

# УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

Факултет спорта и физичког васпитања

Основне академске студије



## Тренинг утакмице у одбојци

Завршни рад

Кандидат  
Марко Јуришић

Ментор  
Ред. проф. др Горан Нешић

Београд, 2020.

# УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ

Факултет спорта и физичког васпитања

Основне академске студије

## Тренинг утакмице у одбојци

Завршни рад

Кандидат:  
Марко Јуришић

1. Ментор: Ред. проф. др Горан Нешић

---

2. Члан: Доц. Марко Ћосић

---

3. Члан: Ас. Никола Мајсторовић

---

Мишљење о раду:

---

---

Београд, 2020.

## Садржај:

1. Увод .....	4
1. Дефиниција основних појмова .....	6
1.1. Такмичење у одбојци .....	6
1.2. Одбојкашки тренинг .....	8
3. Предмет и циљ рада.....	12
3.1. Предмет рада .....	12
3.2. Циљ рада .....	12
4. Метод рада .....	12
5. Тренинг утакмице у одбојци .....	13
6. Закључак.....	23
7. Литература.....	24

## 1. Увод

### 1.1. Историја одбојке

Вилиам Г. Морган (1840-1942), рођен у држави Њујорк, остао је записан у историји као створитељ одбојке, коју је оригинално назвао “Mintonette”. Почетком 1886. године у Спрингфилду, одржана је конференција директора YMCA-а, на којој је први пут демонстрирао ново створену игру. Сложио је две екипе по пет играча који су пре саме конференције одиграли Минтонете. Морган је присутнима објаснио да је ова игра предвиђена за дворану али да се такође може играти и на отвореном. У игри је могао да учествује неограничен број играча, а главни циљ је био одржавање лопте у ваздуху са једне и друге стране мреже. Игра је након конференције добро прихваћена, само је промењено име у “Volley ball”. Занимљиво је споменути да се име никада није мењало осим што је 1929. године одлучено да се пише спојено “Volleyball”. Морган је још порадио на правилима игре и 1897. године је изашао први приручник са главним подацима о игри, и као додатак су изашла и прва правила одбојке.



*Слика 1. Вилиам Г. Морган*

Одбојка је врста тимског и Олимпијског спорта, која обилује брзином и свестраним покретима тела, па се од играча очекују брзе реакције, сабраност и тренутна сналажљивост. Главне карактеристике у савременој одбојци су снага и висина, али не треба заборавити и спортску интелигенцију.

Можемо да приметимо да тренери веома ретко организују тренинг утакмице, а и када их закажу, не решавају никакве значајне проблеме кроз њих, осим неких тактичких варијанти. Уз мало маште, храбрости и познавања одређене спортске гране, тренинг утакмице пружају огроман потенцијал у пракси и решавању низа проблема, које не можемо решити на тренингу, а које се јављају како у надигравању, тако и ван њега (понашања на клупи, у свлачионици, долазак на утакмицу...).

Вредност и корисност тренинг утакмице је потребно упражњавати од самог почетка тренирања, како би млади играчи, осим контроле технике, увидели радости које пружа спорт (мисли се на радост надигравања, учествовања, припадања групи...). Тренерима се пружају могућности, да у правој, конкретној ситуацији упознају своје спортисте, њихове личности и могућности у одређеним ситуацијама, и да увиђањем њихових недостатака, покушају да исправе у наредном периоду.

## 1. Дефиниција основних појмова

### 1.1. Такмичење у одбојци

Такмичарска активност у одбојци у себи садржи:

#### 1. Просторну структуру

- Скокови (скок у нападу, скок у блок, скок за дизање лопте за напад, скок за сервис)
- Падови (повалка, сун)
- Корачање (докораци, укрштени кораци)
- Трчање
- Ударци по лопти (за смеч, за сервис)



*Слика 2. Српски одбојкаш Александар Атанасијевић*

#### 2. Временску структуру

- Активно време игре
- Пасивно време игре (за време трајања сета, између сетова)
- Укупно трајање утакмице
- Укупно трајање утакмице плус време потребно за загревање

### 3. Техничко-тактичку структуру која подразумева техничко-тактичке елементе

Спортско такмичење има исте карактеристике, као и други облици и врсте такмичења-социолошки процес, присуство других тежњи за постизање извесних стандарда, постизање или непостизање циља.

Да би спортиста, односно спортска екипа, могла да постигне врхунски резултат, потребно је да прође одређене трансформационе процесе система припрема:

- Процес тренинга
- Процес одмора-опоравка
- Процес такмичења

Процес такмичења не подразумева само такмичења у првенству или купу, већ у себи носи и уводна такмичења, односно контролна такмичења.

Када спортиста, односно екипа прође кроз ове процесе, следе наредне утакмице за које је потребна одговарајућа припрема. Са овом констатацијом се сви слажу, међутим већина тренера сматра да је таленат и висока тренираност (припремљеност) у таквим ситуацијама довољна за наступ, односно утакмицу, заборављајући при томе да је добра психичка припремљеност, једна од одлучујућих компоненти, од које зависи постизање успеха на такмичењу.

Припрема за предстојећу утакмицу, или турнир, може се остварити ситуационим тренингом, модел тренингом и преко одговарајућих тренинга утакмица.

Ситуациони тренинг подразумева деловања тренера, која теже да се техничко-тактички задаци ефикасно увежбају у сличним или истим условима који следе на такмичењу. Успешност у тренажном процесу, доприноси осећају сигурности и самопоуздања која се испољавају на такмичењима.

## 1.2. Одбојкашки тренинг

Реч тренинг је латинског порекла, али данашње значење потиче из енглеског језика (“training”) и употребљава се као синоним за вежбање, учење, припрему, навикавање. Тренинг је посебан начин вежбања, спортско-педагошки процес којим се човек оспособљава за висока спортска достигнућа. Спортски тренинг нема за циљ само побољшање физичких способности, већ и психичких, интелектуалних, техничких и тактичких квалитета спортисте. Многе научне дисциплине су у тесној вези са спортским тренингом (физиологија, биологија, биомеханика, биохемија, психологија, педагогија, социологија...). У својим дефиницијама спортског тренинга, наводи се његова велика сложеност, која се огледа у мултидисциплинарној међузависности и интеракцијским односима броја критеријума, које за сад није могуће регистровати у облику целокупног-интегралног јединственог феномена.

У односу на узраст и степен специјализације у одређеној спортској грани, можемо условно да издвојимо две етапе, односно две врсте тренинга. То би био перспективни тренинг и врхунски тренинг.

Веома је важно да се нагласи, да средства и методе које користимо у перспективном тренингу, користимо и на врхунском, мада мало модификоване и обрнуто.

Перспективни спорт, односно врсту тренинга би могли, опет условно, поделити на:

1. Основни-базни (база за врхунски тренинг)
2. Припремни (стварање специјалних претпоставки – припрема специјализације)
3. Завршни (формиране су специјалне претпоставке за стварање специфичног спортског резултата – прелаз ка специјализацији).

Врхунски тренинг је, за разлику од перспективног, индивидуално – усмерена специјална припрема – „продубљена“ спортска специјализација.

Свако вежбање, односно тренинг, приликом ког васпитаник усваја одређену технику, представља огромну одговорност за оног ко руководи вежбањем, односно за



тренера. Из тог разлога, да би се тренинг могао остварити и да би се њиме постигли одређени општи и специфични задаци и циљеви, потребно је да се придржавамо одређених принципа тренинга. С обзиром на то да се ми уско везујемо само за одбојку, као спортску игру, са специфичном техником (контакт са справом, односно лоптом је минималан, често тешко контролисан), најприхватљивији принципи вежбања, односно тренинга би били (Томић, 1989):

1. Велики број понављања
2. Удаљеност вежбача
3. Прилагодљивост справа и реквизита
4. Принцип целина
5. Сврсисходност вежби и вежбања
6. Избегавање грешака
7. Вежбе, а не речи

Придржавајући се ових принципа, резултат као крајњи циљ неће изостати. Поједини аутори се придржавају, тзв. општих принципа тренинга, које можемо употребити у било ком спорту, па и одбојци, али ми ипак сматрамо, да сваки спорт, спортска игра, треба да има своје принципе.

Иначе процес тренинга је непрекидно смењивање оптерећења и одмора, па на основу тога су и настале различите методе тренинга, односно начини коришћења вежби (средства тренинга).

На основу дугогодишње праксе, искристалисале су се три методе тренинга, а то су:

1. Метода оперећења
  - Интервални метод
  - Континуирани метод
  - Серијско-повнављајући
  - Метод игре

## 2. Метода обучавања

- Аналитички метод
- Синтетички метод
- Комплексни метод

## 3. Методе информације

- Вербална метода
- Метода демонстрације
- Метода посматрања

Овој подели могао би се још придодати и ситуациони метод, као веома специфичан и који зависи од спорта и од онога шта желимо да постигнемо на тренингу.

- Општи принципи су:

1. Принцип научности
2. Принцип васпитања кроз спортски тренинг и такмичење
3. Принцип свестраног развитака спортисте
4. Принцип очигледности
5. Принцип доступности и индивидуалног прилаза спортисти
6. Принцип перспективности
7. Принцип јединства опште и специјалне приреме
8. Принцип трајности процеса тренинга
9. Принцип продубљене спортске специјализације
10. Принцип максималног оптерећења
11. Принцип валовитости динамике оптерећења (Поповић, 1985).

У литератури се помињу још две методе, веома битне за нас, поготово важне за врхунски спорт, коме тежимо. То би био:

1. Квантитативни метод
2. Оптимализација

Значајно је поменуто, да је квантитативни метод, настао у одбојци. Први га је применио и то са великим успехом, тренер чувене екипе из Јапана „Ниџибо“, тренер Дајхацу. Неки тренери га и данас упражњавају, мада се са њим не могу постићи резултати, односно циљеви и стремљења врхунског спорта.

Други метод, оптимализација, је практично оно чему треба тежити, односно то је метод који доводи до савршенства и прогреса у спорту.

Сматрамо да је вредно помена и то да у зависности од облика рада на тренингу постоје:

1. Индивидуални тренинг
2. Групни тренинг
3. Колективни тренинг
4. Тренинг у слободном облику (карактеристичан за индивидуалне спортове).



*Слика 3. Тренинг одбојкашке репрезентације Србије у Палама 2017. године*

### **3. Предмет и циљ рада**

#### **3.1. Предмет рада**

Предмет рада је улога и присуство тренинг утакмица у одбојци.

#### **3.2. Циљ рада**

Циљ рада је дати приказ тренинг утакмица у одбојци, односно у којим фазама тренажног процеса и на који начин, таква форма тренирања даје одређене резултате.

### **4. Метод рада**

Метод рада је дескриптиван, а за писање је коришћена доступна литература, лично играчко и скромно тренерско аутора, као и знања стечена на Факултету спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду.

## 5. Тренинг утакмице у одбојци

Одбојка, као спортска игра, која пружа поред задовољства надигравања, победе, учествовања, припадања групи, носи у себи одређене фрустрације, које се могу веома неповољно одразити на екипу, игру, али и на саму личност спортисте. Из тог разлога је непходно припремити одбојкаше да то подносе, научити да спремно дочекају све што је могуће као и све оно што је за њих немогуће и неочекивано. Да би научили спортисте појединачно и колективно, да „не раде“ против себе, потребно их је изложити различитим ситуацијама и спречити недозвољено, неспортско, девијантно понашање и усмерити сву њихову пажњу, енергију и жеље на пут до победе. То се не односи на утакмицу појединачно, већ и на победу над самим собом, што уствари и представља крајњи циљ тренинга, такмичења, па чак и живљења уопште.

Што се тиче тренинг утакмица у одбојци, оне служе као средство за решавање одређених задатака, који се подстављају пред појединца као и пред екипу. Питања која је потребно поставити везано за организовање тренинг утакмица су: ЗАШТО, КАКО, КАДА И С КИМ? Тренер који зна одговоре на ова питања, кроз тренинг утакмице ће решити низ различитих ствари, које ће осталим тренерима остати недоступне. Наши тренери веома уско схватају значај тренинг утакмице, обично је то само контрола уиграности екипе, новог система и на томе се завршава. Осим тога, велики број тренера упражњава тренинг утакмице само у припремном периоду, а по нашем мишљењу потребно их је организовати током целе такмичарске сезоне, па чак и у прелазном периоду.

Тренинг утакмица у принципу треба да представља модел предстојеће утакмице, за коју се екипа спрема. На званичној утакмици екипа се прилагођава условима, а на тренинг утакмици се ти услови могу мењати.

Када говоримо о тренинг утакмицама у одбојци, обично се размишља у смеру да ће оне помоћи само играчима. Ипак оне имају велику улогу и значај за тренере. Прилагођавање на различите ситуације, ограничен број тајм-аута и измена, ситуације у којима треба брзо и паметно реаговати су ствари које свака утакмица поседује и које су потребне за саме тренере.

Већ смо рекли да одбојка, односно само надигравање у себи носи одређене стресове, који делују изненадно и непредвидиво и зато их је тешко контролисати. Најчешћи стресови који су, може се рећи, саставни део игре су: противник, пораз, перцепција „неодговарајућих“ услова за утакмицу (лош терен, ниска сала, мали простор за извођење сервиса...), присуство гледалаца, појединца, новинара, телевизије, девојке односно младића, пријатеља, родитеља, опажање судијских одлука, сумња у сопствене способности, промене настале за време саме утакмице... Све ове стресоре потребно је санирати пре самог надигравања, односно припремити екипу на њих.

Спорт је активност која подразумева, поред победе, могућност и пораза. Спортисте треба научити да буду увек мотивисани и жељни победе, али исто тако да науче да прихвате пораз, да на сваки резултат гледају рационално и да извуку поуке из њих.

Циљ тренинг утакмице у одбојци је створити модел предстојеће утакмице, односно турнира, како би се екипа нашла у ситуацији „непознатог“ и на најпозитивнији начин решити и искористити те елементе „непознатог“.

Генерално, ово би био циљ тренинг утакмице у одбојци, међутим иза овог се крију одређени аспекти, које треба решити тренинг утакмицом:

1. Рационално, али и реална увереност у своје снаге
2. Одређивање циља и оријентација да се упорно и до краја бори за достизање тог циља и коначног успеха
3. Постизање оптималног нивоа активације (нивоа мотивације и емоционалног узбуђења)
4. Отпорност на сметњи, које могу да се јаве, услед неповољних спољашњих или унутрашњих утицаја.

Без обзира колика је утренираност екипе на тренингу, без контролног такмичења, односно тренинг утакмице, ни тренер ни играчи не могу знати испољавање те утренираности на такмичењу. Потребно је одређене варијанте и комбинације пробати у

реалним условима утакмице, у условима који су променљиви и где успешност одређене акције не зависи само од наше екипе, већ од много фактора. Ако одређене акције и комбинације (нпр. продужени темпо, уиграна до савршенства на тренингу између техничара и смечера) дејствују и на тренинг утакмици, то веома повољно утиче на уверење у своју снагу и ефикасност.

Потребно је научити играче да истрајно и до краја теже постизању циља, који се одређује пре утакмице. Основни циљ је одиграти утакмицу са што мање грешака, односно „натерати“ противника да он направи грешку, која ће нам омогућити победу. Значи док судија не одсвира крај, сет или утакмица није готова. Одбојка је специфична игра јер не постоји време, и због тога су често могући преокрети и кад се најмање очекује.

Сам излазак на терен, где се одиграва утакмица, носи у себи степен одређене мотивације. Одређене играче она може да спутава у испуњењу циља и приказивању својих могућности, на такве играче треба додатно обратити пажњу како би то превазишли. У принципу, да би једна екипа одиграла добро, потребно је постићи оптималан ниво мотивације и емоционалног узбуђења, не само за ту утакмицу, већ за све утакмице током спортске каријере. Битну и велику улогу у томе има тренер. Ипак треба увек бити обазрив, не сме се дозволити играчима да пренагласе значај неке утакмице или снагу противника, али исти тако да не потцене противничку екипу.

Посебан проблем у току спортског такмичења представљају околности, у којима спортисти не располажу са унапред припремљеним „шемама“, односно ситуацијама за доношење правовремених и сврсисходних одлука, с обзиром да се у току утакмице непрестано срећу са елементима непознатог. Да би те елементе непознатог свели на минимум, потребно их је моделирати и решавати на најбољи могући начин у условима тренинг утакмице. Чак је потребно излагати играче у атипичне, односно ситуације које се веома ретко појављују на одбојкашким такмичењима и утакмицама. На тај начин ставарамо високу отпорност играча и екипе у целини, на сметње и друге унутрашње и спољашње утицаје.

Кроз ове аспекте, можемо закључити да је циљ тренинг утакмице да обезбеди улазак, односно одржавање спортске форме играча, односно комплетне екипе.

Иначе, сама тренинг утакмица не може у тој мери да задовољи решавање питања технике и физичке спремности, али јој је зато велика улога дата у решавању питања тактичке спремности и психичке спремности. Значи да тренинг утакмица у великој мери утиче на оперативну компоненту спортске форме, односно психичку и идејну, тзв. специфичну припрему појединца и екипе.

Посебан аспект психичке припреме испољавају се на континуираном утицању на развој и формирање својства, која долазе до изражаја на такмичењу. То су савесност, истрајност, одлучност, одговорност, емоционална стабилност, самоконтрола, самоувереност, хладнокрвност, контролисана агресивност.

Уопштена подела на периоде у једној такмичарској сезони је на:

1. Припремни период
2. Такмичарски период
3. Прелазни период

У спортским играма, па и у одбојци структура периодизације је тип са два такмичарска периода:

1. Припремни период
2. Такмичарски период 1
3. Прелазно-такмичарски период
4. Такмичарски период 2
5. Прелазни период





*Слика 4. Српска одбојкашица Маја Огњеновић*

Периодизација спортског тренинга је процес управљања спортском формом, односно процес уласка, и одржавања тог стања:

1. Физичка припрема
2. Техничка припрема
3. Тактичка припрема
4. Психолошка припрема
5. Теоријска припрема

У припремном периоду потребан је велики број утакмица, углавном са јачим противником, ради контроле и утврђивања нивоа утренираности, испољавања технике и тактике, односно спортске форме. Како се ближи такмичарски период, потребно је повећавати ниво утренираности и довести екипу на највишем нивоу кад је то најпотребније.

Такмичарски период је период када треба испољити и показати своје највеће могућности. Познавањем општих законитости физиолошке адаптације организма на напор и познавањем адаптабилних способности сваког спортисте тренер примењује одговарајуће методе рада. Он носи одређене специфичности што се тиче организације тренинг утакмица.

Прелазни период је дискутабилан што се тиче организовања тренинг утакмица. У овом периоду није циљ спремити екипу за одређену првенствену или куп утакмицу, већ разбити монотонију, учинити овај период занимљивијим, дати шансу млађим и играчима који су мање играли, као и оним који су слабије играли у претходној сезони.

Савремени, врхунски спорт, се доста променио у односу на ране периоде. Сведоци смо све већег броја утакмица, такмичења у оквиру турнира, купова итд. Током целе такмичарске сезоне, једна одбојкашка екипа нема периоде у коме се не такмичи. Ако погледамо једну врхунску одбојкашку екипу, видимо да и у припремном и прелазном периоду учествује на многобројним савезним и међународним турнирима, за које је потребно одржавати спортску форму на највећем нивоу.

Такмичарски период сам по себи носи првенствене утакмице, за које је неоспорно потребно бити спреман. Поготово је то јако битно за појединце који поред тога што су чланови одређених клубова, такође представљају репрезентације на великим такмичењима. Они некад немају времена за одмор, кад се заврши период такмичења у клубу, требао би да услед период одмора. Међутим то је практично више немогуће, већ они одмах након тога одлазе на одређене турнире (Европско првенство, Светско првенство, Светска лига, Светски куп...). Ниво њихове физичке и психичке припреме, мора да буде на јако високом нивоу.



*Слика 5. Српски одбојкаш Урош Ковачевић*

Формирање става према такмичењу, у коме ће бити постављено по обрасцу, победити противника, бити успешнији од другог, без обзира на резултат, може бити извор значајних негативних последица на развој личности, а у каснијем добу такмичења ће се доживљавати као снажна фрустрациона ситуација. То је разлог да се психолошке припреме играча морају заснивати на другим критеријумима.

Међутим, без обзира на овај аспект психолошке припреме, да није важно увек победити, пракса се базира на изреци „важно је победити“ и то без обзира на последице. Зато се сматра, да би тренери требали посебну пажњу посветити одређеним факторима док припремају екипу како би и последице биле мање. Један од тих фактора је правилно и опрезно бирање противника за тренинг утакмице. Тренери би требали да изаберу екипу која ће игром и понашањем одговарати циљу који су зацртали. За овај проблем, не постоји правило, зато је најважније познавање способности и могућности сопствене екипе, као и њихових недостатака.

Да би расветлили овај проблем, покушаћемо да одговоримо на низ питања везаних за избор противника на тренинг утакмицама. Та питања су:

1. Да ли је потребно у припремном периоду играти тренинг утакмице, а ако јесте са каквим екипа и колико?
2. Да ли и у такмичарском периоду треба играти тренинг утакмицу и у зависности од околности каквог противника одабрати?
3. Да ли је препоручљиво у прелазном периоду, када би по правилу требало мењати активности, или смањити оптерећење, одиграти тренинг утакмице и са каквим екипама?

Организовање утакмица у припремном периоду треба да послужи за уочавање одређених грешака и недостатака. У том периоду најбољи ефекат се постиже одабиром јачих противника. Одигравање таквих тренинг утакмица, помаже у мотивацији и стимулацији за даље напредовање. Из тог разлога их треба организовати чешће, а сусрете са слабијим или приближно истим противником избегавати. Како се ближи такмичарски период, тако се и бирају себи равни противници. Не треба играти са слабијим, јер се може створити лажна слика о супериорности и на основу тога добити контра ефекат.

Што се тиче такмичарског периода, и организовање тренинг утакмица, може се рећи да су оне неопходност и неминовност. Најбитније је у том периоду одабрати правог противника, јер од тога зависи успех или неуспех. Ту ни у ком случају не сме бити шаблона. С обзиром на то да је одбојка далеко од шаблонизирања, ниједан део припреме одбојкаша не сме ући у оређене калупе, па тако ни избор противника за пријатељске, односно тренинг утакмице. Избор је препуштен тренерима, њиховом познавању своје екипе, затим екипе са којом следи наредна првенствена утакмица, њиховој машти, знању у области одбојкашког надигравања итд. Примера ради, постоји ситуација у којој је екипа победила претходну утакмицу. Тада тренер, познавајући своју екипу, уколико очекује или помисли да ће његова екипа следећу утакмицу одиграти слабије или са мање мотива, то може да регулише организовањем тренинг утакмице против јачег противника и тиме што ће екипа изгубити ту утакмицу. Разлог лежи у жељи да их тренер „спусти на земљу“ и

задржи висок ниво мотивације и жеље у свакој утакмици. Ако је потребно може и више тренинг утакмица да се изгуби, али мора се знати да више узастопних пораза може довести до губитка поверења у сопствене снаге, до осећаја инфериорности. Решавање овог проблема је много тежи задатак тренера. Ако је екипа изгубила претходну утакмицу у првенству, предстоји мукотрпан рад тренера и стручног штаба. Потребно је подизати како индивидуалан тако и колективан морал играча.. Да би то извели, тренер и стручни штаб морају да познају своје одбојкаше, односно њихове личности и на основу тога да унесу препород у редове своје екипе. Уколико су то искусни играчи, зреле личности, довољно ће бити наставити тренинге уз додатно подизање мотивације, а у супротном можемо покушати са тренинг утакмицом против слабије екипе, ситуационим тренингом...

С обзиром на то да у прелазном периоду нема првенствених и куп утакмица, постоји могућност одигравања и позивања на разне турнире. То значи да екипа мора бити у одређеној форми и спортској спреми. Такође у том периоду, постоји могућност и давања шансе играчима који су мање играли у претходном периоду. Одигравањем одређених тренинг утакмица у прелазном периоду могу се испунити неки корисни циљеви-довођење играча, рекламне сврхе, хумани гестови, егзибициони мечеви...

У новијој одбојкашкој пракси се све више користи специјално поентирање у тренингу и тренинг утакмицама (Нешић, 2017).

- Шта је специјално поентирање и зашто га користити?
- Основна улога специјалног поентирања је побољшање одређеног елемента игре у отежавајућим условима!

Отежавајући услови утичу и на концентрацију у тренингу и самим тим подижу квалитет тренинга! Тренинг у коме користимо специјално поентирање се приближава утакмици и на тај начин помаже играчима да сваку лопту треба да претворе у поен, иначе губе надигравање! Играче, посебно млађе и неискусније, треба да научимо тренингом да играју за поен и важност сваког додира лопте у тренингу!

Специјално поентирање је важно и за елиминисање грешака, које ако понављамо на утакмици, губимо утакмицу! Специјално поентирање можемо користити за побољшање

наше игре, као и у тактичкој припреми за противника! Највиши ниво специјалног поентирања је игра 6-6, али не између себе, већ против неког другог клуба.

### **Пример специјалног поентирања у игри 6-6:**

#### **1. Вежбање игре после пријема:**

- 6 ПРИЈЕМА СЕРВИСА ЗА РЕДОМ
- Потребно је да прва постава освоји 6 пријема сервиса за редом (по један пријем по ротацији, 6 ротација). Ако погреше почињу од ротације коју су погрешили.
- Вежба може да се ради у разним варијантама (само лопта коју средњак стави на земљу осваја промену ротације, ако пријем не дозвољава игру са средњаком важно је да освоје надигравање и са високом лоптом, али не мењају ротацију и задржавају освојене ротације.

#### **2. Пријем - А тим и Б тим - сервис:**

- 21-13 за Б ТИМ.
- Б ТИМ сервира и има право на једну сервис грешку, ако погреша два пута сервис поен је за А ТИМ.
- А ТИМ осваја поен сваки пут после пријема ако је акција успешна.
- Ако А ТИМ направи две грешке за редом у пријему Б ТИМ добија поен а А ТИМ губи за казну 2 поена.
- Ако Б ТИМ направи директан поен сервисом А ТИМ се враћа на 13 поена.
- А ТИМ је у једној ротацији, када заврше променити ротације по дијагонали (П1-П4).

#### **3. 2 пријема за редом 2 пута по ротацији:**

- Сервира друга постава, прва постава треба да освоји два пута за редом надигравање после пријема сервиса и то да понови још једном да би могли да промене ротацију.
- Тренер може да убаци слободну лопту другој постави ако прва постава после пријема лако стави лопту на земљу, лопта од стране тренера не улази у поентирање служи само за ритам.

## 6. Закључак

Издавањем једног дела из целине тренажног процеса, указан је велики значај као и могућности које пружају тренинг утакмице. Постоји много позитивних ствари, којим се могу решити многи проблеми у екипи, које су некад нерешиве на тренингу. На оваквим сусретима решавају се техничке, физичке, теоријске а посебно тактичке и психичке компоненте спортске форме. На тај начин ове компоненте се подижу и усавршавају на значајно виши ниво, које после помажу у такмичарском процесу. Указане су различите могућности које тренер може да искористи не само у припремном већ и у такмичарском периоду. Поред тога, не треба занемарити и заборавити значај које тренинг утакмице пружају поред играча и тренерима. Такође, упознавање личности и профила играча, се могу боље уочити на тренинг утакмицама него на тренинзима. Негативне стране личности треба уклонити а позитивне задржати или чак покушати унапредити их.

Одбојка као спортска игра је веома комплексна, тако да је наоптималније и најкорисније вежбати је од старта у такмичарским условима. Избор противника, одигравање у одређеном периоду, могућност моделирања и изазивања одређених ситуација (које ће се десити или се неће десити), уигравања екипе, извођење одређених техничких елемената, процењивање психичког стања играча, уочавање физичких компоненти... Све су то ствари које представљају бенефит и разлог због које је битно организовати и примењивати тренинг утакмице.

## 7. Литература

1. Аранитовић, К. (2018). Компаративна анализа морфолошких карактеристика и моторичких способности прве и друге поставе женске одбојкашке екипе. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
2. Батез, М. (2013). Разлике у моторичком статусу деце различитог пола у школи одбојке. Спорт Монт, 12, 37-38.
3. Божић, Д. (2014). Одбојка као модел здравствено усмјерене тјелесне активности (Doctoral dissertation, University of Zagreb. School of Medicine. Chair of Environmental and Occupational Health.).
4. Крсмановић, В. (2006). Социологија спорта. Београд: Факултет за менаџмент у спорту.
5. Копривица, В. (1998). Основи спортског тренинга 1. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
6. Нешић, Г. (2001). Школа одбојке. Београд: Удружење за медицину спорта Србије.
7. Нешић, Г. (2012). Теоријске и методичке основе одбојкашке технике. Београд: Удружење одбојкашких тренера Србије.
8. Томић, Д. (1989). Теорија одбојкашке праксе. Самостално издање аутора. Београд: Факултет физичке културе.
9. Томић, Д. (1989). Одбојка будућности. Самостално издање аутора. Београд: Факултет физичке културе
10. <https://sr.wikipedia.org/sr-Odbojka>