

TEHNIKA I METODIKA ODBOJKE

Doc. dr Milovan Ljubojević



DESKRIPCIJA ELEMENATA ODBOJKAŠKE TEHNIKE

U modernoj odbojci razlikuje se 5 osnovnih elemenata odbojkaške tehnike, a to su:

Stavovi i kretanja

● Odigravanje lopte prstima

● Odigravanje lopte podlakticama

● Servis

● Smeč

● Blok

Stavovi i kretanja

- Visoki osnovni stav :
- Ruke su savijene u laktovima tako da su podlaktice ispred tijela. Dlanovi su okrenuti prema gore. Trup je blago nagnut prema naprijed.
- Kukovi su usmjereni prema nazad, težište tijela pada između nogu, a težina tijela je premještena naprijed
- Stopala su razmaknuta u širini ramena.



• Srednji stav.

- Najčešće ga primjenjujemo u pripremi za blok, u odbrani polja- čekić i kod odbijanja lopte prstima prema naprijed.
- U srednjem odbojkaškom stavu koljena su savijena pod uglom od oko 45 stepeni, a stopala razmaknuta u širini ramena.
- Ruke su opuštene i blago savijene u laktovima. Ruke se moraju uvijek držati u svom vidnom polju.
- Gornji dio tijela-trup držimo ravnim, a nikako „pogrbljenim“.





6

Niski stav

- Njega primenjujemo kada moramo spasiti loptu koja je veoma blizu poda.
- Noge su pri tome savijene u koljenima od oko 90 stepeni tako da su nam kukovi veoma nisko, a stopala razmaknuta nešto šire od širine ramena.
- Ovo je najčešće tehnika za spašavanja lopte koja pada prema podu.



ODIGRAVANJE LOPTE PRSTIMA

- Ovo je element koji se koristi u situacijama dodavanja lopte na mrežu i prijema servisa (prvi dodir), najčešće u situaciji dizanja (drugi dodir) i u situaciji napada (treći dodir) bez i sa skokom sve dok se ne usvoji tehnika smeča i onda kada akcija smeča nije moguća (prenisko-predaleko dignuta lopta za smeč).



- Uglavnom postoje 4 raznovrsne tehnike ovog elementa, a to su:
 - Odigravanje lopte prstima prema napred
 - Odigravanje lopte prstima skretanjem pravca
 - Odigravanje lopte prstima preko glave
 - Odigravanje lopte prstima u skoku







ODIGRAVANJE LOPTE PRSTIMA PREMA NAPRIJED

Ovaj elemenat se može analizirati kroz tri faze:

- I faza - dolazak pod loptu (početna faza)
- II faza - postavljanje ruku pod loptu (pripremna faza)
- III faza - odbijanje (osnovna faza)



I faza

Radi pravilnog dolaska pod loptu neophodna je pravilna pozicija odbojkaškog stava.



Ta pozicija zahtijeva:

- blago savijene noge u koljenima (radi optimalne startne brzine)
- stopala paralelna u smjeru kretanja i u širini ramena (radi neophodne ravnoteže prije, za vrijeme i nakon kretanja)
- težište tijela na prednjem dijelu stopala (visoka spremnost za kretanje)
- lagano savijene ruke u laktovima, sa dlanovima otvorenim prema naprijed i u visini pojasa (spremne za pomoć u kretanju, kao i spremnost za blagovremeno postavljanje ruku radi gornjeg i donjeg odbijanja)



Izuzetno je važno da se igrači, savijenih nogu u koljenima, u istoj poziciji u kojoj se i kreću zaustave i odbiju loptu.

Dolazak pod loptu i odbijanje prstima



II faza

- Nakon blagovremenog dolaska pod loptu i zaustavljanja slijedi faza postavljanja ruku pod loptu.
- Ta faza uvijek ima isti zahtjev, a to je kontakt ruku i lopte koji se uvijek odvija iznad čela podignute glave i uvijek u projekciji tijelo lopta.
- Najčešća greška kod početnika je kontakt sa loptom u visini grudi usled nedovoljne snage u rukama.
- Šake su optimalno raširenih prstiju.



- Raspored prstiju kod prijema treba biti u obliku polulopte gdje najveća težina i pritisak lopte padaju na prva dva unutrašnja jagodična članka prstiju.
- Gotovo svu težinu lopte prilikom kontakta nose palac-kažiprst-srednji prst, dok dva unutrašnja jagodična članka 4. i 5. zatvaraju loptu bočno kako ne bi pobjegla od željenog smjera.
- Znači, neophodan je kontakt svih deset prstiju gdje svaki ima svoju funkciju kod trenutnog odbijanja lopte.



III faza

- U situaciji pravilnog postavljanja ruku i šaka pod loptu dolazi i akcija odbijanja.
- Lopta se odbija istovremenim simetričnim potiskom objema rukama iz lakta i koljena obje noge.
- Iz pozicije blago savijenih nogu u koljenima i ruku u laktovima laganim pokretom opružanja određuje se trajektorija leta lopte prema gore i naprijed



- Neposredno pred opuštanje dolazi do kratke amortizacijske faze na brzinu dolazeće lopte.
- Nakon toga , u djeliću sekunde prelazi se na novo kretanje eksplozivne ekstenzije stopala, koljena, kukova, lakta, šake sa istovremenim prebacivanjem težišta tijela na prednji dio stopala.



- Ponekad mali poskok ili pola koraka naprijed osigurava naviku praćenja tijelom izvedene tehnike.
- Za postizanje racionalnosti i optimalne sile potiska prema naprijed i gore, ključna je pozicija jednog stopala ispred jer je time osiguran pokret kroz cijelo tijelo.



Greške kod odbijanja prstima

- Nepravovremeni dolazak pod loptu
- Nedovoljno zabačene šake unazad
- Dlanovi okrenuti prema naprijed
- Mali razmak između palca i kažiprsta
- Nošenje lopte
- Nedovoljno opružanje u laktovima
- Tijelo se kreće unazad prilikom odbijanja



TEHNIKA I METODIKA ODBOJKE

ODIGRAVANJE LOPTE
PODLAKTICAMA



ODIGRAVANJE LOPTE PODLAKTICAMA

Odigraivanje čekićem je element igre koji se koristi u situacijama dodavanja lopte na mrežu, a najčešće u kompleksnijim situacijama prijema servisa i u još više otežavajućim situacijama odbrane nakon snažnih napada protivnika (smeč).



Kao i kod tehnike odigravanja prstima i kod tehnike odigravanja podlakticama razlikujemo četiri tehnike:

- odigravanje lopte podlakticama prema naprijed
- odigravanje lopte podlakticama skretanjem pravca
- odigravanje lopte podlakticama preko glave
- odigravanje lopte podlakticama povaljkom i poluupijačem





ODIGRAVANJE LOPTE PODLAKTICAMA PREMA NAPRIJED

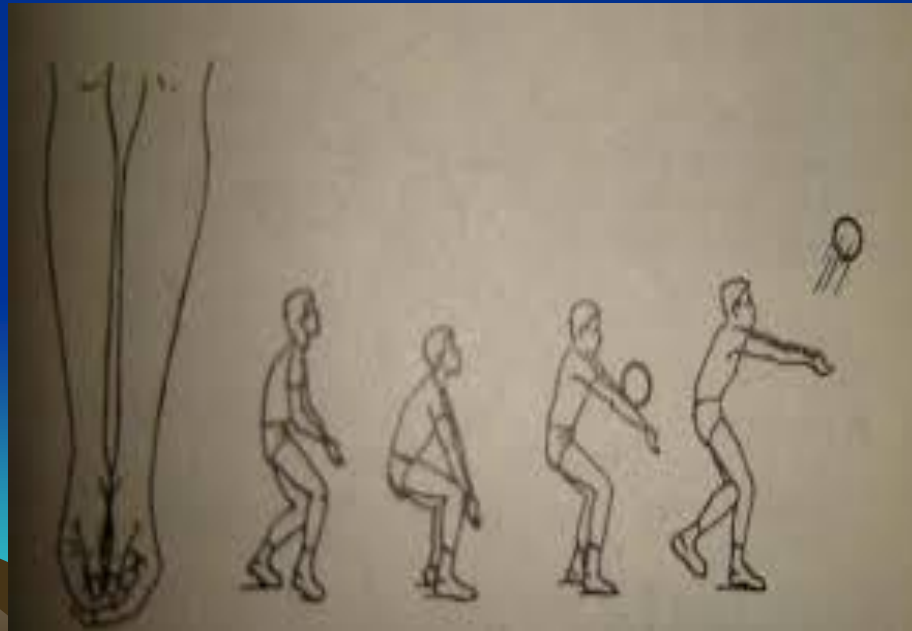
Analiza tehnike ovog elementa zasniva se na tri faze:

- 1.faza-dolazak pod loptu (početna faza)
- 2.faza-postavljanje podlaktica pod loptu (pripremna faza)
- 3.faza-odbijanje (osnovna faza)



I. Faza

- Treba razmotriti kretanje igrača prema lopti prije nego što je odbije. To kretanje biće posledica procjene trajektorije leta lopte koja dolazi u vrlo kratkom vremenu.
- Sve sa ciljem postizanja optimalne startne brzine neophodne za pravilnu poziciju odbojkaškog stava. Ta pozicija zahtijeva:
- blago savijene noge u koljenima (radi optimalne startne brzine),



- stopala paralelna u smjeru kretanja i u širini ramena (radi neophodne ravnoteže prije, za vrijeme i nakon kretanja),
- težište tijela na prednjem dijelu stopala (visoka spremnost za kretanje),
- lagano savijene ruke u laktovima,
- dlanovima otvorenim prema naprijed i u visini pojasa (spremne za pomoć u kretanju, kao i spremnost za pravilno postavljanje ruku pred gornje ili donje odbijanje).



- Samo kretanje na kraću udaljenost (u odbojci pretežno 2-3 koraka) zavisi značajno od prvog koraka koji mora imati svojstvo ubrzanja.
- Taj korak mora biti nešto kraći da omogući padajuću poziciju tijela prema naprijed, što se postiže potiskivanjem kukova ispred stopala (problem posebno imaju početnici, jer ostavljanjem kukova unazad težište tijela je na petama i uvijek "kasni").



- Samo kretanje može se izvoditi pretežno dokorakom, ali na veću udaljenost prikladnije je kretanje običnim ubrzanim korakom.
- Dakle, bitan je ritam rada nogu. Igrač se može kretati u dva koraka običnim korakom (lijeva-desna - naskok ili desna-lijeva-naskok) u iskoračnu poziciju, a češće se kreće tehnikom dokoraka.



- U situacijama kada lopta pada bliže igraču kreće se samo jednim korakom,odnosno izvodi se naskok u iskoračnu poziciju.
- Tim naskokom istovremeno objema nogama u iskoračnu poziciju osim pravovremenog dolaska na loptu,postiže se i značajna ravnoteža neophodna za kontrolu i odbijanje lopte u visoko zahtjevnoj preciznosti.



- Najveća greška je odbijanje lopte u niskom odbojkaškom stavu dolaskom iz visokog odbojkaškog stava jer se gubi na pravovremenosti akcije i smanjuje se ravnoteža spuštanjem-podizanjem tijela.



II. Faza

- Iz pozicije lagano savijenih ruku u laktovima koji su ispred tijela i nešto izvan širine ramena neposredno pred kontakt s loptom dolazi do spajanja pruženih ruku u laktovima (nikako prije spojiti ruke).
- Slijedi rotacija ramena koja okreće unutrašnji (širi i ravniji) dio podlaktice prema gore i dovodi je u poziciju optimalnog odskoka lopte prilikom odbijanja.



- Istovremeno igrač jednom šakom obuhvata drugu tako da su palčevi obje šake pripijeni jedan uz drugi (zbog stabilne poluge šaka-lakat-rame).
- Šake se potiskuju prema dolje i nazad zbog šire i ravnije površine unutrašnjeg dijela podlaktica koje nastojimo spojiti u laktovima.



- Takva pozicija "mekšeg dijela" podlaktica u kontaktu sa loptom osigurava trajektoriju "ulaska" lopte i odgovarajuću trajektoriju "izlaza lopte" i sigurno je usmjerava u željenom pravcu (najčešće prema mreži u zoni dizanja).
- Neobično su važne spojene podlaktice ispred tijela (za dužinu podlaktica) i u visini između pojasa i ramena.



- Postavljanjem opruženih ruku za dužinu podlaktica ispred tijela osigurava se mogućnost amortizacijske faze (laganim povlačenjem ruku prema dolje i nazad) u situacijama dolaska brže i snažne lopte,
- kao i mogućnost kratke zamašne faze (od nazad dolje prema naprijed gore) u situacijama dolaska sporije i manje snažne lopte prema igraču.



- Često početnik drži podlaktice prenisko (ispod pojasa) što ga prisiljava da odbije loptu samo zamahom ruku ili je mjesto odskoka lopte samo tvrdi dio šake koji kod pravilnog izvođenja tehnike treba isključiti.
- S druge strane, držanje podlaktica preblizu tijelu limitira amortizacijsku fazu (nema prostora za pokret prema nazad i dolje) kao i neregulisanu kretnju podlaktica prema naprijed i gore.



- U oba slučaja slijedi pogrešan način odbijanja i često lopta pobjegne ili u protivničko polje ili izvan terena što dovodi do gubitka poena.

Znači, ključna pozicija za pravilnu tehniku odbijanja jeste držanje opruženih podlaktica u visini između ramena i pojasa i ispred tijela za dužinu podlaktica



III. Faza

- Igrač je u iskoračnoj poziciji paralelnih stopala i optimalno postavljenih podlaktica spreman na akciju samog prijema, tj. odbijanja lopte.
- Igrač treba da razumije na koji se način izvodi odbijanje lopte precizno u željenom smjeru.
- Lopta mora biti odbijena pretežno potiskom iz nogu.
- Znači iz pozicije blago savijenih nogu u koljenima dolazi do opružanja koje određuje trajektoriju leta lopte naprijed-gore, a samo kratka kontrakcija ruku pridodaje se tom cjelovitom pokretu.



- Već je ranije objašnjeno da ako se slučajno desi obratno, tj. ako pretežno potiskom lopte iz ramenog pojasa (veliki zamah kojim često ruke dosegnu i visinu iznad ramena) odbijamo loptu, ista će "odletjeti" u nepredvidjenom smjeru (najčešće publiku).
- Ponovimo da je ključni uslov uspješnog i preciznog odigravanja čekićem, potisak iz nogu i pokret kroz tijelo što zahtijeva iskoračnu poziciju stopala i opružanja nogu iz skočnog i koljenog zgloba gdje se osigurava veća sila i veća amplituda pokreta.

- Često se igrač ne stigne postaviti u trajektoriju leta lopte, pa ona dolazi nešto ulijevo ili udesno od igrača.
- U tim situacijama postavljamo lijevo ili desno rame nešto ispred, a opružene podlaktice nešto malo ulijevo ili udesno od tijela.
- Takvim načinom odbijanja stvara se mogućnost veće amplitude podlaktica, paralelno postavljenim s natkoljenicom iskoračne noge



- U lakšim situacijama, kada je dolazeća lopta laganom brzinom prebačena od protivnika, koristi se prethodno opisana tehnika, tj. prekoračna tehnika (jednim ili drugim ramenom ispred i pozicijom podlaktica nešto uz tijelo).
- Međutim, kod težih situacija, kada lopta dolazi većom brzinom od protivnika iz akcije snažnog servisa ili smeča, koristi se zakon tehnike "ispada" brzim iskorakom u stranu dolazeće lopte (stopalo iskoračne noge okomito je na kretanje tijela radi zaustavljajućeg efekta, a unutrašnji dio stopala pružene noge klizi po podu zbog usporavajućeg efekta).



- Tijelo mora biti postavljeno u projekciju leta dolazeće lopte.
- Time je stvorena mogućnost amortizacije brze lopte.
- Osim toga, na taj način se sprečava klizanje lopte preko ruku kada se nalaze bočno od tijela.
- Taj pokret iskreta tijela pomaže da lopta ne sklizne niz podlaktice i padne na tlo.

- Nakon vježbanja obje tehnike, zavisno od situacije, početnika treba naučiti da ne očekuje loptu samo sa jedne (bolje) strane tijela jer na taj način limitira svoj potencijal tehnike donjeg podlaktičnog odbijanja.



SERVIS



SERVIS

- Servis je element koji označava početak igre i izvodi se izvan terena, a ne u samoj situaciji igre.
- Isto tako, po novim pravilima igre, nakon sudijskog znaka igrač koji servira ima 8 sekundi vremena za njegovo izvođenje.
- Okolnosti oko izvođenja servisa mogu prevariti i trenere i igrače jer bez obzira na nesituacijski karakter i bez obzira na "dosta vremena" za izvođenje, akcija servisa ima visoke zahtjeve posebno u savremenoj vrhunskoj odbojci.



- Bez obzira što u razdoblju odbojke kao i korišćenju običnog donjeg servisa i lelujavog tenis servisa akcija servisa nema visoke zahtjeve, igrače već u toj fazi treba učiti pravilnoj strategiji servisa. Treba upoznati igrače sa osnovnim zakonitostima akcije servisa.



- Govoreći o servisu i njegovoj uspješnosti kao i raznovrsnosti taktike uvijek treba podvući, da je akciji servisa osnovni cilj otežati protivniku precizan prijem.
- Sa realizacijom tog cilja olakšaće se pravovremenost vlastitog bloka i odbrane, a sa tim i značajno omogućiti nastavak akcije.
- To omogućuje uspješne akcije protivnapada i postizanje tzv. break-poena koji se znatno teže postiže.



- Jedna od osnovnih zakonitosti servisa od samoga početka jeste što manje griješiti u njegovom izvođenju.
- Sigurno je opravdanije s manjim brojem grešaka otežati protivnički prijem nego to učiniti sa većim brojem grešaka.



- Mentalitet agresivnosti pri izvođenju servisa u situaciji kada je igrač nakon dosta grešaka postigao poen (as) sigurno ne doprinosi većoj uspješnosti, a ni pozitivnom mentalitetu ekipe.
- Takvi slučajevi događaju se kod izrazito egoističnih igrača koji ne pokazuju neophodnu odgovornost prema saigračima



- Izuzetno je važno da se kod mladog igrača razvija tzv. osećaj situacije.
- To znači da isti mora pravilno prepoznati situaciju kada je opravdan rizik akcije servisa ili kada nije opravdano pogriješiti.
- Znati prepoznati situacije omogućava igraču da svoj visoki potencijal iskoristi za uspjeh cijele ekipe.



- Pogrešna konstatacija mnogih trenera i igrača je da se bez visoko rizičnog servisa ne može pobijediti protivnik.
- Međutim, sa manje riskantnom akcijom servisa još uvijek postoji šansa uspješnog blokadobrane i postizanja poena iz protivnapada.
- Dakle, način servisa neophodno je prilagoditi tehničkoj pripremljenosti i fizičkom razvoju pojedinih igrača.

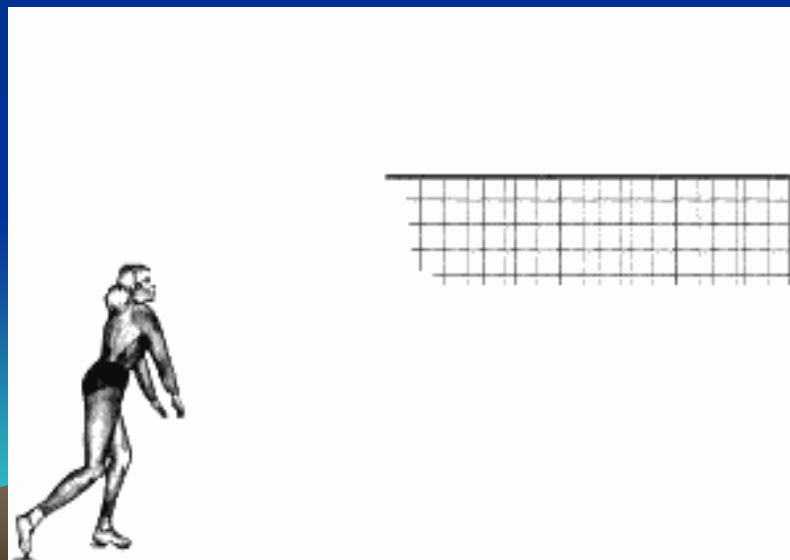


Prethodna iskustva i dosadašnja istraživanja pokazuju sljedeće:

- lakši i sigurniji servis kod protivnika stvara 50% nepreciznog prijema,
- agresivniji (rizični) servis protivnik u većini situacija odlično prima,
- akciju servisa protivnik neprecizno prima dok njihovi smečeri iz tih situacija uspješno realizuju akciju napada.
- Bitno je da i trener i igrači prepoznaju te situacije i adekvatno odgovore na svaku posebno.



Najvažnije je kod učenja servisa mladog igrača naučiti da usvoji raznovrsnost tipa servisa ne dajući ni u jednom trenutku protivniku unaprijed spoznaju o tome gdje, kada i kakav će servis izvesti.



To znači mijenjati ritam servisa s osnovne linije:

- dugi servis s osnovne linije,
- kratki servis s izmicanjem od osnovne linije (3-5m),
- brži i niži servis u zonu konflikta (međuprostor protivničkih igrača),
- servis više i sporije trajektorije leta lopte,
- servis lelujave trajektorije leta lopte koja naglo propada na kraju terena,
- precizni taktički servis na pojedinog protivničkog igrača,
- brzi lelujavi servis bez previše gađanja užeg prostora u protivničkom polju (naglasak na lelujavi efekat).

Raznovrsnost tipa servisa sa malo grešaka dovodi do optimalne efikasnosti servisa za vrijeme utakmice. Postoje pravila kada iz psiholoških razloga nije dobro pogriješiti servis:

- protivnik u krizi; traži time-out,
- isti server ponavlja grešku iz prethodne rotacije,
- uzastopne greške dvojice igrača pri izvođenju servisa,
- vlastita ekipa u krizi kada je potrebno smanjiti broj grešaka,
- vlastita ekipa u rotaciji izvodi uspješnu odbranu,
- slabija postava protivničkog napada u trenutku servisa.
- Neophodno je iz svega zaključiti da igrač koji servira treba prepoznati ("čitati") kojim tokom ide utakmica i na temelju tih spoznaja adekvatno primijeniti optimalnu strategiju servisa.

Donji (školski) servis







Donji (školski) servis

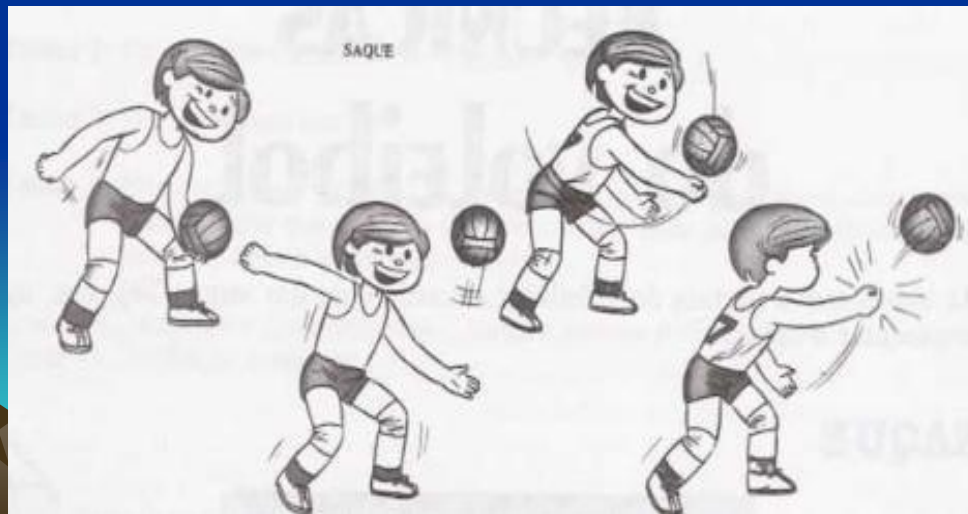
- Ovaj element se koristi u situacijama početnog udarca, odnosno uvoda u igru. Njegov osnovni cilj nije postizanje direktnog poena (asa), već se njegovim pravilnim izvođenjem omogućuje učenje drugih elemenata igre.
- Na taj se način omogućuje duže trajanje faze igre bez čestih i brzih prekida.
- Izostanak takvih faza igre demotiviše početnika, pa se gubi interes za ovaj sport.
- Putanja lopte koja ide odozdo u paraboli prema gore preko mreže nije velike brzine i omogućava nastavak igre preko elemenata kojim smo već ovladali prioritetni elementi vrhunske odbojke, a to su prijem-dizanje-smeč.

Dakle zadaci donjeg (školskog) servisa su:

- drastično smanjenje direktnih poena i direktnih grešaka iz tog elementa (nije slučaj u vrhunskoj odbojci),
- prijem servisa je olakšan i veći je procenat odigranih lopti, i veća mogućnost za nastavak igre
- veći procenat dobijenih poena iz igre,
- više igre, više napada, više odbrane, a samim tim i veća atraktivnost,
- veća preciznost odnosno razvijanje individualnog taktičkog mišljenja.

Element se analizira kroz sljedeće ključne faze pokreta:

- faza - držanje lopte (početna faza),
- faza - izbačaj lopte i zamah udarne ruke (pripremna faza),
- faza - udarac lopte (osnovna faza).



I. faza

- Iskoračnim stavom lijevim stopalom lagano savijenih koljena igrač drži loptu u lijevoj ruci i u visini pojasa ispred za dužinu podlaktice i udesno od tijela (u projekciji zamaha udarne ruke). Udarne ruke je savijena u laktu i u laganom zaručenju pored desne strane tijela.



II. faza

- Mali izbačaj lopte (20-30cm) vertikalno uvis ili ispuštanje lopte iz dlana lijeve ruke. Istovremeno sa izbačajem lopte iz lijeve ruke izvodi se zamah pružene udarne ruke prema gore i naprijed.
- Prebacivanjem težišta tijela na prednje stopalo (lijeva noga) omogućava se pravilan dolazak udarne ruke u optimalnu poziciju za udarac.



III. faza

- Akcija udarca po lopti se izvodi korijenom šake udarne ruke po zadnjoj i donjoj strani lopte što omogućava usmeravanje lopte u blagom luku preko mreže.
- U trenutku udarca udarna ruka mora biti paralelna sa natkoljenicom iskoračne noge.



- U ovoj akciji udarca dolazi do opružanja nogu i ključnog pokreta za udarac, a to je pokret kroz tijelo (amplituda pokreta ruku uz tijelo od stopala zadnje noge preko kuka do iskoračnog stopala omogućava i silu i preciznost pokreta).
- Nakon izvedenog servisa igrač brzo ulazi u teren u zonu odbrane i spremno očekuje nastavak akcije odbrane od eventualnog protivničkog napada.



Tenis servis

- Jako dinamičan i agresivan servis, težak za prijem
- Razlikujemo 4 faze kod ovog servisa
- Početna faza: server se nalazi u visokom dijagonalnom stavu, težište tijela raspoređeno na oba stopala,
- Lopta se drži sa jednom ili obje ruke za dužinu podlaktice ispred tijela, u visini grudi i ispred ramena udarne ruke

- Pripremna faza :
- Započinje izbačajem lopte oko 1 do 1,5 metar iznad glave i nešto malo u stranu
- Obje ruke prate loptu sve do uzručenja , dok tijelo ide u zaklon a TT se premješta na zadnju nogu.
- Udarna ruka se savija u laktu prema nazad, i dolazi u položaj napetog luka,



- Osnovna faza:
- TT tijela se sa zadnje noge premješta na prednju,
- Lopta se udara (poklapa) ispred tijela za dužinu podlaktice, a udarac se vrši blago savijenim i raširenim prstima,
- Korijen dlana dodiruje prvi loptu a rašireni prsti idu odozgo prema dolje i daju joj prednju rotaciju.
- Korijen dlana daje snagu udarcu, a prsti rotaciju i usmjeravanje.
- Završna faza: počinje nakon udarca po lopti, ruka ide u izmah za loptom

Gornji — lelujavi servis





Gornji — lelujavi servis

Ovaj servis se ne koristi samo u situacijama početnog udarca, već i udarca kojim se želi agresivno otežati preciznost prijema servisa, a ponekad je svrha čak i postizanje direktnog poena (asa).



Pravilnim izvođenjem ovog elementa pokušava se stvoriti visoka mogućnost pravovremene akcije blok-odbrana, a samim tim i mogućnost akcije protivnapada i izbjegavanje direktnoga gubitka poena.

- Naime, nakon promjena pravila igre gdje je svaka akcija poen, gubitak poena je moguć odmah nakon greške servisa, greške bloka, greške odbrane ili greške protivnapada, što je po starim pravilima (do 1999) bila samo promjena servisa.



U školskom uzrastu se ovaj servis uči iz sljedećih razloga:

- servis je po sudaru ruke s loptom identičan običnom donjem servisu,
- servis ima zaustavljajući efekt u trenutku udarca (nema pratećeg pokreta kao kod servisa sa rotacijom),
- servis nema veliku brzinu leta lopte što omogućava lakšu, reaktivnu mogućnost igrača u prijemu servisa.



- Jedina otežavajuća komponenta tog servisa u odnosu na protivnički prijem je nepoznata parabola kretanja dolazeće lopte (trajektorija leta lopte ima cik-cak smer).
- gubitkom brzine lopta iznenada "propada" ispred, iza ili bočno od igrača u prijemu servisa.
- Ta otežana karakteristika lelujavog servisa razvija kod primača ono što je kasnije ključno kod prijema kompleksnijih servisa - optimalnu procjenu trajektorije leta lopte.

Prelaz lopte preko mreže dolazi iz više pozicije udarca te je sam pad lopte strmiji i brži što predstavlja otežavajuću okolnost za igrača u prijemu servisa.



Motoričkim razvojem igrača (tj. većom snagom udarca) i istovremenim razvojem tehnike i raznovrsnosti lelujavog servisa (posebno s veće udaljenosti od osnovne linije 5 do 8m)

ovaj element postaje agresivniji i taktički element preko kojeg se dolazi do rijedih ali ključnih break-poena. To je posebno izraženo kod ženskih ekipa.



Lelujavi servis analizira se kroz tri ključne faze:

- I.faza - držanje lopte (početna faza),
- II.faza - izbačaj lopte i zamah udarne ruke (pripremna faza),
- III.faza - udarac lopte (osnovna faza).



I. faza

- Postoje dvije pozicije držanja lopte:
 - lagani iskoračni stav lijevom nogom blago savijenih koljena,
 - lagani iskoračni stav desnom nogom koji ima prednost u kasnijoj akciji brzog iskoraka lijevom nogom naprijed, te se većom inercijom tijela omogućava udarac većom silom po lopti.
 - To je neophodno kod navedenog uzrasta učenika s obzirom na stepen fizičkog razvoja (nedostatak snage ramenog pojasa).
 - Kod obje pozicije lopta se drži u lijevoj ruci u visini ispred udarnog ramena i ispred tijela za dužinu podlaktice.



- Kako postoje različite pozicije nogu, tako postoje i dvije različite pozicije udarne ruke prilikom držanja lopte u početnoj fazi akcije samog servisa:
- 1.dlan udarne ruke čvrsto raširenih prstiju "poklapa" loptu koja je u lijevoj ruci (prednost je mogućnost maksimalnog zamaha udarnom rukom savijenom u laktu u smjeru nazad-gore).



- 2.dlan udarne ruke čvrsto sastavljenih prstiju je podignut iznad visine ramena i okrenut prema naprijed što omogućava maksimalni dohvat u trenutku udarca po lopti.

U toj poziciji nakon sudijskog znaka neophodno je racionalno iskoristiti 8 sekundi dopuštenih za izvođenje servisa.

- To znači da igrač u servisu prvo pogleda protivnički teren s namjerom utvrđivanja tačke pogađanja, a nakon toga se pogled usmjerava na loptu i njen pravilan izbačaj. Najčešće igrači u žurbi preskaču to pravilo i na taj način čine greške.

II. Faza

- Izbačaj lopte mora uvijek biti u projekciji ramena udarne ruke. To je izuzetno važno radi mogućnosti pokreta kroz tijelo i veće sile udarca, sve zbog pravilnog usmjerenja lopte nakon pravolinijskog zamaha udarne ruke.
- Visina vertikalnog izbačaja lopte ide postupnim pratećim pokretom izbačajne ruke, nikako trzajem jer se gubi preciznost i daje nepotrebna rotacija lopti.
- Visina mora biti prilagođena udarcu po lopti u najvišoj tački (kontakt maksimalno pružene ruke i lopte u mrtvoj tački).



- Neophodno je izbjegavati previsok ili prenizak izbačaj lopte jer dovodi do udarca po lopti u njenoj silazećoj putanji što je najčešće posledica greške servisa.
- Dakle, nepravilan izbačaj u najviše slučajeva dovodi do nepravilne tehnike servisa a samim tim uzrokuje grešku i gubitak poena.
- Istovremeno sa izbačajem lopte zamah ruke usmjeren je prema nazad-gore. Ruka se savija u laktu koji mora biti iznad visine ramena.



III. faza

Nakon istovremenog izbačaja lopte i zamaha ruke u optimalnu poziciju počinje faza udarca na sljedeći način:

- maksimalnim ubrzanjem pokreta udarne ruke iz pozicije savijene ruke u laktu u poziciju maksimalnog pružanja lopta se udara korijenom šake.
- Pozicija šake čvrsto sastavljenih prstiju je nešto povijena nazad omogućava udarac tačno u centar lopte. Tako se izbjegava bilo kakva rotacija lopte i eventualna fleksija ručnog zgloba.
- u trenutku udarca dolazi do zaustavljajućeg pokreta ruke (lagani trzaj prema nazad) koji doprinosi još većoj lelujavosti putanji lopte.
- Da bi postigli što jači "sudar" s loptom i visoko izražena sila kontakta najčvršćeg dijela dlana i lopte, dlan mora biti "tvrd" i lagano povijen unazad. Tu ključnu ulogu ima ubrzanje zamaha ruke počev od početnog do završnog segmenta istog zamaha.

Greške kod lelujavog servisa

- Neadekvatan izbačaj lopte
- Istovremeno zamah i izbačaj lopte
- Nepravilan kontakt dlana i lopte (rotacija)



S m e ě



Programski sadržaj teme	Broj časova u nedeljnom ciklusu i redni broj realizacije			Redni broj u godišnjem planu rada		Metodičko – didaktičke operacije
	2	9.	10.	25.	26.	
Ponavljjanje osnovnog stava. Sunožni skokovi pored mreže.	<u>Uvođenje učenika u rad:</u>					
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lagano trčanje po terenu i , posle nekoliko koraka, zauzimanje osnovnog stava ; 2. <i>U koloni:</i> lagano trčanje prema mreži sa bočne linije, sunožni skokovi sa markiranjem bloka uz pomeranje ulevo ili udesno duž mreže; Nekoliko vežbi rastezanja. 					
Ponavljjanje naučene tehnike	<u>Specifična priprema:</u>					
	<p><i>U trojkama: jedan igrač sa jedne starne mreže i dva sa loptama sa druge strane:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Igrači sa loptom izvode serviranje sa 3m naizmenično donjim i lelujavim servisom. Igrači sa druge strane odigravaju naizmenično prstima pa „čekićem“; 2. <i>Diferencirano:</i> Učenici sa slabije savladanom tehnikom izvode prethodnu vežbu bez mreže; 					
Tehnika smečiranja	<u>Tehničke vežbe-</u>frontalno-grupni rad					
	<p>- <i>U paru sa podbacivanjem lopte bez mreže i na nižoj mreži:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vežbe za udarac po lopti za izvođenje smeča bez mreže; 2. Vežbe za udarac po lopti za izvođenje smeča na mreži, ali bez skoka; 3. Vežbe za učenje pravilnog zaleta i odskoka; <p><i>Diferencirano:</i></p> <p>- Vežbe za izvođenje tehnike smeča u celini sa podbacivanjem i dodavanjem od saigrača;</p>					
Primena tehnike u igri	<u>Igra 3:3 na polovini terena (ili na lastišu koji je postavljen duž sale):</u>					
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Igra preko mreže u tri kontakta – prstima i "čekićem", s tim što nadigravanje počinje "lelujavim" servisom; 2. Za naprednije koristiti smečiranje; 					



SMEČ

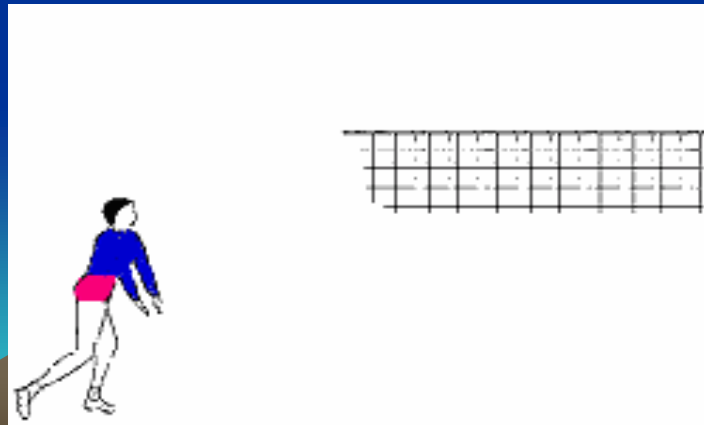
- Smeč je elemenat napada koji se koristi u završnim akcijama postizanja poena kako u fazi igre nakon prijema servisa tako i u fazi igre nakon odbrane.
- Dobri napadači omogućavaju pobjede jer je jedino kvalitet tog elementa prisutan u realizaciji kako u fazi igre nakon prijema servisa tako i u fazi igre nakon odbrane (nakon akcije servisa).



- U početnom razdoblju školske odbojke akcija napada može se izvoditi brzim agresivnim prebacivanjem lopte preko mreže nižom putanjom odigravanjem lopte prstima u skoku u nezaštićenu zonu protivničkog terena.
- To se posebno događa u periodu kada mladi igrači još nijesu učili smeč, ali i u situacijama kada smeč nije moguće izvesti (ako je lopta dignuta prenisko i daleko od mreže).



- Isto tako u mlađem razdoblju može se koristiti akcija napada putem "kuvane" lopte koja je u kasnijoj igračkoj fazi jedno od jačih oružja napada kod vrhunskih smečera.
- Napadi "kuvanom" loptom realizuju se najčešće kada je lopta dignuta uz samu mrežu.
- Akcijom maksimalnog pružanja ruke i "finim prebacivanjem lopte" potiskom iz ručnog zgloba i unutrašnjim jagodičnim dijelom svih pet prstiju lopta se kraćom putanjom prebacuje u zonu od 3m ili dužom putanjom u zadnji (nezaštićeni) dio protivničkog terena.



- Treća opcija napada u tom školskom razdoblju, odnosno najvažnija jeste akcija smeča.
- Osnovni zadatak smečera je udarac po lopti tako da je protivnik nije u mogućnosti zadržati u igri i nastaviti igru.
- Za postizanje poena igrač koji smečira precizno dignutu loptu treba je udariti u što višoj tački iznad mreže. Ta najviša tačka daje smečeru veću mogućnost slanja lopte u veći deo protivničkog terena.

Učenje smeča naročito je važno već od samog početka igranja odbojke i to iz sljedećih razloga:

- uspješnom akcijom tog elementa napada postiže se 60-70% poena,
- element ima pozitivan uticaj i na učenje skok-servisa koji u doba od šesnaeste godine na dalje postaje jedan od važnih uslova vrhunske odbojkaške ekipe,
- smeč je element s najvećim motivacionim efektom kod mladih igrača,



- brzim učenjem i savladavanjem tehnike smeča kod mladih igrača postiže se i visoki stepen animacije. Na taj će način zavoljeti odbojku i igrati je i nakon igračke karijere.
- znati smečirati znači naučiti jedan od najkompleksnijih elemenata igre koji traži izuzetno visok nivo koordinacije igrača,
- smeč zahtijeva visok stepen odlučnosti i pozitivne agresivnosti.

- Na taj način omogućava se igraču da napada snažno, raznovrsno i u najodlučnijim trenucima utakmice.
- Za sam početak učenja smeča neophodno je ustanoviti da je baza za dalje učenje smeča - visoko dignuta lopta. Analiza tog elementa sprovodi se 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).



I. faza

- Faza zaleta dijeli se u četiri podfaze:
 - a) predstartna faza
- Tu podfazu karakteriše brzo premještanje u trenutku neposredno pred akciju dizanja lopte i postavljanje u mirnu i stabilnu poziciju neposredno prije zaleta.
- Ako smo u takvoj zaustavnoj poziciji, ona nam olakšava izbor pravilnog zaleta.
- Sa lijeve strane mreže ta pozicija je nešto izvan bočne linije terena udaljenosti 3,5 do 4 m od mreže odakle se kreće u zalet za smeč (zona 4), a s desne strane mreže ta je pozicija unutar-bočno u terenu na udaljenosti od 3 do 3,5m od mreže (zona 2).

b)ritam zaleta

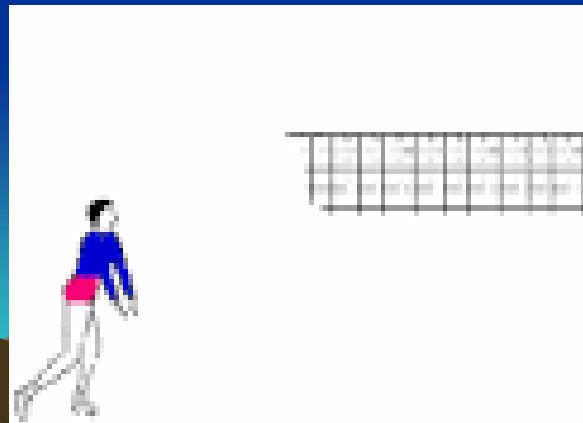
- Kao druga podfaza - ritam zaleta je neophodan za uspjeh pravilnog zaleta i na ubrzavajući karakter.
- Znači, iskorak lijevom nogom mora omogućiti poziciju kukova nešto ispred kolena iskoračne noge.
- S tim se postiže visoka startna brzina prema naprijed i postupno se postiže visok stepen horizontalne brzine prema mreži.
- Istovremenim iskorakom lijeve noge i padom tijela prema naprijed postiže se optimalno ubrzanje.



c) smjer zaleta

Sa lijeve strane mreže iz zone 4 smjer zaleta ima polubočni karakter gdje tijelo i mreža zatvaraju ugao od 45 stepeni. To omogućava:

- bolju procjenu trajektorije leta dignute lopte,
- pri odrazu se osigurava otvaranje tijela prema lopti stvarajući tzv. "nategnuti luk" (udarna ruka-lijevo rame) za optimalni udarac kroz tijelo.



Sa desne strane mreže iz zone 2 smjer zaleta je okomit prema mreži.

Tijelo-mreža zatvaraju ugao od 90 stepeni.

Time se postiže bolja procjena leta dignute lopte, bolja percepcija protivničkog terena i znatno veća mogućnost smečiranja paralele.

- U oba ova slučaja prve faze zaleta, ruke pomažu kretanju kao kod trčanja.



d) poslednji korak-naskok

- Nakon ubrzanog iskoraka lijevom nogom izvodi se najduži korak-naskok naizmenično desna-lijeva (kod desnorukih) u što kraćem vremenu.
- To je najbrža i najeksplozivnija akcija zaleta koja u svojoj zaustavljajućoj podfazi pretvara horizontalnu brzinu u maksimalno vertikalnu.
- Naskok se može izvoditi i istovremeno sa oba stopala, ali će u tom slučaju nedostajati optimalna pozicija "nategnutog luka" koji omogućava optimalnu ravnotežu u vazduhu.



- Kod poslednjeg koraka-naskoka ključna su dva elementa:
- u trenutku naskoka lijevo stopalo je nešto ispred i rotirano malo prema unutra (bitno za zaustavljajuću komponentu)
- istovremeno sa takvim postavljanjem stopala a neposredno pred sam odraz dolazi do maksimalnog zamaha ruku uz tijelo što više nazad.
- S većim zamahom ruku povećava se potisak istih prema naprijed i gore. Na taj način se postiže i veći skok i brže postavljanje udarne ruke u pravilanu poziciju



II. faza

- U trenutku odraza obje ruke pružene u laktu istovremeno zamahom uz tijelo iz položaja zaručenje idu u položaj uzručenja nešto više iznad ramena.
- U tom trenutku lijeva ruka fiksira zamišljenu tačku sudara desne ruke s loptom koja se u tom trenutku povija u laktu. Pozicija tog lakta mora biti iznad visine ramena (u visini uha) radi postizanja maksimalnog dohvata lopte u trenutku udarca.



- U toj poslednjoj fazi odraza, postoje dvije pozicije lakta savijene (udarne) ruke:
- po ruskoj školi pozicija lakta je iza tijela radi veće amplitude pokreta, a sa tim i većeg ubrzanja ruke prema lopti,
- prema evropskoj školi pozicija lakta malo je ispred tijela radi većeg maksimalnog dohvata lopte pri udarcu.
- Pri učenju smeča neophodno je dopustiti početniku njegovu preferiranu poziciju lakta savijene udarne ruke neposredno prije akcije smeča.



III. faza

- Nakon završene akcije fiksiranja dignute lopte lijevom rukom istu naglo spuštamo prema dolje i naprijed uz tijelo.
- Na taj način povećava se obrtni moment pokreta desne strane tijela i brzo opružanje desne ruke prema naprijed i gore. Nakon svih tih preduslova slijedi akcija udarca po lopti.
- Taj udarac po lopti mora biti šakom lagano otvorenih prstiju jer veća površina u kontaktu sa loptom omogućava veću preciznost udarca.



- Završna faza udarca po gornjoj i zadnjoj strani izvodi se "poklapanjem" (pomicanjem šake iz ručnog zgloba prema naprijed i dolje).
- Ta završna faza iz ručnog zgloba treba omogućiti ugao spuštanja lopte oko 45 stepeni u odnosu na protivnički teren s ciljem pogađanja veće površine zadnjeg dijela terena.
- Strmije spuštanje lopte u protivnički teren često dovodi do neopravdane greške smeča u mrežu kao i eventualnog bloka protivnika u glavu smečera

- Nakon udarca po lopti, dok je tijelo još u vazduhu, izuzetno je važno da izmah udarne ruke ide spuštajući se uz telo prema dolje paralelno sa mrežom jer time sprečavamo mogućnost "pecanja" u mrežu.
- Nakon akcije smeča važan je pravilan doskok.
- Prizemljenje tijela na tlo mora biti mekano na prednji dio stopala s laganim amortizovanim pokretom savijanja nogu u koljenima.
- Doskok se izvodi po mogućnosti sunožno, a ako nije moguće tada se nastoji izvesti naizmjenično lijevom pa desnom nogom ili obrnuto.



- Mlade odbojkaše treba u početnom razdoblju učiti udariti loptu što je moguće više, bez nekorisnog strmog zabijanja, gađajući zadnji dio terena (6-9m). Tako će smečar biti uspješniji jer takvim smečom duge dijagonale može se postići:
- da lopta padne na tlo protivničkog terena pored bloka, preko bloka i kroz blok,
- da se lopta od protivničkog bloka odbije tako da je protivnička odbrana nije u mogućnosti odbraniti,
- da se odbije od protivničkog bloka tako da se u blagom luku vraća u vlastiti teren čime se stvara mogućnost organizacije ponovnog napada.

Greške kod smeča

- Neadekvatna dužina koraka u zaletu (kraći, duži, najduži)
- Koraci se izvode D-LD, umjesto L-DL
- Loš zamah ruku
- Udarna ruka nije opružena



Blok







BLOK

- Ovaj element se koristi u situacijama kada je igrač u skoku što bliže mreži sa opružanjem ruku širom otvorenih dlanova što više preko mreže nastoji zaustaviti loptu iz protivničkog smeča i odbiti je natrag strmo prema dolje u protivničko polje.



- Blok je jedini element gdje pravila igre dopuštaju akciju u protivničkom terenu tj. prelaz ruku preko mreže što bliže tački iz koje je loptu udario protivnički smečar.
- Ruke su usmjerene prema protivničkom terenu da bi se povećala mogućnost promjene bloka iz odbrambene akcije u napadačku akciju. Na taj način omogućava se postizanje poena.



- Akcije bloka u školskoj odbojci (5 i 6 razred osnovne škole) mogu biti korisne tek suprotstavljajući se nekim snažnim i visokim smečerima koji mogu visokom i precizno dignutom loptom agresivno napasti.



- Kako u evoluciji odbojkaške igre sve više dominiraju "brzina i visina igre" takve situacije su sve češće. Zato od prvih koraka učenja akcije bloka postaju konstantna potreba.
- Već od samog početka učenja tog kompleksnog elementa treba insistirati na osnovnoj tehnici.
- Znači i mlađi i iskusniji igrači moraju izvesti akciju bloka samo onda kada je to neophodno, a izbjeći istu situaciju kada se protivnički napad može lagano odbraniti bez skoka u blok (prilikom prebacivanja lopte objema rukama u skoku ili bez skoka protivnika).



Analiza tehnike individualnog bloka

Blok se analizira kroz 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).

I. Faza

Preduslovi za realizaciju optimalne startne pozicije igrača koji blokira su:

- blago savijene noge u koljenima (radi optimalne spremnosti za pravovremeni skok iz mjesta ili bočnog zaleta i skoka)
- stopala su paralelna u širini ramena i okomito postavljena na mrežu, 20-30cm udaljena od mreže (radi neophodne kontrole lopte i ravnoteže u skoku-doskoku)

- težište tijela je na prednjem dijelu stopala (radi visokok tonusa muskulature nogu u cilju povećane reakcije)
- blago savijene ruke u laktovima gdje su šakodlanovi nešto iznad visine ramena, rašireni i čvrsto raširenih prstiju;
- u završnoj akciji to osigurava mirnu, čvrstu i široku površinu obje šaka od kojih se lopta odbija (a ne obrnuto).

II. faza

- Prije izvođenja skoka u blok igrač se treba postaviti tako da njegovo tijelo bude u "projekciji zaleta protivničkog smečera".
- Takvo obrazloženje najjednostavnije je za početnike kako bi usvojili tu mogućnost, tj. taj zahtjev i odgovor na optimalno zaustavljanje najjačeg-pravolinijskog udarca protivnika.



- U trenutku pravilnog izbora mjesta za odraz ("u projekciji zaleta protivničkog smečera") slijedi skok licem okrenutim prema mreži (bolje se vidi napadač) koji se može izvesti malim naskokom (skok povećava brzinu pokreta)
- Istovremeno sa opružanjem nogu slijedi i akcija opružanja ruku uvis i naprijed. Ne smije se dogoditi da se ruke opružaju najprije uvis pa prema naprijed jer se time gubi stabilnost i pravilnost akcije.
- U toj poziciji ruku, šake raširenih i čvrsto zategnutih prstiju u širini ramena tek što su prešle visinu gornje ivice mreže "napadaju" protivnički prostor a dlanove usmjeravaju prema dolje.



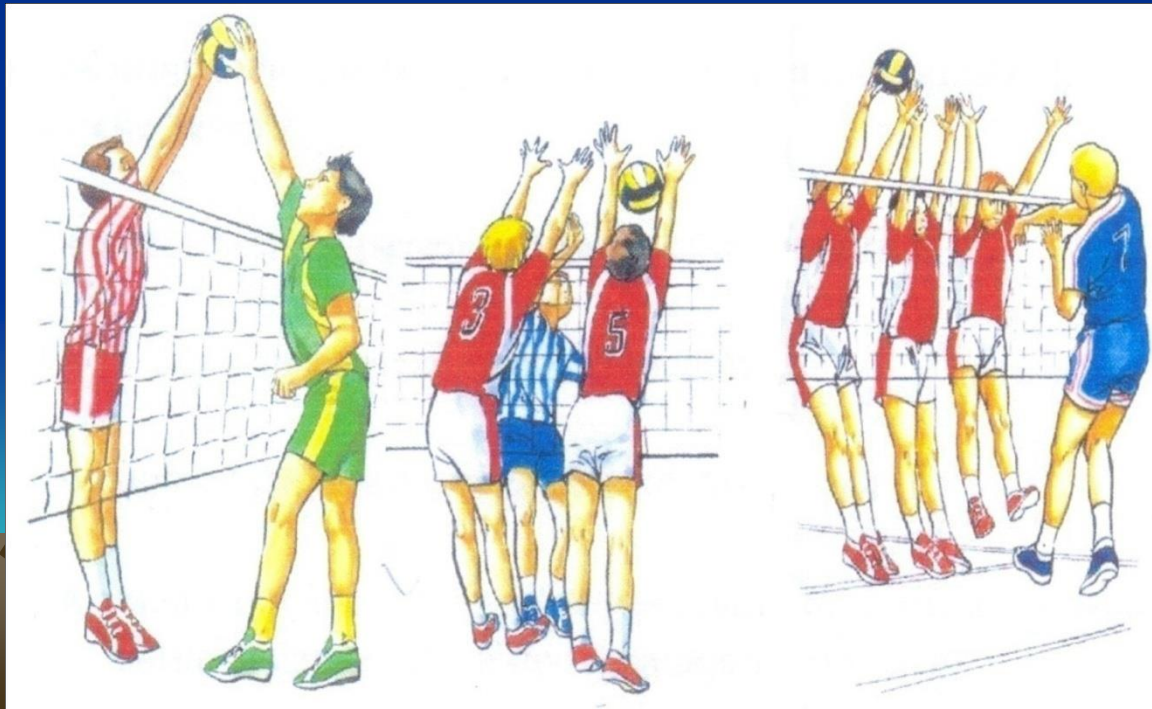
Izbor vremena skoka (tajming skoka) izuzetno je važan za uspješnost akcije. To vrijeme mora biti nešto kasnije u odnosu na akciju protivničkog napadača iz sljedećih razloga:

- 20-30 cm je veći skok nakon zaleta smečera,
- kasniji skok u blok do poslednjeg trenutka drži protivničkog smečera u neizvjesnosti tako da mu na taj način onemogućava raniju odluku o smjeru udarca,
- prerani skok u blok predstavlja pasivnu prepreku od koje se lopta odbija onako kako protivnički smečer želi nema adekvatne dinamičke akcije za loptom.



III. faza

- U ovoj poziciji dolazi do bočne mobilnosti ručnog zgloba u cilju bočnog skretanja dlanova prema centru protivničkog polja.
- Na taj način osigurava se odskok lopte prema sredini protivničkog polja, a ne prema van što je najčešća greška igrača koji blokira (blok-aut).



- Da bi se ista akcija još više učvrstila u trenutku kontakta dlanova sa loptom korisno je i poželjno izvršiti potisak ramena prema naprijed.
- U situaciji akcije bloka na desnoj strani mreže (zona 2) neophodna je bočna mobilnost ručnog zgloba ulevo.
- U situaciji akcije bloka na lijevoj strani mreže (zona 4) neophodna je bočna mobilnost ručnog zgloba udesno.
- U situacijama kada se akcija bloka izvodi u zonama 2 i 4 bočnu mobilnost ručnog zgloba prati i lagana rotacija cijelog tijela prema sredini terena.



- U trenutku silazeće faze važan je uslov ravnoteže i vertikalno usmjerenje skok-doskok izbjegavajući bilo koji skok udalj, dodir mreže ili prelaz stopalom u protivničko polje.
- Isto tako, u toj fazi doskoka važan je pogled za loptom (ako je prošla pored, preko, od bloka odbijena u vlastito polje) i u trenutku mekanoga doskoka na prednji dio stopala lagano amortizirajućih savijenih nogu u koljenima (bez traume kontakt sudar-tijelo-tlo i eventualnih problema s ozledama skočnog, koljenog zgloba, kuka).
- U trenutku doskoka bloker se odmah tijelom okreće prema sredini terena u cilju veće spremnosti prelaza u sljedeću akciju (akciju odbrane, dizanja, izvlačenja iz mreže za akciju protivnapada).

Osnovi taktike igre



Programski sadržaj teme	Broj časova u nedeljnom ciklusu i redni broj realizacije		Redni broj u godišnjem planu rada		Metodičko – didaktičke operacije
	2	13.	14.	29.	
Eksplozivna snaga, promena pravca	<p><u>Uvođenje učenika u rad:</u></p> <p>Poligon: grupe po 4-5 učenika: rekviziti postavljeni duž bočnih linija odbojkaškog terena sa spoljne strane (2 švedske klupe, 6 obruča):</p> <p>1.mesto - nagazni korak, jednonožni odskok sa klupe i sunožni doskok.(po jednom na prvoj polovini klupe, na sredini i na drugoj polovini klupe);</p> <p>2.mesto - jednonožni poskoci iz obruča u obruč, koji su cik-cak postavljeni;</p> <p>3. mesto - bočno preme klupi: sunožni naskok sa jedne strane i saskok sa druge strane duž klupe;</p> <p>4. mesto - lagano trčanje sa zaustavljanjem u osnovnom stavu;</p>				
Ponavljjanje naučenih elemenata tehnike	<p><u>Specifična priprema:</u></p> <p><i>U trojkama sa dve lopte:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sve prethodne vežbe uz primenu odbijanja prstima; 2. Sve prethodne vežbe uz primenu odbijanja „čekićem“; 3. Vežbe smećiranja bez mreže i preko mreže; 4. Vežbe serviranja; 				
Osnovi taktike i pravila igre	<p><u>Taktičke vežbe</u></p> <p><i>Demonstracija sa jednom ekipom , druga sa zadnje linije servira:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vežbe za učenje elemenata odbojkaške igre – faza igre I 2. Upoznavanje sa osnovnim pravilima 3. Igra sa akcentom na fazu igre I 				

Programski sadržaj teme	Broj časova u nedeljnom ciklusu i redni broj realizacije		Redni broj u godišnjem planu rada		Metodičko – didaktičke operacije
	2	15. 16.	31.	32.	
Eksplozivna snaga , osnovni stav	<p><u>Uvođenje učenika u rad:</u></p> <p><i>Individualno i u talasima:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lagano trčanje po celoj sali, zaustavljanje u osnovom stavu i brza promena pravca; 2. Lagano trčanje prema mreži i sa jenonožnim odskokom, sunožni doskok i odskok opruženim telom (markiranje bloka) uz mrežu; Nekoliko vežbi rastezanja. 				
	<p><u>Specifična priprema</u></p> <p><i>U paru , jedan igrač sa jedne strane i drugi sa druge strane mreže:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dodavanje prstima preko mreže – što bliže mreži (za slabije sa podbacivanjem); 2. Jedan igrač servira naizmeničo donjim i „lelujavim“ servisom, drugi odgrava „čekićem“ iznad glave, a zatim prebacuje loptu prstima (za slabije samo jedno odbijanje); 				
	<p><u>Taktičke vežbe</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Vežbe za učenje elemenata odbojkaške igre – faza igre II; 2. Igra sa akcentom na fazu igre II; 3. Takmičenje između ekipa unutar odeljenja (formiranih na nivou savladane tehnike); <p style="text-align: center;">❖</p> <p>Pedagoške i didaktičko-metodičke intervencije:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prikaz zadatka savremenim tehničkim sredstvima – očiglednost; - Ukazivanje na dobro izvedene vežbe od strane učenika – pohvale; - Ukazivanje na karakteristične greške; - Ocena postignutog nivoa znanja. 				