

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ
СПОРТ

СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИНГА ПРИЈЕМА СЕРВИСА И
ОДБРАНЕ ПОЉА У ОДБОЈЦИ

Завршни рад

Студент
Андријана Киш

Ментор
Др Никола Мајсторовић, доцент

Београд, 2021.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ СТРУКОВНЕ СТУДИЈЕ
СПОРТ

СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИНГА ПРИЈЕМА СЕРВИСА И
ОДБРАНЕ ПОЉА У ОДБОЈЦИ

Завршни рад

Студент:

Андријана Киш

Број индекса: 2015/2005

Комисија за оцену и одбрану завршног рада:

1. Др Никола Мајсторовић, доцент - ментор

2. Др Радивој Мандић, доцент

3. Др Марко Ћосић, доцент

Београд, 2021.

САЖЕТАК

Тема овог рада пре свега обухвата детаљан опис свих елемената одбојкашке игре, са додатним образложењем њихове примене. Рад је усмерен на приказивање различитих специфичности како самих одбојкашких елемената пријема сервиса и одбране у одбојци, тако и специфичности у тренингу за побољшање поменутих елемената.

Предмет рада је специфичност тренинга пријема и тренинга одбране, која се огледа у усавршавању технике и позиционирања играча према поставци блока и напада.

Циљ рада је дати приказ вежби, које су уско повезане са пријемом и одбраном у одбојци, што може да помогне у побољшању моторочких способности и карактеристика играча у правцу унапређивања поменутих техничких елемената, као и саме тактике у игри.

КЉУЧНЕ РЕЧИ: техника, тактика, позиција, елементи игре, вежбе.

САДРЖАЈ

1. УВОД.....	1
2. ИСТОРИЈСКИ РАЗВОЈ ОДБОЈКЕ	2
3. ДЕФИНИЦИЈА ОСНОВНИХ ПОЈМОВА.....	4
3.1. Одбојкашки тренинг.....	4
3.2. Комплекси у игри	7
3.3. Елементи одбојкашке игре	12
4. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ ИСТРАЖИВАЊА	14
4.1. Предмет	14
4.2. Циљ	14
4.3. Задаци	14
5. СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИНГА ПРИЈЕМА СЕРВИСА И ОДБРАНЕ ПОЉА У ОДБОЈЦИ	15
5.1. Специфичности тренинга пријема сервиса.....	17
5.1.1. Тренинг пријема сервиса у припремном периоду	21
5.1.2. Тренинг пријема сервиса у такмичарском периоду	23
5.1.3. Приказ вежби за унапређење пријема сервиса	24
5.2. Специфичности тренинга одбране поља.....	28
5.2.1. Тренинг одбране поља у припремном периоду	31
5.2.2. Тренинг одбране поља у такмичарском периоду	33
5.2.3. Приказ вежби за унапређење одбране поља	34
6. ЗАКЉУЧАК.....	36
7. ЛИТЕРАТУРА.....	37

1. УВОД

Спорт је друштвени феномен који на посебан начин приказује и обликује људски живот и кретање. То је људска делатност у којој доминира обликовање кретања помоћу специјалног спортског тренинга. У спорту се манифестују основне каузалности спортске делатности као што су материјалност, форма, спортско стварање спортиста и спортско дело.

Спортско дело је посебна људска творевина, која се разликује од других производа људске делатности по неизбежној уградњи спортског тела у спортски производ (спортско дело). У данашњим условима живота и рада спорт представља веома важно подручје у коме човек, на специфичан начин може испољити своје, пре свега, стваралачке, кретне и моторичке способности. Сматра се да је један од основних мотива који покреће људе да се баве спортом, управо тежња за усавршавањем и мерењем својих способности и карактеристика, које се могу развити (трансформисати) под утицајем спортског тренинга.

Познато је да је одбојка једна од најмлађих спортских игара са лоптом. Као друштвено историјска појава, одбојка је настала као последица испуњења одређених услова. У раној фази капитализма стекли су се друштвени, економски и културни услови за појаву игре на чијој основи се развила одбојка, пре свега као друштвено прихватљива, динамична и забавна групна активност. Развој одбојке је у складу са њеним карактеристикама био такође динамичан, па се у данашње време ова спортска игра значајно разликује од игре која се првобитно звала „Mintonete”.

2. ИСТОРИЈСКИ РАЗВОЈ ОДБОЈКЕ

Одбијање лопте руком било је познато још у древним временима. Све игре лоптом која се одбија или хвата, вуку корене из Панантичких или Античких времена. Ове игре са лоптом биле су јако раширене и популарне, нарочито код женске омладине. Свој спортски карактер одбојка добија тек крајем деветнаестог века у Америци. Тада, прецизније у зиму 1895. године, у гимнастичкој дворани у градићу Холиок, тренер за физичку припрему спортиста Вилијем Морган, покушао је да организује кондициони тренинг за играче бејзбола, рагбија и кошарке, разапевши мрежу за тенис по средини сале. Тада је висина мреже била 189 цм, а у игри је учествовало од 6-7 играча са сваке стране. Меч је трајао док једна екипа не освоји 21 поен. Играло се са унутрашњим делом кошаркашке лопте. Кошаркашка лопта због својих недостатака пре свега своје величине убрзо је замењена мањом и мекшом лоптом, а мрежа је подигнута на висину од 243 цм за мушкарце, колика је и данас. (веб извор бр. 2).

Први опис игре се појавио у специјализованом часопису "Physical education" 1896. године, откада се и помиње име "Volleyball". Због недостатка контакта са противником, своје забавности и једноставности, али пре свега као одлична кондициона игра у зимским месецима, одбојка је веома брзо постала широко популарна. Из САД се веома брзо шири у околне земље, Мексико, Кубу, Бразил итд., а затим и на остале континенте, нарочито Азију, где стиче велику популарност. Одбојку у Европу доносе Амерички војници за време Другог Светског рата, и то прво у Енглеску.

У домовини фудбала, одбојка није наишла на неку већу заинтересованост. Праву популарност и масовност одбојка је доживела у Француској, пре свега у школама и универзитетима. Овде се одржава и прво државно првенство у одбојци 1938.год., које је привукло велики интерес гледалаца. Из Француске одбојка се раширила по целој Европи. Велику популарност одбојка доживљава у СССР-у, Пољској и Чехословачкој, где је основана и Прва национална федерација за мушкарце 1924. године, а недуго затим и за жене, 1931. год. У Паризу 1947. год. основана је Светска одбојкашка федерација (FIVB). У оснивању је учествовало 14 земаља: Италија, Белгија, Холандија, Румунија, Мађарска, Португалија, САД, Бразил, Уругвај, Египат и Југославија. Од америчке и европске верзије правила игре сачињена су у јединствена правила: димензије терена 9 x 18 м, висина мреже за мушкарце 243 цм, за жене 224 цм. FIVB је данас по броју земаља чланова федерације у свету са 216

земаља чланица испред кошарке, атлетике и фудбала. У Риму, 1948. год. је одржан Први европски шампионат за мушкарце, од шест тимова победила је репрезентација Чехословачке. У Прагу 1949. год. одржан је Први светски шампионат за жене. У обе конкуренције победила је репрезентација СССР-а. Одбојка се први пут појавила на Олимпијским играма у Токију 1964. год. Од 1990. год. организује се Светска лига за мушкарце. Први победник је била репрезентација Италије.

У новије време све већу популарност заузима одбојка на песку – "Beach volleyball", која се игра на песковитим теренима поред плажа, језера, река. Од ОИ у Атланти 1996. год. ова дисциплина постаје олимпијски спорт. На наше просторе одбојка је дошла отприлике у исто време кад и у Европу. Њу су донели 1918. год. француски војници играјући одбојку у околини Ђевђелије (Македонија). Убрзо се одбојка раширила по целој краљевини СХС, највише захваљујући Соколском покрету, у чији је програм одбојка унета 1924. године. Прве међународне утакмице одржане су 1931. год. између Сокола-Марибор и Сокола-Комериж (Чехословачка), а резултат је био 2:0. Прва међународна утакмица соколских тимова Југославије и Чехословачке одржана је у Прагу 1932. год., а победили су Чехословаци са 2:0 у сетовима. После Другог Светског рата одбојка у Југославији постаје све популарнија, нарочито на радним акцијама и у војсци. ОСЈ оснива се у Београду 1949. год. Прве значајније успехе репрезентација Југославије остварила је већ 1951. год. кад мушка репрезентација осваја 5. место, а женска 3. место на првенству Европе. Највећи успех, пре 1995. год. репрезентације Југославије је треће место за мушкарце на Европском првенству у Паризу 1979. године.



Слика 1. Игра са лоптом у старом Риму

3. ДЕФИНИЦИЈА ОСНОВНИХ ПОЈМОВА

3.1. Одбојкашки тренинг

Придржавање одређених принципа спортског тренинга, као и најосновнији услови, неопходни за одржавање тренинга (терен, мрежа, лопте...), нису довољни да се спроведе један квалитетан одбојкашки тренинг (Слике 2 и 3).



Слика 2. Одбојкашка мрежа са стубовима



Слика 3. Одбојкашка лопте и корпа за лопте

Наиме, како се спорт развијао дошло је до спајања теорије и праксе, тако да је начин на који се усавршавају елементи одбојкашке игре постао основа квалитета и успеха у такмичењу. Тренингом морамо задовољити оно што нас очекује у игри тј. врло је важно да се не заборави да технички елементи служе најпре да би се увежбавала игра. У супротном се дешава да технички лошија екипа победи технички бољу екипу само зато што боље користи своје могућности. Ово је дозвољено у условима обучавања или исправљања технике и неће се сматрати грешком у раду. Али ако се исто догађа у условима надигравања, а постављен циљ је победа, онда се то сматра грешком.

Иако сваки тренер има своју визију рада, односно начин на који тренинг треба да се организује, усавршавањем методике рада са младима дошло се до неке основне форме. Појединачно по елементима игре наведени су примери како у одбојкашкој пракси тренирају: смеч, дизање за смеч, одбрана поља, блок, сервис и пријем сервиса.

Смеч се вежба тако што се дизачу додаје лопта коју он диже у зону где се налази смечер. Обично се напада без блока и одбране. На овај начин затварамо моторички стереотип смечирања и дизања, јер се дешавају у практично неизмењеним условима. То је један од почетних нивоа рада и важно је напоменути да се у игри тежи нечему сасвим другачијем. Одбрана поља се обично вежба тако што тренер врши напад на истој половини терена где се налазе играчи одбране. Виши ниво овог вежбања је када тренер на платформи, у некој од одрђених зона напада, са друге стране терена врши напад. Блок се најчешће вежба тако што блокери у својим зонама, при неизмењеним условима, вежбају блок. Сервис се вежба обично на самом крају тренинга (последњих 10 -15 минута) тако што се једна група играча налази на једној половини терена, а друга на другој, па наизменично сервирају. Виши ниво сервиса је када се вежба у паровима где један скупља лопте, а други сервира и то представља затворени моторички стереотип, јер сервер после сервиса не иде у даље надигравање. Пријем сервиса (Слика 4. и Слика 5.) се изводи тако што се примачи у своје зоне са обе стране мреже и примају сервис од осталих играча, тако да се то у пракси третира као комплекс под називом „сервис – пријем“.



Слика 4. Пријем сервиса



Слика 5. Владимир Грбић

При увежбавању пријема на овај начин потребно је обратити пажњу, јер је на тренингу услед релаксираности услова сервис много снажнији и ризикантнији него на утакмици. Примачима је тада отежан пријем и дешава се да учесталије праве грешке при увежбавању, па се постиже супротан ефекат, односно не долази до унапређења, већ до погоршања у извођењу. Све поменуте елементе треба спојити у једну целину тако што се тренира кроз игру 6 играча против 6 играча, која у себи садржи све ситуационе услове. При овом сегменту тренинга нагласак је на што већем броју убачених лопти да би се из што већег броја покушаја искристалисала игра за такмичења и тиме се занемарује квалитативан приступ. Грешке које се на овај начин могу јавити треба на време да буду исправљене, јер уколико дође до њихове стабилизације у даљем раду се тешко одстрањују.

Сматра се да је, за ефикасност испољавања одбојкашке технике, најбољи ситуациони метод тренинга, односно тренинг који је максимално приближен реалним условима игре. Насупрот веровању да су за постизање одређених резултата потребни само таленат и висока тренираност, не сме се заборавити да је ситуациона припремљеност одлучујућа компонента за постизање успеха на утакмици. На тај начин вежба се игра и све оно што прати одбојкашку игру. Да би се адекватно припремио ситуациони тренинг, неопходно је да се направи детаљна анализа такмичарске активности.

На основу ове анализе добија се добар увид на које елементе треба обратити пажњу:

➤ Временска структура:

1. активно време игре
2. пасивно време игре (за време пауза унутар сета, паузе између сетова...)
3. укупно трајање утакмице
4. укупно трајање утакмице са временом потребним за загревање

➤ Моторичка структура:

1. скокови: (скок у нападу, скок у блок, скок за дизање, скок за сервис)
2. падови (поваљка, сун, упијач...)
3. корачање (докораци, укрштени кораци...)
4. трчање

➤ Техничко-тактичка структура:

Оцењивање елемената игре и израчунавање њиховог коефицијента ефикасности - КЕ (сервис, блок, обрана, пријем, дизање, напад). Овакав приступ омогућава да се дође до прецизних података за планирање ситуационих тренинга, планирање одговарајућих техничко – тактичких испољавања, као и за уочавање неких недостатака у физичкој припремљености (Нешић, 2001).

3.2. Комплекси у игри

Узимајући у обзир сложеност одбојкашке игре, тренери су, ради лакшег праћења самог тока игре и надметања, почели да користе термине: комплекс 1 и комплекс 2, насупрот раније коришћених термина игра у нападу и игра у одбрани. Комплекс 1 обухвата све поступке у игри екипе, која изводи сервис, све битне ствари везане за сервис, блокирање, одбрану поља, дизање лопте за напад у контри и сам напад. Са друге стране имамо комплекс 2 под којим подразумевамо све поступке у игри једне екипе након противничког сервиса, дакле све што је везано за пријем сервиса, дизање лопте за напад, напад и заштита нападача. (Радосављевић, 2015).

➤ Комплекс 1:

Сервис као први напад представља почетни ударац, али се може посматрати и као први вид одбране. Има две сврхе:

1. да отежа противнички напад после пријема сервиса, тако да га успори и учини предвидивим за блок
2. да се помоћу сервиса директно освоји поен.

Сервис захтева велику концентрацију и један је од елемената који је и психички најтежи, јер је сва пажња околине усмерена ка серверу. У зависности од изведеног сервиса се игра саиграча може бити олакшана, али и отежана, па је притисак на сервера велики. У појединим ситуацијама одговорност може достићи толики степен да ствара страх и несигурност у извођењу, те је то најчешћи узрок појављивања грешака. У складу са својим

могућностима и тренутном ситуацијом, сервер треба да стреми најбољем сервису, јер пре свега је важно да се сервис успешно изведе, како би противничкој екипи била отежана организација игре. Такође, као и за игру, постоји тактика у сервирању, а уједно и велика жеља да се директно из сервиса постигне поен – ас. Ова два фактора не смеју да ремете сигурност извођења.

Блокирање се може посматрати као прва линија одбране. У зависности од стратегије и тактике игре, блок се може употребити као активан или пасиван. Формирање двојног или тројног блока започиње на тлу, где крајњи блокер (блокер који је ближи бочној линији терена) одређује позицију блока и самим тим у великој мери и успешност блокирања. Други фактори који одређују успешност су: скочност, правовремено постављање блока, постављање руку на правац кретања лопте, групно деловање у блоку и добра процена намере смечера. Дobar блокер се постаје богатим искуством и интуицијом. Блок треба да је постављен непосредно пред смечирање. Тај тренутак за постављање зависи од техничких могућности блокера, а одређује се на основу скока смечера, његове висине, брзине деловања... Лопта при блокирању треба да удари у шаке блокера, али често она може ударити у било који део руке или чак главе. У двојном блоку руке се постављају испред лопте, а спољне се окрећу тако да се лопта усмери ка средини терена.

Систематизација блокирања се врши у зависности од:

1. броја играча који састављају блок, (Нешић, 2001).

- индивидуални блок (слика 6),
- двојни блок (слика 7),
- тројни блок (слика 8).



Слика 6. Индивидуални блок



Слика 7. Двојни блок



Слика 8. Тројни блок

2. положаја руку (дланова изнад мреже):

- активни блок - пасивни блок

3. начина заустављања противничког смеча:

- зонски блок - покретни блок

4. позиција блокера на мрежи:

- ужи састав блокирања (међусобна удаљеност блокера је мања)
- шири састав блокирања (међусобна удаљеност блокера је већа)

Одбрана поља. Као што је речено, прву линију одбране представља блок, док другу представља сама одбрана поља. Блок реагује на напад, а одбрана и на блок и на напад, па су они блиско повезани. Може се слободно рећи да одбрана зависи од блока. На који начин ће се екипа бранити и какав ће распоред имати играчи зависи пре свега од система игре. При одбрани треба заузети нижи став који ће омогућити лакше кретање у свим правцима и лакше приземљење приликом падова.

Праксом су се наметнули почетни положаји одбојкаша из ког ће најлакше и најбрже реаговати на напад. За одбрану је важно да се процени могући лет лопте. То се постиже анализирањем тренутне ситуације (положај нападача, удаљеност од мреже, деловање блока) и на основу тога се може предвидети место на које ће бити упућена лопта. Психолошки тренинг може одиграти велику улогу при одбрани, јер играч мора да верује да може сваку лопту да стигне и одигра. Једноставно, одбрану сваки играч треба да схвати као борбу један на један у оквиру групног деловања.

➤ Комплекс 2:

Пријем сервиса је први контакт са лоптом након сервиса и основна улога пријема је додавање лопте дизачу у одговарајућу зону. Он представља техничко – тактички елемент одбојкашке игре од којег у великој мери зависи даљи ток нападачких акција. Најважније је примити сервис тј. не направити грешку која би резултовала директним поеном за противника. Веома је важно посматрати играча који сервира, начин на који сервира и са ког места ће упутити сервис. Заузимање става за пријем треба да је непосредно пре контакта са лоптом, у противном ће став деловати замарајуће и условиће попуштање концентрације и остале пратеће негативне последице.

Дизање лопте за напад. При дизању лопте за напад играчи се могу послужити једним од три основна начина:

1. дизање прстима обе руке, који уједно представља и најчешћи вид
2. чекићем и обично је последица лошијег пријема
3. једном руком, то је ситуација када дизач „пресеца“ лет лопте преко мреже.

Сваки од наведених начина треба да буду увежбани до те мере да дизач може да подигне лопту прецизно при различитим условима . Да би подигнута лопта била употребљива за смеч, она мора да има оптималну висину и мирну путању лета. Све ово треба да омогући нападачу што лакше освајање поена. Правилан положај приликом дизања лопте за напад је веома битан. Дизање треба да се изводи целим телом, садејством свих опружача. Положај стопала у испољавању ове технике од великог је значаја, јер су, једним делом, она та која утичу на смер дизања. Дизање је врло осетљива вештина, која захтева истанчан осећај за тренутак одигравања, као и координацију у спровођењу планираног напада.

Напад – поред самог смеча треба узети у обзир и друге видове напада као што су пласирана лопта, кувана лопта, гурнута лопта од блока у аут. Смечом се тежи да се постигне што већа брзина лопте упућене у противничко поље. Да би се то остварило потребно је да се руком достигне велика брзина приликом судара са лоптом. Свакако је за успешан напад важно и да је играч у могућности да лопту удари на што већој висини. Правилна техника залета, замаха као и скочност у многоне утичу на успешност.

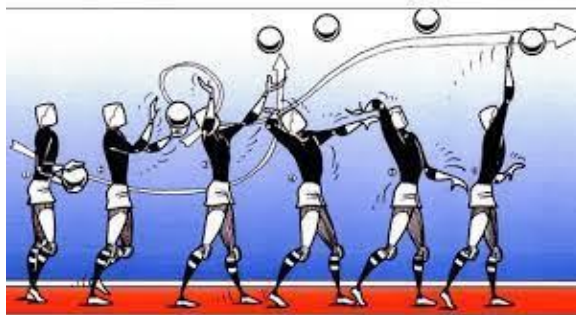
Смечирање представља најомиљенији вид напада код играча, али треба напоменути да није увек најпогоднији. Најкориснији и „најпаментнији“ смечери су они који имају широк дијапазон напада и који на основу тренутне ситуације могу да примене најбољи напад. Многе варијабле утиче на сам исход напад. Тако смечер треба да научи да прати положај руку играча у блоку, положај играча у пољу, али и успешно процене лет лопте.

Одбојка је таква спортска игра где је велики број фактора променљив, што од играча захтева велику прилагодљивост, од технике, преко физичке припреме до тактике. Том се приликом намеће појам отвореног моторичког стереотипа у коме се не зна правац одвијања радње. Зато се у тренажном процесу у великој мери користи ситуациони модела тренинга, који ће у исто време утицати на побољшање свих фактора, али и на ефикасније испољавање технике у игри, што ће довести и до повољнијег резултата у надигравању.

3.3. Елементи одбојкашке игре

➤ Сервис:

Сервис је почетни ударац којим започиње сваки поен, изводи се на почетку сета и после сваке грешке. Игратч мора ударити лопту тако да пређе мрежу и погоди унутар терена противника. Постоје две врсте сервиса – горњи и доњи, али су на сениорском нивоу готово искључиво присутне врсте горњег сервиса. Најзаступљенија врста сервиса је сервис у скоку који може бити веома тежак за пријем ако има велику брзину и ротацију.



Слика 9. Сервис

➤ Дизање:

Дизање се најчешће изводи вршним одбијањем лопте изнад главе које се користи да би се променио смер лопте од примљеног сервиса и што боље позиционирала лопта за нападача. Игратч на позицији дизача најчешће одиграва другу лопту у акцији. Дизање је један од најважнијих тактичких елемената у одбојци јер дизач мора да буде толико добар да својим нападачима омогући напад на местима где су блок и одбрана противника најслабији. Зато мора уз своје играче стално да прати и противничке, поготово њихово кретање на мрежи. У систему игре који је у модерној одбојци најактуелнији у постави игра један дизач, но постоје још и екипе које играју с два дизача.

➤ Смечирање:

Ово је најефикаснији и најатрактивнији облик упућивања лопте у поље противника, а тиме и постизања поена. Лопта дигнута изнад нивоа мреже хвата се у скоку у највишој могућој тачки и што већом брзином и што стрмије упућује у противничко поље.



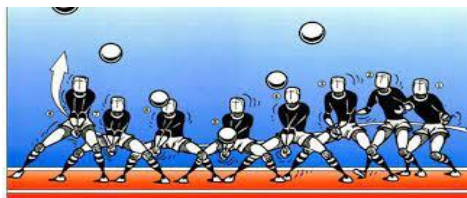
Слика 10. Смеч и блок

➤ Блок:

Блок је прва линија одбране у одбојци и најефикаснија одбрана од смеча. За блокирање су задужена три играча која се налазе на мрежи. Они могу поставити блок тако да прате противничког техничара и његово дизање, па се равнају по њему или да пре саме акције противника одлуче да ли ће покушати блокирати брзи напад са средине мреже. Главна карактеристика доброг блока је прелазак рукама на другу страну мреже у тренутку скока, јер ако руке блокера стоје равно на блоку добар смечер ће то знати да искористи тако да ће блокер на крају изблокирати смеч, али на своју страну, најчешће сам себи под ноге.

➤ Одбијање подлактицама (пријем сервиса, одбрана поља):

Примењује се код примања противничког сервиса, одбране поља и додавање одбијених лопти од блока. Руке се спајају у тзв. „чекић“, подлактице су паралелне и унутрашњи део подлактица је окренут према горе. Овај начин одбијања најчешће се користи за први додир с лоптом код пријема сервиса и за ефикасну обрану поља код смечирања противничких нападача. У данашње време када је уведена позиција либера, као играча специјализованог за ову технику, либеро преузима главни део задужења, како у пријему сервиса тако и у обрани од противничког смеча. Пријем сервиса и одбрана поља представљају најважније одбрамбене акције у Фази 2 одбојкашке игре (Нешић и сар. 2020). Проблем рада је оријентисан на указивање специфичности тренинга усмереног на унапређивање пријема сервиса и одбране поља.



Слика 11. „Чекић“

4. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ ИСТРАЖИВАЊА

4.1. Предмет

Предмет истраживања су специфичности одбојкашког тренинга усмерене на унапређивање пријема сервиса и одбране поља.

4.2. Циљ

Циљ рада је дати приказ специфичности тренинга пријема сервиса и одбране у одбојци.

4.3. Задаци

- Анализирати генералне карактеристике одбојкашког тренинга.
- Анализирати специфичности тренинга у контексту различитих елемената игре.
- Анализирати специфичности тренинга пријема сервиса и одбране поља у одбојци.
- За анализу биће коришћена доступна литература, лична искуства, као и знања стечена на Факултету спорта и физичког васпитања.

5. СПЕЦИФИЧНОСТИ ТРЕНИНГА ПРИЈЕМА СЕРВИСА И ОДБРАНЕ ПОЉА У ОДБОЈЦИ

➤ Пријем сервиса:

Све до измене правила 1999. год. пријем сервиса је био један од елемената након којег се у случају грешке досуђивао поен противнику. Због тога је он био елемент са израженом компонентом стреса. Савремени тимови за пријем сервиса имају у постави два класична примача и либера.

• Технике пријема:

Две основне технике пријема сервиса су:

- пријем подлактицама, „чекић“, који је основна техника
- пријем прстима - који је погодан за пријем флот сервиса

Став за пријем најчешће је дијагоналан. Мета за додавање пријема је ограничен простор испред мреже у зони за дизање. Примач треба да дода лопту тако да она буде са довољном висином, са дозираним убрзањем и без ротације тако да дизач може да је дигне адекватно за напад.

• Опис пријема подлактицама - „чекићем“

Пријем подлактицама се обавља кроз 4 фазе:

1.фаза: избор позиције и става за пријем. Зависно од тимског система примач заузима позицију за пријем која му омогућава најлакше процењивање сервера. Уобичајан је мобилни став који се постиже:

- померањем тела напред –назад,
- кратким корацима у десно и лево,
- пребацивањем тежине са ноге на ногу.

Типична су два начина држања руку:

- подлактице изнад натколеница,
- подлактице изнад натколеница, али су лактови више раздвојени од шака.

2. фаза: припремна - долазак на место пријема и заузимање правилног става:

- за идеалан положај и став рачуна се ситуација када примач прима сервис испред средишње осе свога тела. Да би то постигао најчешће је неопходно да примач начини најмање један или више мањих корака ка лопти.
- спуштање тежишта ниже и ка напред је услов за формирање адекватне позиције чекића.

3. фаза: основна - амортизација и додавање. Одлике става за пријем:

- тело је окренуто према серверу, нагнуто напред са равним леђима и погледом на лопту,
- стопала су паралелно постављена у благом искораку,
- подлактице се састављају спајањем шака, врхови прстију се померају назад, руке се истурају испред тежишта тела, на лопту се делује доњом трећином подлактица,
- од брзине лета лопте зависи динамика деловања на лопту,
- при пријему снажних смеч сервиса неопходно је да примач амортизује лопту правилним постављањем подлактица, чврстином у раменима, куковима и скочном зглобу чиме амортизује кинетичку енергију и мења правац лопте,
- пријем “слабијих“ сервиса и флот сервиса врши се померањем тежишта тела најпре у куку и коленима и додавањем ка дизачу.

4. фаза: завршна. Основне активности су:

- праћење лопте погледом, расформирање чекића, заузимање става и прелазак у смеч или заштиту смечера. (Аврамовић, 2014).

5.1. Специфичности тренинга пријема сервиса

Фактори који утичу на пријем сервиса могу да се поделе у две групе:

- спољашњи - односе се на распоред примача, агресивност сервера, јачину светлости, буку, влажност и температуру, велики број гледалаца, пријем у завршници сета или утакмице итд.,
- унутрашњи - односи се на замор, сигурност у своју технику, одлучност.

У пријему сервиса углавном учествују играчи који играју на позицијама примача сервиса и либера.

Примач сервиса: Примач је играч који има веома сложен тактички задатак. Сем дизања он обавља све остале елементе:

- пријем сервиса,
- напад,
- сервис,
- блок,
- одбрану поља,
- контранапад.

Са обзиром на сложеност улоге коју обавља у игри примач мора да поседује добру техничку припремљеност јер од тога зависи прецизност у одигравању сваког од елемента. Приликом избора ове играчке улоге важно је утврдити статус способности и карактеристика битних за успешност примача сервиса:

- способност одличног вида,
- могућност максималног спајања подлактица приликом одигравања чекића (морфолошка карактеристика).
- довољно добро развијену способност антиципације путање лопте
- развијену способност агилности
- висок ниво усвојености техничких елемената: чекић и прсти

Ако су ови захтеви испуњени играч има почетне предиспозиције да буде успешан и прецизан у акцијама пријема сервиса. Уз висок захтев успешности у елементу пријема сервиса важне су техничко - тактичке способности разноврсног смеча високих и брзих лопти у зонама 4, 2 и 6:

- смеч дугачке и кратке дијагонале,
- смеч паралеле,
- смеч од блока.

Психолошка стабилност, нарочито у завршним деловима сета или утакмице нека су од главних карактеристика за успешност примача, као и одважност за преузимање одговорности у неизвесним моментима утакмица. Од изузетне важности је и сарадња са осталим одбојкашима, нарочито са либером. Велики утицај може да има и ментална припрема, примач треба да се информише о серверу, који тип сервиса користи, која су му фаворизована места напада итд. Ово играч постиже у сарадњи са скаутима који им презентирају карактеристике противничких играча. (Аврамовић, 2014).

➤ Ментална припрема

Тренери понекад чине грешку наглашавајући тешкоће приликом пријема сервиса. На тај начин, код својих играча производе непотребан страх и напетост. Емоционални аспект пријема је изазован. Страх од непознатог, несигурност у себе и велики осећај одговорности може изазвати напетост која се негативно одражава на физичко извођење вештине. Многи играчи показују добру технику извођења пријема сервиса на тренингу, али за време утакмице, под притиском, не могу показати све своје способности. Да би се играчи добро припремили да добро примају сервис у ситуацијама под притиском, тренер би значајан део тренинга требало да издвоји за вежбање пријема сервиса. Најмање 20% сваког тренинга треба да је посвећено вежбању пријема сервиса на различите начине. Значајно време тренинга проведено у пријему сервиса помоћи ће играчу да стекне самопоуздање, а пријем ће му постати природна и аутоматизована моторна радња. Осим тога, тренер би требало да постави разне вежбе које ће бити ситуационо повезане са игром. Те вежбе могу бити у облику квота, које се морају постићи.

Пример: тим мора да оствари 10 серија од по 5 добрих пријема за редом. Бројање започиње испочетка сваки пут када пријем није био упућен у зону за дизање. Ове квоте могу бити прилагођене узрасту. Овакве врсте вежби стварају атмосферу зависности играча једних од других и присиљавају сваког појединца да се стално максимално залаже.

➤ Припрема тима за пријем сервиса

Врло је важно да сви играчи заузму почетну позицију за пријем што је брже могуће, у припреми за наредно надигравање. То им даје више времена да се прегрупишу, концентришу и да организују адекватне позиције за извођење пријема сервиса. У стартној позицији тим се припрема у три правца:

1. Сваки играч проверава да ли је на правилној позицији у односу на друге играче, како је то одређено формацијом за пријем сервиса.

2. Дизај и смечери се договарају у вези са нападом, без обзира који систем користе.

3. Ментална припрема за пријем сервиса започиње када сваки играч уочи сервера. Након почетних припрема, играци заузимају одговарајући положај за пријем сервиса.

➤ Пријем сервиса у неуобичајеним ситуацијама

Годинама су тренери учили играче да лопте примају испред тела у стабилној позицији. Међутим за време игре, пријем сервиса се често изводи у покрету, са обе стране тела на врло неконвенционалан начин. Следи неколико неуобичајених ситуација приликом пријема сервиса:

▪ Лопта у висини груди:

ако има довољно времена, примач би требало да се повуче назад са оба стопала. Повлачењем назад се остварује контакт са лоптом ниже, што пружа више шанси да се ублажи судар са лоптом. Ако се има толико времена да се примач повуче назад само са једним стопалом, онда би то требало урадити левим стопалом и тежину тела пребацити на њега. Ако је лопта толико брза да се нема времена направити ниједан нормалан корак, примач треба да скочи горе и назад, остварујући контакт са лоптом у ваздуху.

▪ Лопта преко главе:

у тим ситуацијама, примач би требало да се брзо окрене бочно, затрчи, уради укрштени корак, окрене према лопти, одигра лопту и настави повлачење назад.

- Брзе, средње високе лопте на обе стране:

код лопте на леву страну, примач би требало да одскочи са леве ноге и лопту испрати лаганим трком. За лопту на десној страни требало би да одскочи са десне ноге. Ако примач има довољно времена, потребно је направити укрштен корак, окренути се према циљу, одиграти лопту и извести покрет праћења.

- Брзе, ниске лопте на обе стране:

код ниских лопти на лево, примач би требало да закорачи према лопти левим стопалом, спусти десно колено на тло и одигра лопту. Код лопти на десну страну, примач треба да спусти лево колено.

- Брзе, ниске лопте испред примача:

Ако примач нема довољно времена да закорачи према лопти и дође у идеални положај за пријем сервиса, примач ће направити један дуги искорак напред десном ногом, затим спустити тело и лево колено. (Селингер, 1985).

Тактички задаци примача подразумевају тактичке варијанте које омогућавају што ефикасније извођење сваког од елемената игре. Ти задаци могу да буду екипни или појединачни и најчешће се деле на задатке примача у предњој линији и примача у задњој линији.

Тактички задаци примача који се налази у предњој линији:

- пријем сервиса,
- напад из зоне 4,
- акције блока у зони 4 ако противник напада из зоне 2,
- одбрану кратке дијагонале или куване лопте ако противник напада из зоне 4,
- асистенција или формирање блока ако противник напада из зоне 6.

Тактички задаци примача који се налази у другој линији:

- пријем сервиса,
- напад из зоне 6,
- одбрана поља,
- заштита осталих нападача.

5.1.1. Тренинг пријема сервиса у припремном периоду

Тренирање пријема обухвата индивидуалну, групну и тимску форму тренинга. Да би тренинг био правиан морају да се испуне општи, специјални и специфични услови за тактички тренинг. Приликом пријема, играчи морају да опажају, предвиђају и неутралишу агресивности сервера. Индивидуални тренинг за пријем је практично поступање у ситуацији пријема и практична примена тимског система у пријему сервиса. Тренинг пријема сервиса треба да има позитиван трансфер следећих практичних поступања на утакмици: сигурност у пријему, прецизност додавања дизачу, тачност у процени и неутралисању агресивних компонената које изазивају висину и брзину лета лопте до дизача, итд. Тренирање групне тактике може да се систематизује следећим редоследом:

- садејство са примачем из суседне зоне,
- садејство са дизачем који улази из задње линије,
- садејство са дизачем из предње зоне,
- садејство са коректором који је искључен из пријема,
- садејство са либером.

Припремни период, који у одбојци обично траје 12 недеља, састоји се из три дела:

1. опште припремна фаза (5 недеља),
2. специфично припремна фаза (4 недеље),
3. фаза предтакмичарске (интегративне) припреме (3 недеље).

➤ Опште припремна фаза:

У првом, опште припремном делу припрема решавају се задаци опште припреме, проширивање техничко – тактичких вештина, исправљају грешке у већ усвојеним вештинама, повећавају теоријска знања и мотивише се спортиста за напоран тренинг, при чему је у раду нагласак на обиму рада који је у односу на интензитет рада много израженији. У овој фази доминирају општеприпремна средства, а однос између физичке, техничке и тактичке припреме је 40 % : 40 % : 20 %. (Аврамовић, 2014).

Главни задатак физичке припреме у овом делу припремног периода јесте развој аеробних потенцијала, односно опште издржљивости који ће се смењивати са радом на развоју снаге. Техничка припрема у овом периоду се састоји из опште техничке припреме, основне технике одбојке са акцентом на ставовима и кретањима у ставовима, као и на исправљање техничких грешака и правилном извођењу технике у стресним ситуацијама. Увежбавају се основни одбојкашки елементи и одбијања, уз наглашен велики број понављања.

Овај период је битан како за почетнике и млађе категорије, тако и за сениорске екипе, јер се поставља и обнавља основа за даљи напредак у свим одбојкашким елементима. Тактичка припрема је у овој фази најмање заступљена и она се састоји у наглашеној индивидуалној тактици извођења кретања и заузимања ставова, као и стварање основа за извођење елемената групне тактике која ће се радити у наредној фази припремног периода. Генерални задаци индивидуалне тактике за све играче су следећи:

- заузимање правилне почетне позиције на терену у свакој ротацији,
- развијање тактичке антиципације и избор ритма и начина кретања,
- оптимално заузимање става приликом одигравања у односу на ситуацију на терену,
- брз прелазак на следећу акцију.

У тренингу пријема сервиса, у другом делу припремног периода треба започети са специфичним вежбама за пријем сервиса, како би екипа у такмичарском периоду била припремљена за ситуационе вежбе, као и за надметање са другим екипама.

5.1.2. Тренинг пријема сервиса у такмичарском периоду

Такмичарски период се може састојати од неколико фаза, као што су фаза уводних, фаза званичних и фаза најважнијег такмичења у сезони, попут Европског, Светског првенства или Олимпијских игара на репрезентативном нивоу. Сумарни параметри рада правилно се распоређују по појединим деловима такмичарског периода. За тренера се одређене тешкоће у програмирању тренинга јављају када треба управљати спортском формом у такмичарском периоду који траје јако дуго и када се састав такмичења одвија у две такмичарске сезоне. У конструкцији таквог такмичарског периода потребно је уважити три правила:

- 1) рационално распоредити све програме, посебно базичне и специфичне припреме у односу на динамику важних такмичења;
- 2) у средини такмичарског периода предвидети кратак период обнављајуће-припремног карактера;
- 3) рационално поставити структуру рада и оптерећења у периоду непосредне припреме за главно такмичење у сезони. Тако креиран такмичарски период мора осигурати постизање спортске форме и највиших такмичарских резултата на главним такмичењима.

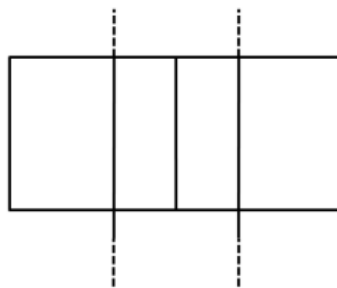
У такмичарском периоду, на званичним такмичењима, испољава се постигнути ниво спортске форме и постижу планирани спортски резултати. У једногодишњем циклусу може се, с обзиром на календар такмичења, налазити више такмичарских периода, односно сезона такмичења. (Шћекић, 2019).

За време тренинг утакмица треба водити статистику, а треба и одредити норме пријема сервиса које би требало постићи. Примачи би приликом припреме за пријем требало више да мисле о стратегији сервера, него о сопственом извођењу пријема у техничком смислу. Ситуација из праксе је таква да ако је играч нестрпљив и са жељом ишчекује пријем, уместо да га је страх, он на сервис одговара са уживањем и показује при томе своје најбоље могућности. Покушај тренера да за време утакмице коригује технику пријема сервиса може примача учинити још више несигурним. Примач док очекује сервис не би требало да мисли да ли ће погрешити или добро примити сервис, већ би требало да се концентрише на информације које може да прикупи о серверу и путањи лопте.

5.1.3. Приказ вежби за унапређење пријема сервиса

Све вежбе које ће бити приказане у даљем излагању су појединачне вежбе које се могу имплементирати унутар тренинга. Оне се комбинују са осталим тренажним средствима за развој способности и вештина одбојкаша и одбојкашица. На тренерима јесте да процене које ће вежбе и када применити у зависности од способности и узраста играча. Одређене вежбе ће бити графички представљене.

На Слици 13. дат је приказ терена, док Слика 14. садржи легенду симбола који ће се користити за приказ вежби.



Слика 13. - Скица терена

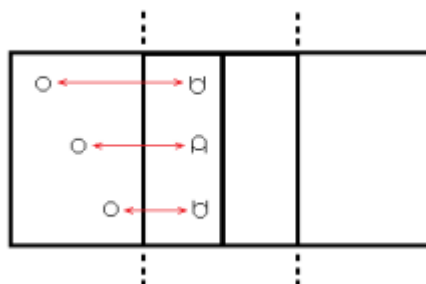
LEGENDA

- - играч
- - dizač
- → - primač
- - играч odbrane
- - srednji bloker
- ○ ○ - korpa sa loptama
- Ⓣ - trener
- - kretanje lopte
- - kretanje igrača

Слика 14. Приказ легенде – различите позиције су означене различитим симболим

❖ Вежба бр. 1:

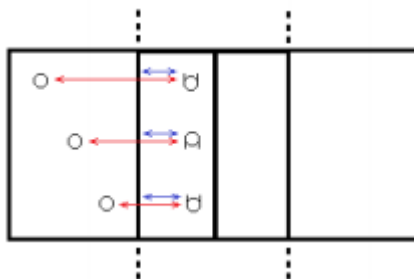
Парови, играч поред мреже окренут је бочно десним или левим раменом према мрежи (Слика 15.), прихвата лопту бочно и одбија је изнад главе, затим се, док је лопта у ваздуху, ротира за 90° и враћа лопту прстима до саиграча који је у пољу. Удаљеност између саиграча се може мењати.



Слика 15. Одигравање прстима уз бочну ротацију

❖ Вежба бр. 2:

Парови, један играч је на линији од 3 м, а други у пољу (Слика 16.). Играч у пољу одбија лопту једном изнад себе, а друго одбијање је високо ка мрежи. Саиграч утрчава са линије од 3 м и поставља се бочно десним раменом уз мрежу, одбија лопту прстима једном изнад себе, затим се ротира за 90° и одбија други пут до саиграча високу лопту. Овде се такође може мењати растојање између саиграча.



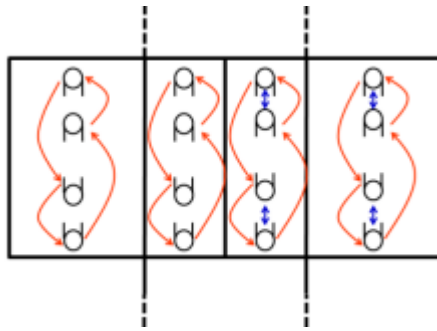
Слика 16. Одигравање прстима уз кретњу и бочну ротацију

❖ Вежба бр. 3:

Тренер одбија лопту изнад себе прстима или чекићем, док играчи који су распоређени по сали одбијају лопту прстима изнад себе, и периферно прате тренера који се креће по сали. Вежба се може унапредити тако што ће тренер прстима показивати бројеве, које ће играчи на глас морати да прочитају.

❖ Вежба бр. 4:

Четворке, играчи у средини одбијају лопту прстима преко главе, а играчи са крајева одбијају прстима до саиграча испред себе. Прва варијанта јесте без промене играча (Слика 17.), а друга је са кружном променом играча као на слици.



Слика 17. Одигравање прстима испред и иза главе, четворке

❖ Вежба бр. 5:

Тројке, један играч је до мреже, други на 9 м, а трећи испред играча до мреже. Играч до мреже започиње вежбу одигравањем прстима ка играчу на 9 м који лопту одиграва прстима ка играчу број три који чекићем одиграва поново лопту ка играчу на 9 м и претрчава у позицију испред њега. Играч на 9 м прстима одиграва додату контру до играча поред мреже који поново одиграва ка играчу у средини. Варијанте вежбе су разне: сви прстима, сви чекићем, средишњи играч чекићем, са смечом крајњих играча.

❖ Вежба бр. 6:

Парови, један играч је поред мреже, доје је други играч удаљен 6-9 метара од њега у пољу. Један од играча изводи сервис док други играч има задатак да се адекватном кретњом и позиционирањем стави у ситуацију за што ефектнији пријем сервиса изнад себе. Након пријема сервиса и хватања лопте тај играч изводи сервис, а партнер који је у пређашњем понављању сервирао сада треба да изведе пријем сервиса. Могуће је вежбу изводити са свим врстама сервиса.

❖ Вежба бр. 7:

У тројкама један играч сервира, други играч прима тај сервис по паралели, док трећи играч стоји до мреже у линији сервера и примача и хвата лопту након пријема да би је додао серверу за наредни сервис. Циљ вежбе је усавршавање пријема сервиса по паралели без промене равни путање лопте.

❖ Вежба бр. 8:

Један играч сервира у зону 1 дијагонално, а други играч сервира у зону 5, такође дијагонално. Циљ ове вежбе је увежбавање пријема сервиса који долази по дијагонали терена, а пријем се такође изводи без промене равни путање лопте.

❖ Вежба бр. 9:

Један играч сервира са основне линије по паралели, два играча стоје у пријему са друге стране мреже. Вежба се изводи на половини терена, док у другој половини исту вежбу може да ради друга група. Циљ вежбе је сарадња два примача и преузимање пријема сервиса у конфликтној зони, као и пријем уз промену равни путање лопте.

❖ Вежба бр. 10:

Два играча на пријему, покривају половину терена, сервис по паралели и по дијагонали (конфликтне зоне, чија је лопта када је сервис по паралели, а чија када је по дијагонали).

❖ Вежба бр. 11:

Играчи сервирају са основне линије, док са друге стране мреже 3 играча стоје у позицији за пријем сервиса. Нагласак у овој вежби је на ситуационим условима за пријем сервиса, са две конфликтне зоне. Вежбу је могуће изводити са различитим врстама бројања што јој даје додатни такмичарски карактер и ситуацију приближава стресу са утакмице.

❖ Вежба бр. 12:

Ситуационо три играча су на позицијама за пријем сервиса, са друге стране мреже сервери сервирају по задатку (гађају одређену зону, кратак сервис, дугачак..). Такође може да се изводи са различитим врстама бројања.

5.2. Специфичности тренинга одбране поља

Основни циљ одбране је да се након одређених акција противника и реакције блока остави лопта у игри. Основу одбрамбених акција чине елементи одбране смеча и пласирања, одбране лопти од противничког и властитог блока, и одбране лопти пребачених у луку на противничку страну.

Да би били успешни у одбрани поља одбојкашица или одбојкаш морају да владају техником и то:

1. Пре контакта са лоптом, тј. да има одговарајућу:

- основну или почетну позицију, где положај тела треба да буде према средини линије од 3 метра – линије напада, уз стално гибање у тој позицији,
- коначну или завршну позицију, предвиђено место где очекује напад, које зависи од система игре у одбрани, као и од постављеног блока,
- способност антиципације и прилагођавања.

2. Контакта са лоптом, играч у одбрани треба да се креће према лопти, напред и бочно у зависности од његове коначне позиције. Контакт играча са лоптом мора да буде примерен јачини смеча.

3. Након контакта са лоптом, играч треба да пређе у фазу заштите нападача или да се врати у основну позицију, уколико је лопта прешла на противничку страну.

То подразумева да треба да поседује технику одигравања чекићем обема и једном руком у стојећем ставу, у приземљењу (полуупијач, упијач, поваљка), као и технику одигравања прстима у стојећем ставу и приземљењу. У зависности од ситуације у игри одбрамбени играч треба да одабере најадекватнију технику за одигравање лопте у одбрани.

Одбојкашка пракса је наметнула да у задњој линији одбране дизач и коректор играју у зони 1, примач сервиса у зони 6, а „либеро“ у зони 5, уместо средњег блокера. Замена средњих блокера је постала неопходна с обзиром на њихов велики број скокова, како у нападу тако и у блоку. У зависности од тактичких комбинација, „либеро“ може да замени и

неког другог играча, у другој зони. Одбрана поља је потпуно различита у зонама 1, 6 и 5, а самим тим и задаци одбрамбеног играча зависе од зоне у којој се налази.



Слика 18. Либеро- Ивана Милановић, у одбрани поља

Задаци играча у одбрани поља у зависности од позиције (1, 6 и 5) су:

- одбрана дела задње зоне терена од “куваних“ лопти, по паралели или по дијагонали,
- одбрана дела задње зоне терена од смечираних лопти, по паралели или по дијагонали,
- одбрана дела задње зоне терена од лопти које су прошле поред, кроз или преко блока,
- одбијених од блока и од мреже, по паралели или по дијагонали.

Да би био успешан у игри у одбрани, играч мора да испоштује њена одређена начела и да:

- анализира смечирања различитих нападача,
- има брзу процену могућности противничког смечера у конкретној ситуацији,
- зна да одреди удаљеност, брзину и висину дигнуте лопте на мрежи,
- има концентрацију за одигравање основних и допунских задатака у одбрани,
- континуирано прати и предвиђа смер ударца у припремним акцијама противника (залет, скок, положај трупа, руку, шаке...),
- брзо прелази из праћења у акцију,
- штити смечера.

Један од пресудних фактора за добру и успешну одбрану је повезаност, односно функционисање блока и одбране. Ту главну улогу треба да одигра „либеро“, као играч на позицији специјализованој за одбрамбене задатке. „Либери“ треба да води игру, како у одбрани, тако и у блоку, јер одбрана, односно систем у одбрани, па и ефикасност одбране значајно зависи од постављеног блока.



Слика 19. Либери- Ивана Милановић, у заштити нападача

Координације и комуникације играча предње и задње линије одбране представља један од важних предуслова ефикасног надигравања. За успешну комуникацију играча предње и задње линије одбране, поред договорених сигнала рукама веома су важна кратка и јасна вербална упутства, односно могућност сазнања повратне информације. Пожртвованост у одбрани поља, може значајно да допринесе у подизању борбеног морала екипе, али и последично да доведе до деморалисаности противника. (Милановић, 2020).

5.2.1. Тренинг одбране поља у припремном периоду

Примарни циљ припремног периода представља најбоља могућа припрема спортисте за успешан старт такмичарске сезоне. Касније та постигнута база треба да се одржи током и надогради за завршницу сезоне. Сваки играч у тиму, мора да доведе своју форму до врхунског нивоа. То подразумева одговарајућу физичку, психолошку, техничку и тактичку припрему за наступајућу такмичарску сезону. Тренер, на самом почетку тренажног процеса, мора превасходно да се упозна са индивидуалним могућностима сваког играча и тренутним стањем њихове форме. На основу тих података он конструише комплетан план и програм рада. Повратна информација током рада помаже му да коригује планирани програм и обезбеди правилно дозирање оптерећења и одмора.

Када се говори о физичкој припреми, треба да се обрати посебна пажња о опоравку после великих оптерећења. Оптерећење је мера опоравка, али је и опоравак мера оптерећења (Нешић, 1998).

Филин и сар. (1978) сматрају да структуру одбојкашке игре чине атлетске дисциплине (трчања, скокови и бацања), односно природни облици кретања усклађени са правилима игре. Он каже да би ово размишљање требало да буде звезда водила у планирању тренажног процеса антропомоторичке способности у одбојкашкој игри, као основа за остале компоненте, тако да важну улогу у укупној припреми одбојкаша има физичка припрема. Ову припрему већина аутора дели на општу и специфичну. Општом физичком припремом се обезбеђује база за развој специфичне. Она обухвата развој снаге, издржљивости, брзине, координације... Што, практично представља свестран развој моторике одбојкаша.

Код одбране најбитније антропомоторичке способности су:

1. аеробна и анаеробна издржљивост
2. експлозивна и брзинска снага
3. брзина
4. координација
5. агилност

- Аеробна и анаеробна издржљивост:

Издржљивост се у литератури дефинише као способност вршења рада унапред дефинисаног интензитета без смањења ефикасности у самом раду. Ово у суштини подразумева да организам поседује довољне количине енергетских резерви потребних за вршење рада. У организму постоје два основна начина стварања енергије: аеробни и анаеробни, (Нешић, 2002). Код аеробног, енергија се обезбеђује биохемијским процесима из масти, угљених хидрата и беланчевина уз присуство кисеоника. Директан показатељ аеробних могућности представља максимална потрошња кисеоника, која подразумева ону количину кисеоника који испитаник удахне при максималном раду у току једног минута. Код анаеробног, биохемијски процеси се врше без присуства кисеоника и постоје две компоненте, у зависности која се супстанца користи за стварање енергије: алактатна и лактатна. У првом случају, енергија се добија разградњом креатинфосфата (КрП), чије су резерве веома мале и могу да обезбеде рад максималног интензитета у трајању од 10 до 15 секунди. У другом случају, енергија се добија разградњом угљених хидрата (гликогена) до млечне киселине (лактата) и користи се за рад субмаксималног интензитета. На овај начин може да се обезбеди енергија за рад у трајању од 3 до 5 минута.

Од метода за усавршавање различитих врста издржљивости, могу да се користе:

1. континуирани метод
2. метод променљивих оптерећења
3. дисконтинуирани метод (футинг, фартлек)
4. интервални метод
5. метод комбинованог рада

- Експлозивна и брзинска снага:

Развој спорта уопште, па тако и одбојке, поставио је нове захтеве спортистима. Од њих се тражи да буду бржи, снажнији, издржљивији... Потребан је виши скок, снажнији ударац по лопти, агилност у терену и могућност да се све то понавља током целог меча без великих осцилација.

Припремни период за снагу у одбојци, подељен је на неколико етапа (Нешић, 2002):

1. рад на издржљивости у снази,
2. рад на максималној снази и
3. рад на експлозивној и брзинској снази.

5.2.2. Тренинг одбране поља у такмичарском периоду

Такмичарска активност представља основу за моделирање савременог тренинга. Овакав приступ спортском тренингу налаже тренеру обавезу да при моделирању тренинга, већину активности играча на тренингу што више приближи активностима које играчи имају на утакмици. Да би тренинг у такмичарском периоду био успешан потребно је на адекватан начин организовати и спровести тренажни рад. Само ако се то успешно осмисли, спроведе и реализује на тренинзима, моћи ће да се активно утиче на процес формирања моторних навика, а такође ће се утицати на њихову стабилизацију у условима који владају у реалним такмичарским условима.

➤ Одбрана поља:

Ако прву линију одбране чини блок, другу линију чини одбрана поља. Одбрана и блок су уско повезани. Основни задатак одбране поља је да спаси лопту која пролази поред блока, лопту ублажену блоком или кроз блок и омогући својој екипи што квалитетнији контра-напад као могући завршетак поена. Играчи одбране поља заједно са слободним блокерима заузимају одређене позиције на терену, које су одговор на противнички напад, а и на позицију сопственог блока. Често се каже да је квалитетна одбрана ствар велике мотивације и да на прави начин одражава морал и жељу за победом екипе. Важни фактори за успешност индивидуалне одбране су:

1. мотивација
2. стабилност у позицији одбране са тежиштем напред
3. у тренутку замаха противничког нападача, зауставити кретање (ма где се налазили)
4. одбранити лопте по редоследу: најпре лаке, па тешке, па тек онда немогуће

Врло је битно да се блок и одбрана организује на бази техничких и индивидуалних карактеристика играча тако да се увек знају одговорности играча блока и одбране. Уколико је нижи крајњи блокер, на једној, односно другој страни, може се адаптирати поставка одбране у односу на такав блок удвајањем зоне иза крајњег блокера играчем зоне 6, а у тактичком смислу средњег блокера чешће слати у зону где се налази наш нижи блокер. Тако ће се боље покривати логичнији правац напада противника као и њихову дистрибуцију.

Комуникација између играча прве и друге линије (блока и одбране) је од велике важности. Крајњи блокери (који су и одговорни за одређивање места за скок у блоку) као и средњи блокери сигнализацијом или вербално обавештавају играче одбране коју зону терена затварају. (веб извор бр.1)

5.2.3. Приказ вежби за унапређење одбране поља

❖ Вежба бр. 1:

Парови, један играч се налази до мреже и он има лопту, док је други играч постављен паралелно испред њега на линији 9м. Играч до мреже подбацује себи лопту и изводи напад на играча који се брани на 9м, а он треба да дода високу лопту играчу који је смечирао.

❖ Вежба бр. 2:

Парови, један играч је на линији од 3м, а други у пољу наспрам њега на удаљености од 6м. Играч који је на 3м подбацује лопту и смечира на играча који је у одбрани, он одбија лопту једном изнад себе, а друго одбијање је високо ка мрежи.

❖ Вежба бр. 3:

Тројке, један играч је поред мреже, други играч је удаљен 9 метара од њега, а трећи играч је у средини. Два крајња играча имају лопту и изводе напад, а средњи играч се наизменично поставља испред једног, па испред другог играча и изводи искључиво одбрану.

❖ Вежба бр. 4:

Тројке, један играч је до мреже, други је на 9м, а трећи испред играча до мреже. Играч до мреже смечира на играча који се налази на 9м, он додаје одбрану играчу који стоји у средини, а играч у средини подиже лопту иза главе играчу који стоји до мреже. Вежба касније може да се повезује.

❖ Вежба бр. 5:

Тројке, два играча стоје поред мреже, један поред другог, а трећи играч се налази на 6м од њих. Два играча до мреже имају лопту и врше напад наизменично по дијагонали на играча који се брани на 6м.

❖ Вежба бр. 6:

У тројкама, један играч са лоптом стоји до мреже, са друге стране стоје два играча у одбрани један поред другог. Играч до мреже смечира на једног од играча који стоји у пољу, а он се брани остављајући високу лопту испред себе, играц поред њега стиже ту лопту и подиже је играчу који се одбранио, а он ту лопту прстима додаје играчу који је смечирао.

❖ Вежба бр. 7:

Три играча са лоптом стоје у зони 4 и три играча у зони 2, изводе напад по дијагонали са исте стране, са друге стране стоје два играча у одбрани, један је у зони 1, а други у зони 5 и по један играч у зони 3 који прихвата лопте из одбране.

❖ Вежба бр. 8:

Три играча са лоптом стоје у зони 4 и три играча у зони 2, изводе напад по паралели са исте стране, а са друге стране стоје два играча у одбрани, један је у зони 1, а други у зони 5 и по један играч у зони 3 који прихвата лопте из одбране.

❖ Вежба бр. 9:

Тренер изводи напад по паралели на играча у зони 1. Играч из почетне позиције стаје у одбрану по паралели и усмерава лопту ка средини терена на линију од 3м, након чега диже лопту у зону 4.

❖ Вежба бр. 10:

Један играч са лоптом стоји у зони 2, три играча стоје у колони један иза другог у зони 5, играч из зоне 2 напада наизменично на играче који стоје у одбрани у зони 5, а када играч дода одбрану у зону 3, одмах стиже кратку лопту коју тренер убацује са друге стране терена из зоне 4.

6. ЗАКЉУЧАК

Због сложености игре, одбојка спада у групу спортова занимљивих како за играње, тако и за гледање. Као и у другим спортовима и у одбојци је одбрана мање интересантна али никако и мање важна. Зато је за избор квалитетних играча у одбрани врло важно проценити како њихове моторичке, морфолошке и функционалне способности, тако и психичке карактеристике и карактер.

Елемент пријема сервиса у екипи је веома захтеван и носи велику дозу одговорности, зато његова припрема треба да буде на највишем могућем нивоу. У првом делу припремног периода заступљена је општа физичка припрема и квантитет при усавршавању прецизности. У другом делу уводе се елементи специфичне физичке припреме и почиње са основама ситуационог тренинга, тренинг се приближава условима такмичења. У трећем делу заступљена је специфична физичка припрема, упражњава се ситуациони тренинг, а играју се и тренинг утакмице. За време припрема, у домену психолошке припреме за елемент пријема сервиса тренер треба да код играча развије менталитет победника, сигурност и стабилност при испољавању поменутих елемената. За постизање свега овога потребно огромно стрпљење и разумевање како тренера тако и играча. Примач треба да буде психички стабилан, мотивисан за рад, да поседује квалитетну одбојкашку технику и тактику, висок степен моторичких способности и вештина. Оно што је такође специфично за пријем сервиса за разлику од осталих елемената је то што од њега зависи даљи ток нападачких акција. Директне грешке код извођења овог елемента доводе до губљења поена. Код пријема сервиса прво треба уочити начин и место сервирања лопте противника. Идеално додавање пријема сматра се тако да дизач не треба да направи више од два корака из своје идеалне позиције.

Основу одбрамбених акција одбојкаша представљају елементи одбране од смеча, одбране лопте од блока како од противничког тако и од властитог. Основни задаци играча у одбрани су подељени зависно од њиховог тренутног места у одбрани. Заједничко свим играчима у одбрани је предвиђање противничког напада, као и кретање у фази одбране, затим и заустављање пре или у тренутку напада противничког играча, дакле поставка целог тима у моменту напада противника.

7. ЛИТЕРАТУРА

1. Аврамовић, В. (2014). *Тренинг „примача сервиса“ у одбојци у припремном периоду.* (дипломски рад). Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
2. Бачанац, Љ. (2004). *Моторне вештине - психолошки приступ.* Београд.
3. Гроздановић, С., Маринковић, А., Гроздановић, Ј. (2001.) *Одбојка АБЦ.* Београд.
4. Јанковић, В. и Марелић, Н. (2003). *Одбојка за све.* Загреб. Кинезиолошки институт.
5. Ковијанић, Б. (2014). *Физичка припрема одбојкаша.* (завршни рад). Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
6. Лазаревић, Љ. (1994). *Психолошке основе физичке културе.* Факултет физичке културе, Београд.
7. Милановић, И. (2020). *Улога „либера“ у одбојкашкој игри,* (завршни рад). Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
8. Нешић, Г. (2006). *Структура такмичарске активности у женској одбојци.* (докторска дисертација). Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
9. Нешић, Г. (2017). *Теоријске и методолошке основе одбојкашке технике.* (семинар „Тренери за победе“), Факултет спорта и физичког васпитања, Београд.
10. Радосављевић, М. (2015). *Тренинг примача сервиса у одбојци у припремном периоду.* (завршни рад). Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Београду, Београд.
11. Селингер, А. (1985). *Power volleyball.* Лагуна Нигуел, Калифорнија.
12. Томић, Д. (1982). *Одбојкашки практикум.* Београд: Одбојкашки Савез Србије, НИП Партизан.
13. Томић, Д. (1986). *Школа одбојке.* Београд: НИП Партизан.
14. Томић, Д. (1989). *Одбојка будућности.* Београд: Научна књига.
15. Томић, Д., Немец, П. (2002). *Одбојка у теорији и пракси.* Београд: СИА.

16. Шћекић, И. (2019). *Анализа припремног периода у женском одбојкашком клубу "Горштак" Колашин за сезону 2019/2020.* (завршни рад). Факултет спорта и физичког васпитања Универзитета у Црној Гори, Никшић.

Веб извори:

1. <http://arhiva.ossrb.org/prezentacije/Igor%20Kolakovic%20-%20Faza%20break%20poena%20i%20priprema%20meca%20sa%20snimcima.pdf>

2. http://www.trstenicani.com/Trstenik_sportovi/TS_Odbojka/tsodbojka.html