedi sa pravilno postavljenim prstima, drugi mu dodaje loptu na prste i pri tome prvi vrši pravilno odigravanje prstima;*
- ◆ *Ista vežba samo u klečećem položaju;*
- ◆ *Ista vežba samo jedan od učenika sedi na klupi i odigrava prstima;*

- ◆ *Prilikom odigravanja prstima učenik iz seda ide u uspravan položaj;*
- ◆ *Uzajamno odigravanje prstima;*
- ◆ *Odigraavanje iznad glave;*
- ◆ *Jedno odigravanje iznad glave , drugo odigravanje partneru;*
- ◆ *U trojkama, odigravanje prstima iznad sebe i odigravanje ka partneru;*
- ◆ *Odigraavanje prstima iznad sebe, okret za 180 stepeni, odigravanje prstima iznad glave.*

METODIKA OBUČAVANJA
TEHNIKE ODIGRAVANJA
ČEKIĆEM

- ◆ *Pravilno postavljanje čekića, tj. postavljanje ruku u adekvatan položaj;*
- ◆ *Postavljanje lopte partneru na čekić;*
- ◆ *Odigraivanje čekićem iznad sebe;*
- ◆ *Jedan učenik pravilno postavlja čekić, a drugi mu dodaje loptu na čekić, pri čemu prvi pravilno odigrava čekićem;*
- ◆ *Ista vezba samo u sedećem položaju;*
- ◆ *Ista vežba samo u klečećem položaju;*

- ◆ *Ista vežba samo sedeći položaj na klupi;*
- ◆ *Ista vežba samo iz sedećeg položaja pri odigravanju prelazi se u uspravan položaj;*
- ◆ *Međusobno odigravanje čekićem;*
- ◆ *Odigravanje čekićem iznad sebe, pa zatim čekićem ka partneru;*
- ◆ *Odigravanje čekićem iznad sebe, okret za 180 stepeni, odigravanje čekićem preko glave;*
- ◆ *Odigravanje čekićem iznad sebe, pa prstima ka partneru;*
- ◆ *Odigravanje prstima iznad sebe, pa čekićem ka partneru.*

METODIKA OBUČAVANJA
DONJEG ILI ŠKOLSKOG
SERVISA

- ◆ *Tehnika se prikazuje odmah u celini, (sintetički metod);*
- ◆ *Servis sa 3m preko mreže;*
- ◆ *Servis sa 6m preko mreže, s tim se može dodati prijem servisa čekićem ili prstima;*
- ◆ *Servis sa 9m preko mreže, s tim se može dodati prijem servisa čekićem ili prstima.*

METODIKA OBUČAVANJA
LELUJAVOG SERVISA

- ❖ *Tehnika se prikazuje u celini sintetičkim metodom;*
- ❖ *Rastojanje 4-5 m tehnički pravilno odigravanje lelujavca, s tim što je šaka u pronaciji pa let lopte ima veću parabolu;*
- ❖ *Povećavanje rastojanja na 6 i 9m preko mreže;*
- ❖ *Može se kombinovati sa prijemom servisa.*

METODIKA OBUČAVANJA
TENIS SERVISA SA ROTACIJOM
LOPTE

- ◆ *Imitacija tenis servisa sa bočnih linija;*
- ◆ *Parovi, uvežbavanje udarca po lopti koju drži partner na maksimalnoj visini dohvata servisa;*
- ◆ *Tenis servis preko mreže sa 3m;*
- ◆ *Tenis servis preko mreže sa 6m;*
- ◆ *Tenis servis preko mreže sa linije 9m.*

METODIKA OBUČAVANJA
"FLOT" SERVISA

- ❖ *Uvežbavanje koračne tehnike (leva – desna - leva za desnoruke i desna – leva - desna za levoruke);*
- ❖ *Vežbanje izbačaja lopte (određivanje tajminga);*
- ❖ *Parovi na liniji napada - 3m od mreže, vežbač se postepeno udaljava od linije napada sve do osnovne linije. Vežbanje servisa;*
- ❖ *Vežbanje preciznosti.*

METODIKA OBUČAVANJA
TEHNIKE SMEČA

- ❖ Obučavanje udarca po lopti (iz zgloba šake, iz zgloba lakta), pa učenje biča tj. celog pokreta. Vodimo računa da desna ruka završava na levom kuku;
- ❖ Parovi raspoređeni po širini terena, smeč o pod iz ruke;
- ❖ Parovi raspoređeni po širini terena, smeč o pod u skoku;
- ❖ Vežbači stoje na 3m, izbacuju loptu iznad glave i izvode smeč o pod;
- ❖ Imitacija koraka za smeč, desna-leva-desna-leva;

- ◆ Parovi, jedan vežbač podbacuje visoku loptu odozdo na mrežu, suvežbač radi zalet i umesto smeča hvata loptu ispruženom rukom;
- ◆ Smeč fiksirane lopte, jedan vežbač stoji na prstima ili na postolju i drži loptu;
- ◆ Smeč prvog tempa sa podbacivanjem profesora;
- ◆ Smeč visoke lopte, sa podbacivanjem profesora;
- ◆ Smeč prvog tempa, sa dizanjem dizača;
- ◆ Smeč visoke lopte, sa dizanjem dizača;

METODIKA OBUČAVANJE
TEHNIKE BLOKA

- ✦ *Pravilno postavljanje šaka (šake okrenute ka mreži);*
- ✦ *Pravilno postavljanje bloka (20- 30 cm udaljena stopala od srednje linije);*
- ✦ *Ista vežba samo sa skokom na mrežu iz mesta;*
- ✦ *Ista vežba samo u paru, parovi skaču u isto vreme;*
- ✦ *Ista vežba samo sa dokorakom u obe strane;*
- ✦ *Ista vežba s tim što parovi vrše prekorak na jednu i drugustranu i skok duž cele mreže;*

- ◆ *Ista vežba samo iskorak sa prekorakom;*
 - ◆ *Ista vežba samo sa trčecim korakom;*
 - ◆ *Učenici stoje jedan naspram drugog, preko mreže, jedan podbacuje loptu, a drugi postavlja blok;*
 - ◆ *Ista vežba samo što jedan smečira, a drugi postavlja blok;*
 - ◆ *Tri igrača: jedan stoji na 3m iza blokera, i podbacuje loptu preko mreže partneru koji se nalazi sa druge strane mreže i koji smečuje u blok. Cilj vežbe je da bloker stekne tajming.*
- Sve vežbe iz metodike obučavanja bloka ponoviti i u jednu i u drugu stranu.***

METODIKA OBUČAVANJA
SMEČ – SERVISA

- ◆ Vežba podbacivanja lopte – istom rukom kojom se napada;
- ◆ Ponoviti korake, bez lopte – desna je napred, a zatim ide leva – desna – leva;
- ◆ Spojiti podbacivanje i korake bez servisa;
- ◆ Izvesti tehniku u celini.