

**VARIJANTE PRIKAZA
TEHNIKE ODIGRAVANJA
LOPTE PODLAKTICAMA
U ODBOJCI**





UVOD



- **Odbojka je vrsta timskog i olimpijskog sporta gde se lopta udara rukom preko mreže na protivničku stranu.**
- **Tim čine šest igrača gde svako ima svoju funkciju. Тим se sastoji od tehničara, korektora, dva primača, srednjeg blokera i libera. Tehničar je mozak ekipe i on uvek stoji u blizini mreže. Blokera takođe stoje pored mreže i njihova uloga je da blokiraju protivnički smeč. Korektor smećuje, a primači i libero primaju servis.**
- **Moderna odbojka se igra na tri dobijena seta, do 25 poena. Kada i jedna i druga ekipa imaju po dva dobijena seta, igra se treći set, tzv. TAJ-BREJK do 15 poena. U timu je 12 igrača, ali je samo 6 na terenu. Ostali su na klupi, oni su zamene. Libero nikada ne servira.**

ODBIJANJE LOPTE PODLAKTICAMA “ČEKIĆ”

- Element tehnike odbojke -odbijanje lopte spojenim podlakticama primjenjuje se kod primanja protivničkog servisa, a i kod odbrane polja i prijema odbijenih lopti od bloka.
- Ruke se spajaju u tzv. «čekić», podlaktice su paralelne i unutrašnji deo podlaktica je okrenut prema gore.



S obzirom na odbojkašku stvarnost, u analizi ove tehnike izdvojiće se osnovni kriterijumi po kojima se mogu klasifikovati i sistematizovati odgovarajuće varijante ove tehnike.



PREDMET I PROBLEM

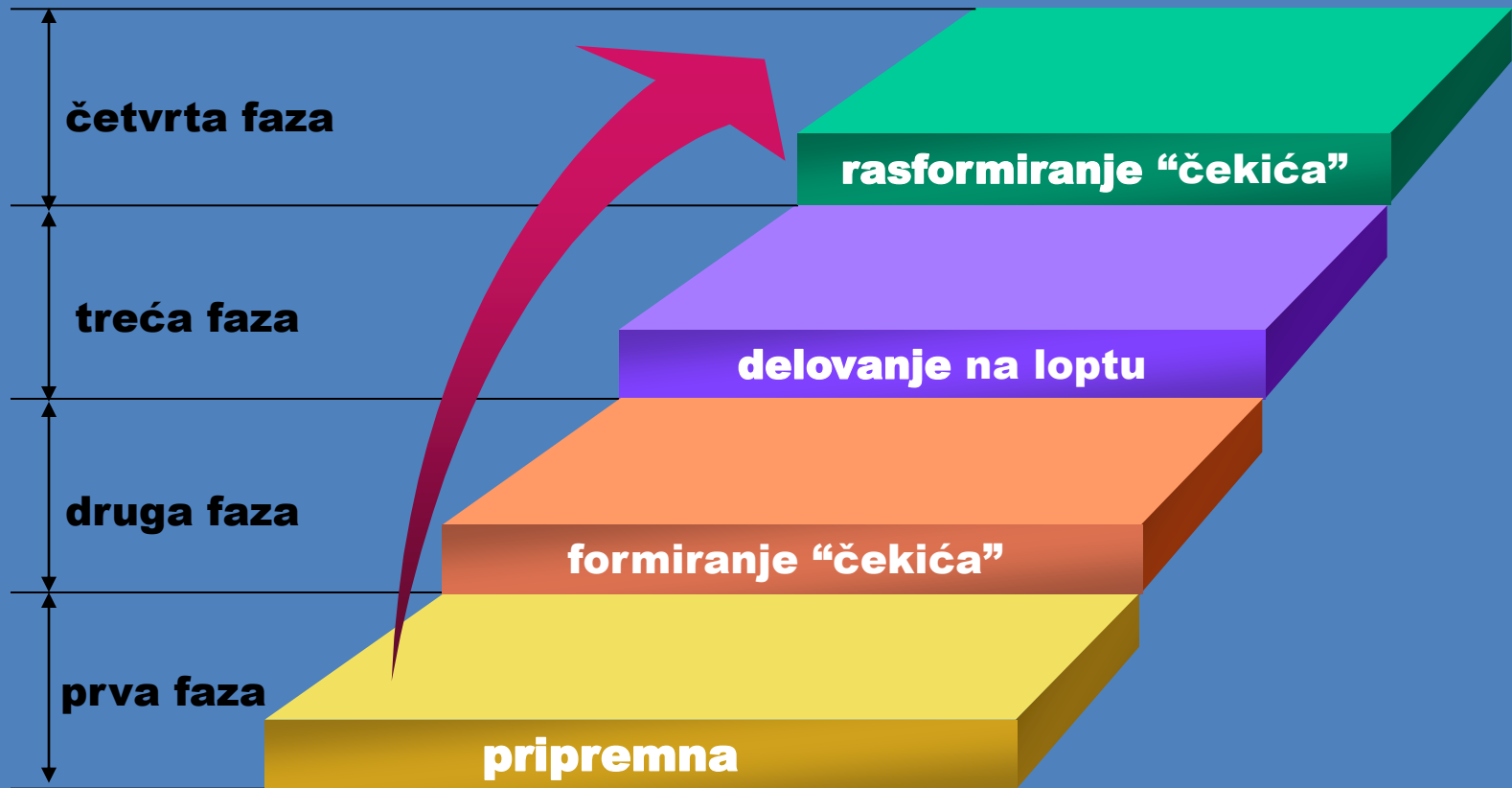
- **Problem** je tehničko-taktički element odigravanja podlakticama - *čekićem* u odbojci.
- **Predmet** je teorijski i praktični prikaz tehnike odigravanja podlakticama - *čekićem* u odbojci

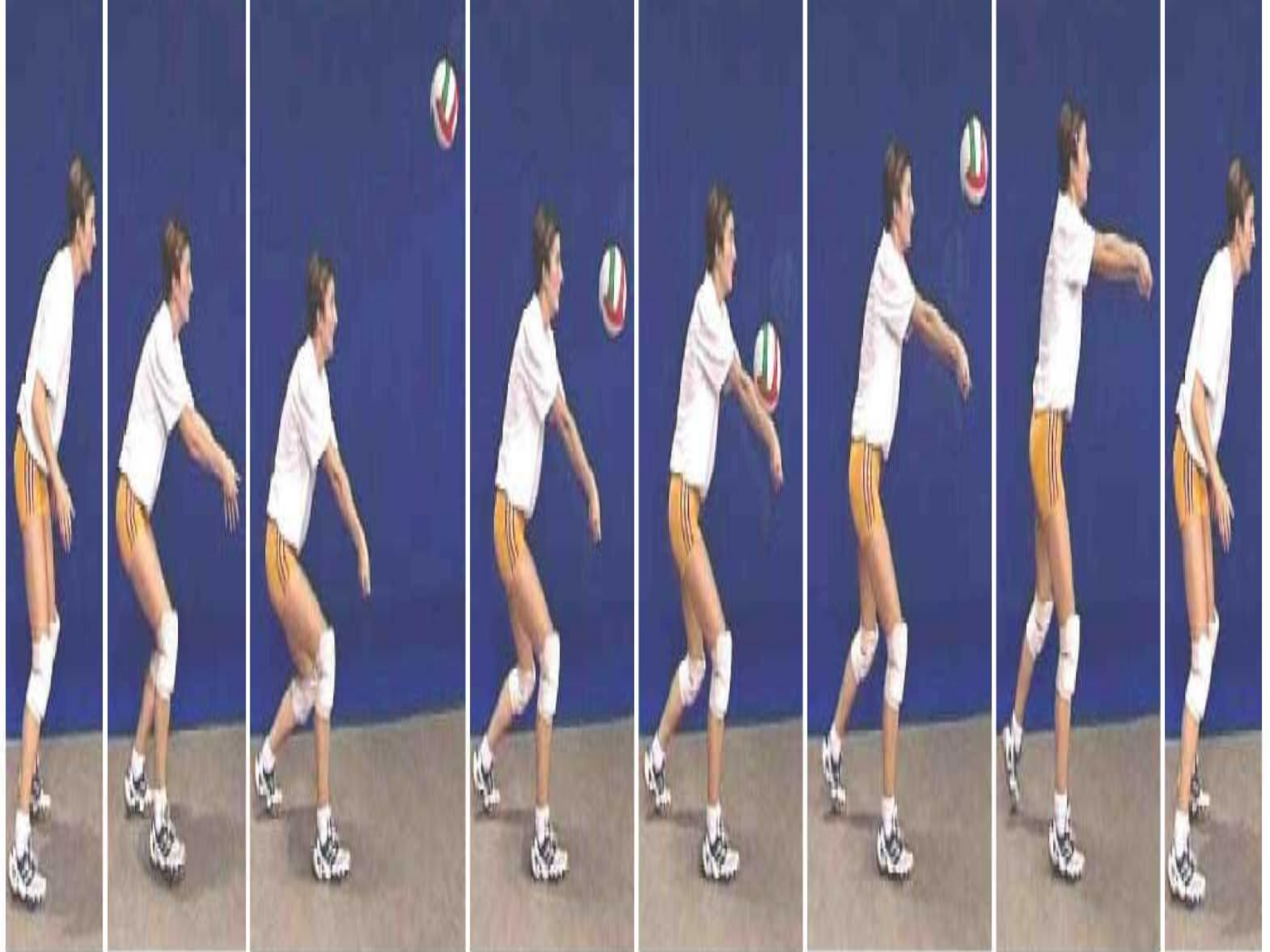
CILJ I ZADACI

- Na osnovu predmeta i problema, ***cilj*** ovog rada je da ukaže na svu neophodnost pravilnog i sistematičnog metodičkog postupka u obučavanju tehnike odigravanja podlakticama - *čekićem*.
- Na osnovu postavljenog cilja, možemo reći da su ***zadaci*** :
 - 1. Da teorijski objasni tehniku odigravanja podlakticama - *čekićem* u odbojci i
 - 2. Da prikaže pravilan redosled vežbi u metodičkom postupku za početnike.



SUKCESIVNOST FAZNE STRUKTURE





VARIJANTE ZA ODBRANU POLJA

-Kao kriterijumi za klasifikaciju mogu se koristiti:



Opis tehnike prijema servisa



Savremeni primači koriste dve osnovne tehnike:



prijem podlakticama, „čekić“, najčešće obručno (koji je osnovna tehnika)

prijem prstima – koji je pogodan za prijem taktičkih servisa („alibi servisa“).

Opis klasične varijante prijema podlakticama (upotreba „čekića“)

**Pripremna
faza:
Dolazak na
mesto
prijema**

**Izbor pozicije
i stava za
prijem**

**Osnovna faza:
Amortizacija
i dodavanje**

**Završna
faza**



METODIKA TRENIRANJA TEHNIKE „ČEKIČA“

Metodički postupak u obučavanju treba da reši zadatke u vezi kvaliteta pokreta celog tela:

- 1** **napetost mišića i čvrstinu u zglobovima**
- 2** **veličinu amplitude pokreta u zglobovima**
- 3** **pravac usmerenja pokreta pre kontakta sa loptom i u fazi delovanja na loptu**
- 4** **probleme u vezi trajektorije leta lopte do cilja**

**Metodički postupak
zavisi od
sledećih faktora**

fizičkih faktora

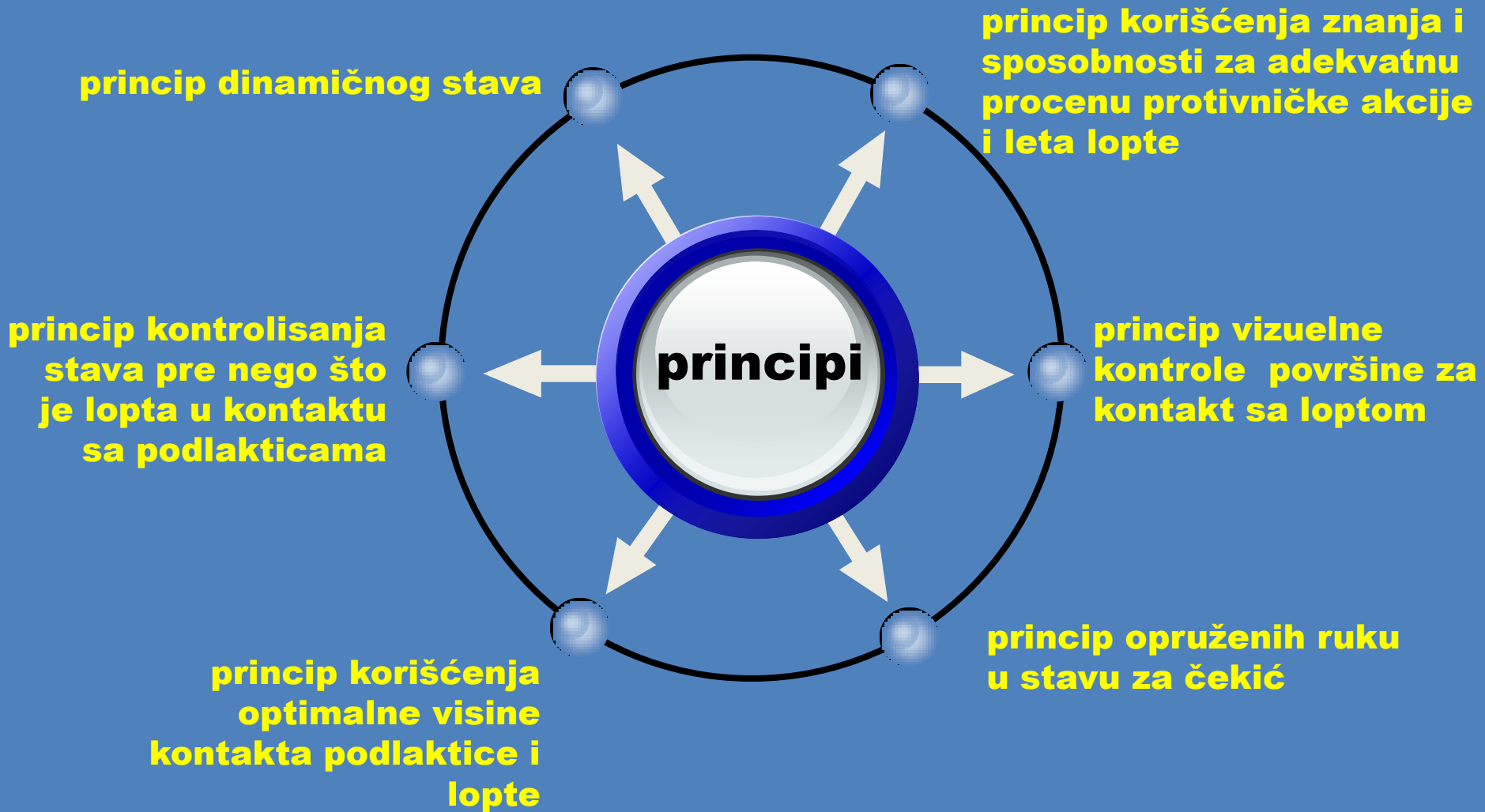
**amortizaciona sila mišića i mogućnost
da se kontrolisano ubrza i anulira rotacija lopte**

pravila

oberučno delovanje

**mogućnost taktičke primene
za odbranu i napad**

U metodičkom postupku primenjuju se specijalni principi u treningu „čekića“



Iskustvo u treniranju „čekića“ pokazalo je opravdanost sledećeg izbora redosleda varijanti za treniranje:



Vežbe za početnike (prva faza treniranja)

- ***Zadatak: pravilan kontakt sa loptom. Rešenje:*** trener drži loptu ispred sebe, u visini pojasa ili niže. Odbojkaš u niskom stavu formira „čekić“ i donjom trećinom podlaktice udara loptu.
- ***Zadatak: zadržavanje lopte na podlakticama. Rešenje:*** odbojkaš u stavu za dodavanje podlakticama udari loptu u pod i dok je lopta u vazduhu, formira „čekić“, dočeka je i umiri na podlakticama.
- ***Zadatak: dodavanje treneru u istom pravcu. Rešenje:*** dobačenu ili na drugi način dodanu loptu odbojkaš „čekićem“ vrati treneru.
- ***Zadatak: sukcesivno dodavanje lopte iznad sebe. Rešenje:*** odbijenu loptu od poda odbojkaš dodaje ispred sebe (određuje se visina lopte).
- ***Zadatak: dodavanje do dizača, promena pravca za dodavanje. Rešenje:*** trener dodaje loptu dodavaču preko mreže, a dodavač je dodaje dizaču koji je uz mrežu.
- ***Zadatak: žongliranje s loptom u niskom stavu. Rešenje:*** kad lopta odskoči od poda odbojkaš je podlakticom desne ruke usmeri prema levoj ruci, levom je usmeri ispred tela, a onda je obema podlakticama usmeri iznad sebe. Posle odbijanja lopte od poda počinje novi ciklus. Ukoliko odbojkaši vežbaju u paru, sledeći ciklus nastavlja drugi odbojkaš.
- ***Zadatak: dodavanje posle kretanja i promene pozicije na terenu. Rešenje:*** trener iz pozicije tri izbaci loptu uvis. Odbojkaš iz pozicije šest, na osnovu ulazne putanje, procenjuje pravac leta i mesto gde će lopta pasti, trči i loptu dodaje odbojkašu koji je desno ili levo od trenera.

Redosled vežbi u metodičkom postupku

Prva vežba:

- Svaki vežbač dobije po jednu loptu. Ako nema dovoljno lopti, onda po jedna lopta prema svakom paru. Baciti loptu u vis. Pustiti loptu da odskoči od tla i ponovo je odbiti u vis. Prethodno objasniti i pokazati kako se odigrava „čekić“ obema rukama.

Druga vežba:

- Čim deca počnu da uspešno odbijaju loptu na ovaj način, prelazimo na sledeću vežbu. Lopta se odbija uvis bez dopuštanja da padne na tlo. Loptu odbijati 3-5 metara u vis.



Odbijanje lopte uvis

Treća vežba:

- Deca sednu na švedsku klupu i u sedećem položaju odbijaju loptu čekićem obema rukama prema partneru koji loptu na čekić dobacuje u „blagom“ luku (potrebno je pokazati deci kako se lopta nabacuje na čekić – obema rukama i što preciznije). Deca koja odbijaju loptu čekićem sede raširenih nogu. Ako u Sali nema klupice ili bilo čega na šta bi moglo da se sedne, deca kleknu na oba kolena i sednu na pete i iz tog položaja odbijaju loptu čekićem obema rukama.



Početni položaj



Odigranje sa klupe

Četvrta vežba:

Dva vežbača imaju jednu loptu. Jedan vežbač podbaci loptu obema rukama u vis, a zatim je odbije u vis prema partneru. Kada lopta odskoči od tla, partner je takođe, „čekićem“ obema rukama odbija nazad – na pola puta prema partneru. Treba upozoriti vežbače da loptu odbijaju dovoljno visoko kako bi, kad odskoči od tla, doletela u pogodnom luku prema partneru za odbijanje „čekićem“.

Peta vežba:

Vežbači jedan drugom odbijaju loptu čekićem na čekić. Nastojati da se lopta odbija uglavnom u sagitalnoj ravni. Ako odskoči u stranu, uhvatiti je i podbaciti na čekić.



Odigravanje sa čekića na čekić

Šesta vežba:

Vežba započinje tako što igrač kod koga se zatekne lopta nju prebacuje obema rukama iznad glave i odbija je partneru preko mreže. Partner je prihvata čekićem, odbijajući je iznad glave, a zatim je odbija prstima preko mreže prema partneru koji ponavlja isti redosled odbijanja lopte (prvo čekićem, a zatim prstima preko mreže).



Odigravanje sa strane

Sedma vežba:

Uvežbavanje čekića obema rukama sa strane. Jedan vežbač dobacuje loptu obema rukama pored drugog vežbača koji mu loptu vraća odbijajući je čekićem obema rukama. Lopta se prvo dobacuje u jednu stranu, a zatim u drugu, u serijama. Na primer, deset bacanja (odbijanja) u desno, a zatim deset odbijanja (bacanja) sa leve strane. Zatim se uloge igrača menjaju.

Osma vežba:

Uvežbavanje čekića obema rukama iza glave. Jedan vežbač dobacuje loptu obema rukama prema drugom vežbaču, koji je prihvata čekićem, odbijajući je iznad glave, zatim odigrava prstima iznad glave, pravi okret za 180 stepeni i odbija loptu obema rukama „čekićem“ iza glave do drugog vežbača koji ponavlja isti redosled odbijanja lopte.



Odigravanje iza glave

ZAKLJUČAK

- **Elementat tehnike odbojke-odbijanje lopte spojenim podlakticama primjenjuje se kod primanja protivničkog servisa, a i kod odbrane polja i prijema odbijenih lopti od bloka.**

- **U današnje vreme, kada je uveden, libero kao igrač specijalizovan za ovu tehniku, preuzima glavni deo odbrane terena, kako u prijemu servisa, tako i u obrani.**



- **Prijem servisa podlakticama ima za cilj da precizno uputi loptu dizaču kako bi on imao optimalne uslove za organizaciju brzog i raznovrsnog napada.**
- **Odbojkaši se specijalizuju za odbranu u određenim pozicijama ili situacijama. Odlika savremenih odbojkaša je da uspešno koriste raznovrsne tehnike odbrane. Efikasnost individualne odbrane procenjuje se na osnovu kvaliteta dodavanja primenom tehnika odbrane.**
- **Odigravanje podlakticama (čekićem) je veoma značajno u odbrani od servisa i smeča, a takođe, je i veoma atraktivan odbojkaški element.**



HVALA NA PAŽNJI !!!

