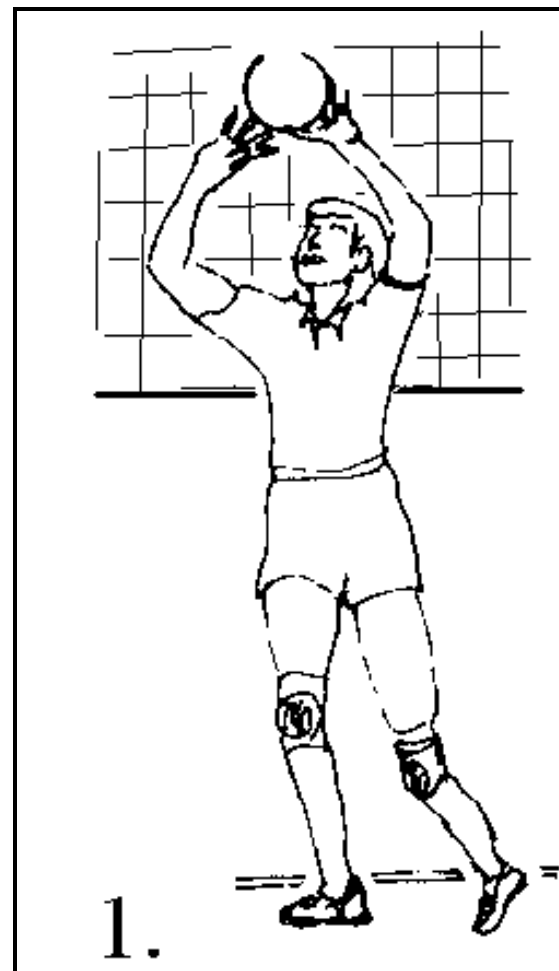


METODIKA TRENIRANJA DIZANJA

- **Specificčnost metodike dizanja određuju:**
- **fizičke karakteristike situacije za dizanje (mreža, blokeri, visina kontakta sa loptom itd.)**
- **specifično obojručno i nejednako delovanje rukama u dizanju,**
- **zahtevi za specijalne psihičke i intelektualne sposobnosti,**
- **pravila i**
- **taktički zadaci.**



Trenig dizača je povezan sa rešavanjem velikog broja problema, a najvažniji su:

- **uskladen razvoj antropomotoričkih sposobnosti (snaga, brzina, koordinacione sposobnosti, tajming, izdržljivost itd.);**
- **perfektnost tehnike posebno izražene u tačnosti pokreta i preciznosti upućivanja lopte na cilj (visok stepen motoričke inteligencije i kreativnosti u projektu smeča ili kontre);**
- **visok stepen sposobnosti koje zavise od intelektualnih sposobnosti (korišćenje informacija, procena situacije, brzina razmišljanja, donošenje odluke itd.);**
- **specifična mogućnost prijema vizuelnih informacija (periferno opažanje);**
- **lidarske sposobnosti za specifičan oblik povezivanja odbojkaša oko zajedničke ideje za vođenje sportske borbe.**

Principi obučavanja dizača

- Ovladati osnovnim varijantama dodavanja prstima.
- Dizanje vežbati sa iskusnim smečerom.
- Dizanje mora odgovarati taktičkoj kombinaciji.
- Dignuta lopta mora da bude između smečera i mreže.
- Dizati loptu na najjednostavniji način.
- Poslednji kontakt sa loptom treba da bude što više iznad gornje ivice mreže.
- Pre dizanja uočiti raspored blokera i odbrambenih odbojkaša.
- Koristiti finte (varke) da protivnički blokeri ne otkriju nameru dizača.
- Usavršiti komunikacione signale.
- Usavršiti fintiranje i uključiti najmanje dva smečera u akciju.
- Kondicione sposobnosti vežbati u najpovoljnijim uslovima za njihov razvoj.

Izbor i redosled vežbi (sredstva) za trening dizača

- **Pravac dizanja:** dizanje ispred sebe, dizanje iznad sebe, dizanje iza glave, dizanje ustranu.
- **Pozicija dizača i pozicija smečera:** u istu poziciju, u susednu poziciju, dizanje preko jedne pozicije.
- **Visina dignute lopte:** visoko dizanje preko 2 m, srednje 1.5-2 m, a nisko dizanje 0.5-1.0 m.
- **Način dizanja:** obojručno i jednoručno.
- **Brzina leta lopte:** spora dizanja, usporena i brza dizanja.
- **Finte:** dizanje s fintom i bez finte (iznuđeno dizanje).

Metodička uputstva za trening

Vežbe za dizače su najsloženije odbojkaške vežbe.

- Organizacija vežbe treba da omogući: procenu situacije, dolazak na mesto za dizanje, kontrolu leta lopte, kretanje blokera, raspored smečera, odbrambena uloga i pozicija na terenu posle dizanja.**
- Dizač treba da zauzme stav "ispod" lopte, pre nego lopta doleti u zonu za dizanje.**
- Dizaču treba da bude jasan cilj dizanja (da zna kombinaciju za napad ili kontru).**
- Dizač mora da vidi efekte dizanja i da odredi svoj doprinos u uspehu ili neuspehu smečera.**
- Dizaču jasno odrediti polaznu, završnu poziciju i ulogu u kombinaciji.**
- Obezbediti obučene smečere, blokere, dodavače, odbrambene odbojkaše (obezbediti situaciju za dizača).**
- Obezbediti visok nivo psihičke koncentracije i spremnosti za vežbanje.**

Problem: precizno pogađanje mete

Rešenje:

- **Dizanje na ciljeve na zidu - dizač je okrenut prema zidu i sukcesivno pogađa cilj.**
- **Dizanje kroz obruč - dizač je uz mrežu. Ispred njega je obruč kroz koji treba da digne loptu.**
- **Dizanje sa smečerom - dodanu loptu dizač diže smečeru, koji je u skoku hvata udarnom rukom.**
- **Dizanje sa smečerom i statičkim blokerom - Kao vežba 3, ali smečer treba da pogodi cilj laganim udarcem pored bloka (desno, levo i preko bloka).**

Problem: veština dizanja protiv blokera

o Rešenja:

Dizanje protiv aktivnog blokera - dodanu loptu dizač diže smečeru koji dolazi na poziciju za smečiranje, a sa druge strane bloker, takođe, dolazi u poziciju za blokiranje i skače da blokira.

Dizanje za smečiranje protiv statičkog dvočlanog bloka - dizač diže smečeru iz pozicije tri na poziciju 4, smečer smečira protiv dvojice blokera. Sledeća varijanta je da bloker iz pozicije tri dolazi u blok na poziciji 2.

Dizanje za smečiranje u poziciju 4 protiv aktivnih blokera - blokeri dolaze na poziciju za blokiranje, a dizač diže za smečiranja pored bloka i preko bloka.

Dizanje u dvostranoj igri sa individualnim blokom.

Dizanje u igri sa dvočlanim blokiranjem.

Dizanje sa uočavanjem signala blokera, zatim primača i smečera.