

**UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA**

**Godišnji plan i program rada škole odbojke
O.K. „TAKOVO“ Gornji Milanovac
diplomski rad**

Kandidat:

Jelena Petronijević

Beograd, 2012.

**UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA**

**Godišnji plan i program rada škole odbojke
O.K. „TAKOVO“ Gornji Milanovac
diplomski rad**

Kandidat:

Jelena Petronijević

1. Mentor: Van. prof. dr. Goran Nešić

2. Član: Doc. dr. Zoran Valdevit

3. Član: As. Milan Sikimić

Mišljenje o radu:

Beograd, 2012.

Sažetak

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 u Gornjem Milanovcu, je moguće sprovesti u sledećim organizacionim oblicima: škola odbojke, pionirska selekcija, kadetska selekcija i juniorska selekcija.

Da bi se u svim ovim selekcijama omogućilo sprovođenje programiranog rada u savremenim uslovima, tehnologijom i metodama rada, neophodno je obezbediti odgovarajuće kadrovske, tehničke i materijalne uslove.

Ključne reči: plan treninga, program treninga, O.K. Takovo – G. Milanovac.

Abstract

As part of a volleyball club should exist all teams (novice, pioneers, cadets, juniors and seniors), which specifically trained and perfected in the appropriate mode of training process. Respecting the real possibilities for its work, the systematic education of youth volleyball in Gornji Milanovac, is carried out in the following organizational forms: school volleyball, pioneer selection, selection of cadet and junior teams.

To all of these selections allow the implementation of the programmed work in modern conditions, technology and work practices necessary to provide adequate staffing, technical and physical conditions.

Keywords: plan of training, program of training, training V.C. Takovo - G. Milanovac

Sadržaj:

1. Uvod.....	- 2 -
1.1. Istorija odbojke.....	- 2 -
1.2. Razvoj odbojke u Srbiji	- 3 -
2. Definicija osnovnih pojmova.....	- 6 -
2.1. Plan i program rada u odbojkaškom klubu	- 6 -
2.2. Škola odbojke	- 7 -
2.3. Odbojkaški klub TAKOVO	- 15 -
3. Predmet i cilj rada	- 18 -
3.1. Predmet rada.....	- 18 -
3.2. Cilj rada.....	- 18 -
4. Metod rada	- 18 -
5. Godišnji plan i program rada škole odbojke O.K. “TAKOVO” Gornji Milanovac	- 19 -
5.1. Odbojkaški stavovi i kretanje.....	- 23 -
5.2. Tehnika odigravanja prstima.....	- 25 -
5.3. Tehnika odigravanja čekićem	- 27 -
5.4. Tehnika donjeg ili školskog servisa	- 29 -
5.5. Tehnika tenis servisa.....	- 31 -
5.6. Tehnika smeča	- 33 -
5.7. Tehnika bloka	- 35 -
5.8. Odbojkaška igra	- 37 -
6. Zaključak.....	- 40 -
Literatura	- 42 -

1. Uvod

1.1. Istorija odbojke

Igre loptom, donekle slične odbojci, susreću se u mnogih naroda starih kultura. Današnji oblik odbojke izmislio je 1895. godine Amerikanac G.Vilijam Morgan, nastojeći da i u dugim zimskim mesecima zadrži kontinuitet rada na letnjim sportovima. Morgan je u tu svrhu povezao nekoliko elemenata iz omiljenih igara, rukometa, tenisa i košarke. Salu, a time i igrače, podelio je teniskom mrežom podignutom na veću visinu (6 stopa – 1,98m).

Košarkaška lopta se u prvo vreme mogla hvatati, voditi i bacati neograničenim brojem dodira. Veličina igrališta i broj igrača bili su promenljivi. Tešku košarkašku loptu ubrzo je zamenila unutrašnja “dušica”.

Morgan je zamolio A.G.Spaldinga da za novu igru napravi i posebnu loptu. Ta lakša lopta omogućila je odbijanje lopte, umesto njenog vođenja. Morgan je svoju igru nazvao “mintonette”. Međutim, 1986. godine A.T.Holsted predlaže naziv volley-ball. Tako se odbojka počinje širiti najpre u Americi, a zatim i u Kanadi(1900), Kubi(1905), Portoriku(1909), Peruu(1910), Urugvaju(1912), Brazilu(1917).

U Evropi, odbojka se igra od 1917. godine, najpre u Francuskoj, pa u Italiji. Doneli su je američki vojnici koji su od te godine učestvovali u Prvom svetskom ratu.

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

Stvaranje Međunarodne odbojkaške federacije – FIVB (Federation internationale de volleyball) 1947. godine u Parizu, omogućilo je brži razvoj odbojke u svetu. Francuz Paul Libuad postaje prvi predsednik. U FIVB je prijavljeno 14 zemalja. Godine 1948. FIVB organizuje I Evropsko prvenstvo za

muškarce, gde je učestvovalo 6 ekipa, a prvak je postao ČSSR. U Pragu je 1949. godine organizovano I Svetsko prvenstvo za muškarce, gde je pobednik bio SSSR i I Evropsko prvenstvo za žene, gde je prvo mesto takođe osvojila ekipa SSSR-a.

Godine 1952. održalo se I Svetsko prvenstvo za žene u Moskvi, a prvo mesto je osvojila ekipa SSSR-a.

Godine 1964. odbojka se prvi put pojavljuje na Letnjim Olimpijskim Igrama u Tokiju.

Odbojkaški savez Srbije (tada Jugoslavije) jedan je od osnivača Svetske odbojkaške federacije (FIVB). Kao samostalna organizacija okupljajući klubove u cilju omasovljenja i unapređenja odbojkaškog sporta i rukovođenja odbojkaškim sportom na teritoriji tadašnje Jugoslavije, osnovan je 13. februara 1949. godine.

Odbojkaški sport je jedan od najmasovnijih sportova u svetu i do sada je u Međunarodnu odbojkašku federaciju (FIVB) uključeno više od 200 zemalja učesnica i preko 70 miliona registrovanih odbojkaša i odbojkašica.

Odbojka je danas dostigla izuzetno visok nivo, kako u takmičarskom tako i u organizacionom i finansijskom smislu. Tome su pre svega doprinele revolucionarne promene pravila igre, formiranje Svetske lige i pametna marketinška politika.

1.2. Razvoj odbojke u Srbiji

Srpski vojnici su 1918. godine u Đevđeliji, na Solunskom frontu, zaigrali odbojku naučivši je od Francuskih vojnika.

U Beogradu se odbojka počela igrati od 1924. godine, kada je predstavnik Međunarodne organizacije Crvenog krsta, Amerikanac Vilijam Vajlend prikazao odbojku nastavnicima i prednjacima “ Sokola “, održavši tom prilikom kurs iz odbojkaških pravila uz demonstraciju igre. Srbija je bila saveznik Amerike u I Svetskom ratu i Amerikanci su kao deo pomoći saveznicima i prikazujući američki način života demonstrirali odbojku u mnogim zemljama, pa tako i u Srbiji. Ovaj novi sport mladi su zavoleli. 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 a i ustanova održano je 15. i 16. avgusta 1941. godine, 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.

Reprezentacija Jugoslavije učestvovala je na dva svetska kupa i osvojila sledeće plasmane: 8. mesto u Varšavi 1965. godine, 3. mesto u Tokiju 1996. godine. Muška reprezentacija dva puta uzastopno je osvajala osmo mesto na Svetskim šampionatima u Moskvi 1962. godine i u Pragu 1966. godine.

Zauzimanjem trećeg mesta na prvenstvu Evrope 1979. godine reprezentacija je stekla pravo direktnog učešća na Olimpijskim igrama u Moskvi 1980. godine, na kojem je osvojila šesto mesto, što se smatralo zadovoljavajućim uspehom.

Najveće uspehe u svojoj istoriji muška reprezentacija postigla je u periodu od 1995. do 2001. godine. Tih godina osvojene su redom: bronzana medalja na prvenstvu Evrope 1995. godine, Olimpijskim igrama 1996. godine i Svetskom kupu 1996. godine, srebrna medalja na prvenstvu Evrope 1997. godine, srebrna medalja na Svetskom prvenstvu 1998. godine, bronzana medalja na prvenstvu Evrope 1999. godine. 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. Zatim

slede: treće mesto u Svetskoj ligi 2002. godine – reprezentacija 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. 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 za žene 2011 godine, titulu je prvi put u istoriji ponela reprezentacija Srbije. Muškarci su na evropskom prvenstvu 2011, takođe, osvojili zlato.



Sl. 1. Zlatne medalje u 2011. god.

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 mreža po želji može dizati i spuštati.
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 kvadra, koji se montiraju iznad ili do mreže
- Medicinke od 1 kg i 2 kg
- Sudijska stolica - postolje

6. Prateće prostorije:

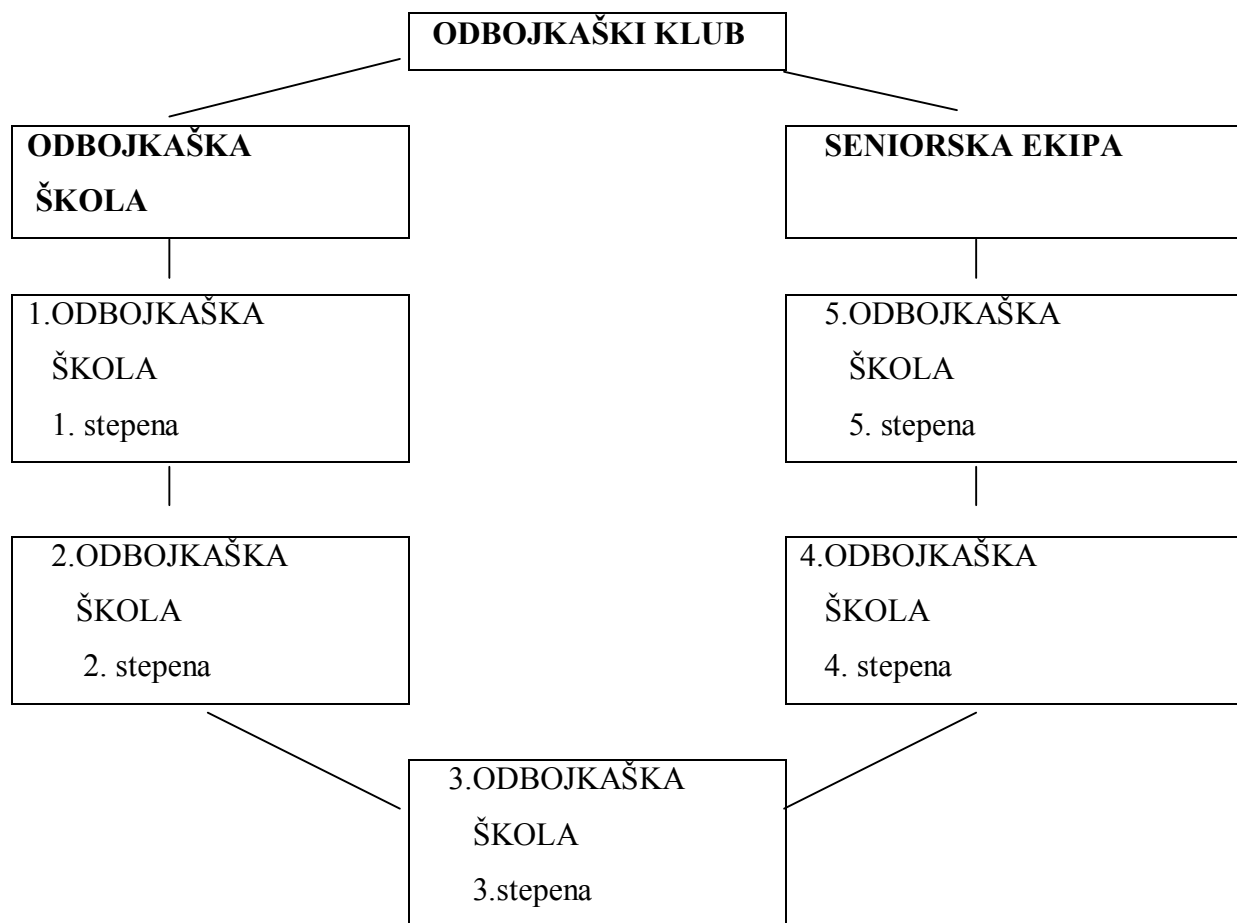
- Svlačionice
- Kupatila
- WC
- Spravarnica
- Učionica sa TV, videorekorderom i školskom tablom

Seniorska ekipa treba da ima od 12 – 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:



Šema 1. Organizaciona šema odbojkaškog kluba

Stepen odbojkaške škole	Broj nedeljnih treninga	Broj sati treninga u nedelji	Broj nedeljnih utakmica	Ukupan broj sati treninga i utakmica u nedelji	Ukupan broj sati u godini
1. stepen	2	4	1	6	280
2. stepen	3	6	1	8	360
3. stepen	4	8	1	10	460
4. stepen	5	10	1	12	550
5. stepen	5	10	1	12	550

Tabela 1. Planiranje broja treninga i broja sati treninga za određene kategorije

Odbojkaška škola prvog stepena

Polaznici odbojkaške škole prvog stepena su učenici trećeg i četvrtog razreda osnovne škole (9 i 10 godina starosti). 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, a 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.

Što se tiče akrobatike, ona i dalje predstavlja određenu bazu a u plan i program treninga treba da uđu svi elementi predviđeni u nastavi fizičkog vaspitanja.

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 u ovom stepenu 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, 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, smećiranje, 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 5 puta, plus 1 utakmica (unutar grupe ili 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 mototika 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 takmičenja)

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.

2.3. Odbojkaški klub TAKOVO

Odbojkaški klub „Takovo“ je osnovan 12. januara 1976. godine na inicijativu grupe vrednih sportskih radnika, a uz podršku SOFK-e Gornji Milanovac, Odbojkaškog saveza Kraljevo i Odbojkaškog saveza Srbije.

Za prvog predsednika skupštine izabran je Živojin Andrejević, a za predsednika Upravnog odbora Radoslav Bogosavljević.

Prvi trening održan je u sali Gimnazije „Takovski ustanak“, a prvu zvaničnu utakmicu odigrala je ženska ekipa sa „Partizanom“ iz Valjeva. Prvu pobedu odbojkašice su zabeležile nad ekipom „Ledine“ rezultatom 3:0 u gostima, a muška ekipa u susretu sa ekipom „Ribnica II“ rezultatom 3:2.

Prvi trener muške ekipe bio je Božo Vujović, a ženske Radoljub Dimitrijević. Prvi kapiteni ekipa su bili Milomir Janković i Mileva Žilović.

Klub ima veoma dobru saradnju sa klubovima iz Srbije, ali i iz inostranstva: OK "Mosjon" i OK „Kristijasund“, OK „Oslo“ i OK „Topp Volley Norge“ (Norveška), WC "Akademik" Bugarska i OK „Rabotnicki“ Makedonija. Klub organizuje i nekoliko turnira od kojih su najpoznatiji Letnji turnir u Beach volley-u, zatim Turnir gradskih osnovnih škola i Turnir veterana OK „Takovo“ i Memorijalni turnir „Iva Marinković“.

Odbojkaški klub „Takovo“ u svom sastavu ima dve takmičarske seniorske selekcije i to: mušku OK "Metalac- Takovo" i žensku OK "Takovo- Zvezda Helios".

Odbojkaški klub „METALAC- TAKOVO“ se takmici u II ligi „Zapad“, a najveći uspesi kluba su plasman u šesnestinu finala Kupa Srbije 1990. godine, kao i nastup u II „A“ odbojkaškoj ligi Srbije 2005. godine.

U ovom periodu rada klub je dao više reprezentativaca: Dean Petrović (1986.godine), Vladimir Simić (1988.), Milan Dražović (1988.), Aleksandar Vlahović (1990.), Tihomir Popović (1990.), Radovan Gavrilović (2007.) i Ivan Borovnjak (2008.).

U klubu radi škola odbojke koja u svom sastavu ima dve selekcije i to pionire i juniore. Sa njima radi stručan trenerski kadar koji sačinjavaju prof. Petar Novković i prof. Momo Milošević.

Klub je član Sportskog društva „Metalac“, Sportskog saveza opštine Gornji Milanovac i Odbojkaškog saveza Srbije.

Odbojkaški klub „TAKOVO- ZVEZDA HELIOS“ se takmici u II ligi „Zapad“. Najveći uspesi seniorske ženske selekcije su nastup u II Saveznoj ligi SFRJ (1986.godine), zatim plasman u četvrtfinale Kupa Srbije (1987.) i nastup u Prvoj ligi Srbije (2007. i 2008. godine).

Ženska selekcija OK „Takovo“ je takođe dala nekoliko reprezentativki: Ljiljana Lazarević (1986.godine), Jadranka Ivanović (1987.) i Vanja Joksić (2006.), a prof. Momo Milošević je u periodu od 1986. do 1990.godine bio trener Omladinske reprezentacije Srbije.

Škola odbojke je razvrstana u tri uzrasne kategorije: mlađe pionirke, pionirke i kadetkinje. Sa njima radi trenerski kadar u sastavu prof. Nataša Spasojević, Dean Petrović i prof. Momo Milošević.

Klub je član Sportskog društva „Takovo“, Sportskog saveza opštine Gornji Milanovac i Odbojkaškog saveza Srbije.

3. Predmet i cilj rada

3.1. Predmet rada

Predmet rada je plan i program rada odbojkaške škole u odbojkaškom klubu “TAKOVO” Gornji Milanovac.

3.2. Cilj rada

Cilj rada je prikaz plana i programa rada odbojkaške škole u odbojkaškom klubu “TAKOVO” Gornji Milanovac.

4. Metod rada

Metod rada je deskriptivan, a za pisanje su korišćeni razni izvori: dostupna literatura, dokumentacija OK “TAKOVO” Gornji Milanovac, iskustva stručnjaka, lično iskustvo i znanja stečena na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu.

5. Godišnji plan i program rada škole odbojke O.K. “TAKOVO” Gornji Milanovac

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 intelektualnom i fizičkom razvoju dece, kao i njihovih specijalnih 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.

ŠKOLA ODBOJKE					
GLOBALNI PLAN					
KARAKTERISTIKE	UZRAST	ZADACI	BR.TREN.	FIZ.PRIPREM	SPECIFIČNOSTI
I STEPEN	2-3 RAZ.	1.Pravilan opšti razvoj 2.Stvaranje navika za trening 3.Razvijanje pravilnih kretnih navika(trčanje, hodanje,skakanje...) u različitim uslovima	2-3 NED.	1.Razvoj svih motoričkih sposobnosti	1.Sve raditi kroz igru 2.Štafete i elementarne igre takmičarskog karaktera na I mestu
OPERATIVNI PLAN PO MESECIMA					
SEPTEMBAR Tehnika : 1.Osnovni odbojkaški stav 2.Prsti(položaj šaka i feder) 3.Čekić(položaj ruku i feder) 4.Smeč(rad ruku) 5.Igra 1:1					
OKTOBAR Testiranja : 1.Antropometrija i funkcionalne sposobnosti Tehnika : 1.Kretanja u stavu 2.Prsti i čekić u mestu 3.Smeč(zalet,skok i doskok) 4.Servis(donji) 5.Igra 1:1					
NOVEMBAR Tehnika : 1.Prsti i čekić u mestu 2.Servis(donji) na skraćenom terenu 3.Smeč(zalet,skok,udarac i doskok) 4.Igra 1:1 i 2:2					
DECEMBAR Tehnika : 1.Odbijanje niskih lopti prstima i čekićem 2.Donji servis na skraćenom terenu sa prijemom 3.Smeč(zalet,odraz,udarac i doskok) 4.Igra 3:3 i 4:4					

JANUAR	
Tehnika	: 1.Ponavljjanje i utvrđjivanje svih predjenih elemenata tehnike
Taktika	: 1.Sastav i razmeštaj igrača na terenu(sistem igre 6:0 i zone)
FEBRUAR	
Tehnika	: 1.Odbijanje lopte prstima i čekićem 3.Smeč(zalet,skok,udarac i doskok) 5.Igra 6:6
	: 2.Dodavanje lopte prstima i čekićem 4.Donji servis sa prijemom
MART	
Tehnika	: 1.Odbijanje lopte prstima i čekićem u kretanju 3.Blok(dokoračna tehnika uz odskok,izvlačenje ruku i doskok opruženim rukama) 4.Donji servis sa prijemom
	: 2.Smeč(uz dizanje I) 5.Igra 6:6
APRIL	
Tehnika	: 1.Odbijanje lopte prstima i čekićem u kretanju 3.Donji servis sa prijemom 5.Igra 6:6
	: 2.Smeč(uz dizanje I) 4.Individualni blok
MAJ	
Tehnika	: 1.Odbijanje i dodavanje lopti prstima i čekićem u kretanju 3.Igra 6:6
	: 2.Smeč(uz dizanje I)
JUNI	
Tehnika	: 1.Ponavljjanje predjenog gradiva 2.Ispit iz tehnike

Tabela 2. Plan treninga škole odbojke O.K. “TAKOVO” Gornji Milanovac

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 četvoroonoške - (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, itd.

- 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.

5.1.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 blockerskom 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.

5.2. 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:

I faza: dolazak pod loptu (početna faza)

II faza: postavljanje ruku pod loptu (pripremna faza)

III 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 o be 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 opružači celog tela, naročito ruku i nogu.



Sl. 2 Odigravanje lopte prstima

5.3. 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:

I faza – dolazak pod loptu (početna faza)

II faza – postavljanje podlaktica pod loptu (pripremna faza)

III 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.

Metodika obučavanja tehnike odigravanja čekićem:

- 1) Pravilno postavljanje čekića, tj. postavljanje ruku u adekvatan položaj;
- 2) Postavljanje lopte partneru na čekić;
- 3) Odigravanje čekićem iznad sebe;
- 4) Jedan igrač pravilno postavlja čekić, a drugi mu dodaje loptu na čekić, pri čemu prvi pravilno odigrava čekićem;
- 5) Ista vežba samo u sedećem položaju;
- 6) Ista vežba samo u čučućem položaju;
- 7) Ista vežba samo sedeći položaj na klupi;
- 8) Ista vežba samo iz sedećeg položaja pri odigravanju prelazi se u uspravan položaj;
- 9) Međusobno dobacivanje čekićem;
- 10) Odigravanje čekićem iznad sebe, pa odigravanje čekićem ka partneru;

- 11) Odigravanje čekićem iznad sebe, okret za 180°, odigravanje čekića preko glave;
- 12) 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 jer želimo da je zadržimo u našem delu igrališta



Sl. 3 Odigravanje lopte podlakticama – čekićem

5.4. 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:

I faza – držanje lopte (početna faza)

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

III faza – udarac lopte (osnovna faza)

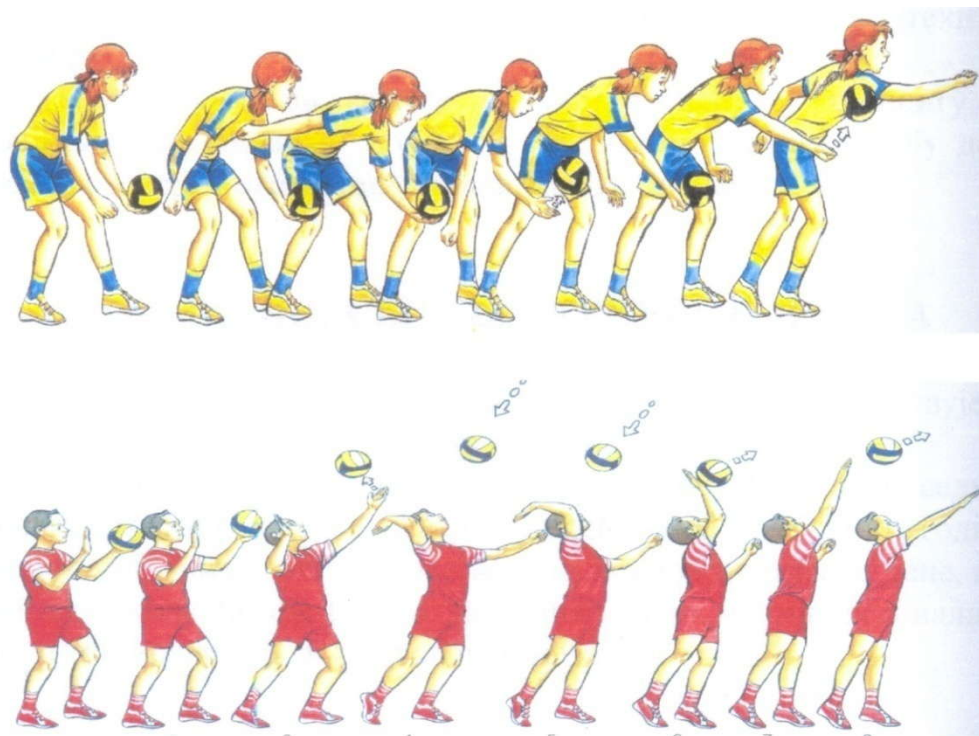
U *početnoj fazi* noge su postavljene u širini ramena, iskorakom leve noge napred (dešnjaci) dolazimo u početnu poziciju. Noge su savijene u kolenima (srednji stav), težište tela ravnomerno je raspoređeno na obe noge. Telo servera je u laganom preklonu, a pogled usmeren pravo napred prema cilju serviranja.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

U *pripremnoj 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.



Sl. 4 Donji servis(gore) i tenis servis(dole)

5.5. 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.

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:

I faza – držanje lopte (početna faza)

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

III 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 opiru u kolenima. Obe ruke prate loptu sve do uzručenja, telo ide u zaklon, a težište tela se premešta na zadnju nogu. Udarca 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 opuštena 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:

- 1) Imitacija tenis servisa sa bočnih linija;
- 2) Parovi, uvežbavanje udarca po lopti koju drži partner na maksimalnoj visini dohvata servisa;
- 3) Tenis servis preko mreže sa 3m;
- 4) Tenis servis preko mreže sa 6m;
- 5) 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.

5.6. 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 nejefikasniji 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:

I faza – zalet (početna faza)

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

III 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 45° , 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.

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:

- 1) 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;
- 2) Parovi raspoređeni po širini terena, smeč o pod iz ruke;
- 3) Parovi raspoređeni po širini terena, smeč o pod u skoku;
- 4) Igrači stoje na 3m, izbacuju loptu iznad glave i izvode smeč o pod;

- 5) Imitacija koraka za smeč, d-l d-l;
- 6) Parovi, jedan igrač podbacuje visoko loptu odozdo na mrežu, drugi igrač radi zalet i umesto smeča hvata loptu ispruženom rukom;
- 7) Smeč fiksirane lopte, jedan igrač stoji na prstima ili na postolju i drži loptu;
- 8) Smeč visoke lopte, sa podbacivanjem igrača na mreži;
- 9) Smeč prvog tempa sa podbacivanjem tehničara.



Sl. 5 Smečiranje

5.7. Tehnika bloka

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:

I faza – startna pozicija (početna faza),

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

III faza – akcija blokiranja (osnovna faza).

Preduslovi za realizovanje optimalne *startne pozicije* igrača koji blokira su:

- 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.

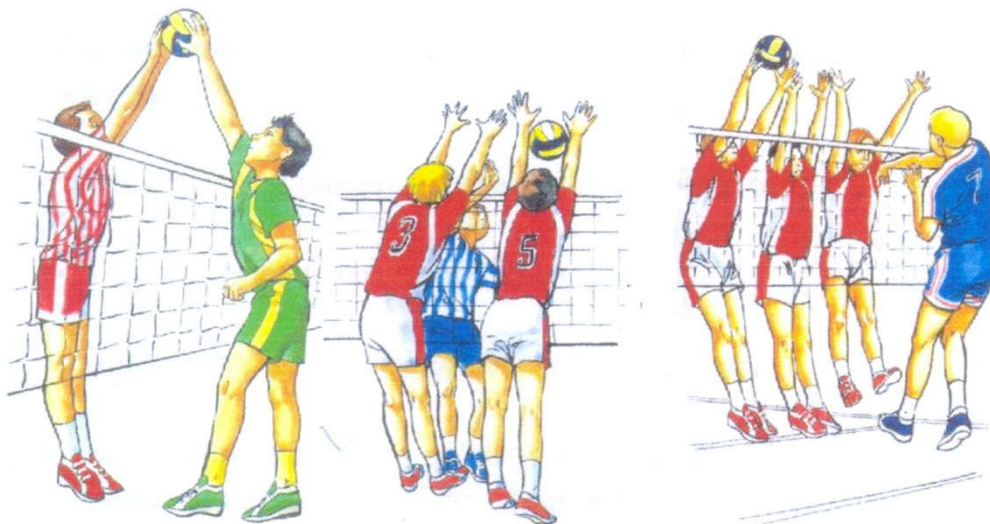
Kretanja u bloku su dva – tri koraka levo ili desno dokorakom ili ukrštenim korakom. Najčešći oblik blokiranja protivničkog napada je dvojni blok, zatim individualni i trojni blok. Akcija blokiranja predstavlja tehničku finesu koja iziskuje pronicljivost i snalažljivost igrača, jer zahteva pravovremeno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

Metodika obučavanja tehnike bloka:

- 1) Pravilno postavljanje šaka (šake okrenute ka mreži);
- 2) Pravilno postavljanje bloka (20 – 30 cm udaljena stopala od srednje linije);
- 3) Ista vežba samo sa skokom na mrežu iz mesta;
- 4) Ista vežba samo u paru, parovi skaču u isto vreme;
- 5) Ista vežba samo sa dokorakom;
- 6) Ista vežba s tim što parovi vrše prekorak i skok duž cele mreže;
- 7) Ista vežba samo sa iskorakom sa prekorakom;

- 8) Ista vežba samo sa trčećom varijantom;
- 9) Igrači stoje jedan naspram drugog, preko mreže, jedan podbacuje loptu a drugi postavlja blok;
- 10) Ista vežba samo što jedan smećira a drugi postavlja blok;
- 11) Tri igrača: jedan stoji na 3m iza bloker, i podbacuje loptu preko mreže partneru koji se nalazi sa druge strane mreže i koji smećuje u blok.
- 12) Cilj vežbe je da bloker stekne tajming.

Sve vežbe iz metodike obučavanja bloka ponoviti i u jednu i u drugu stranu.



Sl. 6 Jedinačni, dvojni i trojni blok

5.8. Odbojkaška igra

Učenici trećeg i četvrtog razreda, a najčešće i ostali početnici, bez obzira koliko godina imali nisu sposobni odmah igrati odbojku 6:6, na igralištu dimenzija 18 x 9 metara. Zato deci treba prilagoditi pravila igre kako bi istinski uživali u igri i kao početnici.

Podeliti salu s lastišom, i kredom iscrtati veći broj igrališta manjih dimenzija, ne bi trebao biti problem. Manji broj igrača, niža mreža, lakša lopta, pojednostavljena pravila 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 se izvodi 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 igraju tako da međusobno sarađuju i odbijaju tek treću loptu preko mreže. Servis se izvodi prstima.
- Igrači koriste i odigravanje prstima i odigravanje čekićem, ali 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, 3x3

- 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 smečuju).

6. Zaključak

Na osnovu svega napisanog može se zaključiti:

1. Sve što se radi treba da ima smisao, da u sebi nosi duh odbojkaškog nadigravanja. To je veoma lako reći, ali nije lako i ostvariti (Tomić, 1971).
2. Kod dece treba razvijati društveni duh, takmičarske i stvaralačke sposobnosti, pravilno vrednovanje svog i tuđeg rada i želju za ličnim sportskim dostignućima.
3. Neki od motiva deteta za bavljenje sportom (odbojkom) su želja za zabavom, potreba za razvijanje veština, druženje sa prijateljima i razvijanje zdravlja i opšte kondicije. Detetu treba omogućiti da kroz igru, zabavu i druženje zavoli odbojku, a kada je zavoli veoma ga je teško odvojiti od odbojkaškog terena.
4. Sport, za razliku od obične igre, podrazumeva određena pravila i uvek postoji cilj koji treba ispuniti. Teško je proceniti kada je dete spremno da igru zameni sportom, ali to pre svega zavisi od detetovog interesovanja i zrelosti. Sport znači i zdravu ishranu, redovan odmor i zdrav san što veoma pogoduje jačanju mentalnih sposobnosti deteta. Sport je prilika da se dete oslobodi viška "negativne energije". Svakom detetu (i njegovim roditeljima) preporučujem bavljenje sportom, na prvom mestu odbojkom.
5. Neophodno je prema različitim karakteristikama školske dece paralelno učiti i vežbati tako da deca najbrže nauče elemente i da ih nauče pravilno, optimalno ih koristeći u najvažnijem obliku rada, a to je igranje sa odbojkaškom loptom.
6. Ukoliko želimo, planiramo i nastojimo da grupu dece dovedemo do visokog nivoa umešnosti nadigravanja u odbojci, neophodno je izvršiti selekciju dece. Prilikom selekcije mladih, budućih odbojkaša veoma je važno uzimati u obzir i osnovne karakteristike ličnosti. Veoma je važno da li se dete u određene aktivnosti unosi celim bićem ili to radi sa pola snage i kao da se

šali. Praksa nas je uverila da su mnogi “netalentovani” vremenom postali vrhunski odbojkaši.

7. Iskustvo govori da je moguće početi sa specifičnim (odbojkaškim) vežbanjem u trećem razredu osnovne škole, to znači u toku devete godine života deteta. To nikako ne znači da se ne može početi i ranije kao i znatno kasnije.
8. ODBOJKA JE IGRA U KOJOJ ČOVEKOVO RAZMIŠLJANJE MORA DOĆI DO IZRAŽAJA U DELIĆU SEKUNDE!

Literatura

1. Grozdanović S., Marinković A., Grozdanović L.: *Odbojka ABC*, Beograd, 2001.
2. Ilić S.: *Metodika odbojke*, Zavod za fizičku kulturu Vojvodine, Novi Sad, 1983.
3. Ilić S.: *Odbojka, za mlađe kategorije*, Novi Sad, 2008.
4. Jankovic, V. i Marelic, N.: *Odbojka*, FFK, Zagreb, 1995.
5. Jankovic, V. i Marelic, N.: *Odbojka za sve*, FFK, Zagreb 2003.
6. Jankovic, V. i Marelic, N.: *Elementi tehnike odbojke i metodika*, FFK, Zagreb 2003.
7. Nešić, G.: *Škola odbojke*, Seminar odbojkaških trenera OSS, Beograd, 1999.
8. Tomić, D.: *Sto treninga odbojke*, Partizan, Beograd, 1976..
9. Tomić, D.: *Odbojkaški praktikum*, Partizan, Beograd, 1982.
10. Tomić, D. : *Škola odbojke*, Partizan, Beograd, 1986.