

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА



МОДИФИКОВАЊЕ ПРАВИЛА ОДБОЈКЕ У ЦИЉУ РЕКРЕАЦИЈЕ

-завршни рад-

Кандидат:

Миросављевић Илија

Београд, 2019.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА

МОДИФИКОВАЊЕ ПРАВИЛА ОДБОЈКЕ У ЦИЉУ РЕКРЕАЦИЈЕ

-завршни рад-

Кандидат:

Миросављевић Илија

Ментор:

др Душан Митић, редовни професор

Чланови комисије:

др Горан Нешић, редовни професор

др Горан Пребег, доцент

Београд, 2019.

Сажетак:

Предмет завршног рада представља приказ начина (модификовања) одбојке у циљу рекреације. Показаће на које све начине можемо изменити правила одбојке (променом подлоге на којој се обавља активност, димензија терена, величине, тежине и материјала лопте, висине мреже, трајања активности, броја учесника, броја одигравања...) како би је прилагодили могућностима учесника. Такође, садржаће велики број игара насталих модификовањем правила одбојке.

Кључне речи: рекреација, одбојка, модификовање одбојке ради рекреације.

Садржај:

1. Увод.....	5
2. Дефинисање основних појмова.....	7
2.1.1. Појам рекреације.....	7
2.1.2. Прилагођавање спортске игре учесницима у рекреацији.....	8
2.2.1 Настанак и историја одбојке.....	9
2.2.2 Историја одбојке у Србији.....	11
3. Дефинисање основних појмова у одбојци	13
3.1. Систематизација играчких места у одбојци.....	16
3.1.2 Основна правила одбојке.....	18
4. Предмет, циљ, задаци.....	25
4.1 Предмет.....	25
4.2 Циљ.....	25
4.3 Задаци.....	26
5. Методе.....	26
6. Модификовање правила одбојке у циљу рекреације.....	26
6.1 Примери игара настали модификовањем правила одбојке.....	32
7. Закључак.....	41
8. Литература.....	43

1. Увод

Рекреација је један од три ентитета физичке културе и веома је значајан аспект за здравље и благостање особа које упражњавају рекреативне активности. Физичко васпитање, спорт и рекреација представљају релативно независна подручја физичке културе која се међусобно додирују и делимично преклапају. Напомињемо да су ова три подручја постајала независно и пре него што је настао термин физичка култура, односно термин физичка култура је настао као покушај да се једним термином обједини целокупна област физичког вежбања. У појединим случајевима тешко је одредити прецизне границе између подручја коју чине физичку културу. (Стојиљковић, 2012. стр. 7).

Највећи проблем данашњице према истраживању WHO-светске здравствене организације, је недовољна физичка активност која је проглашена за самостални ризико фактор. Уочено је да се код особа које немају довољно физичке активности у току радног и слободног времена, општа смртност је повећана за 2,5 пута, код кардио-васкуларних обољења смртност је повећана за 3,5 пута и код појединих карцинома је фатални исход присутнији 3 пута (Митић, 2001).

Правилно дозирана, редовна физичка активност је значајан чинилац здравог начина живота који и до 50% може утицати као превенција појаве различитих обољења. Постоје и посебно угрожене групе грађана којима је неопходна физичка активност ради очувања здравља. А то су:

- Деца,
- Адолесценти,
- Особе изложене стресним ситуацијама,
- Особе трећег доба,
- Особе које болују од хронично незаразних болести, (хипертензија, гојазност, дијабетес мелитас, остеопороза).

Савремени човек живи убрзаним начином живота који је испуњен великим бројем обавеза. Недовољна физичка активност на нивоу нације велики је проблем у многим развијеним земљама. Слободно време се у већини случајева проводи пасивно, седећи пред телевизором, компјутером или у кафићу. У данашње време човек, а нарочито млађа популација, се све мање бави спортским активностима у рекреативне сврхе. Да би се заштитио од нездравог начина живота један од најбољих могућих средстава ублажавања стресних ситуација је управо рекреативна активност.

Важност бављења спортом у рекреативне сврхе је вишеструка. Редовна физичка активност помаже нам да изгледамо и осећамо се боље, да будемо задовољнији, пуни самопоуздања и што је најважније редовна физичка активност доноси очувању и унапређењу здравља. А кад се човек осећа боље и испуњеније и свакодневне радне и пословне обавезе му лакше падају.

Одбојка у виду рекреације, и модификовање њених правила је врло интересанта тема, где ћемо покушати да спојимо рекреацију са елементима одбојке у циљу побољшања психо-физичке способности. Одбојка је једна од најсвестранијих телесних активности и управо због тога одбојка сада има своје место у програмима основних и средњих школа. Да би се примењивао овакав вид рекреације, неопходно је упознати се са појмом рекреације, општим карактеристикама и основном техником, тактиком и правилима одбојкашке игре.

Овај рад има задатак да од најосновније форме направимо рекреативну игру у циљу побољшања искоришћености слободног времена широке популације. Представља интересантан облик који могу примењивати особе свих старосних категорија. Модификовање се првенствено врши у складу са способностима учесника, тако да могу да имају осећај успешности, јер иначе објективно не могу да играју одбојку по стандардним правилима.

2. Дефинисање основних појмова

2.1.1 Појам рекреације

“Рекреација у најширем смислу те речи подразумева све активности намењене пасивном и активном одмору људи. Сама реч recreation значи одмор, опоравак, окрепљење, освежење, игра, забава, радост, слободно време.” (Митић, 2001, стр. 39)

У Педагошком речнику (1989. том 2.стр. 306. аутор Живановић Ж.) “Назив је настао од латинске речи recreare, што дословно значи поновно стварање, а у ширем смислу односи се на опоравак, освежење, очување здравља, одмор, забаву, релаксацију људи.” (Митић, 2001, стр. 39)

Митић, такође наводи: Код Wolanske (1973, стр.28) наилазимо на једну доста поједностављену дефиницију појма који се своди на добровољност, слободно време и потребу за кретањем. “Физичка рекреација је добровољна човекова активност у слободно време, првенствено мотивисана задовољавањем његових потреба за кретањем”. (Митић, 2001, стр.40)

Код различитих аутора Митић наводи синониме рекреације: “Емоционална добробит” - “здрав начин живота” - “напор за постизање себе” у условима “радног друштва слободног времена” (коме неумитно тежимо), представља полажиште за наше даље сагледавање особа које имају свој програм рекреације. (Митић, 2001, стр.43)

Оно што је заједничко у свим дефиницијама и тумачењима појма рекреације јесте чињеница да је то низ акција по слободном избору у слободно време када човек жели да се бави само стварима које воли, које му пријају и испуњавају. Дакле, рекреација захтева активно учешће по слободном избору. Са било којим начином присиле на учешће се појам и смисао рекреације губи у самој активности. За појам рекреације везује се и појам активност, активно ангажовање мускулатуре за време бављења рекреацијом као најбољи начин за коришћење (трошење)

слободног времена. Такође, наглашава се важност рекреације у свакодневном животу, као неизоставан елемент за правилан психо-физички развој организма.

2.1.2 Прилагођавање спортске игре учесницима у рекреацији

Сваки спорт, па самим тим и свака спортска игра је описана и уређена правилима која морају бити поштована да би игра имала смисао. Правилима игре су прописане тачне димензије терена, временска ограничења, врста лопте (величина, тежина, боја), величина гола, коша, мреже, број играча, начин и број измене играча, број судија, начин кретања са и без лопте, на који начин се постиже погодак, шта је дозвољено а шта забрањено у току игре, врсте удараца лопте, итд... За сваку од игара са лоптом постоје јединствена правила која су прописана од стране спортских савеза и асоцијација. Свако ко жели да учествује у игри и да постане део екипе мора да познаје и поштује правила игре. Односно играч се мора прилагодити игри и њеним правилима.

Код примене спортских игара у најширем смислу, постоји потреба измена и прилагођавања правила и начина игре учеснику за различите потребе и са различитих аспеката. У пракси се могу мењати само делови правила игре или комплетан систем учествовања. Најчешће се врши прилагођавање према узрасту учесника. Не могу сви учесници у спорту подједнако брзо и дуго да трче (да се крећу), да скоче, да држе исту лопту. Важно је напоменути да се под прилагођавањем и променом правила игре не подразумева да се доследност примене правила смањује, или да она не важи за све учеснике исто. Напротив, свака измена која се спроведе мора бити поштована као и основна правила за неку игру. Прилагођавањем спортске игре учесницима, игра не сме изгубити свој смисао. Она се на тај начин само приближава тренутним корисницима. После увођења измена најважније је поштовање нових правила и начина игре јер без тога игра губи сваки смисао. Код примене спортских игара код деце прилагођавање се врши најчешће олакшавањем неких садржаја игре. Развој великог броја школица спорта (спортских секција, клубова) за све узрасте управи

је базиран на прилагођавању терена, броја играча, врсте реквизита, са циљем што ранијег увођења деце у спортски тренажни процес.

Када се говори о прилагођавању правила и модификовање игре, чињеница је да се велики број спортских игара које су настале модификацијом базичних правила неке игре, развио као засебан такмичарски спорт, са уређеним правилима и системима такмичења, чак и на међународном (професионалном) нивоу. Постоје организовани савези и лиге (асоцијације) од школског до светског првенства. Најбољи примери изведених игара које су се развиле као засебан спорт су мали фудбал (футсал), рукомет на песку, баскет, одбојка на песку (која је од 1996. увршћена у програм Олимпијских игара), одбојка на снегу.

2.2.1 Настанак и историја одбојке

William G. Morgan (1870-1942), рођен у држави New York остао је записан у историји као стваратељ одбојке, коју је оригинално назвао "Mintonette". Морган је дипломирао на Springfield колеџу где је упознао James Naismitha, који је 1891. године измислио кошарку. Годину дана након што је дипломирао, Морган одлази на Holyoke (Massachusetts), где добија место директора физичког васпитања. То место му је омогућило директан утицај на вежбе за рекреацију и развој спорта.

Његово водство је одлично прихваћено и његови разреди су се свакодневно повећавали. Схватио је да би било добро да измисли неку рекреацијску такмичарску игру како би свој програим учинио разноврснијим. Кошарка му се учинила као добар избор, али само за младе чланове, за оне мало старије му је требала нека мање насилна.

У то време Морган није нигде могао пронаћи игру која је личила одбојци, па ју је он створио из својих личних метода тренирања и рекреације. Описујући своје прве експерименте, Морган је рекао: " У потрази за одговарајућом игром, прво ми је тенис пао на памет, али за њега су биле потребне лоптице, рекете, мрежа и остала опрема па сам од њега одустао, но идеја мреже ми се учинила згодном. Подигли смо мрежу на висину од 1,98 метар, изнад главе просечног мушкарца. Уз

то нам је требала и лопта. Прво ми је на памет пала кошаркашка, али та је била превелика и претешка.” На крају, Морган је замолио да у фабрици A.G. Spalding i Bros. направе одговарајућу лопту, што су ови и учинили. Направили су кожно лопту, чији је обим био око 65 цм, а тежина око 300 грама. Након тога, Морган, са још два пријатеља пише прва правила одбојке. Почетком 1896. године у Springfieldу на YMCA колеџу организована је конференција где су се окупили сви директори физичког васпитања YMCA-а. На тој конференцији је Морган први пут демонстрирао ново створену игру. Сложио је две екипе од по пет играча које су пре саме конференције одиграли “Mintonette”. Morgan је присутнима објаснио да је за ову игру предвиђена дворана, али да се може играти и на отвореном. У игри може суделовати неограничен број играча, а главни циљ је био одржавати лопту у ваздуху, изнад мреже, с једне стране на другу. Игра је на конференцији врло добро прихваћена само је промењено име у “Volley ball”. Занимљиво је споменути да се током година име није мењало, осим што је 1952. године одлучено да ће се писати као једна реч (Volleyball).

Морган је додатно урадио на правилима игре и 1897. године је изашао први приручник с главним подацима о игри и као додатак су изашла и прва правила одбојке. (Панчић О., Николић Д.).

Одбојка се у почетку ширила по САД путем факултета, да би се 1900. године појавила у Кадани, чиме је Канада постала прва страна земља у којој се почела играти одбојка. Након тога почиње се ширити на све стране света: на Филипине, у Кину, у Бурму, у Индију, Јапан, Мексико, Европу, Африку... До 1913. године одбојка се у Азији толико развила да је укључена у програм Далеко-источних игара, организованих у Манили. Важно је напоменути да се у Азији одбојка дуго играла са 16 играча у пољу, да би се повећао број учесника. У Америци је 1916. године 200.000 људи играло одбојку, што на факултетима, што у школама, а играли су је и мушкарци и жене.

1918. године правила су промењена. Број играча лимитиран је на шест и договорено је да ће дозвољени број одбијања лопте бити три пута.

До 30-их година одбојка је била првенствено спорт за забаву и рекреацију која се у различитим земљама играла по различитим правилима, па је постојало само пар међународних турнира. Углавном су се одигравали турнири на државним разинама и путем њих је одбојка постајала све занимљивији и такмичарски спорт који захтева све више психичке и физичке снаге. 18. марта 1947. године створена је Међународна одбојкашка федерација ФИВБ у Паризу, у сврху промовисања одбојке у свету, стварања заједничких правила игре, организовања међународних турнира, те уврштавања одбојке у програм Олимпијских игара. ФИВБ је првобитно укључивала 14 држава чланица, а данас их има 218, чиме је највећи међународни спортски савез на свету.

1948. године у Риму је одржано 1. Европско првенство у одбојци

1949. године у Прагу је одржано 1. Светско првенство у одбојци

1952. године у Москви одиграно је 1. Светско првенство за жене

У том раздобљу широм света се оснивају националне одбојкашке федерације 1955., у Токију је одиграно прво првенство Азије. 1957. године одбојка је уврштена у програм Олимпијских игара, а прве Олимпијске игре на којима је заиграна одржане су 1964. године у Токију. 90-тих година 20. века расте популарност и утицај одбојке на песку, варијанте одбојке која се играла углавном на плажама на западној обали Сад-а и Бразила. Раст популарности те варијанте кулминира уврштавањем одбојке на песку у програм Олимпијских игара 1996. године. Током задње декаде, одбојка доживљава све већи раст, а квалитет и масовност на међународним натечањима непрестано расте.

(подаци о историји и развоју одбојке су преузети из Панчић, О., Николић, Д. 2001. Историја одбојке. Београд)

2.2.2 Историја одбојке у Србији

Као званичан почетак одбојке код нас узима се 1924. година када је американац William Wieland, посредством Лиге Црвеног крста из Париза, одржао

неколико предавања у више градова наше земље. Том приликом упознао је учитеље и соколска друштва са новом игром VOLLEY BALL. Затим је одбојка прихваћена званично и увршћена у програм рада школа, соколских друштава, војних јединица итд. У периоду од 1931. до 1940. године одржано је шест првенстава Савеза сокола. Највише успеха имала су соколска друштва из Марибора.

Првих дана по завршетку рата рађа се нови физкултурни покрет, а са њим и пун развој одбојке у Југославији. Већ 1945. године, у Суботици је одржано Прво првенство државе. Одбојкашки савез Србије је један од оснивача ФИВБ-а (међународне одбојкаше федерације), а као самостална организација, окупљајући клубове у циљу омасовљења и унапређења одбојкашког спорта, као и руковођења одбојкашким спортом на територији Србије основан је 13. фебруара 1949. године. (Панчић О., Николић Д.)

3.Дефинисање основних појмова у одбојци

У модерној одбојци разликују се пет основних елемената одбојкашке технике:

- одигравање лопте “прстима”,
- одигравање лопте “чекићем”,
- сервис,
- смеч и
- блок

Одигравање лопте „прстима“ је елемент који се користи у ситуацијама додавања лопте на мрежу и пријема сервиса (први додир), најчешће у ситуацији дизања (други додир) и у ситуацији напада (трећи додир), без и са скоком, све док се не усвоји техника смеча и онда када акција смеча није могућа. (слика 1.)



Слика 1. Одигравање лопте “прстима”

Одигравање лопте „чекићем“ је елемент игре који се користи у ситуацијама додавања лопте на мрежу, а најчешће у комплекснијим ситуацијама пријема сервиса и у још више отежавајућим ситуацијама одбране након снажних напада противника. (слика 2.)



Слика 2. Одигравање лопте “чекићем”

Сервис је елемент који означава почетак игре и изводи се изван терена, а не у самој ситуацији игре. (слика 3.)



Слика 3. Сервис

Смеч је елемент напада, који се користи у завршним акцијама постизања поена, како у фази игре након пријема сервиса, тако и у фази игре након одбране. Добри нападачи омогућавају победе, јер је једино квалитет тог елемента присутан у реализацији, како у фази игре након пријема сервиса, тако и у фази игре након одбране. (слика 4.)



Слика 4. Смеч

Блок се користи у ситуацијама када играч у скоку, што ближе мрежи, с пружањем руку, широм отворених дланова што више преко мреже, настоји зауставити лопту из противничког смеча и одбити је натраг стрмо према доле у противничко поље.

Блок је једини елемент где правила игре допуштају акцију у противничком терену, тј. прелаз руку преко мреже, што ближе тачки у којој је лопту ударио противнички смечер. (слика 5.)



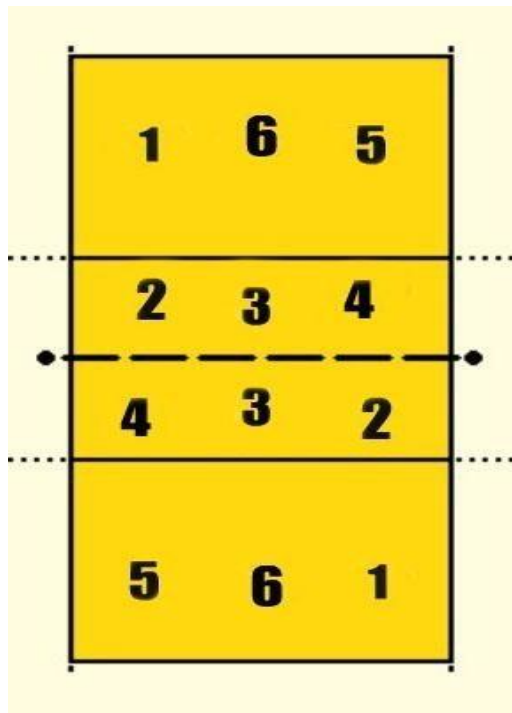
Слика 5. Блок

3.1 Систематизација играчких места у одбојци

С обзиром да је одбојка тимска игра, јавила се потреба за играчким позицијама. Развојем саме спортске игре много тога се мењало. Од игре у којој није био дефинисан број играча у пољу, преко разних улога и позиција играча, данас је усвојена форма од шест играча у терену са одговарајућим зонама делања.

На званичним утакмицама за један тим може да наступа дванаест играча, од којих је шест на терену, док је седми играч – либеро који мења једног од играча у зони одбране, најчешће средњег блокера. Преосталих пет одбојкаша се налазе ван терена у обележеном простору за резервне играче.

Пракса је условила поделу терена на зоне ради лакше комуникације и поштовања одређених правила игре тако да имамо зоне: 1, 2, 3, 4, 5 и 6. (слика 6.)



Слика 6. Зоне у одбојкашком терену

Савремена одбојка довела је до уске специјализације играча и “везивања” тих играча за одређене зоне терена.

Средњи блокери се везују за зоне 3 и 5, нападају и блокирају у зони 3, а када се налазе у зони одбране обично се бране у зони 5. Основни задатак средњих блокера је блокирање, затим следе напад и сервис, док се одбрамбена функција полако губи увођењем либера.

Функција либера је примање сервиса и максимална одбрана што већег дела терена.

Коректор се у задњој линији брани и напада из зоне 1, када је у предњој линији из зона 4 и 2, а блокира у зони 2. Главна улога коректора је напад смечирањем, пласирањем или „кувањем“. Требало би, по правилу, да он буде најкориснији нападач у екипи. Снажан сервис, добар блок и солидна одбрана су, такође, његове обавезе.

Дизач блокира у зони 2, а брани се у зони 1. Он је основни организатор игре од кога екипа највише зависи јер је његова готово свака друга лопта. Сматра се да

организује углавном напад, али је он у исто време и играч одбране, блока и сервер, тако да је најрелевантнија фигура у тиму, поготову у тзв. систему 5-1 (5 играча различитих профила и 1 дизач), који је доминантан у модерној одбојци. Називају га још и техничаром.

Примачи, у зависности од тактичких замисли тренера, када су у другој линији могу да се бране у зонама 6 и 5, а када су у првој најчешће из зоне 4, осим у једној ротацији када се бране и нападају из зоне 2. Примарни задатак примача је пријем сервиса, а тек онда следе напад, сервис, блокирање, одбрана и заштита смечера. Примарни задатак примача је пријем сервиса, пријем сервиса је први контакт са лоптом после сервиса. Основна улога пријема је додавање лопте дизачу у одговарајућу зону. Пријем лопте је техничко-тактички елемент одбојкашке игре од кога зависи даљи ток нападачких акција. Најзначајније је примити сервис, а не направити грешку. То се постиже посматрањем играча који сервира, места са ког ће упутити сервис и начина сервирања. Како би се избегао замор и попуштање концентрације, став за пријем треба заузети непосредно пре контакта са лоптом.

Овакво објашњење деловања играча по зонама је променљиво у зависности од тактике обе екипе која зависи од тренутних могућности тима, сваког играча понаособ и многих других фактора.

3.1.2 Основна правила одбојке

Одбојка је спорт у којем играју две екипе подељене мрежом. Постоје различите верзије ове игре прилагођене посебним околностима с циљем да се многоструке могућности ове игре пруже свима. Циљ игре је послати лопту преко мреже да би додирнула противничко поље и спречити противника да учини исто. Пре него што врати лопту противнику екипа има право на три одигравања (не рачунајући додир блока). Лопта се убацује у игру сервисом, играч који сервира упућује лопту преко мреже ка противнику. Надигравање траје све док лопта не додирне терен, не оде у “аут” или екипа не успе да је врати на дозвољен начин. У одбојци, екипа која

победи у надигравању осваја “поен” (Rally point system). Када екипа која прима сервис победи у надигравању, осваја поен и стиче право да сервира а играчи се ротирају за једно место у смеру казаљке на сату.

Одбојка је такмичарки спорт. Такмичење извлачи скривену снагу. Она показује максимум способности, дух, креативност и естетику. Правила су конципирана тако да омогуће све те квалитете. Са неколико изузетака, одбојка омогућава свим играчима да играју како на мрежи (да нападају), тако и у задњем делу терена (да се бране или сервирају).

Вилиам Морган, човек који је изумео одбојку, и сада би је препознао јер игра током година задржала неке специфичне и суштинске елементе. Неке од тих елемената дели са осталим играма у којима се користи мрежа/ лопта/ рекет: -сервис- ротацију (наизменично сервирање) - напад- одбрану.

Ипак, одбојка је јединствена међу играма на мрежи јер она тражи да је лопта увек у лету- “летећа лопта”, а и дозвољава свакој екипи одређен број додавања међу члановима, а пре него што се врати противнику. Увођење специјализованог играча за одбрану- Либера, унапредило је игру и смислу дужине надигравања и увођења фаза у игру. Промена правила о сервису је довела до тога да то није само чин убацивања лопте у игру већ је сервис оружје за напад. Принцип ротирања постоји ради омогућивања свестраности спортиста. Правила о позицији играча морају дозволити екипи слободу и могућност стварања и развијања занимљивих тактичких акција. Такмичари, у овом оквиру, међусобно одмеравају технике, тактике и снагу. Такође, оквир дозвољава играчима слободу да би одушевили публику и посматраче. Имиџ одбојке је побољшан. Како се игра даље развија, нема сумње да ће се променити у још бољу, јачу и бржу игру.

Објекти и опрема

Простор за игру:

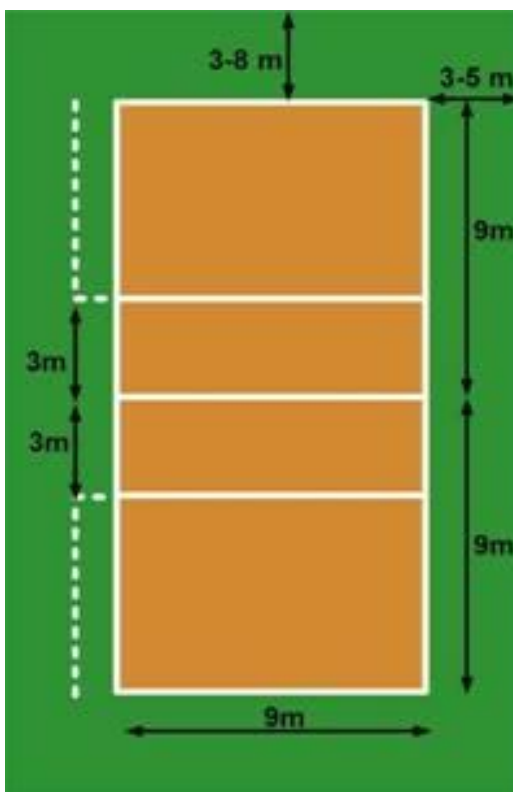
Простор за игру чини терен и слободна зона. Правоугаоног је облика и симетричан.

Димензије:

Терен је правоугаоник димензија 18х9 м, окружен са свих страна слободном зоном широком најмање 3м.

Слободан ваздушни простор за игру подразумева ваздушни простор изнад простора за игру у којем нема никаких препрека. Слободан ваздушни простор мора да износи најмање 7м у висину, рачунајући од подлоге за игру.

За ФИВБ светска и званична такмичења слободна зона износи најмање 12,5 м и висину, рачунајући од подлоге за игру. (слика 7.)



Слика 7. Одбојкашки терен

Површина простора за игру:

Подлога мора бити равна, хоризонтална и једнообразна. Не сме да представља никакву опасност за повреду играча. Забрањено је играти на неравној или клизавој подлози.

За ФИВБ светка и званична такмичења дозвољена је само дрвена или синтетичка подлога. На затвореним теренима, површина терена мора бити светле боје. За ФИВБ светска и званична такмичења линије терена морају бити беле боје. Терен и слободна зона морају бити обојене другим, међусобно различитим бојама. На отвореним теренима, дозвољен је нагиб од 5 мм, ради дренаже. Линије начињене од чврстог материјала су забрањене.

Линије терена:

Све линије су широке 5 цм. Морају бити светле боје, различите од боје подлоге и свих осталих линија.

Граничне линије- Две бочне и две основне линије означавају терен. Обе бочне и обе основне линије су уцртане унутар димензија терена.

Средња линија, свом својом ширином, рачуна се као саставни део и једног и другог поља. Ова линија је простире испод мреже од једне до друге бочне линије. Линија напада- У оба поља линија напада, чија је задња ивица уцртана 3м од осе средње линије, означава предњу зону.

Зоне и простори:

Предња зона- У сваком пољу ограничена је осом средње линије и задњом ивицом линије напада. Сматра се да се предња зона ван бочних линија простире до краја, слободне зоне.

Зона за сервирање је простор ширине 9м , који се налази иза сваке основне линије. Бочно је играничена са две кратке линије, дужине по 15 цм, које су уцртане 20 цм иза основне линије, као и продужеци основних линија. Обе кратке линије су укључене у ширину зоне за сервирање. У дубини, зона за сервирање се простире до краја слободне зоне.

Зона за замену играча је ограничена продужетком обе линије напада до записничког стола.

Простор за загревање- За ФИВБ светка и званична такмичења, простор за загревање је приближно величине 3x3 м и налази се у угловима, са стране обе клупе за резервне играче, изван слободне зоне.

Казнени простор је приближне величине 1x1 м и опремљен је са две столице. Налази се у контролном простору, изван продужетака основних линија. Могу бити ограничени црвеном линијом, ширине 5цм.

Мрежа и стубови:

Висина мреже:

Мрежа је постављена вертикално изнад средње линије и њен врх се налази на висини од 2,43м за мушкарце и 2,24 за жене. Њена висина се мери на средини терена. Висина мреже (изнад бочних линија) мора бити потпуно једнака и не сме прелазити прописану висину за више од 2цм.

Структура:

Мрежа је 1м широка и 9.50 до 10м дуга (по 25 до 50цм са сваке стране бочних трака), направљена од црних квадратних поља странице 10цм. На њеном врху се налази хоризонтална трака, ширине 7цм, направљена од двоструко пресавијеног белог платна, прошивеног целом дужином мреже. На сваком крају траке су рупе, кроз које пролази канал, који везује траку за стубове и држи горњи део мреже затегнутим. Кроз траку је провучена савитљива жица (сајла) која везује мрежу за стубове и затеже њен горњи део. На дну мреже је још једна хоризонтална трака ширине 5цм, слична оној на врху мреже кроз коју је провучен канап. Тај канап везује мрежу за стубове и затеже њен доњи део.

Бочне траке:

Две беле траке су учвршћене на мрежи вертикално и налазе се директно изнад сваке бочне линије. Широке су 5цм, дуге 1м и сматрају се делом мреже.

Антене:

Антиена је савитљива шипка дуга 1,8 м и пречника 10мм, направљена од фибергласа или сличног материјала. Антиена је учвршћена за спољну ивицу сваке бочне траке. Антиене су постављене на супротним странама мреже. Горњих 80цм сваке антене се простире изнад мреже и означене су тракама различитих боја, најбоље црвеним или белим. Антиене се сматрају делом мреже и обично ограничавају простор за прелаз лопте.

Стубови:

Стубови који држе мрежу постављени су од 0.50 до 1,00м изван бочних линија. Високи су 2,55м и најбоље је ако им се висина може подешавати. За сва ФИВБ светска и званична такмичења, стубови који држе мрежу су постављени на удаљености од 1м изван бочних линија. Стубови су округли и глатки, фиксирани за подлогу без жица. Не смеју имати делове који представљају опасност или сметњу.

Лопте:

Лопта мора бити округла, направљена од меке природне или синтетичке коже, са “душицом” од гуме или сличног материјала. Боја може бити једнообразно светла или комбинација боја. Синтетичка кожа и комбинација боја лопти које се користе у међународним званичним такмичењима мора бити у складу са ФИВБ стандардима. Обим лопте износи 65-67 цм а тежина 260-280г. Унутрашњи притисак износи од 0.30 до 0.325 кг/цм.

Екипе:**Састав екипа:**

Екипа се може састојати највише од 12 играча, једног тренера, једног помоћника тренера, једног масера и једног лекара. Један од играча, изузев либера, је капитен екипе и мора бити означен у записнику. Само играчи уписани у записник могу ући у терен и играти утакмицу. Када тренер и капитен екипе, потпишу записник састав екипе уписан у записник се више не може мењати.

Опрема:

Опрема играча се састоји од: дреса, шортса, чарапа и патика. Боја и дизајн дресова, шортсева и чарапа морају бити једнообразни за сваку екипу (осим за либера). Униформа мора бити чиста. Патике морају бити лагане и савитљиве гуменим или кожним ђоном без потпетица. Дресови морају бити означени бројевима. Бројеви се налазе на средини предње и задње стране дресова. Боја и тон бројева морају бити различити у односу на боју и тон дресова. Бројеви на предњој страни дреса морају бити високи најмање 15 цм, а на задњој страни најмање 20цм. Трака којом су бројеви исписани мора бити широка, најмање 2цм. Капитен екипе мора имати, испод броја на грудима, траку величине 8х2 цм. Забрањено је носити униформу различите боје у односу на остале играче (не важи за либера) и/или званичне нумерације.

Забрањени предмети:

Забрањено је носити предмете који могу изазвати повреду или дати играчу вештачку предност. Играчи на сопствени ризик могу носити наочаре или сочива.

Ток игре:

Освајање поена:

Екипа осваја поен- ако успешно упућена лопта додирне противничко поље, када противничка екипа учини грешку, када противничка екипа добије казну.

Грешка

Екипа прави грешку чинећи акцију у игри која је супротна правилима (или нарушава правила на неки други начин). Судије процењују грешке и одређују последице у складу са Правилима игре: ако су две или више грешака учињене једна за другом, рачуна се само прва, ако противници две или више грешака учине истовременено досуђује се обострана грешка и надигравање се понавља.

Последица освојеног надигравања

Надигравање је низ акција у игри од тренутка сервисног ударца од стране сервера

до тренутка када је лопта ван игре. Ако екипа која сервира освоји надигравање она осваја поен и наставља да сервира. Ако екипа која прима сервис освоји надигравање, осваја поен и мора следећа сервирати.

Победа у сету:

У сету (осим у одлучујућем, 5 сету) побеђује екипа која прва освоји 25 поена са вођством од најмање два поена. У случају нерешеног резултата, 24-24, игра се наставља док се не постигне вођство од два поена (26-24, 27-25...).

Победа у утакмици:

Победник утакмице је екипа која освоји три сета. У случају изједначеног резултата 2-2, одлучујући, пети, сет се игра до 15 поена са вођством од најмање два поена.

4.Предмет,циљ и задаци рада

4.1 Предмет

Предмет рада је модификовање (измена) правила одбојке у циљу рекреације. Овај рад би требало да одговори на питање на које све начине можемо изменити правила одбојке како би као резултат добили жељену активност као подчин-рекреације.

4.2 Циљ

Циљ рада је да се представе најважније карактеристике и могућности примене модификоване одбојке као средства рекреације.

4.3 Задаци рада

- Анализа потенцијала модификација просторно-техничких услова и правила одбоке.
- Представити различите начине примене одбојке у циљу рекреације
- Анализирати могућности модификације одбојке као средства рекреације различитих узрасних категорија

5.Метод

За метод завршног рада коришћен је дескриптиван и метод теоријске анализе. За писање је коришћена доступна литература, интернет странице, искуства наставника физичког васпитања, лично искуство, као и знања стечена на Факултету спорта и физичког васпитања на Универзитету у Београду.

6.Модификовање правила одбојке у циљу рекреације

Након досадашњег дела рада где је акценат био стављен на званична правила одбојке, у даљем садржају рада, он ће бити базиран на модификацији правила све у сврси вишег циља- рекреације.

Како би били у могућности да лакше разумемо колико је широк спектар дејства одбојке на рекреацију, потребно је урадити систематизацију у односу на основна правила. Правила која је могуће модификовати су пре свега:

- 1. подлога на којој се одвија активност,**
- 2. димензије терена за игру,**
- 3. величина, тежина и материјал лопте,**
- 4. висина мреже,**

5. трајање активности,
6. број учесника који се такмиче,
7. број дозвољених замена играча (учесника),
8. састав екипа (екипе састављене од оба пола),
9. сегмент тела са којим се врши одигравање,
10. број контакта одигравања,
11. дозвољени број контаката са површином (подлогом).

Највећа предност у модификовању правила у циљу рекреације јесте то што не постоје јасне границе. Могућа је свака измена правила, докле год се екипе које се такмиче међусобно слажу са тим, упознати су са новонасталим правилима и докле год је ПЛОД те активности- успешност као вид личне сатисфакције, равноправног учешћа у активности, као подчин, рекреације.

1. Подлога на којој се одвија активност

Одбојка је првенствено дворански спорт, што значи да у “нормалним” условима активност се обавља на паркету или у такмичењима под окриљем ФИВБ-а на специјализованој подлози- тарафлексу. Како се одбојка кроз призму година развијала, тако су се из “ње” као вид модификације правила, развиле и додатне активности које су данас засебни спортови попут одбојке на песку (слика 8.), одбојке на снегу итд.. Одбојку као вид рекреације, могуће је обављати на готово свим могућим врстама подлоге (песак, снег, бетон, трава, вода..)



Слика 8. Одбојка на песку

2. Димензије терена за игру

Званичне димензије терена за одбојку су 18х9м, за одбојку на песку као и снегу 16х8м. Када се одбојка примењује као вид рекреације, могућа је свака промена коју услови налажу, докле год су обе стране упознате и докле год су услови за игру регуларни.

3. Величина, тежина и материјал лопте

О величини, тежини и материјалу званичне лопте је већ било говора раније током рада. У условима рекреације, могућа је примена сваке могуће лопте (веће, мање, другачијег материјала...). Као водећи фактор за избор лопте требало би пре свега да буде, узрасна категорија учесника. Сведоци смо времена, где су стручњаци и родитељи константно у потрази за новим средствима и новим технолошким открићима, а деценијама уназад свима је било јасно да средство тј. главна “играчка” већ постоји, а то је лопта. Огроман је значај лопте у развоју функционалних и моторичких способности детета. Активности са лоптом смањују потешкоће у визуелно-моторичкој координацији, у вођеним активностима деца се уче да поштују след наредби од једноставних до сложених инструкција и уче да

свака радња има свој редослед који је јако важан, активности са лоптом побољшавају способност просторних представа, такође следећи наредбе овладавају и временском димензијом, лопта је директно везана за развој и стимулацију регија у кори великог мозга за динамичку акомодацију, фину моторику и равнотежу. Такође, лопта, другачија од званичне лопте, представља велики бенефит и приликом рекреације пензионера. Велике лопте су лакше уочљиве, са мањом грамажом представљају мањи притисак на локомоторни апарат пензионера, а и са смањеним притиском унутар лопте директно се утиче на брзину слободног пада лопте.

Највећа предност у коришћењу лопте јесте што лопта није скупа, доступна је свима.

Приликом одабира лопте за децу, постоје одређене смернице. Јасно је да не постоје постављена правила приликом избора лопте за децу али тежина лопте би свако требала да буде лакша од званичне лопте, притисак унутар ње мањи док величина лопте може да варира у зависности шта нам је циљ дате активности.

4.Висина мреже

Званична висина мреже износи 2.43 за мушкарце и 2.24 за жене. У млађим категоријама, користе се модифиције висине мреже. Пионирке наступају на висини мреже од 215цм, пионири на 230цм. Приликом рекреативне активности, дозвољене су све могуће варијације.

5.Трајање активности

Представља поље на коме је, вероватно, могућ највећи степен модификације. У договору две противничке екипе, могуће је одигравање једног, два, пет сетова до 10,15,20,25,30... Једино “правило” које је потребно испоштовати јесте да су услови игре унапред договорени, како би се, барем делимично задржао и такмичарски део ове активности, на који, јасно овде није стављен акценат. Такмичарски дух је један од циљева и алат којим се подстиче активност. Модификација трајања, односно скраћивање првенствено се дешава зарад смањене могућности учесника

активности или нпр. на Радничким спортским играма, због уштеде времена, јер учествује већи број екипа на турниру који се реализу у 2-3 дана.

6. Број учесника који се такмиче

Јако широк спектар промене. Могуће је да тим сачињава само један члан (што је за одбојку ипак изразито редак пример, јер одбојка представља тимски спорт) или једноставно формирана група, која броји 2,3,5,10 чланова..

Одбојку, у коме екипу сачињавају два члана, виђамо приликом такмичења на песку. Док у млађим категоријама, врло често имамо ситуације где се на терену налази знатно већи број учесника.

7. Број дозвољених замена играча (учесника)

Представља поље које, вероватно, најмање заслужује место у овој систематизацији. “Пркоси” се са главним мотивом рекреације а то је да су сви чланови пожељни на терену и да сви имају равноправну улогу.

Место у систематизацији, пре свега, налази у чињеници да одбојка у рекреацији некада има и такмичарске елементе (нпр. Радничке игре, игре запослених у фирми..). Људи пре свега инвестирају време и новац, бирају активности од које очекују релаксацију, ослобађање од стреса и да кроз потенцијалну успешност квалитетно проведу време у друштву пријатеља са сличним интересовањем.

Наравно, треба имати у виду и да на тим “званичним” такмичењима, постоји велика слобода и толерантност у односу на званична правила, па се обавезна ротација у игри често “модификује” у ротирање само на сервису, на радничким спортским играма често нема учешћа либера.

8. Састав екипа

Екипе могу бити састављене искључиво од мушког пола, женског пола или мешовите екипе. Реално највећи број рекреативаца игра у истополним екипама, а

мешовите екипе се појављују на програмима типа “team building”, понекад на Радничким спортским играма или фестивалима.

У званичном спорту ретке су прилике да су екипе састављене од оба пола, у одбојци званично ни не постоје, зато велико богаство представља чињеница да у рекреативној одбојци “врата” су отворена за оба пола.

9.Сегмент тела којим се врши одигравање

Одбојка, у свом оригиналном издању правила, јасно наводи сегменте тела којима је дозвољено одиграти лопту, а сегменте тела којима није, односно који се сматрају техничком грешком. У рекреацији то не мора бити тако, односно степен толеранције се налази на изразито вишем нивоу у односу на званичну одбојку. Могуће је одигравање готово свим деловима тела. Некада зарад повећања забаве, могуће је договорити одигравање искључиво једним сегментом (глава,нога, лева рука..).

10.Број контаката одигравања

Дозвољени број контаката у одбојци износи три, пре него што је потребно лопту “пребацити” на супротну страну. Свакако зарад повећања активности, забаве и неизвесности на крајњи исход, у договору две екипе, број контаката може ићи на доле (једно “одигравање” пре него што пребацимо лопту, два..) или на горе (три,пет,десет..).

11.Дозвољени број контаката са површином (подлогом)

За разлику од тениса, у коме је могуће да лопта једном “одскочи” пре него што је играч одигра, у одбојци сваки контакт са површином (подлогом) значи крај “надигравања”. Могуће је модификовати ово правило, тако да дозвољени број контаката износи и више од једног. (Нпр. лопта сме да одскочи два пута пре него што наставимо “надигравање”).)

6.1 Примери игара настали модификовањем правила одбојке

Игра “Игра чекићем”

Правила игре:

Игра „игра чекићем“ се може играти на бетону, паркету...

Реквизит: Игра се изводи одбојкашком лоптом (1 лопта)

Екипа: Екипу чине и дечаци и девојчице (мешовита екипа).

Укупан број играча је 6. По три играча са сваке стране мреже. Сервира се са три метра било којом техником. Циљ игре је пребацити лопту преко мреже само чекићем из највише три додавања. Игра се до 15 без промена. Игра се може користити и за тренинг у одбојци.

Узраст: од 11 до 65 година.

Висина мреже је 1,5 м.

После сваке завршене игре мрежа се подиже за 30 сантиметара. Игра се док мрежа не дође до 3 метара. Подизањем мреже подстичемо да играчи морају јаче и прецизније да користе „чекић“.

Игра “Воз”

Правила игре:

Игра „воз“ се игра на тврдој подлози.

Реквизит: Игра се изводи одбојкашком лоптом (1 лопта)

Екипа: Екипу чине и дечаци и девојчице (мешовита екипа).

Учесници се поделе у 2-4 колоне и стану по двоје једни наспрам друге на удаљености 2-3 м. Једна од ових колона има лопту. Први играч у тој колони одбије лопту „одбојкашки“ ка првом играчу у наспрамној колони и иде на крај своје колоне, овај лопту одмах враћа на исти начин и иде на крај своје колоне. Тако се лоптом додају у колонама. После обрнута три круга, победник је она екипа којој је лопта најмање пута испала. Узраст: од 7 до 35 година.

Да би отежали ови игру, после сваког круга играчи се повлаче за једну стопу уназад.

Игра “На прву”

Правила игре:

Игра „на прву“ се игра на бетону.

Реквизит: Игра се изводи одбојкашком лоптом (1 лопта)

Екипа: Екипу чине мушкарци. Укупан број играча је шест тј. 2х3. Игра траје три сета по десет поена. Основно правило је да се лопта мора пребацити преко мреже из прве (чекићем), с тим што један играч не може играти у два везана напада. Победник је она екипа која освоји више поена. Узраст: од 20 до 30 година. Висина мреже је 1,8 м.

Тежа варијанта ове игре може бити да свако друго пребацивање лопте буде враћено тако што ће играч бити окренут леђима ка мрежи.

Игра “Прскање”

Правила игре:

Игра „прскање“ се игра у пликтој води.

Реквизит: Игра се изводи лоптом за плажу (2 лопте)

Екипа: Екипу чине и дечаци и девојчице (мешовита екипа). Укупан број играча је 20 тј 2х10. Стартују обе екипе истовремено, и треба 20 пута да пребаце лопту прстима преко мреже без грешке. Која екипа прва заврши добија поен и треба другу екипу да прска 30 секунди. Победник треба да сакупи пет поена.

Узраст: од 7 до 10 година. Висина мреже је 1 м. Када завршимо са прскањем поновићемо игрицу само што ћемо овог пута подићи мрежу на 2 м.

Игра “Тројке”

Правила игре:

Игра „тројке“ се игра у води до појаса.

Реквизит: Игра се изводи лоптом за плажу (5 лопти)

Екипа: Екипу чине мушкарци, може и породично.

Укупан број играча је 5х3. Два играча су на удаљености од 3-4 м, а трећи је унутра и представља мрежу, такође покушава да ухвати лопту док је у ваздуху. Игра се само прстима. Уколико лопта одлети са стране сва три играча имају право да

пливају за њом ко ће први да је ухвати. Игра се пет минута и броје се поени, затим се мењају улоге.

Узраст: од 11 до 15 година.

Што се тиче вежбања и усавршавања технике дизања ову игрицу можемо кориговати тако да се играчи смењују на сваку пету одиграну лопту а онај ко је у средини мора враћати лопту само иза главе.

Игра “Иза леђа”

Правила игре:

Игра „Иза леђа“ се може играти на бетону, паркету...

Реквизит: Игра се изводи одбојкашком лоптом (1 лопта)

Екипа: Екипу чине и дечаци и девојчице (мешовита екипа).

Укупан број играча је 12 тј. 2х6 две екипе. Игра се класична одбојка, међутим кад лопта треба да се пребаци у противничко поље, играч треба да буде окренут леђима ка мрежи и да пребаци лопту изнад главе (прстима). Лопта треба да падне у противничко поље. Победила је она екипа које освоји највише поена.

Узраст: од 11 до 15 година. Висина мреже је 2 м.

Игра “Одбојка на снегу”

Правила игре:

Игра „одбојка на снегу“ се игра на снегу.

Реквизит: Игра се изводи одбојкашком лоптом (1 лопта)

Екипа: Екипу чине и дечаци и девојчице (мешовита екипа).

Укупан број играча је 12. Преко импровизоване мреже од штапова за скијање парови се додају са лоптом. Кома лопта испадне добија негативан поен. Победник одређује казну за губитнике (обично је то грудвање или роњење по снегу).
Узраст: од 7 до 40 година.

Игра “Скочко”

Правила игре:

Игра „скочко“ се игра на земљи.

Реквизит: Игра се изводи лоптом за плажу (4 лопте)

Екипа: Екипу чине дечаци.

Укупан број играча је 20. Код ове игре одбојка се игра на једној нози. Друга нога не сме да се задржи на земљи више од две секунде. Уколико се то деси играч се искључује. Игра се са четири лопте. Сервер може да сервира све четири узастопно, због чега игра постаје занимљивија за саме учеснике, а и гледаоце. Игра се један сет-30 поена.

Узраст: од 7 до 10 година. Висина мреже је 2 м.

Игра “Пешкирање”

Игра „пешкирање“ се игра на песку.

Реквизит: Игра се изводи одбојкашком лоптом (1 лопта)

Екипа: Екипу чине и дечаци и девојчице (мешовита екипа).

Укупан број играча је 20 тј. 2x10. Игра траје три сета по десет поена. Игра се у паровима (мешовитим) тако да сваки пар између себе држи пешкир којим хвата лопту и додаје се. Играчи екипе која се брани држе пешкире паралелно са мрежом. Максимално могу да се додају три пута. Победник је она екипа која освоји више поена.

Узраст: од 14 до 20 година. Висина мреже је 2м.

Игра “Дупла лопта”

Игра “дупла лопта” се игра на различитим подлогама.

Реквизит: Игра се изводи са 2 одбојкаше лопте.

Екипа: Екипу чине и мушкарци и жене (мешовите екипе). Укупан број играча је 12.

Распоред играча је по три мушка играча и три женска играча у једној екипи.

Правила су иста као у одбојци, само се игра истовремено са две лопте. На

почетни знак обе екипе изводе почетни ударац-сервис, затим следи

“надигравање”.

Игра “Седећа одбојка”

Игра “седећа одбојка” се игра на паркету, првенствено представља спорт за особе са инвалидитетом.

Реквизит: Одбојкашка лопта (једна)

Екипа: Екипа сачињава 6 играча на терену у једном тиму.

Висина мреже је 1,15м за мушкарце и 1,05 за жене. Мрежа је дугачка 6,5м-7м а широка 0.8м.

Треба напоменути , да игра “Седећа одбојка” постоји као и званично такмичење, да постоје међународна такмичења. Национални савези у својим такмичењима одређују правила која се могу разликовати од међународних. У већини земаља

дозвољен је наступ двојице потпуно здравих и једног играча са минималним телесним оштећењем (у постави на терену). У званичним такмичењима Савеза седеће одбојке инвалида Републике Србије, од 12 пријављених играча за утакмицу, најмање 5 играча мора бити класификовано са телесним оштећењем (ТО), а остали могу бити класификовани без телесног оштећења (БТО) или са минималним телесним оштећењем (МТО). Од 6 играча у сваком моменту, најмање 4 морају бити класе ТО или најмање 3 класе ТО и један МТО, укључујући либера. Податак о класи играча налази се у такмичарској легитимацији. (слика 9).



Слика 9. Стојећа одбојка

Игра “Слепа одбојка”

Игра “Слепа одбојка” се изводи на бетону,трави,песку..

Реквизит: Игра се са једном или две одбојкашке лопте.

Екипе: Екипу чине мушкарци и жене, мешовито подељени.

На средини преко постављене мреже налази се чаршав који не дозвољава да се види противничко поље. На тај начин, повећава се осећај “изненађења”, потребно је брзо реаговати, и пребацити лопту на противничко поље. Победник је екипа која победи у “надигравању.” Посебну модификованост ове игре представља убацивање и друге лопте, на тај начин се повећава активност учесника и директно утиче на снажљивост играча.

Игра “Маманет”

Игра “Маманет” или другачије названа лоптохват (Cachibol) је тимска игра базирана на правилима из одбојке и одиграва се на подлози идентичној као код одбојке. Екипе су сачињене искључиво од мајки деце која похађају ту школу. Игра је јако популарна пре свега у Израелу. Правила “Маманета” су конципирана на правилима одбојке, осим што не постоји одигравање лопте прстима, чекићем итд, већ је потребно лопту ухватити (остварити контакт са њом), а затим након максимално 3 одигравања пребацити у поље противничке екипе. Надигравање као и код одбојке траје док лопта не падне, тј не додирне подлогу. Свака екипа се састоји од 14 чланова, 1 тренера, које се састају једном недељно поводом тренинга и једном недељно за одигравање утакмице са противником. Сезона званично почиње почетком школске године, а завршава се на крају школске године.

Маманет као вид такмичарког спорта има своје категорије. Постоји национална лига, у којој се такмиче само мајке старије од 30 година, без претходног искуства и без потребе да се путује на такмичења. “Премијер лига” је за оне мајке које желе да учествују на вишем нивоу, овде је потребно претходно искуство. “Златна лига” за особе женског пола старије од 65 година.

“Киднет” представља исти спорт, али право учешћа имају деца од мајки које иначе учествују у “Маманет”-у.

“Абанет” је спорт у коме право учешћа имају мужеви од жена које учествују у

“Маманет”-у.

Игра “Фистбал”

“Фистбал” представља спорт сличан одбојци. Игра се на знатно већем терену. Екипе сачињава по 5 играча, циљ јесте да се лопта пребаци на супротну страну терена али користећи само надлактице, подлактице и песнице. Након пребацивања лопте преко мреже, играчи на чијој се половини лопта налази, морају из највише три одигравања да врате лопту на противничку половину, са тим што после сваког одигравања лопта може (али и не мора) да удари у земљу само једном. Такође, један играч може само једном да удари лопту док је на његовој половини. Фистбол се игра на поене и на добијене сетове. Уколико један тим не може да врати лопту преко на противничку половину или направи грешку, противници освајају један поен. За освајање сета неопходно је да један тим освоји 11 поена али са најмање 2 поена разлике. Ако дође до изједначења код резултата 14-14, сет осваја екипа која добије наредни поен.

Фистбол се игра на травнатом терену, величине 50х25м. На средини терена се налази централна линија и мрежа широка 5цм на висини од 2м. На 3цм од централне линије, са једне и друге стране, налази се сервис линија. Играч који сервира мора имати једну ногу на земљи у тренутку ударца лопте (сервис “са земље”) или мора ударити лопту док се налази иза сервис линије (сервис “из скока”).

У Србији постоји Фистбал савез Србије, као и пар клубова где се игра овај спорт.



Слика 10 Фистбал

7.Закључак

Темпо и савремени начин живота намећу потребу квалитетне организације слободног времена. Слободно време треба проводити активно, у природи, у окружењу пријатеља бавећи се неком врстом физичке активности, јер су то оптимални услови за очување доброг психо-физичког стања, односно здравља човека. И поред тога што је понуда програма за физичко вежбање веома разноврсна велики број људи не посвећује довољно пажње и времена физичким активностима, вежбању из различитих разлога. Одбојка свакако представља један квалитетан вид рекреације, где поред многобројних здравствених бенефита које пружа, даје могућност за развијање социјалних односа, кооперативности као и емоционалности. Учествовање у игри поспешује развој тимског духа а исто тако представља простор и за личну афирмацију.

Могућност за модификацију правила одбојке зарад рекреције је јако широко поље дејства. Могуће је модификовати правила на велики број начина (величина терена, величина, облик, тежина лопте, број учесника, број додира (контаката), трајање активност, састав екипа..) али све са врло јасним циљем. А то је да одбојку, као захтевну физичку активност, што више приближи учесницима

(рекреативцима) и да њихове евентуалне недостатке претвори у предност. На тај начин, рекреативац ће се пронаћи у томе, осетиће личну сатисфакцију, имаће повећано самопуздање и глобално гледано, биће успешнији у обављању свакодневних дневних и животних активности. Врло радо ће причати о томе са колегама, пријатељима и на тај начин и он (учесник-рекреативац) постати део спортске мреже која нема јасно постављену границу и која мора и може да се се шири у недоглед.

Приликом различитих модификације игре, потребно је пре свега испоштовати поље безбедности, проверити просторно-техничке могућности, једино ограничење за измене представља машта и способност организатора.

8.Литература

1. Арсић, Г. Елементарне игре. Семинарски рад.Београд:Факултет спорта и физичког васпитања
2. Жунић, С. (2012). Одбојка као средство рекреације.Завршни рад.Београд:Факултет спорта и физичког васпитања
3. Митић, Д. (2001). Рекреација, уџбеник. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања
4. Нејић, Д. (2006). Одбојка, уџбеник. Ниш: Факултет физичке културе.
5. Стојановић,Т., Костић,Р.,Нешић,Г. (2005). Одбојка.Графид.Бања Лука:Факулет физичког васпитања и спорта
6. Пантић, В. (2008). Могућност примене одбојке у води, Дипломски рад.Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
7. Панчић, О. Николић, Д. (2001). Историја одбојке.Београд
8. проф. др Ћук, Ј. Пањак, Н. Јовановић,Д. Ћулибрк,И.Медојевић,А. Живанић,Ј.Правила игре,Удружење одбојкашких судија Србије, Београд.
9. http://www.mamanet.org.il/viewArticle_en.asp?id=679
10. <http://sportindeks.rs/fistbol-sta-je/>