

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

GODIŠNJI PLAN I PROGRAM RADA ŠKOLE ODBOJKE
ODBOJKAŠKOG KLUBA „OSEČINA“ IZ OSEČINE

završni rad

Kandidat:

Draksimović Dragana

Beograd, 2013.

UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA

GODIŠNJI PLAN I PROGRAM RADA ŠKOLE ODBOJKE
ODBOJKAŠKOG KLUBA „OSEČINA“ IZ OSEČINE

završni rad

Kandidat:

Draksimović Dragana

Mentor:

van. prof. dr Goran Nešić

Članovi komisije:

van. prof. dr Aleksandar Janković

as. Milan Sikimić

Beograd, 2013.

Godišnji plan i program rada odbojkaškog kluba „Osečina“ iz Osečine

Sažetak

Odbojkaški klub „Osečina“ je osnovan 1997. godine.

Predmet rada je plan i program odbojkaške škole u odbojkaškom klubu „Osečina“ iz Osečine.

U planu i programu rada škole odbojke dominiraju elementi obučavanja osnovnih odigravanja u odbojci, tehnika odigravanja prstima, čekićem, tehnika smeča, bloka, servisa, učenje odbojkaških stavova, ali i elementarne i odbojkaške igrice.

Ključne reči:

O.K. „Osečina“, plan i program treninga, elementi odbojke.

The annual plan of the volleyball club „Osečina“

Summary

Volleyball Club „Osečina“ was established in 1997.

The subject of the curriculum in the school volleyball volleyball club „Osečina“ from Osečina.

The curriculum of the school volleyball dominated by elements of the basic training of playing volleyball, playing techniques with fingers, hammer, technique spike, block, service learning volleyball attitudes, and elementary and volleyball games.

Key words:

V.C. „Osečina“, plan and training program, elements of volleyball.

Sadržaj:

1. Uvod	3
1.1. Istorija odbojke.....	3
1.2. Razvoj odbojke u Srbiji (SFRJ, SRJ, SCG).....	5
1.3. Karakteristike odbojke	8
2. Definicija osnovnih pojmova	10
2.1. Plan i program rada u odbojkaškom klubu	10
2.2. Škola odbojke.....	11
2.3. Odbojkaški klub “Osečina“ iz Osečine.....	19
3. Predmet, cilj i metod rada	23
3.1. Predmet rada.....	23
3.2. Cilj rada.....	23
3.3. Metod rada	23
4. Godišnji plan i program rada škole odbojke odbojkaškog kluba “Osečina“ iz Osečine	24
4.1. Odbojkaški stavovi i kretanje.....	31
4.2. Tehnika odigravanja prstima.....	31
4.3. Tehnika odigravanja čekićem	33
4.4. Tehnika donjeg ili školskog servisa.....	35
4.5. Tehnika tenis servisa	36
4.6. Tehnika smeča.....	40
4.7. Tehnika bloka.....	42
4.8. Odbojkaška igra	44
5. Zaključak.....	44
Literatura	45

1. Uvod

1.1. Istorija odbojke

Za nastanak odbojke je zaslužan Vilijam Dž. Morgan, profesor fizičkog vaspitanja u državi Masačusets (Massachusetts). Gospodin Morgan je rođen 1872. godine u državi Nju Jork (New York). Studirao je Springfield (Springfield) koledž. Po završetku studija se zaposlio u Oburnu (Auburn) u državi Mejn (Main), kao profesor fizičkog vaspitanja. Nakon godinu dana rada prelazi u Holiok (Holyoke), u državi Masačusets (Massachusetts), gde 1895. godine dobija mesto direktora fizičkog vaspitanja.

U želji da i u zimskim mesecima zadrži kontinuitet rada na letnjim sportovima, Morgan osmišlja novu igru „mintonette“, koja je manje nasilna od košarka i koja odgovara mlađem školskom uzrastu. Spojivši elemente iz tenisa, košarke i rukometa, salu i igrače deli teniskom mrežom koju podiže na visinu 1,98m ili 6 stopa. Za loptu je najpre uzeo košarkašku loptu, koja je bila teška i velika, zatim „unutrašnju“ loptu košarkaške lopte (dušicu), koja je bila suviše laka i spora.



Slika 1. Tvorac odbojke Wiliam G. Morgan

U prvo vreme se košarkaška lopta hvatala, vodila i bacala sa neograničenim brojem dodira, a veličina igrališta i broj igrača je bio promenljiv.

Problem sa loptom je rešila firma „A. G. Spalding i Bros“ koja se bavila proizvodnjom sportske opreme. Za Vilijama je napravila odgovarajuću loptu koja je bila od kože, obima 63-68 cm i težine 252-336 grama.

Nova lopta je omogućavala odbijanje, pa su Vilijam, Džon Linč (John Lynch) i Frenk Vud (Frank Wood) sa Holioka osmislili nov koncept igre i prvih deset pravila igre.

Igra je demonstrirana 7. jula 1896. godine. U objašnjenju je izneto da je igra namenjena zatvorenom prostoru, ali da se može sprovoditi i na otvorenom i da je neograničen broj učesnika.

Nakom prve demonstracije A. T. Holšted predlaže „volley-ball“ za naziv ove igre, nakon čega sledi njeno širenje po američkom kontinentu, Kanadi (1900), Kubi (1905), Portoriku (1909), Peruu (1910), Urugvaju (1912), Brazilu (1917), Filipinima, Kini, Burmi, Indiji, Japanu, Meksiku, Evropi, Africi...

U Evropi se odbojka igra od 1917. godine, najpre u Francuskoj i Italiji, a sport su doneli američki vojnici tokom prvog svetskog rata.

U Poljskoj se objavljuju prva evropska pravila odbojke, u ČSSR-u se formira prvi nacionalni savez odbojke koji 1931. godine organizuje i državno prvenstvo u odbojci u muškoj i ženskoj konkurenciji, a već ranije je odbojka uključena u program fizičkog vaspitanja.

Međunarodna odbojkaška federacija FIVB je osnovana u Parizu 1947. godine i njen prvi predsednik je bio francuz Pol Libod (Paul Libaud), imala je 14 država članica, među kojima je bila i tadašnja Jugoslavija. Danas FIVB ima 219 članica i čini najveći međunarodni sportski savez na svetu.

FIVB 1948. godine organizuje prvo evropsko prvenstvo za muškarce, učestvovalo je 6 ekipa, prvak je postao ČSSR.

Prvo svetsko prvenstvo za muškarce je održano u Pragu 1949. godine, pobedio je SSSR i prvo evropsko prvenstvo za žene, gde je prvo mesto takođe osvojila ekipa SSSR-a.

Godine 1952. održalo se prvo svetsko prvenstvo za žene u Moskvi, prvo mesto je osvojila ekipa SSSR-a, a 1964. godine se odbojka prvi put pojavljuje na letnjim olimpijskim igrama u Tokiju. Učestvovalo je šest ženskih i deset muških ekipa.

Prvaci su bili reprezentativci SSSR-a, prvakinje reprezentativke Japana.

Evropska odbojkaška konfederacija osnovana je 21. oktobra 1963. godine.

Odbojkaški savez Srbije (tada Jugoslavije) osnovan je 13. februara 1949. godine.

Odbojka je danas jedna od najmasovnijih sportova. Takmičenja i sama organizacija u finansijskom smislu su na visokom nivou, a svemu tome je doprinelo: promena pravila igre, formiranje svetske lige i pametna marketinška politika.

Prvobitna pravila igre su doživela velike promene tokom vremena.

V. I. Dej (W. E. Dey) je izmenio prva pravila koje je objavio i odobrio YMCA 1900. godine.

1.2. Razvoj odbojke u Srbiji (SFRJ, SRJ, SCG)

Odbojka u Srbiju dolazi 1924. godine. Amerikanac Vilijam Vajlend (Wiliam Wieland) donosi prvu loptu i održava predavanje o odbojci i demonstraciju u organizaciji Crvenog krsta. Predavanjima su prisustvovali članovi sokolskih društava Beograda, kao i nastavnici gimnastike beogradskih srednjih škola.

Odbojka je postala deo programa u školama i igrala se na beogradskim plažama, veslačkim klubovima u organizaciji "Sokola", tako da je postala omiljena zabava mladih Beograđana.

Prvo takmičenje odbojkaških sekcija beogradskih klubova održano je 15. i 16. avgusta 1941., na terenima veslačkog kluba "Beograd-BUSK", na Adi Ciganliji.

Kao organizovan sport odbojka se kod nas razvijala od 1945. godine. Te iste godine je osnovan "Partizan", koji je imao poseban tretman, ali i SD "Crvena Zvezda" pri kome je bio i odbor za odbojku.

U Beogradu je do 1965. godine bilo 20 otvorenih terena. Odbojka se igrala u 193 školske sale, sa 82 otvorena školska terena i u 23 sale u domovima STV "Partizan". Može se slobodno reći da je "zlatno doba" otvorenih terena za odbojku bio jedan vremenski period od oko 25 godina, između 1946. i 1970. godine.

Odbojkaški savez Srbije osnovan je 1948. godine, a Odbojkaški savez Jugoslavije kao jedan od osnivača Svetske odbojkaške federacije (FIVB) osnovan je 13. februara 1949. godine.

Reprezentacija Jugoslavije učestvovala je na dva svetska kupa i osvojila je 8. mesto u Varšavi 1965. godine i 3. mesto u Tokiju 1996. godine, a na Svetskim šampionatima u Moskvi 1962. godine i u Pragu 1966. godine, osvojili su osmo mesto.

Na Evropskom prvenstvu 1951. godine, naši reprezentativci zauzimaju peto, a reprezentativke treće mesto.

Prvi značajniji rezultat naše reprezentacije je treće mesto na Evropskom prvenstvu, održanom 1975. godine u Beogradu, kada smo u borbi za treće mesto pobedili reprezentaciju Bugarske. Reprezentacija SFRJ osvaja prvo mesto na Mediteranskim igrama 1979. godine, a iste godine na Evropskom prvenstvu reprezentativci OSJ zauzimaju treće mesto i time stiče pravo direktnog učešća na Olimpijskim igrama u Moskvi 1980. godine, na kojem je osvojila šesto mesto, što se smatralo zadovoljavajućim uspehom.

Najveće uspehe u istoriji muška reprezentacija postigla je u periodu od 1995. do 2001. godine. Osvojene su: bronzana medalja na prvenstvu Evrope 1995. godine, Olimpijskim igrama 1996. i Svetskom kupu 1996. godine, srebrna medalja na prvenstvu Evrope 1997. godine, na Svetskom prvenstvu 1998. godine; bronzana medalja na prvenstvu Evrope 1999. Zlatne medalje osvojene na Olimpijskim igrama u Sidneju 2000. godine (SCG) i na prvenstvu Evrope 2001. godine u Pragu (SCG) zauvek su uvrstile reprezentaciju naše zemlje u red Svetskih odbojkaških sila.

Na Svetskom prvenstvu u Argentini 2002. godine po prvi put se reprezentacija vratila bez medalje. U prethodnih sedam godina bili su četvrti, kao i četiri godine kasnije na Svetskom prvenstvu u Japanu. Ni sa Evropskog prvenstva u Berlinu 2003. godine nisu se naši reprezentativci vratili sa medaljom. Osvojili su četvrto mesto izgubivši u meču za bronzu od Rusije.

U tim "kriznim" godinama su ipak uspeali da osvoje treće mesto u Svetskoj ligi 2002. godine (SCG), drugo mesto u Svetskoj ligi 2003. godine u Španiji (SCG), 2004. godine treće mesto u Svetskoj ligi u Brazilu (SCG), 2005. godine drugo mesto u Svetskoj ligi i treće mesto na Evropskom prvenstvu (SCG).

Olimpijske igre u Atini 2004. godine, usled velikih problema sa povredama, donele su još jednu godinu bez medalje (5. mesto). Finale Svetske lige u Madridu između reprezentacija Brazila i SR Jugoslavije, koju je dobila reprezentacija Brazila rezultatom 3:2, bord FIVB je proglasio za najbolju odbojkašku utakmicu koja je ikada odigrana

Na Evropskom prvenstvu 2005. godine naša reprezentacija osvaja bronzanu medalju. U ovom periodu javlje se pregršt rezultata kako u seniorskim tako i u mlađim selekcijama. Uz mušku seniorsku reprezentaciju počinje da se uzdiže i ženska seniorska reprezentacija što dovodi do velike ekspanzije ovog sporta pogotovo kod devojčica.

Finale Sveske lige između reprezentacija SCG i Brazila 2005. godine u Beogradu u dvorani "Beogradska arena" odigrano je pred najvećim brojem gledalaca u istoriji Svetske lige. Utakmici koju je dobila reprezentacija Brazila rezultatom 3:1 prisustvovalo je 18 140 gledalaca.

Pod nazivom Srbija naša muška reprezentacija je 2007. godine na Evropskom prvenstvu u Rusiji osvojila bronzanu medalju, a 2008. godine srebrnu medalju u Svetskoj ligi.

Naša ženska reprezentacija je osvojila srebrnu medalju na Evropskom prvenstvu 2007. godine.

Na Evropskom prvenstvu u Rusiji 2007. godine reprezentacija Srbije osvaja bronzanu medalju.

Finale Svetske lige 2009. godine između reprezentacija Srbije i Brazila u Beogradu u Beogradskoj areni premašilo je gledanost iz 2005. godine. Ovaj meč posmatralo je 22 680 gledalaca i time je opet postavljen novi rekord kad je u pitanju Svetska liga. Reprezentacija Brazila slavila je sa 3:2.

Na Evropskom prvenstvu u Turskoj 2009. godine osvojili smo peto mesto. Domaćini Evropskog prvenstva 2011. godine su bile Austrija i Češka, a naša reprezentacija je osvojila zlatnu medalju.

Svetsko prvenstvo 2010. godine je održano u Italiji. Naša zemlja je osvojila bronzanu medalju, prvaci su bili reprezentativci Brazila, a vicešampioni reprezentativci Kube.

1.3. Karakteristike odbojke

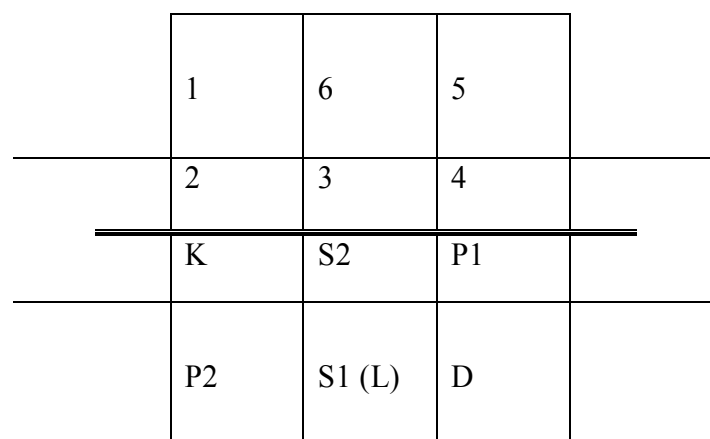
Odbojka je danas sve atraktivniji i dinamičniji sport, igra sa puno preokreta u nadigravanju. Od igrača zahteva maksimalno fizičko i psihičko angažovanje jer se lopra pri smeću kreće brzinom i preko 120 km/h, kontakt sa loptom je veoma kratak, a visoki igrači često moraju da „podignu“ loptu sa visine od samo par centimetara od podloge.

Da bi se polje jedne ekipe „odbraniło“ i kako bi se što efikasnije osvojio poen potrebno je izvesti veliki broj skokova i prizemljenja.

Igra se odvija na terenu relativno malih dimenzija u odnosu na broj igrača. Lopta je vrlo kratko u posedu igrača što zahteva veoma visoku tehničku pripremljenost.

Odbojka je kolektivna igra gde učestvuju dve ekipe sa po šest igrača u terenu koji se trude da loptu preko mreže prebace u protivničko polje i osvoje poen. Poen se može osvojiti na više načina: smećom, blokiranjem protivničkog napada, servisom ili greškom protivnika.

Savremena odbojka se karakteriše i određenom kompozicijom tima. Najzastupljenija je kompozicija 5:1, gde imamo jednog dizača, dva primača servisa, dva srednja blokera i korektora.



Slika 2. Zone odbojkaškog terena i postavke igrača

Dizač je taj koji distribuira lopte ka ostalim igračima koji imaju za cilj uspešnu realizaciju napada. Teren je podeljen na šest zona od kojih razlikujemo zone napada (zona II, zona III i zona IV) i zone odbrane (zona I, zona VI i zona V), (Sl. 2).

U savremenoj odbojci najčešća postavka igrača na terenu izgleda kao na Sl.2: zona I – dizač, zona II – primač servisa, zona III – srednji bloker, zona IV – korektor, zona V – primač servisa i zona VI – srednji bloker (libero).

2. Definicija osnovnih pojmova

2.1. Plan i program rada u odbojkaškom klubu

U okviru jednog odbojkaškog kluba treba da postoje sve selekcije (početnici, pioniri, kadeti, juniori i seniori), koje posebno treniraju i usavršavaju se u odgovarajućem režimu trenažnog procesa.

Poštujući realne mogućnosti za nesmetan rad, sistematsko obrazovanje odbojkaškog podmlatka kod nas je moguće sprovesti u sledećim organizacionim oblicima:

- škola odbojke
- pionirska selekcija
- kadetska selekcija
- juniorska selekcija

Da bi se u svim ovim selekcijama omogućilo sprovođenje programiranog rada u savremenim uslovima, tehnologijom i metodama rada, neophodno je obezbediti sledeće materijalne uslove:

1. Sala za trening sa standardnim spravama i rekvizitima za opštu i specifičnu fizičku pripremu.
2. Konstrukcija za odbojku, na kojoj se visina mreže po želji može menjati .
3. Odbojkaška mreža i antene.
4. Odgovarajući broj termina za trenažni rad i utakmice u skladu sa planom rada određenih godišta.
5. Rekviziti za odbojku:
 - Odbojkaške lopte – na 2 polaznika 1 lopta
 - Lopte lakše i po obimu veće od odbojkaških
 - Lopte lakše i po obimu manje od odbojkaških
 - Vijače
 - Lopte za odbojku sa omčom
 - 50 loptica za tenis
 - 2 obruča i kvadrata, koji se montitaju iznad ili do mreže
 - Medicinke od 1 kg i 2 kg
 - Sudijska stolica - postolje
6. Prateće prostorije:
 - Svlačionice
 - Kupatila
 - WC

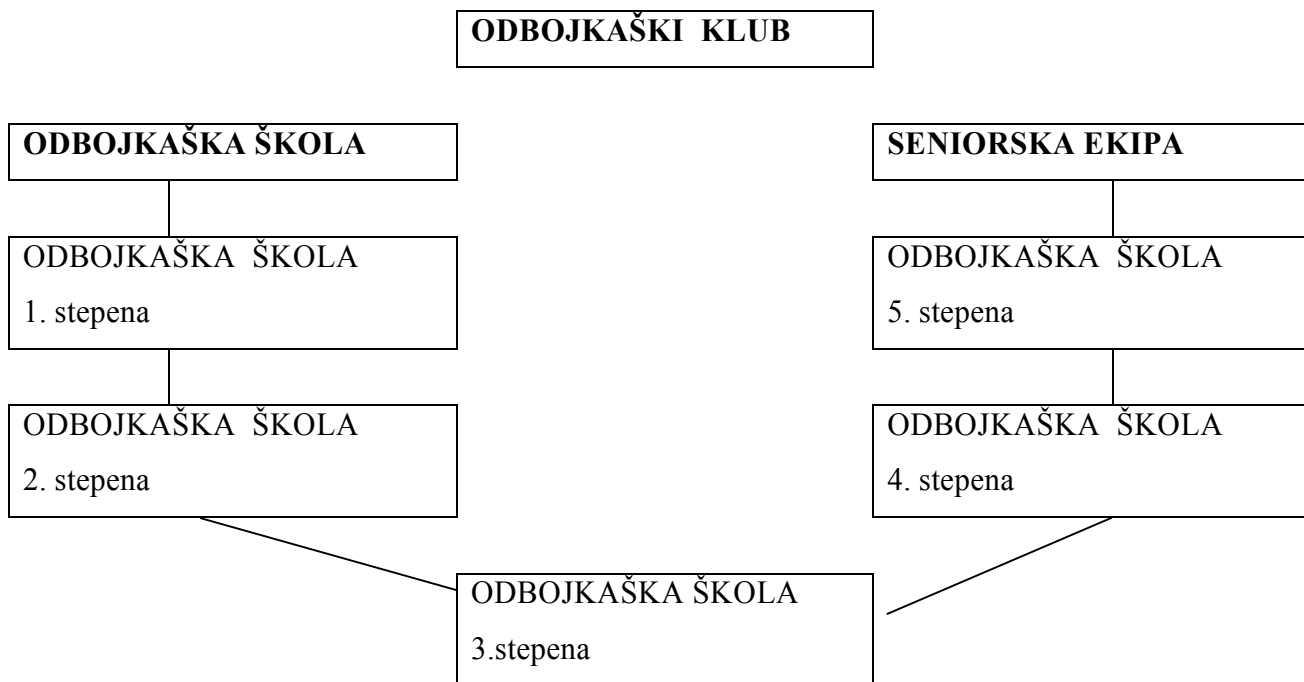
- Spravarnica
- Učionica sa TV, videorekorderom i školskom tablom

Seniorska ekipa treba da ima 12 do 15 članova, koji treniraju svakodnevno jednom ili dva puta, u zavisnosti od mogućnosti i kluba i igrača. Naravno da se, radi boljeg napretka igrača u odbojkaškoj igri, a samim tim i kluba, preporučuje treniranje dva puta dnevno, po već ustaljenoj šemi, gde je jedan trening uvek dopunski, a drugi osnovni. Ni u kom slučaju ne treba sprovesti dva osnovna treninga u jednom danu, jer se to kosi sa biološkim potencijalom i vodi u stanje pretreniranosti i povreda.

2.2. Škola odbojke

“Polazeći od toga da je čovek taj koji proizvodi, stvara, obelodanjuje igru i da je on najvažniji činilac u njoj, naša nastojanja da igru usavršimo moraju biti sadržana u želji da usavršimo čoveka, njegova delovanja, kretanje i manipulacije.“ (Tomić, 1972)

Organizaciona šema rada odbojkaške škole:



Odbojkaška škola prvog stepena

Polaznici odbojkaške škole prvog stepena su učenici trećeg i četvrtog razreda osnovne škole (9 i 10 godina). S obzirom da u praksi nastavu fizičkog vaspitanja u ovim razredima drže učitelji, a retko i nastavnici, bez umanjivanja vrednosti rada učitelja, smatra se za potrebno da selektiranje učenika za odbojkašku školu treba poveriti nastavniku, koji je stručniji u oblasti sporta.

Na prvi pogled sve ovo izgleda jednostavno, ali kada se uzme u obzir uzrast, navika i opterećenost dece u tom periodu, jasno je da je taj deo posla izuzetno težak i odgovoran.

Osnovni zadaci rada - treninga u prvom stepenu odbojkaške škole su :

Da se pravilno deluje na fizički razvoj dece.

Da se razvijaju konkretne navike (hodanje, trčanje, skokovi i bacanja) u različitim uslovima.

Kretna svojstva treba da se razvijaju u skladu sa motoričkim sposobnostima dece ovog uzrasta .

U ovom stepenu odbojkaške škole preporučuje se dva treninga nedeljno i jedno takmičenje, koje ne mora biti odbojkaško nadmetanje. Svaku aktivnost u ovom periodu treba raditi kroz igru, jer kroz

nju deca upoznaju sebe i druge. Tako se razvija osećaj pripadnosti kolektivu. Takođe se preporučuje i što više takmičenja u okviru samog treninga. Što se tiče tehnike odbojke određene predvežbe trebalo bi uvesti u trening. Lopte koje se koriste u ovom periodu obuke trebalo bi da su lakše i po obimu veće (za određene vežbe) ili manje (za druge vežbe).

Fizička priprema je usmerena na razvoj svih motoričkih svojstava. S obzirom da se zna, da period ubrzanog rasta i razvoja motoričkih svojstava (drugi senzitivni period) upravo počinje u ovom periodu i kod dečaka i kod devojčica, moramo usmeriti punu pažnju na njihov razvoj. Što se tiče akrobatike, ona je neophodna u ovom periodu, a treba vežbati kolut napred, kolut nazad, povaljke na obe strane, premet strance, sveća....

Štafetne igre, kao i elementarne igre takmičarskog karaktera treba da imaju značajno mesto u trenažnom procesu, ali treba ih prilagoditi uzrastu i polu polaznika.

Što se tiče trenera u ovom stepenu odbojkaške škole on bi morao da bude izuzetno stručan, kako u tehničkom smislu, tako i u poznavanju motorike ovog uzrasta, a posebno u psihološkom smislu. Trener bi trebalo da bude dobar animator, tako da deca zavole i zainteresuju se za odbojku. Otežavajuća okolnost u odbojkaškoj školi ovog stepena za trenera je da nema ni gola, ni koša, znači nema određenog cilja, koji sam po sebi motivišuće deluje na decu.

Odbojkaška škola drugog stepena

U ovaj stepen odbojkaške škole, uključeni su učenici petog i šestog razreda osnovne škole, odnosno deca starosti 11 i 12 godina.

U ovom periodu se ne isključuje priliv novih polaznika, pod uslovom da su ta deca podobna za grupu, tj. za ovaj stepen odbojkaške škole.

Određeni zadaci rada u ovom stepenu odbojkaške škole, koje bi trebalo ispuniti su:

Pravilan i skladan fizički razvoj budućeg odbojkaša.

U skladu sa motorikom deteta otpočeti rad na obučavanju tehničkih elemenata odbojkaške igre.

Upoznavanje sa osnovnim pravilima igre.

U ovom stepenu odbojkaške škole, s obzirom da su deca već stekla određene navike za fizičkom aktivnošću trebalo bi raditi tri puta nedeljno plus utakmice unutar grupe.

Za razliku od predhodnog stepena gde je imperativ bio na opštem razvoju i stvaranju navika za treningom, u ovom stepenu počinje se sa specifičnim vežbanjem, odnosno obučavanjem elemenata odbojkaške tehnike (odbojkaški stavovi i kretanja, odbijanje lopte prstima i čekićem, servis donji i gornji).

Pri usvajanju tehnike, moramo nastojati da deca tehničke elemente izvode pravilno i precizno. Najbolje je da se tehnika usvaja kroz igru, jer je igra najbliža deci tog uzrasta i kroz nju se tehnika najbrže usvaja. Važno je naglasiti da deca što pre krenu sa nadigravanjem preko mreže, pa makar vladala samo tehnikom odbijanja prstima.

Potrebno je pridržavati se osnovnih principa metodike obučavanja (didaktički principi) novih elemenata tehnike: od lakšeg ka težem, od prostijeg ka složenijem... U načelu, ne treba biti pobornik strogo analitičkog metoda obučavanja, već treba biti pobornik toga metoda, ali u igri. Ovo je veoma važno, jer ćemo vežbanje učiniti interesantnijim i raznovrsnijim. Dete se u ovom periodu, nipošto ne sme ubaciti u “reke” šablona i “kalupe” treninga i vežbanja, već mu treba dozvoliti kreativnost i slobodu “izražavanja” loptom.

Fizička priprema je usmerena na razvoj ukupnih motoričkih svojstava sa posebnim akcentom na brzini kretanja (lokomocija i startna brzina) i brzini pokreta.

Štafetne i elementarne igre su i dalje zastupljene u planu i programu treninga, jer se kroz njih mogu rešiti problemi, kako fizičkih, tako i tehničkih priprema, odnosno usvajanja tehnike odbojke.

Izuzetno važan faktor u ovom stepenu, u treningu, je demonstracija, odnosno pravilno pokazivanje tehnike, koju deca treba da usvoje u ovom stepenu odbojkaške škole.

Odbojkaška škola trećeg stepena

Ovaj uzrast podrazumeva takmičarski pogon, koji učestvuje u različitim ligama (opština, grad, region, država).

Inače, treći stepen odbojkaške škole obuhvata decu 7. i 8. razreda osnovne škole, odnosno uzrast od 13 – 14 godina starosti. Ni u ovom stepenu škole se ne isključuje priliv dece, ali ovog puta talentovane dece koja su motorički i longitudinalnom dimenzionalnošću ispred svoje generacije.

Zadaci treninga u ovom periodu su:

Dalji pravilan i skladan fizički razvoj.

Usavršavanje usvojenih tehničkih elemenata i nastavnih obučavanja novih elemenata.

Teorijski rad sa decom (taktika i taktičke varijante, sistemi igre, kompozicija tima i pravila igre koja treba poznavati radi utakmica).

S obzirom da je u pitanju takmičarska grupa, preporučuje se trening četiri puta nedeljno (ponedeljak, utorak, četvrtak i petak) u trajanju od sat i po vremena, plus jednom nedeljno utakmica unutar grupe ili zvanična. Što se tiče tehnike odbojke, praktično, u ovom periodu deca se obučavaju (usavršavaju) o takmičarskoj tehnici, odnosno upotrebi tehnike u takmičarskim uslovima, uslovima igre (više se ne rade odbijanja lopte prstima i čekićem, već dodavanja, zatim servis odozgo (sa i bez rotacije) stavovi i kretanja u igri, smečiranje, blokiranje). Metod koji se primenjuje u obuci i usavršavanju je kombinovani, odnosno situacioni metod. Smatra se da će ovaj metod dati mnogo bolje rezultate iz jednostavnog razloga, jer se deca uče primenjenoj tehnici, odnosno tehnici koju će ispoljavati u igri. Apsolutno da će njihova efikasnost u ispoljavanju tehnike biti veća, nego kod onih koji tehniku učenja uče raščlanjeno (analitički).

Fizička priprema je i dalje usmerena na razvoj ukupnih vrednosti svih motoričkih svojstava, sa posebnom pažnjom na razvoju brzinske i eksplozivne snage, kao i na razvoju izdržljivosti, kako opšte, tako i lokalne.

U planu i programu treninga su i dalje prisutni akrobatika (specifična odbojkaška akrobatika) i štafetne i elemetarne igre, kao i dopunski sportovi, između četiri vatre, fudbal, košarka.

Odbojkaška škola četvrtog stepena

Ovaj period odbojkaške škole obuhvata učenike prvog i drugog razreda srednje škole ili gimnazije, uzraste 15 – 16 godina starosti. U prevodu na jezik sporta, to su takmičari – kadeti. Oni učestvuju u ligama opštine, grada, regiona i države.

S obzirom na uzrast u ovom stepenu odbojkaška škola ima sledeće zadatke:

Sistematski razvoj fizičkih sposobnosti.

Usavršavanje tehničkih elemenata.

Posvetiti pažnju psihološkoj pripremi.

Viši teorijski rad sa decom (taktika, sistemi, kompozicija tima, pravila igre i propozicije takmičenja).

Broj nedeljnih treninga je pet plus jedna utakmica (unutar grupe, prvenstvena)

Cilj rada, odnosno treninga i vežbanja je da se nivo znanja, veština usavršava, uz tendenciju daljeg napretka u smislu obučavanja i specijalizacije određenih mesta u kompoziciji tima.

U tehnici, odnosno daljem usavršavanju tehnike, posebnu pažnju treba obratiti na specifično ispoljavanje elemenata tehnike kod pojedinaca (stil), tj. negovati neobičnosti. U ovom periodu, što se tiče tehnike i njenog ispoljavanja, ona je prvenstveno u takmičarskim uslovima, odnosno u situacijama igre. To nam ujedno određuje i metod, koji ćemo primenjivati, a to je sintetički, situacioni metod.

Što se tiče fizičke pripreme, usmerena je na razvoj svih motoričkih svojstava, sa posebnim akcentom na razvoj snage i izdržljivosti. Sigurno da je poželjan i određeni dopunski rad na ovim svojstvima, ukoliko postoje mogućnosti za to (teretana, trim kabinet, trim staza....).

Od akrobatike treba usavršiti sve njene elemente, uz poseban rad na odbojkaškoj akrobatici (povaljke, upijači, sun, svrdlo).

Bez obzira što je u pitanju takmičarska grupa, u planu i programu treninga i dalje značajno mesto imaju štafetne i elementarne igre, kao i određeni dopunski sportovi (fudbal, košarka, rukomet...).

Odbojkaška škola petog stepena

Bez obzira što pojedini odbojkaški stručnjaci ovaj stepen ne smatraju školovanjem, jer smatraju da su to već gotovi igrači i igračice, mi mislimo da je osnovno školovanje o odbojci gotovo tek posle ovog stepena.

U ovom periodu određena motorička svojstva tek ulaze u fazu ubrzanog razvoja (drugi senzitivni period), tako da motorika nije „sazrela“ do kraja, što automatski vuče za sobom i to da ispoljavanje tehnike nije ono koje će biti nakon tog perioda. Inače, u ovom stepenu se radi o deci trećeg i četvrtog razreda srednje škole uzrasta 17 – 19 godina starosti. U pitanju su takmičari – juniori.

Zadaci treninga u ovom periodu imaju za cilj sledeće :

Maksimalno posvetiti pažnju na razvoj svih motoričkih svojstava.

Usavršavanje tehničko – taktičkih elemenata u situacijama u igri.

Obratiti pažnju na psihološku pripremu.

Teorijski rad podići na najviši nivo (taktika u odnosu na našu i protivničku ekipu, sistemi u igri, kompozicija tima, pravila igre i propozicija tekmičenja).

Broj nedeljnih treninga je ostao nepromenjen u odnosu na prethodni stepen, s obzirom da se radi o školskoj deci, a što se tiče takmičenja, ukoliko nema prvenstvenih utakmica, organizovati trening utakmice, ili utakmice unutar grupe.

Cilj rada je da se deca adekvatno sprema u svim područjima (tehničko – taktička priprema, fizička priprema, psihološka priprema) za seniorsku ekipu. Najveći deo vremena u treningu treba posvetiti situacionom i nadsituacionom treningu.

Što se tehnike tiče, treba insistirati na maksimalnoj efikasnosti u ispoljavanju tehnike i njenih elemenata u situacijama igre i takmičenja. U ovom periodu tehnika je na zavidnom nivou, ali da bi se popravila njena efikasnost, potrebno je dalje usavršavanje i specijalizacija određenih mesta u timu.

Fizička priprema je usmerena na razvoj svih motoričkih svojstava, sa posebnom pažnjom na razvoj eksplozivne i brzinske snage, svih relevantnih mišićnih grupa. Drugim rečima, dopunski rad je neophodan, odnosno rad u trim kabinetu, trim stazi, teretani.

Akrobatika je i dalje prisutna s tim što veću pažnju poklanjamo specifičnoj odbojkaškoj akrobatici sa loptom. Od štafetnih i elementarnih igara ne treba odustajati, već ih dosledno primenjivati u vežbanju, kao pripremni ili uvodni deo treninga. Kroz te igre ćemo još bolje upoznati dete, jer, kao što kaže Rože Kajoa : “Kaži mi šta se igraš, pa ću ti reći ko si”, svako drugačije reaguje u različitim situacijama kojih je sijaset u igri.

U ovom periodu nije retkost da se pojedinci uključuju u rad seniorske ekipe, tako da za ovaj stepen odbojkaške škole možemo reći da je praktično stepen maksimalnog usavršavanja u ispoljavanju odbojkaške taktike i tehnike.

Stepen odbojkaške škole	Broj treninga u nedelji	Broj sati treninga u nedelji	Broj nedeljnih utakmica	Ukupan broj sati treninga i utakmica u nedelji	Ukupan broj sati u godini
1. stepen	3	3	0	3	120
2. stepen	4	6	1	8	320
3. stepen	4	8	1	10	400
4. stepen	5	10	1	12	480
5. stepen	5	10	1	12	480

Tabela 1. Trenažni volumen po stepenima odbojkaške škole

2.3. Odbojkaški klub “Osečina“ iz Osečine

Klub je iznikao iz školske odbojkaške ekipe koja je počela sa radom septembra 1995. godine. Osnivačka sednica OK “Osečina” održana je 1. 04. 1997. godine i tada je formiran klub. Prva takmičarska sezona bila je 1997/98 u Republickoj ligi zapad. Prva prvenstvena utakmica odigrana je u Lazarevcu 20. 09. 1997. godine, OK “LAZAREVAC”- OK “OSEČINA”, sa rezultatom 3:0. U prvoj sezoni od 12 ekipa Ok “Osečina” je bila šesta sa 10 pobeda i 12 poraza.



Slika 3. Sastav ekipe OK "Osečina" kada je počela sa radom, 1997.godine

Rezultati po sezonama:

1998/99 – 3. mesto

1999/00 – 3. mesto

2000/01 – 7. mesto

2001/02 – 5. mesto

2002/03 – došlo je do reorganizacije igralo se u ligi koja se zvala Srpska liga – severozapad – 3. mesto

2003/04 - 2. mesto iza Vizure (Beograd)

2004/05 – 2. mesto

2005/06 – 1. mesto u Kolubarsko-mačvanskoj ligi. U prvenstvu su svi protivnici pobedeni i ostvaren je plasman u IIB ligu.

2006/07 – Druga B liga zapad, reorganizacijom klub se ponovo pomerio rang više i sada je u Drugoj ligi.

2008/2009- Druga liga, 10 mesto

2009/2010- Druga liga "Zapad", 5 mesto



Slika 4. Izgled sale SC Osečina

U okviru odbojkaškog kluba postoje samo ženske selekcije i to:

- mlađa pionirska
- pionirska i
- kadetska.

Klub čine učenice osnovne škole “Braća Nedić” u Osečini, i sve tri sekcije učestvuju u školskim i državnim prvenstvima Srbije, i u istim su postizale značajne uspehe.

U Kolubarsko–mačvanskom okrugu pionirska i kadetska sekcija su osvajale prvo mesto čak i po desetak puta.

2010. godine klub otvara izdvojeno odeljenje u osnovnoj školi “Vojvoda Mišić” u Peckoj, koji se takmiči u pionirskoj i kadetskoj selekciji kao odbojkaški klub “Osečina 2”.



Slika 5. Učenice i članice OK “Osečina” sa trenerom Zoranom Petrović

Odbojkaški klub “Osečina” ima odličnu saradnju i sa Odbojkaškim Savezom Srbije, na čijem kampu svake godine učestvuju i članice ovog kluba.



Slika 6. Akcija Ministarstva omladine i sporta “*Dodir Lige šampiona*” 2013. godine u Osečini

U odbojkaškom klubu “Osečina” se stavlja akcenat i na ostvarivanje dobrog uspeha u školi, pa je tako veliki broj igračica zaigrao u visoko rangiranim klubovima i ostvario dobre rezultate kako u sportu, tako i u obrazovanju.

Vizija ovog kluba je da u igračice usadi osnovne elemente odigravanja u odbojci, tehnika odigravanja prstima, čekićem, tehnika smeča, bloka, servisa, učenje odbojkaških stavova, ali i elementarne i odbojkaške igrice.

Pored toga, velika paznja se posvećuje razvijanju zdravog sportskog duha, moralnih vrednosti, sticanja navika za trening i zdravog načina života.

Velika prepreka ovog kluba u ostvarivanju značajnijih rezultata je odliv velikog broja igračica posle završene osnovne škole, radi školovanja.

2013. godine klub dobija opštinsku nagradu i diplomu za poseban doprinos i afirmaciju opštine u Srbiji.

Rukovodstvo kluba je sastavljeno od zaljubljenika odbojke, koji od osnivanja kluba pa do danas u istom sastavu vode klub.

U organizaciji odbojkaškog kluba „Osečina“, Osečina postaje čuvena baza za pripreme odbojkaških klubova i reprezentacija.

Poslednjih dvadesetak godina odbojkaški klub „Osečina“ iz Osečine je jedan od najpopularnijih sportskih kolektiva u opštini Valjevo.

Klub sada egzistira i postoji zahvaljujući opštini Osečina koja je i generalni sponzor kluba.



Slika 7. Pionirski sastav ekipe OK „Osečina“ 2013. godine sa trenerom Zoranom Petrović

3. Predmet, cilj i metod rada

3.1. Predmet rada

Predmet rada je plan i program rada odbojkaške škole u odbojkaškom klubu "Osečina".

3.2. Cilj rada

Cilj rada je prikaz plana i programa rada odbojkaške škole u odbojkaškom klubu "Osečina".

3.3. Metod rada

Metod rada je deskriptivan, a za pisanje su korišćeni razni izvori: dostupna literatura, dokumentacija OK "Osečina", iskustva stručnjaka i znanja stečena na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja.

4. Godišnji plan i program rada škole odbojke odbojkaškog kluba “Osečina“ iz Osečine

Planiranje je operacija kojom se u jednom ciklusu trenažnog procesa raspoređuje plan i program rada. Samo po sebi ono predstavlja osnovu upravljanja trenažnim radom u odbojci. Programiranje je usko povezano sa planiranjem i kao element upravljanja trenažnim procesom utvrđuje sredstva i metode za rešavanje konkretnih zadataka.

Cilj godišnjeg plana i programa rada škole odbojke je da se putem organizovanog nastavno – trenažnog procesa doprinese pravilnom fizičkom i intelektualnom razvoju dece, kao i njihovih individualnih sposobnosti potrebnih za formiranje kvalitetnih odbojkaša.

U planu i programu rada škole odbojke dominiraju elementi obučavanja osnovnih odigravanja u odbojci, tehnika odigravanja prstima, čekićem, tehnika smeča, bloka, servisa, učenje odbojkaških stavova, ali i elementarne i odbojkaške igrice.



Slika 8. Grb OK „Osečina“ iz Osečine

ŠKOLA ODBOJKE OK "OSEČINA"					
GLOBALNI PLAN					
SELEKCIJA	UZRAST	ZADACI	BR. TRENINGA	FIZ.PRIPREMA	SPECIF.
MLAĐE PIONIRKE	2-3 raz.	1.Pravilan ošti razvoj 2.Stvaranje navika za trening 3.Razvijanje pravilnih kretnih navika (trčanje, hodanje, skakanje)	3-4 nedeljno + utakmica	1.Razvoj svih motoričkih sposobnosti	1.Sve raditi kroz igru 2.Štafete elementarne igre
PIONIRKE	Do 7. raz.	1.Pravilan ošti razvoj 2.Stvaranje navika za trening 3.Razvijanje pravilnih kretnih navika (trčanje, hodanje, skakanje) 4.Da ovladaju svim odbojkaškim tehnikama 5.Razvijanje takmičarskog duha	4 nedeljno + utakmica	1.Razvoj svih motoričkih sposobnosti u različitim uslovima	
KADETI	15.g. i mlađe	1.Pravilan ošti razvoj 2.Stvaranje navika za trening 3.Razvijanje pravilnih kretnih navika (trčanje, hodanje, skakanje) 4.Da ovladaju svim odbojkaškim tehnikama 5.Razvijanje takmičarskog duha	5 nedeljno + utakmica	1.Razvoj svih motoričkih sposobnosti u različitim uslovima	

OPERATIVNI PLAN PO MESECIMA OK "OSEČINA" OSEČINA			
SEKCIJE	MLAĐA PIONIRSKA	PIONIRSKA	KADETSKA
MESEC			
SEPTEMBAR	1. Upoznavanje 2. Rad na motoričkim sposobnostima 3. Osnovni odbojkaški stav 4. Prsti (položaj šaka i feder) 5. Čekić (položaj ruku i feder)	1. Rad na motoričkim sposobnostima (razni poligoni sa loptom) 2. Obnavljanje i uvežbavanje gornjeg i donjeg odbijanja lopte u mestu i u kretanju	1. Testiranja -antropometrija i funkcionalne sposobnosti 2. Ponavljanje i utvrđivanje svih elemenata tehnike
OKTOBAR	1. Poligon motoričkih sposobnosti sa loptom 2. Kretanja u stavu 3. Prsti 4. Čekić 5. Servis (donji)	1. Servis (donji) na skraćenom terenu -obnavljanje 2. Smeč (zalet, skok, udarac i doskok) -obnavljanje naučenog	1. Odbijanje lopte prstima i čekićem u mestu i kretanju (u trojkama, četvorkama) 2. Smeč 3. Blok 4. Gornji servis 5. Igra 6:6
NOVEMBAR	1. Prsti i čekić u mestu 2. Servis (donji) na skraćenom terenu 3. Smeč (zalet, skok, udarac, doskok) 4. Igra 1:1, 2:2	1. Odbijanje lopte prstima i čekićem u kretanju 2. Smeč (zalet, skok, udarac, doskok) 3. Donji servis 4. Igra 1:1, 2:2, 3:3	1. Početak prvenstva -rad na osnovnim elementima odbojkaške tehnike -taktička priprema -igra 6:6
DECEMBAR	1. Odbijanje niskih lopti prstima i čekićem 2. Donji servis na skraćenom terenu sa prijemom 3. Smeč (zalet, skok, udarac, doskok) 4. Igra 3:3, 4:4	1. Odbijanje lopte prstima i čekićem u mestu i u kretanju 2. Odbijanje niskih lopti prstima i čekićem 3. Donji servis sa prijemom 4. Smeč (uz dizanje I) 5. Blok – obnavljanje	1. Prvenstvo -rad na osnovnim elementima odbojkaške tehnike -taktička priprema -igra 6:6

JANUAR	1.Ponavljjanje i utvrđivanje svih elemenata tehnike 2.Sastav i razmeštaj igrača na terenu (6:0)	1.Ponavljjanje i utvrđivanje svih elemenata tehnike 2.Sastav i razmeštaj igrača na terenu (6:0)	1.Ponavljjanje i utvrđivanje svih elemenata tehnike, rad na taktici, uvežbavanje 2.Prvenstvo
FEBRUAR	1.Odbijanje lopte prstima i čekićem 2.Dodavanje lopte prstima i čekićem 3.Smeč (zalet, skok, udarac, doskok) 4.Donji servis sa prijemom 5.Igra 6:6	1.Odbijanje i dodavanje lopte prstima i čekićem 2.Smeč 3.Donji servis sa prijemom 4.Blok-obnavljanje i utvrđivanje 5.Igra 6:6	1.Prvenstvo -rad na osnovnim elementima odbojkaške tehnike -igra 6:6
MART	1.Odbijanje lopte prstima i čekićem u kretanju 2.Smeč (uz dizanje) 3.Blok (dokoračna tehnika uz odskok, izvlačenje ruku i doskok opruženih ruku) 4.Donji servis sa prijemom 5.Igra 6:6	1.Odbijanje lopte prstima i čekićem u mestu i u kretanju 2.Smeč (uz dizanje) 3.Blok 4.Donji servis sa prijemom 5.Igra 6:6	1.Prvenstvo -rad na osnovnim elementima odbojkaške tehnike - rad na taktici - Igra 6:6
APRIL	1.Odbijanje lopte prstima i čekićem u kretanju 2.Smeč (uz dizanje) 3. Donji servis sa prijemom 4.Individualni blok 5. Igra 6:6	1.Odbijanje lopte prstima i čekićem u mestu i u kretanju 2.Smeč (uz dizanje) 3.Donji servis sa prijemom 4. Blok 5.Igra 6:6	1.Oporavak Tehnika: rad na osnovnim elementima odbojkaške igre 2.Igra 6:6
MAJ	1. Odbijanje i dodavanje lopte prstima i čekićem u kretanju 2. Smeč (uz dizanje) 3. Igra 6:6	1. Odbijanje lopte prstima i čekićem u mestu i u kretanju 2.Smeč (uz dizanje) 3. Igra 6:6	1. Rad na osnovnim elementima odbojkaške igre 2. Ispravljanje grešaka 3. Igra 6:6 4. Prijateljske utakmice
JUN	1.Ponavljjanje predenog gradiva 2.Igra 6:6 3.Takmičenje (podela ekipa)	1.Ponavljjanje predenog gradiva 2. Ispravljanje grešaka (rad na tehnici) 3. Takmičenje (podela ekipa)	1. Rad na osnovnim elementima odbojkaške igre 2. Ispravljanje grešaka 3. Igra 6:6 4. Prijateljske utakmice

*Napomena: Pored osnovnog rada kod mlađih pionira i pionira, u januaru se uključuje i početak “pionirskog prvenstva” u kojem ovaj klub učestvuje.

Hvatalice

Hvatalice sa spašavanjem (na polovini odbojkaškog terena - jedan igrač hvata ostale, da bi se spasili od hvatanja ležu na pod, sede,...)

Hvatanje svog para - Kad "prvi" uhvati "drugog", uloge se menjaju.

Hvatalice sa prozivanjem - Svaki igrač predstavlja jedan broj. Npr. igrač broj 7 juri ostale sve dok trener ne prozove neki drugi broj.

Okamenjeni - Jedna grupa hvata drugu grupu. Uhvaćeni igrač ostaje na mestu "okamenjen" i može ga spasiti igrač iz njegove grupe.

Hvatalice četvoronoške - (grudima (leđima) prema tlu)

Štafete

Trka na terenu dužine 18m

Trka na terenu dužine 9m

Trka na terenu dužine 9m- trčanje unapred

Trka na terenu dužine 9m- trčanje unazad

Dužina je 6m- skokovima (obenožnim) u dalj se prelazi to rastojanje

Kolica - hodanje na rukama

Trka na terenu dužine 18m sa vođenjem lopte jačom (slabijom) rukom

Trka na terenu dužine 18m sa vođenjem lopte obema rukama

Elementarne igre

Elementarne igre obuhvataju igrice koje će animirati decu, kojima će se izbeći monotonija treninga, pogotovo za početnike, trening će biti zanimljiviji, a deca će postepeno uz njih zavoleti trening i odbojku. Neke od elementarnih igara su: hvatalice, štafete, razne igrice sa loptom i bez lopte.

-Dve ekipe sede jedna naspram druge u nizu na linijama napada. Između parova protivničkih igrača na srednjoj liniji, stoje lopte. Ekipe imaju određene brojeve. Kada trener prozove broj neke od ekipa – njeni igrači startuju na loptu, hvataju je i trude se da njome pogode igrača – parnjaka iz druge ekipe, koji trči iza osnovne linije terena. Pogodak važi ako igrač nije pretrčao iza osnovne linije.

-Dva igrača se hvataju za ruke i jure ostale, uhvaćeni igrač se priključuje u “lanac”. Samo krajevi lanca mogu da hvataju ostale igrače. Igra traje sve dok ne ostane samo jedan igrač, koji je i pobednik.

-Takmiče se dve ekipe. Igrači stoje u parovima na rastojanju 7m od zida. Jedan igrač od dvojice ima loptu i na signal za početak baca loptu na zid, tako da se ova odbije. Drugi igrač iz para ima zadatak da odbijenu loptu uhvati, a da ona ne padne na pod i da je odnese sledećem igraču i ovaj ponovo baca loptu na zid. Zadatak hvatača vrši igrač koji je bacao. Tako se izmenjuje cela ekipa. Ako hvataču padne lopta na pod, ekipa dobija kazeni poen. Pobeđuje ekipa koja brže izvrši zadatak sa najmanjim brojem kaznenih poena.

4.1. Odbojkaški stavovi i kretanje

Početnici prilikom izvođenja svake odbojkaške tehnike moraju savladati specifična odbojkaška kretanja i početne stavove. S obzirom na veličinu igrališta kretanja u odbojci uglavnom su na kratke deonice 2 - 9 m. Najuočljivija kretanja igrača na terenu su npr. kretanje igrača u odbrani, kada se izvode polubočna kretanja napred ili nazad ili kretanja napred – nazad pri izvođenju tehnika smeča (izvlačenje i zalet za smeč), te bočna kretanja na mreži neposredno pre izvođenja tehnika bloka.

Kod bočnih kretanja u odbojci prevladava kretanje dokorakom i ukrštenim korakom. Sva ova kretanja zahtevaju od odbojkaša brzu reakciju koja uveliko zavisi od početne pozicije igrača.

Odbojkaški stav je takav položaj igrača iz kojeg se može brzo i pravovremeno reagovati na različite situacije u igri.

U odnosu na položaj stopala stavovi mogu biti:

Paralelni

Poludijagonalni

Dijagonalni

Paralelni početni stav najčešće se koristi u početnom blokerskom stavu, dok se poludijagonalni i dijagonalni najčešće koriste prilikom izvođenja ostalih odbojkaških elemenata.

Stavovi obzirom na visinu mogu biti :

Visoki odbojkaški stav

Srednji ili osnovni odbojkaški stav

Niski odbojkaški stav

Visoki odbojkaški stav primenjuje se najčešće kod akcija na mreži radi bloka ili smeča. Noge su neznatno savijene (oko 145°), a težište tela je na prednjem delu stopala, koja su paralelna.

Osnovni odbojkaški stav zauzima se tako da su stopala postavljena u širini ramena, najčešće dijagonalno. Kolena su lagano savijena (ugao oko 130°), a težište tela se prenosi na prednji deo stopala kako bi se izbegla statičnost.

Niski odbojkaški stav (dijagonalni) primenjuje se u odbrani polja, odnosno onda kad je potrebno znatno brže krenuti ili se baciti za loptu. Pozicija igrača je slična kako i pri osnovnom odbojkaškom stavu, samo su noge savijene nešto više u kolenima (oko 100°).

Primeri:

- a) Odbojkaški stav u mestu (niski, srednji i visoki)
- b) Lagano kretanje i naskok u osnovni odbojkaški stav
- c) Iz brzog kretanja i sprinta naskok u odbojkaški stav (osnovni i niski)
- d) Parovi, jedan vežbač se kreće u odbojkaškom stavu (niskom, srednjem, visokom), a drugi imitira njegovo kretanje (vežba “ogledala”)
- e) Trener pokretima ruke daje signal za pravac kretanja, pljeskom o dlanove signal za zaustavljanje. Vežbači se kreću prvo u visokom, zatim u srednjem i na kraju u niskom odbojkaškom stavu.

4.2. Tehnika odigravanja prstima

Tehnika odbijanja lopte prstima ubraja se u osnovne elemente odbojke i na prvi pogled izgleda jednostavna, ali se kasnije pokazuje u svojoj težini, jer pravila igre zahtevaju čistu igru a prekršaj se kažnjava gubitkom poena. Ovaj element koristi se u situacijama dodavanja lopte na mrežu i prijema servisa (prvi dodir), najčešće u situaciji dizanja (drugi dodir) i u situaciji napada (treći dodir). Postoje četiri različite tehnike tog elementa, a to su:

- odigravanje prstima prema napred
- odigravanje prstima skretanjem pravca
- odigravanje prstima preko glave
- odigravanje prstima u skoku

Ovaj element može se analizirati kroz tri osnovne faze:

Prva faza: dolazak pod loptu (početna faza)

Druga faza: postavljanje ruku pod loptu (pripremna faza)

Treća faza : odbijanje (osnovna faza)

Početna faza zahteva :

- lagano savijene noge u kolenima (radi optimalne startne brzine)
- stopala paralelna u smeru kretanja i u širini ramena (zbog ravnoteže pre, za vreme i nakon kretanja)
- težište tela na prednjem delu stopala (visoka spremnost za kretanje)
- lagano savijene ruke u laktovima, dlanovima otvorenim prema napred i u visini pojasa

Pripremna faza zahteva dodir ruku i lopte koji se odvija iznad čela podignute glave i uvek u projekciji telo – lopta. Šake su optimalno raširenih prstiju kako se lopta ne bi “propuštala” do dlanova. Gotovo svu težinu lopte prilikom kontakta nose palac, kažiprst i srednji prst.

Osnovna faza zahteva da se lopta odbija simetričnim potiskom obema rukama iz lakta i kolena obe noge. Iz pozicije lagano savijenih nogu u kolenima i ruku u laktu laganim pokretom pružanja određuje se putanja leta lopte prema gore i napred.

Metodika obučavanja tehnike odigravanja prstima :

1. Namestiti prste za pravilno odigravanje (korpu), iz tog položaja uzimati loptu sa poda
2. Namestiti prste za pravilno odigravanje, loptu držati na “čelu” i pravilnom tehnikom izbaciti loptu partneru
3. Pravilno dobacivanje prstima (lopta je u šakama)
4. Jedan vežbač sedi sa pravilno postavljenim prstima, a drugi mu dodaje loptu na prste i pri tome prvi vrši pravilno odigravanje prstima
5. Ista vežba samo u čučućem položaju
6. Ista vežba samo jedan od igrača sedi na klupi i odigrava prstima
7. Prilikom odigravanja prstima igrač iz seda ide u uspravan položaj
8. Uzajamno odigravanje prstima
9. Odigravanje iznad glave
10. Jedno odigravanje iznad glave, drugo odigravanje partneru
11. U trojkama, odigravanje prstima iznad sebe i odigravanje ka partneru
12. Odigravanje prstima iznad sebe, okret za 180°, odigravanje prstima iznad glave.

Pravilan položaj nogu, tela i ruku osnovna su garancija za dobru tehniku odbijanja lopte. Kod odigravanja prstima poželjno je da su: ruke iznad glave, pogrčene u momentu sudara sa loptom; da lopta napušta šake tek pošto su ruke potpuno ispružene; posle odbijanja lopte dlanovi su ispruženi, a prsti okrenuti unapred, ruke ostaju paralelne; loptu potiskivati rukama i šakama, a kada treba uputiti dugačku loptu u potiskivanju učestvuju opružaci celog tela, naročito ruku i nogu.



Slika 9. Položaj šaka i ruku za dizanje lopte za napad

4.3. Tehnika odigravanja čekićem

Odigravanje lopte čekićem je element igre koji se koristi u situacijama dodavanja lopte na mrežu, a najčešće u kompleksnijim situacijama prijema servisa (posebno brzih i snažnijih servisa) i u još više otežavajućim situacijama odbrane nakon raznovrsnih brzih i snažnih napada protivnika. Kao i kod tehnike odigravanja prstima i kod odigravanja čekićem razlikujemo četiri tehnike:

- odigravanje čekićem prema napred
- odigravanje čekićem skretanjem pravca
- odigravanje čekićem preko glave
- odigravanje čekićem u povaljkama i poluupijaču

Analiza tehnike odigravanja čekićem zasniva se na tri ključne faze:

Prva faza – dolazak pod loptu (početna faza)

Druga faza – postavljanje podlaktica pod loptu (pripremna faza)

Treća faza – odbijanje (osnovna faza)

Početna faza zahteva :

- lagano savijene noge u kolenima (radi optimalne startne brzine)
- stopala paralelna u smeru kretanja i u širini ramena (zbog ravnoteže pre, za vreme i nakon kretanja)
- težište tela na prednjem delu stopala (visoka spremnost za kretanje)
- lagano savijene ruke u laktovima, dlanovima otvorenim prema napred i u visini pojasa

U **pripremnoj fazi** neposredno pred kontakt sa loptom dolazi do postavljanja dlana na dlan, palčevi se približe jedan ka drugom, podlaktice se spoje i opruže. Šake se potiskuju prema dole i nazad zbog šire i ravnije površine unutrašnjeg dela podlaktica koje nastojimo spojiti u laktovima. Ključna pozicija za pravilnu tehniku odbijanja je držanje opruženih podlaktica u visini između ramena i pojasa i ispred tela za dužinu podlaktica.

U **osnovnoj fazi** igrač je u iskoračnoj poziciji paralelnih stopala i optimalno postavljenih podlaktica spreman na akciju odbijanja lopte. Ključni faktor uspešnog odigravanja čekićem je potisak iz nogu i pokret kroz telo što zahteva iskoračnu poziciju stopala i opružanja nogu iz skočnog i kolenog zgloba gde se osigurava veća sila i veća amplituda pokreta.



Slika 10. Odigravanje "čekićem" kod prijema servisa

Metodika obučavanja tehnike odigravanja čekićem:

Pravilno postavljanje čekića, tj. postavljanje ruku u adekvatan položaj;

Postavljanje lopte partneru na čekić;

Odigravanje čekićem iznad sebe;

Jedan igrač pravilno postavlja čekić, drugi mu dodaje loptu na čekić

Ista vežba samo u sedećem položaju;

Ista vežba samo u čučućem položaju;

Ista vežba samo sedeći položaj na klupi;

Ista vežba samo iz sedećeg pri odigravanju prelazi se u uspravan položaj;

Međusobno dobacivanje čekićem;

Odigravanje čekićem iznad sebe, pa odigravanje čekićem ka partneru;

Odigravanje čekićem iznad sebe, okret za 180°, odigravanje čekića preko glave;

Odigravanje čekićem iznad sebe, pa prstima izbačaj ka partneru;

Kod odigravanja čekićem poželjno je:

- da su ruke što ispruženije, kako bi podlaktice bile što bliže jedna drugoj
- da u odbijanju lopte učestvuje celo telo
- da čekić čini jednu celinu, šake su povezane
- loptu odbijati donjim delom podlaktice
- lopta se odbija pod manjim uglom da bi je zadržali u našem delu igrališta

4.4. Tehnika donjeg ili školskog servisa

Donji servis se koristi u situacijama početnog udarca, odnosno uvoda u igru. Njegov osnovni cilj nije postizanje direktnog poena, već se njegovim pravilnim izvođenjem omogućuje učenje drugih elemenata igre, na taj način se omogućava duže trajanje igre bez čestih i brzih prekida.

Putanja lopte koja ide odozdo u paraboli prema gore preko mreže nije velike brzine i omogućava nastavak igre preko elemenata koji svojom evolucijom u vrhunskoj odbojci postaju prioritetni elementi vrhunskog kvaliteta, a to su prijem-dizanje-smeč.

Zadaci donjeg servisa su:

- smanjenje direktnih grešaka iz servisa
- prijem servisa je olakšan i veći je procenat odigranih lopti
- veći procenat dobijenih poena iz igre
- više igre, više napada, više odbrane
- veća preciznost, razvijanje individualnog taktičkog mišljenja

Donji servis se analizira kroz sledeće faze:

Prva faza – držanje lopte (početna faza)

Druga faza – izbačaj lopte i zamah udarne ruke (pripremna faza)

Treća faza – udarac lopte (osnovna faza)

U početnoj fazi noge su postavljene u širini ramena, iskorakom leve noge napred (dešnjaci) dolazimo u početnu poziciju. Noge su savijene u kolenima (srednji stav), težište tela ravnomerno je raspoređeno na obe noge. Telo servera je u laganom pretklonu, a pogled usmeren pravo napred prema cilju serviranja. Lopta se drži izbačajnom rukom ispred tela (ispred ramena udarne ruke) za dužinu podlaktice. Udarca ruka postavljena je malo iza lopte i neposredno pre izbačaja izvodi zamah prema nazad za udarac.

U pripreмноj fazi lopta se izbacuje 10-ak cm u vis i ispred udarne ruke. Težište tela se prenosi na prednju nogu, dok istovremeno započinje kretanje udarne ruke koja je opružena i fiksirana u laktu.

Osnovnu fazu karakteriše udarac po lopti. Dlan udarne ruke i prsti su opruženi i spojeni. Lopta se udara pretežno dlanom. Nakon udarca ruka ide ravno napred u izmah, prateći loptu u završnoj fazi serviranja maksimalno do visine ramena.

Metodika obučavanja donjeg servisa:

Tehnika se prikazuje odmah u celini (sintetički metod);

Sa 3m;

Sa 6m i 9m preko mreže, s tim što možemo dodati prijem servisa čekićem.

4.5. Tehnika tenis servisa

Tenis servis ne koristi se samo kao početni udarac, već i kao udarac kojim se želi agresivno otežati preciznost prijema servisa protivniku, a ponekad je svrha čak i postizanje direktnog poena (asa).

Pravilnim izvođenjem tenis servisa pokušava se stvoriti visoka mogućnost pravovremene akcije blok-odbrana, a time i mogućnost kontranapada i izbegavanje direktnog gubitka poena.



Slika 11. Tenis servis

U školskom razdoblju tenis servis se uči iz sledećih razloga:

- servis je po sudaru ruke sa loptom identičan donjem servisu,
- servis ima zaustavljajući efekt u trenutku udarca,
- servis nema veliku brzinu leta lopte, što olakšava prijem servisa.

Tenis servis analiziramo u tri faze:

Prva faza – držanje lopte (početna faza)

Druga faza – izbačaj lopte i zamah udarne ruke (pripremna faza)

Treća faza – udarac lopte (osnovna faza)

U početnoj fazi server se nalazi u visokom dijagonalnom stavu. Težište tela je ravnomerno raspoređeno sa obe noge. Lopta se drži sa obe ruke (ili sa jednom rukom) za dužinu podlaktice ispred tela i u visini grudi, ispred ramena udarne ruke. Telo je okrenuto nešto udesno u odnosu na mrežu (ako je server dešnjak).

Pripremnu fazu započinjemo izbačajem lopte oko 1 do 1,5m iznad glave i nešto malo u stranu prema udarnoj ruci. Istovremeno sa izbačajem lopte noge se opružaju u kolenima. Obe ruke prate loptu sve do uzručenja, telo ide u zaklon, a težište tela se premešta na zadnju nogu. Udarna ruka se iz uzručenja savija u laktu prema nazad. Lakat udarne ruke je iza glave i malo u stranu. Ruka koja ne vrši udarac po lopti je opružena u uzručenju.

U osnovnoj fazi težište tela se sa zadnje noge premešta na prednju, a igrač se podiže na prste. Istovremeno zamah udarne ruke je usmeren eksplozivno prema napred i gore. Lopta se udara ispred tela, otprilike za dužinu podlaktice, a udarac se vrši blago savijenim dlanom i prstima. Koren dlana prvi dodiruje loptu, a rašireni prsti idu prema gornjem delu lopte i okreću je prema napred. Koren dlana daje snagu udarcu a prsti daju prednju rotaciju lopti. Udarac po lopti se izvodi od nazad - dole prema napred - gore.

Metodika obučavanja tenis servisa:

Imitacija tenis servisa sa bočnih linija;

Parovi, uvežbavanje udarca po lopti koju drži partner na maksimalnoj visini dohvata servisa;

Tenis servis preko mreže sa 3m;

Tenis servis preko mreže sa 6m;

Tenis servis preko mreže sa linije 9m;

Tenis servis je rizičan servis, ali brza silazna putanja lopte čini ga opasnim i efikasnim servisom. Međutim, razvojem skok servisa, tenis servis je potpuno potisnut iz uobičajenog ekipnog izbora serviranja.

4.6. Tehnika smeča

Smeč je složen tehničko - taktički element i primenjuje se kao završni udarac u napadu, kojim igrač dignutu loptu iznad mreže upućuje u protivničko polje. To je najefikasniji oblik napada, koji se može uporediti sa bacanjem, šutom u rukometu, pogotkom u fudbalu, smečom u tenisu.

Smeč je element napada koji se koristi u završnim akcijama postizanja poena kako u fazi igre nakon prijema servisa, tako i u fazi igre nakon odbrane.

Osnovni zadatak smečera je udarac po lopti tako da je protivnik nije u mogućnosti zadržati u igri. Za postizanje poena igrač koji smečira treba da udari loptu u što višoj tački iznad mreže. Ta najviša tačka daje smečeru veću mogućnost slanja lopte u veći deo protivničkog terena.

Brzim učenjem i savladavanjem tehnike smeča kod mladih igrača postiže se i visoki stepen animacije.

Za sam početak učenja smeča neophodno je ustanoviti da je baza za dalje učenje – učenje smeča visoko dignute lopte. Analiza tog elementa prolazi kroz tri ključne faze:

Prva faza – zalet (početna faza)

Druga faza – odraz i zamah udarne ruke (pripremna faza)

Treća faza – udarac po lopti i izmah udarne ruke (osnovna faza)

Početna faza deli se na četiri podfaze:

Predstartna faza, koju karakteriše brzo premeštanje u trenutku neposredno pred akciju dizanja lopte i postavljanje u mirnu i stabilnu poziciju neposredno pre zaleta, što nam olakšava izbor pravovremenog zaleta.

Ritam zaleta neophodan je za uspeh pravovremenog zaleta i ima ubrzavajući karakter. Iskorak levom nogom omogućuje visoku startnu brzinu. Istovremenim iskorakom leve noge i padom tela prema napred postiže se optimalno ubrzanje.

Smer zaleta iz zone 4 ima polubočni karakter gde telo i mreža zatvaraju ugao 45o, to omogućava bolju procenu putanje leta dignute lopte i pri odrazu osigurava otvaranje tela prema lopti.

Nakon ubrzanog iskoraka levom nogom izvodi se najduži korak- naskok, naizmenično desna-leva (kod dešnjaka) u što kraćem vremenu. Kod poslednjeg koraka-naskoka bitna su dva faktora: u trenutku naskoka levo stopalo je nešto ispred i rotirano malo prema unutra i pred sam odraz dolazi do maksimalnog zamaha ruku uz telo što više nazad.

U **pripremnoj fazi** u trenutku odraza obe ruke opružene u laktu istovremeno zamahom uz telo iz položaja zaručenja idu u poziciju uzručenja nešto više od ramena. Pozicija lakta je malo ispred tela radi većeg maksimalnog dohvata lopte pri udarcu.

Osnovnu fazu karakteriše udarac po lopti, koji mora biti šakom lagano otvorenih prstiju jer veća površina u kontaktu s loptom omogućava veću preciznost udarca. Završna faza udarca po gornjoj i zadnjoj strani lopte izvodi se “ poklapanjem” (pomeranjem šake iz ručnog zgloba prema napred i dole). Nakon akcije smeča važan je pravilan doskok. Prizemljenje tela na tlo mora biti mekano na prednji deo stopala s laganim amortizujućim pokretom savijanja nogu u kolenima.



Slike 12. i 13. Smečiranje

Pravilna tehnika smeča visoke lopte u smeru duge dijagonale osnova je svih raznovrsnih smečeva. Mlade odbojkaše treba učiti da udare loptu što je moguće više, bez nekorisnog zabijanja, gađajući zadnji deo terena (6-9m).

Metodika obučavanja tehnike smeča:

Obučavanje udarca po lopti (iz zgloba šake, iz zgloba lakta), pa učenje biča tj. celog pokreta.

Vodimo računa da desna ruka završava na levom kuku;

Parovi raspoređeni po širini terena, smeč o pod iz ruke;

Parovi raspoređeni po širini terena, smeč o pod u skoku;

Igrači stoje na 3m, izbacuju loptu iznad glave i izvode smeč o pod;

Imitacija koraka za smeč, desna – leva desna - leva;

Parovi, jedan igrač podbacuje visoko loptu odozdo na mrežu, drugi igrač radi zalet i umesto smeča hvata loptu ispruženom rukom;

Smeč fiksirane lopte, jedan igrač stoji na prstima ili na postolju i drži loptu;

Smeč visoke lopte, sa podbacivanjem igrača na mreži;

Smeč prvog tempa sa podbacivanjem tehničara.

4.7. Tehnika bloka



Slika 14. Blokiranje

Blok je element odbojkaške tehnike kojim se već na mreži pokušava osujetiti protivnički napad. Predstavlja srž odbrane i orijentacionu tačku za odbranu polja. Izvodi se tako što se ruke (dlanovi i podlaktice) postave neposredno ispred lopte u trenutku udarca po lopti od strane smečera. Blok je jedini element gde pravila igre dopuštaju akciju u protivničkom terenu, tj. prelaz ruku preko mreže što bliže tački iz koje je loptu udario protivnički smečer. Ruke su usmerene prema protivničkom terenu.

Analiza tehnike individualnog bloka u tri ključne faze:

Prva faza – startna pozicija (početna faza),

Druga faza – dolazak u poziciju skoka i tajming skoka (pripremna faza),

Treća faza – akcija blokiranja (osnovna faza).

Preduslovi za realizovanje optimalne startne pozicije igrača koji blokira:

- lagano savijene noge u kolenima,
- stopala su paralelna u širini ramena, 20-30 cm udaljena od mreže,
- težište tela je na prednjem delu stopala,
- lagano savijene ruke u laktovima gde su šake - dlanovi nešto iznad visine ramena, raširenih i čvrsto istegnutih prstiju.

Pre izvođenja skoka u blok, u pripremnoj fazi, igrač treba da se postavi tako da njegovo telo bude u "projekciji zaleta protivničkog smečera". U trenutku pravilnog izbora mesta za odraz sledi skok licem okrenutim prema mreži koji se može izvesti malim naskokom ili zibom u kolenima. Istovremeno sa opružanjem nogu sledi i akcija opružanja ruku uvis i napred, šake su raširene i čvrsto zategnuti prsti.

U osnovnoj fazi dolazi do bočne pokretljivosti ručnog zgloba u cilju bočnog skretanja dlanova prema centru protivničkog polja. Akcije skoka i usmerenost dlanova moraju biti objašnjene i trenirane. U trenutku kontakta s loptom pogled igrača mora biti usmeren prema lopti. U doskoku je važan pogled za loptom i u trenutku mekano doskočiti na prednji deo stopala, lagano amortizujući savijanjem nogu u kolenima.

Kretanja u bloku su dva – tri koraka levo ili desno dokorakom ili ukrštenim korakom. Najčešći oblik blokiranja protivničkog napada je dvojni blok, zatim individualni i trojni blok. Akcija blokiranja predstavlja tehničku finesu koja iziskuje pronicljivost i snalažljivost igrača, jer zahteva pravovremeno postavljanje u odnosu na loptu i smečera.

Metodika obučavanja tehnike bloka:

Pravilno postavljanje šaka (šake okrenute ka mreži);
Pravilno postavljanje bloka (20 – 30 cm udaljena stopala od srednje linije);
Ista vežba samo sa skokom na mrežu iz mesta;
Ista vežba samo u paru, parovi skaču u isto vreme;
Ista vežba samo sa dokorakom;
Ista vežba s tim što parovi vrše prekorak i skok duž cele mreže;
Ista vežba samo sa iskorakom sa prekorakom;
Ista vežba samo sa trčećom varijantom;
Igrači stoje jedan naspram drugog, preko mreže, jedan podbacuje loptu a drugi postavlja blok;
Ista vežba samo što jedan smećira, a drugi postavlja blok;
Tri igrača: jedan stoji na 3m iza blokera, i podbacuje loptu preko mreže partneru koji se nalazi sa druge strane mreže i koji smećuje u blok. Cilj vežbe je da bloker stekne tajming.
Sve vežbe iz metodike obučavanja bloka ponoviti i u jednu i u drugu stranu.

4.8. Odbojkaška igra

Učenici trećeg i četvrtog razreda, kao i ostali početnici, nisu sposobni odmah igrati odbojku 6:6, na igralištu dimenzija 18 x 9 metara. Deci treba prilagoditi pravila igre kako bi istinski uživali u igri i kao početnici.

Podeliti salu sa lastišom, kredom iscrtati veći broj igrališta manjih dimenzija, ne bi trebao biti problem. Manji broj igrača, niža mreža, lakša lopta, pravila koja su pojednostavljena znatno će učiniti odbojku zanimljivom kod početnika.

Pravilan razvojni put do igre 6:6, obuhvata metodiku učenja od jednostavnijih igara ka složenijim.

Među prvim odbojkaškim igrama trebala bi biti takmičenja 1:1 , 2:2 , 3:3.

Igra 1:1 – dimenzije polja 2x2 ili 3x3 metra

Igrači hvataju i prebacuju loptu preko mreže. Poen se osvaja kada se lopta ne uspe uhvatiti. Servis se izvodi bacanjem sa dve ruke.

Igrači hvataju loptu isključivo iznad čela podignute glave i izbacuju je preko mreže imitirajući odigravanje prstima. Servis - bacanjem sa dve ruke.

Igrači hvataju loptu iznad čela, podbacuju je i prstima odbijaju preko mreže. Servis se izvodi bacanjem sa dve ruke.

Igrači odbijaju “prvu” loptu prstima ili čekićem preko mreže. Servis se izvodi bacanjem sa dve ruke.

Igrači odbijaju “drugu” loptu preko mreže s jednim međuodbijanjem. Servis se izvodi bacanjem sa dve ruke.

Igra 2:2 – dimenzije polja 3x3 metra

Igrači odbijaju loptu samo prstima. Servis se izvodi prstima.

Igrači odbijaju loptu samo čekićem. Servis se izvodi prstima.

Igrači međusobno sarađuju i odbijaju tek treću loptu preko mreže.

Igrači odigravaju prstima i čekićem, dozvoljeno je prebacivanje lopte preko mreže samo sa jednom rukom. Servis se izvodi prstima.

Igra 3:3 – dimenzije polja 3x3 metara, 3 x 4,5 metara, 3x3 metara

Igra se samo prstima i čekićem. Servis se izvodi prstima.

Igrač u rotaciji na mreži je dizač i bloker. Servis se izvodi prstima.

Igra 4:4 – dimenzije polja 4,5 x 9 metara ili 9 x 6 metara

Donji servis ili prebacivanje jednom rukom, igra se prstima i čekićem, a napad isključivo visokom loptom.

Gornji servis, ostalo po pravilima.

Igra 6:6 – dimenzije polja po pravilima

Servis bacanjem jednom rukom, a nakon svakog prelaska lopte preko mreže dozvoljeno je da lopta jednom padne na tlo. Pravilna organizacija igre. Napad visokom loptom na krajeve mreže, sa naglskom na “treću loptu”. Dizač u zoni tri, sistem igre 6:0 (svi dižu, svi smećuju).

5. Zaključak

Lopta je prvi dečiji sportski rekvizit i omiljena igračka mališana, ali sportovi sa loptom su kompleksni, pa se deci radi njihovog harmoničnog rasta i razvoja preporučuju nešto kasnije.

Sport, za razliku od dečije igre, podrazumeva određena pravila i postojanje cilja koji se treba ispuniti.

Odbojka je složena, brza, dinamična sportska igra koja obiluje raznovrsnim motoričkim formama izvedenih pokreta i kretanja, zahteva samokontrolu, samodisciplinu, pažnju, što u trenažnom procesu iziskuje veću složenost vežbanja.

Da bi se postigao uspeh u bilo kojem sportu, a ovde je reč o odbojci, neophodno je postojanje sistematizovanog rada u odbojkaškim školama.

Odbojkaška škola je specijalizovana organizaciona jedinica za odbojkaško - sportsko obrazovanje i usavršavanje dece uzrasta devet do osamnaest godina, a njen cilj je da vaspitno - trenažnim procesom doprinese razvoju i usavršavanju individualnih motoričkih sposobnosti i svojstava ličnosti dece koja će jednog dana postati kvalitetni odbojkaši i odbojkašice, dostojni reprezentacije.

Da bi se grupa dece dovela do visokog nivoa umešnosti nadigravanja u odbojci, neophodno je izvršiti selekciju dece. Prilikom selekcije mladih, budućih odbojkaša veoma je važno uzimati u obzir dimenzionalnosti tela i osnovne karakteristike ličnosti.

Motivi koji okreću dete ka sportu su druženje, zabava, razonoda kao i potreba za znanjem neke veštine. Detetu se upravo iz tih „zdravih“ razloga treba omogućiti da kroz igru, zabavu i druženje nauči da igra odbojku, da razvija društvenost, saradnju, takmičarske i stvaralačke sposobnosti i da pravilno vrednuje svoj i tuđi rad i zalaganje.

Deca će se tokom bavljenja sportom oslobađati viška energije i emocija. Negovaće zdrav način života, biće stalno u pokretu, pravilno će se hraniti i razvijati, imaće zdrav san i razvijaće težnje ka (sportskim) dostignućima.

Pošto je odbojka u školama samo jedan mali segment nastave fizičkog vaspitanja i pošto joj je posvećeno samo šesnaest časova u sedmom razredu osnovne škole, nastavnici fizičkog vaspitanja, treneri odbojkaških škola i naši reprezentativci trebaju da promovišu odbojku, njen značaj za mladež i lepotu samog sporta kako bi decu odvojili od kompjutera, zadržali ih u školama i sportu i kako im ne bi dozvolili da se okrenu “ulici” , lošem ponašanju kao i lošim navikama kasnije u životu.

Literatura

- Gvozdenović S, Marinković A, Grozdanić L: *Odbojka ABC*, Beograd, 2001.
- Janković, V. i Marelić, N: *Odbojka*, FFK, Zagreb, 1995.
- Janković, V. i Marelić, N: *Odbojka za sve*, FFK, Zagreb, 2003.
- Janković, V. i Marelić, N: *Elementi tehnike odbojke i metodika*, FFK, Zagreb, 2003.
- Nešić, G: *Model rada odbojkaške škole*, *Sportska medicina* Volumen 5 Broj 3, Beograd, 2005.
- Tomić, D: *Sto treninga odbojke*, Partizan, Beograd, 1976.
- Tomić, D: *Odbojkaški praktikum*, Partizan, Beograd, 1982.
- Tomić, D: *Škola odbojke*, Partizan, Beograd, 1986.