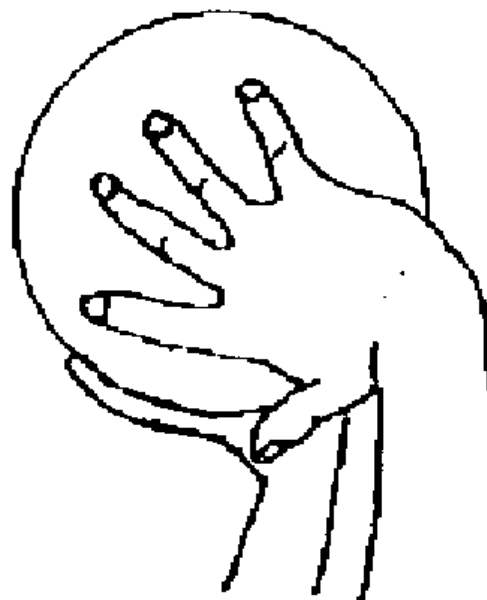
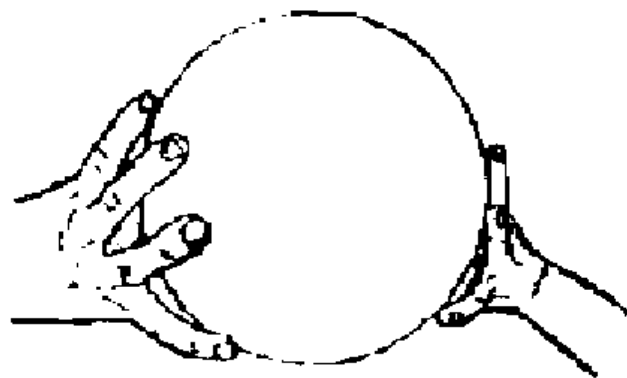


Metodika obučavanja i treniranja dodavanja lopte prstima



Položaj prstiju na lopti

FAKTORI KOJI ODREDJUJU METODIKU UČENJA I TRENIRANJA DODAVANJA LOPTE PRSTIMA

- **fizički - mehaničke komponente** dodavanja
(rastojanje, pravac leta lopte u odnosu na mrežu,
oblik trajektorije, ubrzanje lopte, kinematička energija lopte);
- **oberučno delovanje na loptu;**
- **pravila za dodavanje**
- **taktička upotrebljivost** u napadu, kontri ili odbrani.

PRINCIPI U TRENIRANJU DODAVANJA, U POČETNOJ FAZI.

- **Zauzeti stav za dodavanje, pre kontakta sa loptom.**
- **U pripremnom stavu vrhove stopala okrenuti prema cilju.**
- **Kontakt sa loptom treba da bude iznad i ispred glave.**
- **Šakama formirati oblik koji potseća na donji deo "grčke" vaze,**
- **U trenutku kontakta s loptom stav odbojkaša mora da bude stabilan.**
- **U završnoj fazi amortizacije, šake moraju biti maksimalno dorzalno fleksirane.**
- **Na loptu se deluje "celim telom", sukcesivno i simetričnim pokretima ruku.**
- **Dodata lopta treba da pogodi objektivizirane elemente u odnosu na površinu terena - veličinu, visinu, let, vreme leta itd.).**
- **Na kraju akcije telo odbojkaša mora da bude opruženo, sa dlanovima okrenutim ustranu.**

Treniranje dinamike dodavanja prstima

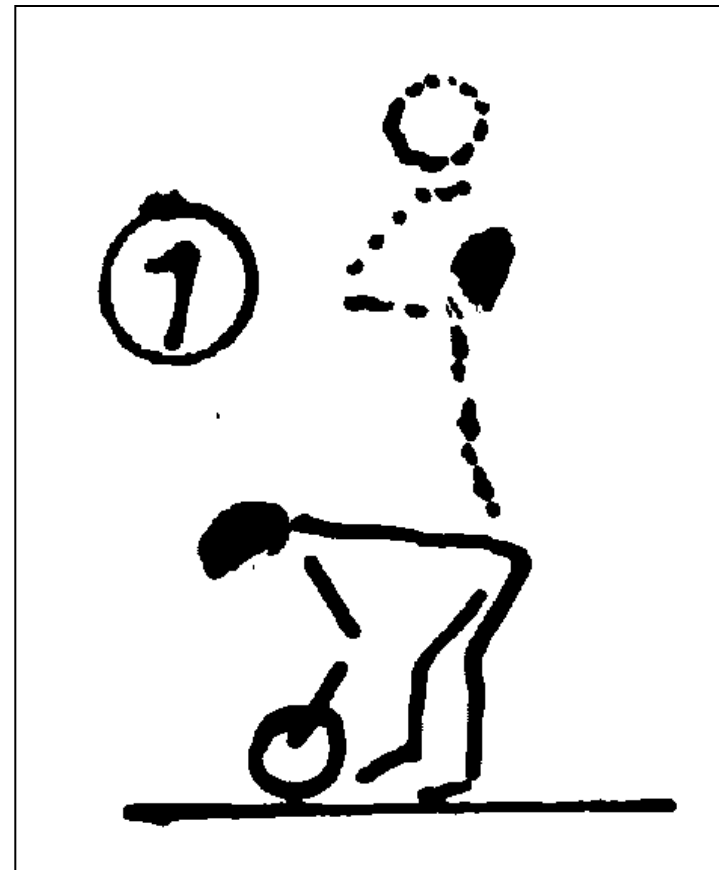
- Prvi problem je sukcesivnost akcija i njihovo povezivanje u jedinstvenu akciju.**
- Drugi problem je prenošenje sile mišića, koji podižu i učvršćuju telo, na prste kako bi se njima ta sila iskoristila za promenu pravaca leta lopte.**
- Treći problem je kratko vreme u kome se obojručno deluje na loptu.**
- Četvrti problem izražen je velikim mogućnostima u promeni pravaca i ubrzanja leta lopte.**
- Peti problem je "tajming" u akciji napada tj. povezivanje prijema sa smećiranjem.**

Redosled vežbi na treningu

- dodavanje u cilj koji je ispred dizača;
- dodavanje u cilj koji je ispred i iznad glave dizača;
- prebacivanje lopte preko mreže u cilj;
- dodavanje iz dubine polja odbojkašu uz mrežu;
- dodavanje odbojkašu preko glave;
- dodavanje odbojkašu iz skoka: napred, iznad i iza glave;
- dodavanje iz povaljke: nazad, ustranu i napred.

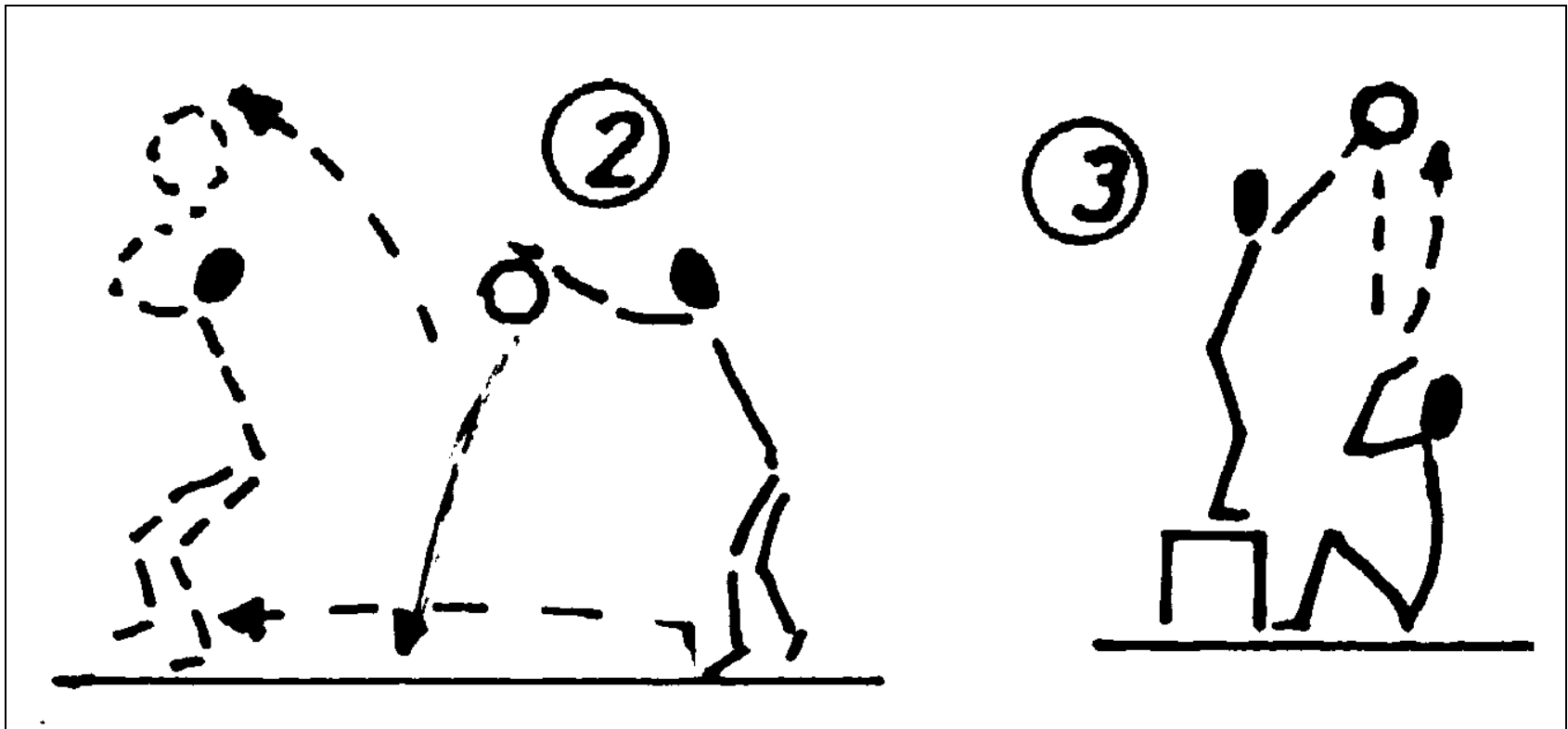
1. *Problem:* pravilno postavljanje prstiju na loptu

Rešenje: lopta je na podu ispred odbojkaša. Odbojkaš postavi šake na loptu i formira "odbojkaški koš" (oblik grčke vaze) obuhvati loptu i podigne se u odbojkaški stav s loptom ispred i iznad lica.



1.Problem: prijem lopte prstima

2.Problem: amortizacija kinetičke energije i delovanje na loptu

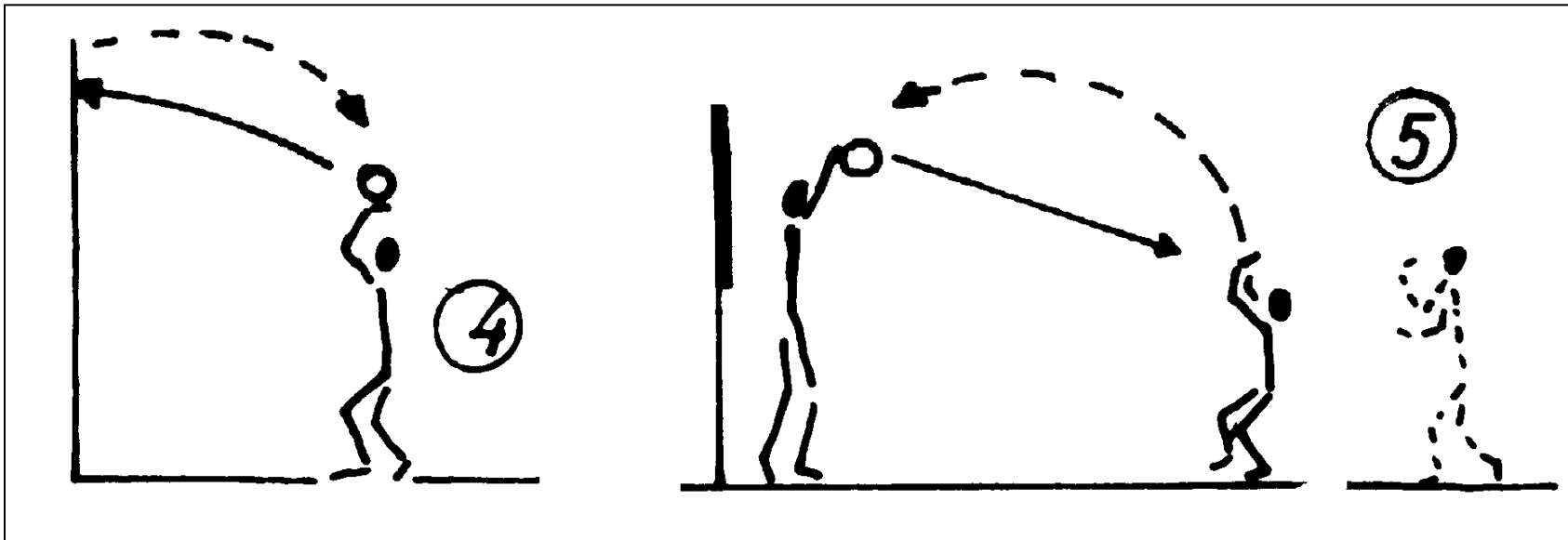


1. **Problem:** odbijanje lopte na cilj koji je na zidu

Rešenje: na zidu se nacрта cilj, 2-3 m iznad poda. Odbojkaš stane 2-3 m ispred zida, podbaci loptu uvis i uzastopno je odbija na zid 8-20 puta.

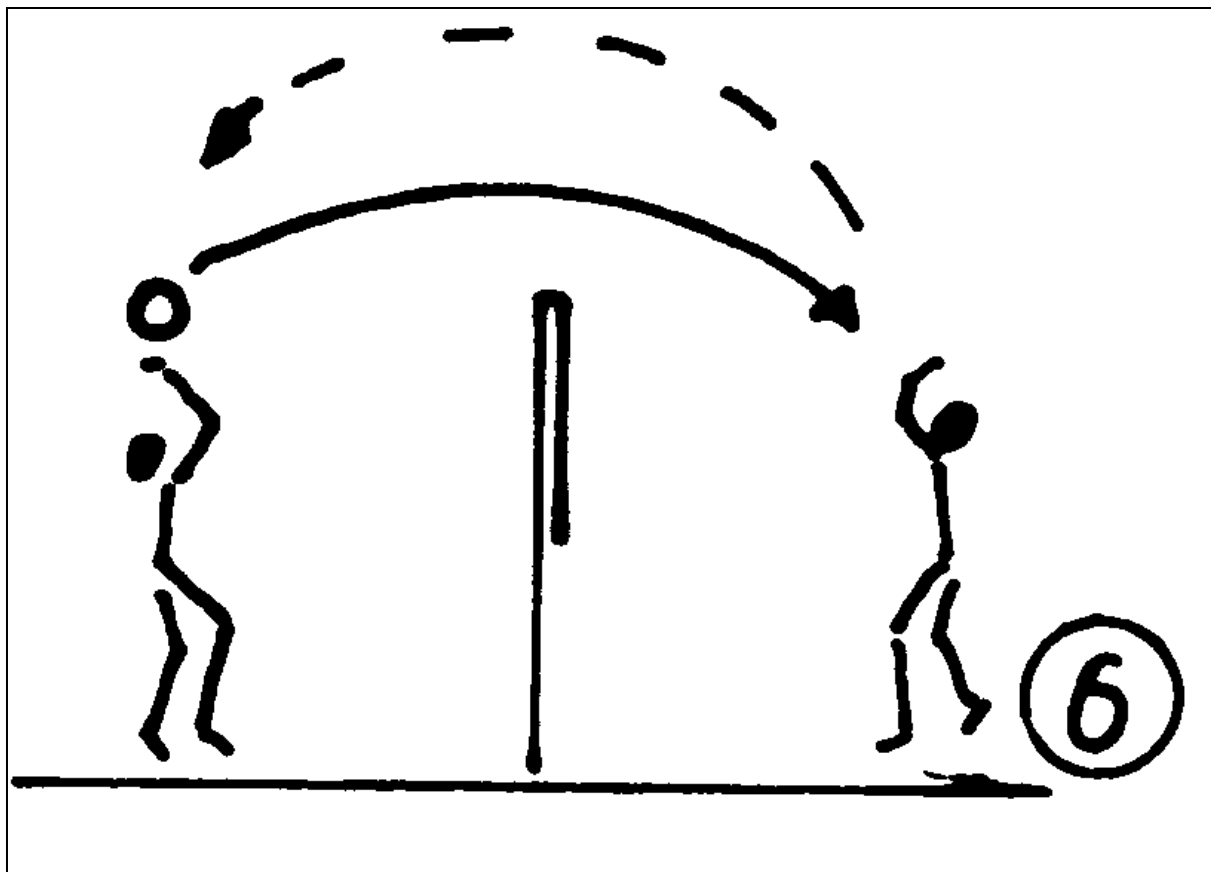
2. **Problem:** preciznost dodavanja

Rešenje: trener stane u poziciju tri. Odbojkaši su u koloni iza pozicije šest. Dobačenu loptu u prostor odbrane odbojkaš dodaje treneru ili nekom drugom odbojkašu pored mreže.

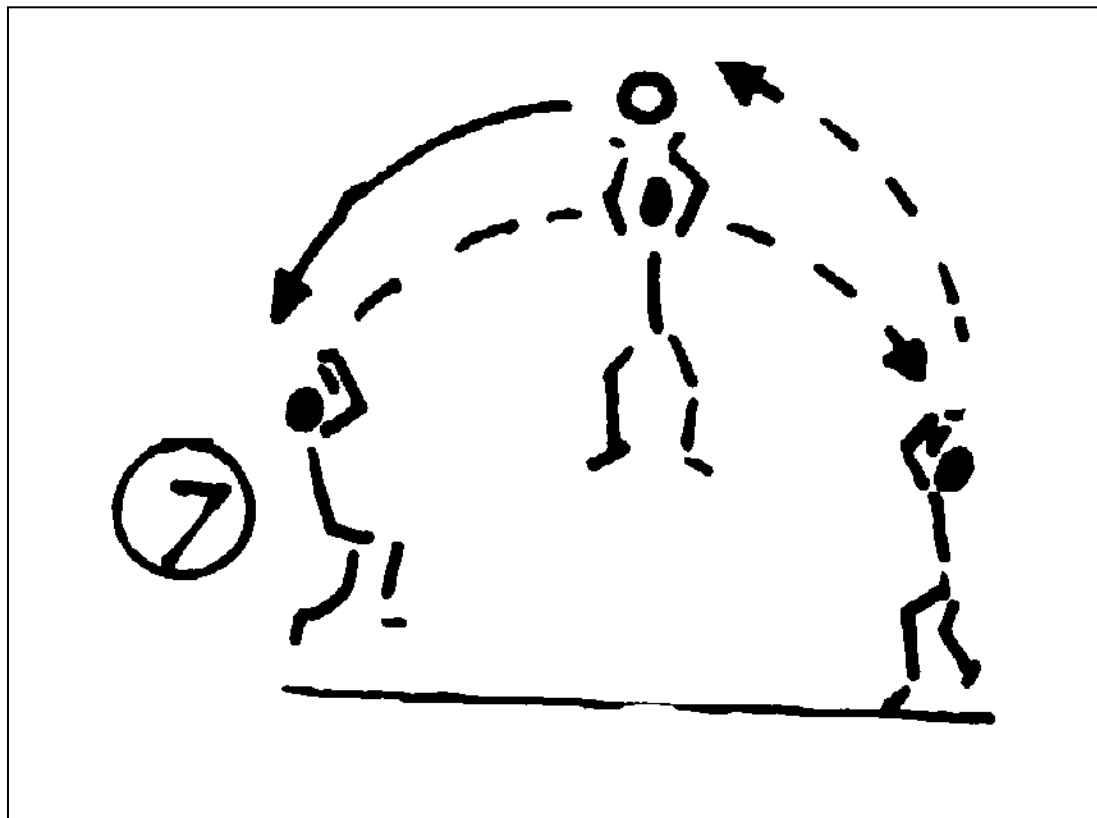


Problem: dodavanje u paru preko mreže

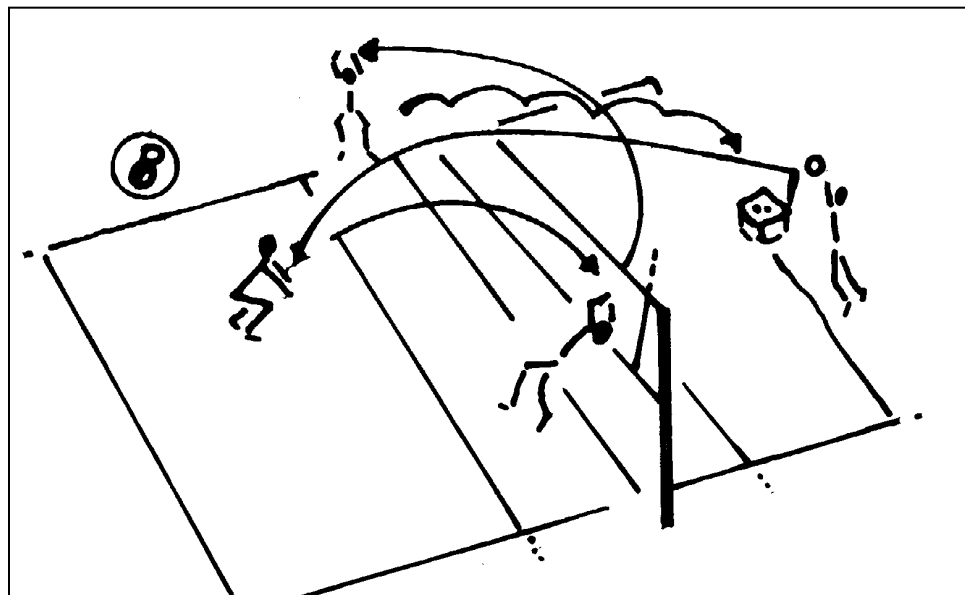
Rešenje: odbojkaši su na liniji napada. Posle prodbacivanja prvi odbojkaš prebacuje loptu preko mreže, pa se vraća na liniju napada. Vežbu ponoviti 10-30 puta.



Problem: dodavanje "u trojci"



Problem: dodavanje posle prijema servisa



- **Rešenje:** server servira primaču koji je u poziciji 6. Primač dodaje odbojkašu u poziciji 2, a on je u visokom luku dodaje na poziciju 4.