



Предмет: Одбојка на песку



Предавање:

ТЕХНИКА У ОДБОЈЦИ НА ПЕСКУ



*Горан Нешић
Никола Мајсторовић*

СПОРТСКА ТЕХНИКА

Спортска техника је рационално извођење одређених кретних задатака, потребних за оптимално испољавање на тренингу и утакмици.

Могло би се рећи да технику чине **моторички програми** за извођење покрета и кретања, као што су:



положај тела



кретање тела којег одређује правац и амплитуда покрета

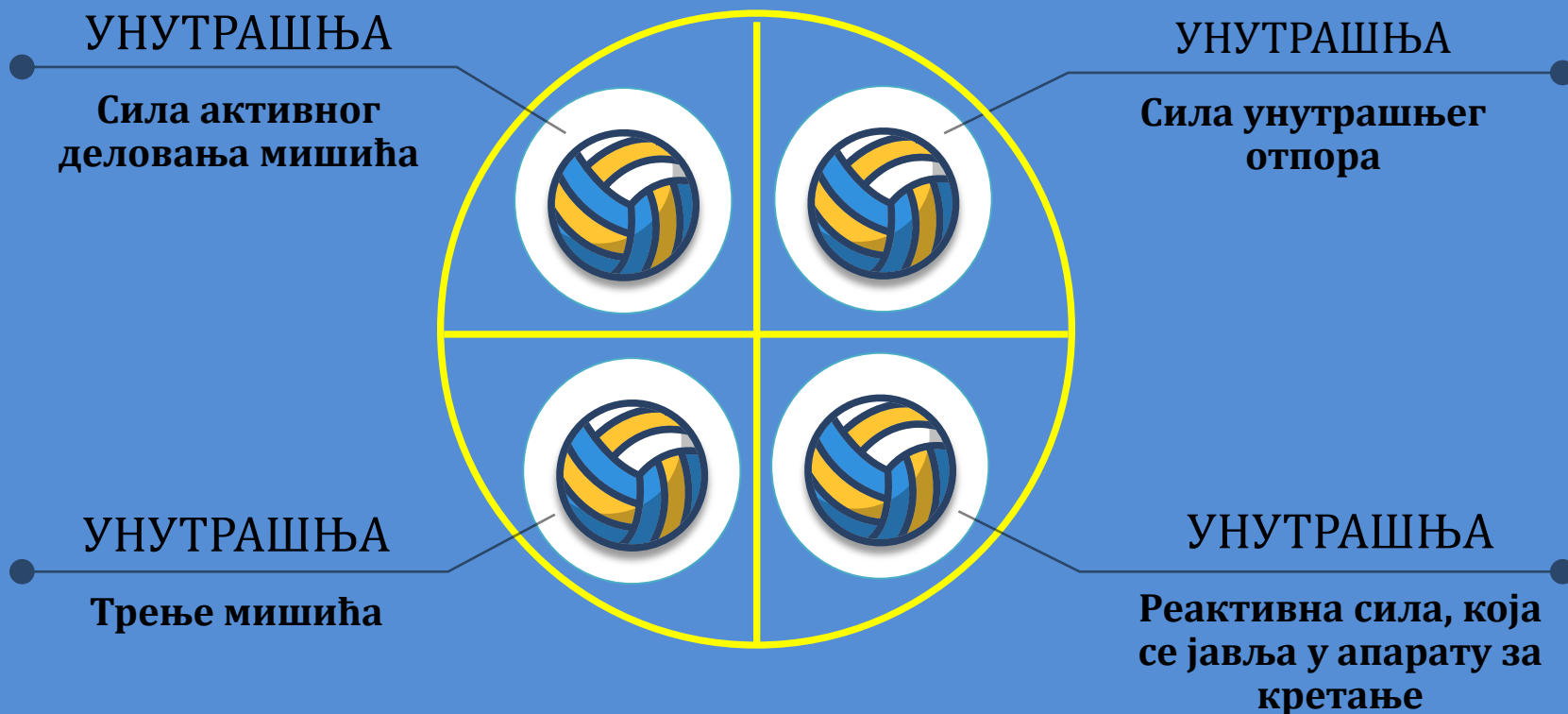


темпо и ритам кретања

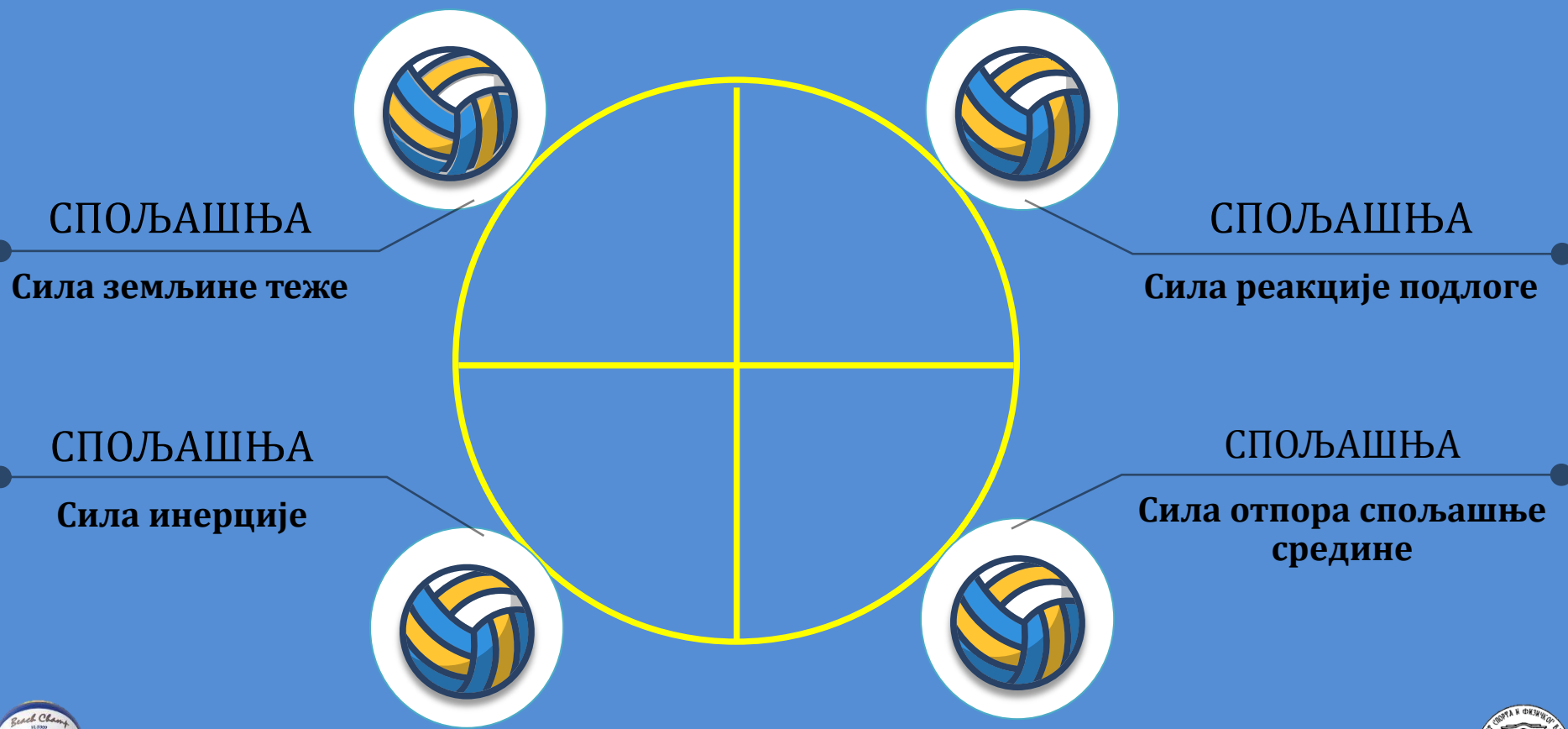


целокупност унутрашњих и спољашњих сила које имају одређени утицај на кретње

Силе које имају одређени утицај на покрет и кретање - технику



Силе које имају одређени утицај на покрет и кретање - технику



МЕТОД ТРЕНИНГА

МЕТОДЕ ОБУКЕ

МЕТОДЕ ОПТЕРЕЂЕЊА

МЕТОДЕ ИНФОРМАЦИЈЕ



Методе обуке



СИНТЕТИЧКИ



АНАЛИТИЧКИ



КОМБИНОВАНИ

Методе оптерећења



КОНТИНУИРАНИ



ИНТЕРВАЛНИ



ТАКМИЧАРСКИ

Методе информације



ВЕРБАЛНА

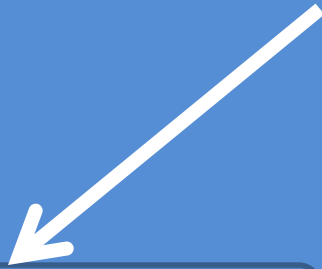


ДЕМОНСТРАЦИЈА

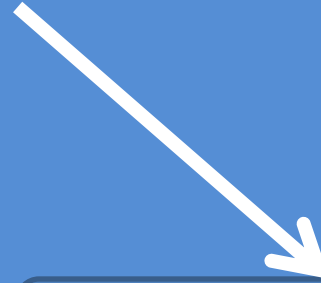


ПОСМАТРАЊЕ

ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНИКЕ У ОДБОЈЦИ НА ПЕСКУ



ТЕХНИКА БЕЗ ЛОПТЕ



ТЕХНИКА СА ЛОПТОМ



ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНИКЕ У ОДБОЈЦИ НА ПЕСКУ - без лопте -



СТАВОВИ



ПОЛОЖАЈИ



КРЕТАЊА



ПОКРЕТИ



ПАДОВИ

ОСНОВНИ ЕЛЕМЕНТИ ТЕХНИКЕ У ОДБОЈЦИ НА ПЕСКУ - са лоптом -



Горње чеоно одигравање лопте – „**ПРСТИ**“



Доње подлактично одигравање лопте – „**ЧЕКИЋ**“



СЕРВИС



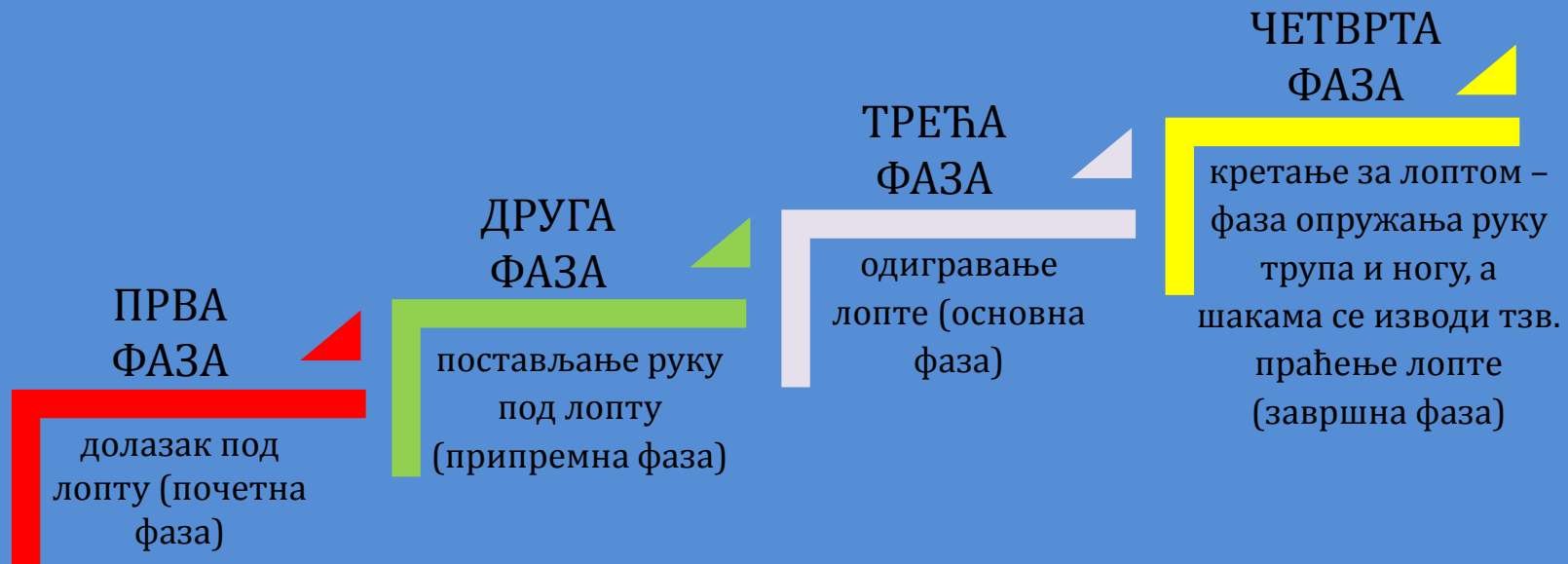
СМЕЧ



БЛОК

ГОРЊЕ ЧЕОНО ОДИГРАВАЊЕ ЛОПТЕ - “ПРСТИ”

Може се анализирати кроз **четири** фазе:



Почетни положај

- Стопала се налазе у природној дивергенцији, са једним стопалом мало напред. **Раскорачни став** је у ширини рамена или мало више. Ослонац је на предњем делу стопала.
- Колена су у благој **флексији**.
- Кукови су такође **флектирани**.
- Положај трупа је такав да је одбојкаш/ица **нагнут мало напред**, односно оса тежишта тела пада испред и између стопала.
- Рамена су у положају **антефлексије**, захваљујући којој су лактови усмерени ка напред.
- Лактови су у положају **флексије**.
- Шаке се налазе у положају пронације, са раширеним прстима и изнад чела. Распоред прстију код одигравања треба бити у облику “**корпе**” или полулопте, где највећу “тежину” и притисак лопте носе палац-кажипрст-средњи прст, док домали и мали прст затварају лопту бочно и дају одређену стабилност.



ДЕСКРИПЦИЈА ОДБОЈКАШКЕ ТЕХНИКЕ

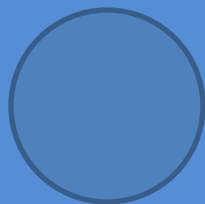


Извођење елемента

- Лопта се одиграва тако што **цело тело одлази у положај екстензије** чиме се одређује трајекторија лета лопте према горе и напред.
- Непосредно пред опружање долази до **амортизацијске** фазе на брзину долазеће лопте.
- Такође, **шаке** при одигравању лопте одлазе природно ка напред **са благом спољном ротацијом**.
- За постизање рационалности и оптималне силе потиска према напред и горе, кључна је позиција **једног стопала испред**, јер је тиме осигуран покрет кроз цело тело.



Приказ горњег чеоног одигравања лопте “ПРСТИ“

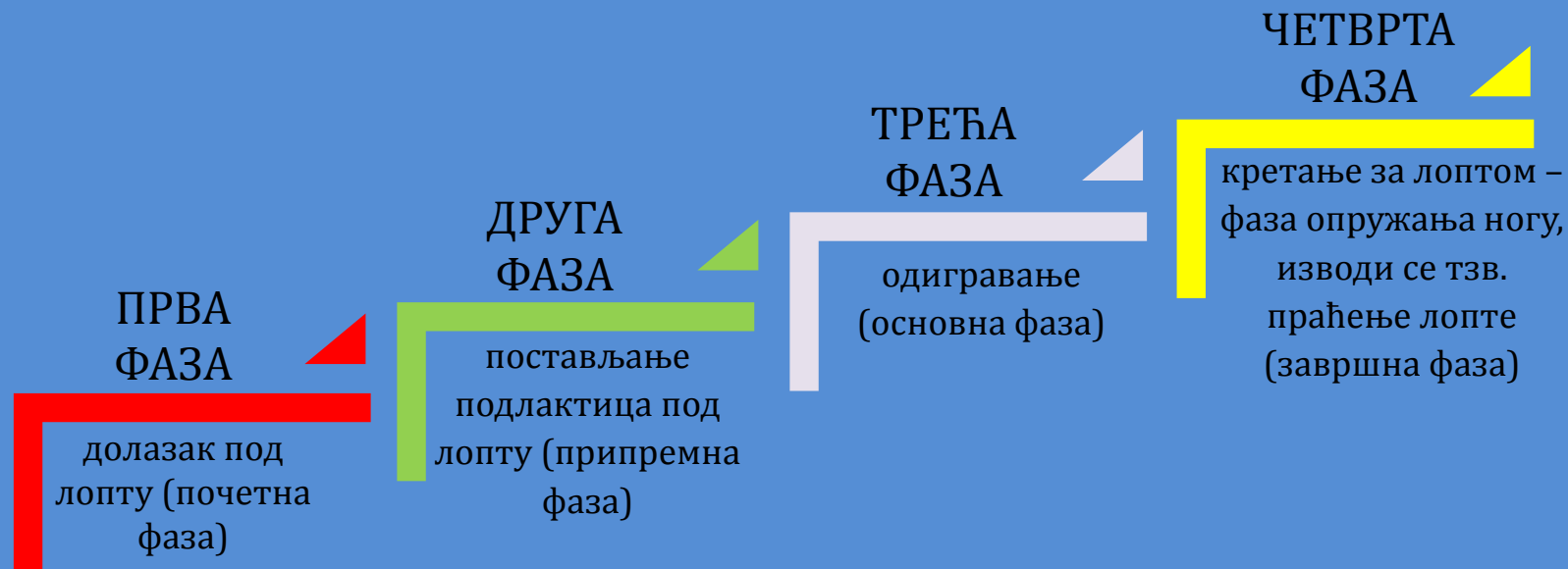


Најчешће грешке код горњег чеоног одигравања лопте – “прсти”

- **неправовремени** долазак под лопту
- **трзање телом и рукама** непосредно пре одигравања (покрет није „течан“)
- непосредно пре одигравања лопте **тело се прегипа уназад** или се држи потпуно опружено
- **палчеви ка напред** у тренутку амортизације - примања лопте
- недовољно забачене шаке уназад, испружени прсти, премали или превелики **размак између кажипрста и палца**
- **претерана спољна ротација** у зглобовима ручја
- недовољно испружене руке у лактовима

ДОЊЕ ПОДЛАКТИЧНО ОДИГРАВАЊЕ ЛОПТЕ - “ЧЕКИЋ”

Може се анализирати кроз **четири** фазе:



Почетни положај

- Стопала се налазе у природној дивергенцији, са једним стопалом мало напред. **Раскорачни став** је мало шири од ширине рамена. Ослонац је на предњем делу стопала.
- Колена су у благој **флексији**.
- Кукови су такође **флектирани**.
- Положај трупа је такав да је одбојкаш/ица **нагнут мало напред**, односно оса тежишта тела пада испред и између стопала.
- Рамена су у положају **антефлексије** и подигнута ка горе, што омогућује већу екстензију у зглобу лакта и правилнији положај чекића.
- Лактови су у положају **потпуне екстензије**.
- Шаке се налазе у положају **супинације** у положају „**чекића**“.

Положај шака - „чекић“

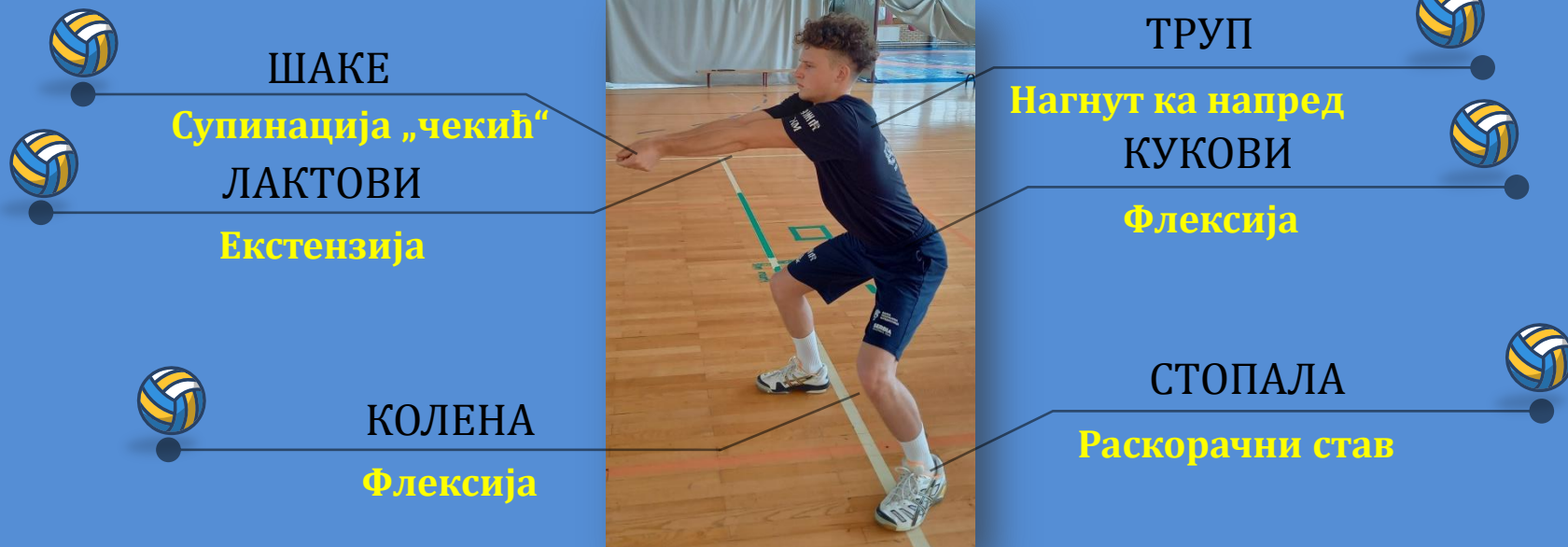


ЧЕКИЋ - 1



ЧЕКИЋ - 2

ДЕСКРИПЦИЈА ОДБОЈКАШКЕ ТЕХНИКЕ



Извођење елемента

- Лопта се одиграва сукцесивним симетричним потиском свих флектираних зглобова почев од скочних зглобова.
- Опружање се изводи готово **искључиво на уштрб опружања ногу.**
- Контакт са лоптом се остварује **доњом трећином подлактица.**
- За постизање рационалности и оптималне силе потиска према напред и горе, кључна је позиција **једног стопала испред**, јер је тиме осигуран покрет кроз цело тело.



Приказ доњег подлактичног одигравања лопте – “ЧЕКИЋ”



Најчешће грешке код доњег подлактичног одигравања лопте – “чекић”

- **неправовремени долазак** под лопту
- **неадекватан одбојкашки став**
- **трзање телом** непосредно приликом одигравања
- **руке спуштене близу тела**, односно између ногу
- **савијене руке** у лактовима
- **неправилно формирање (спајање) шака**
- **претерано кретање руку**, без опружања у зглобу колена...



Сервис

Сервис се дели на оне који се изводе у сагиталној и фронталној равни:



Сервиси који се изводе у сагиталној равни:

- Доњи (школски) сервис,
- Флот сервис са тла – „лелујави“,
- Флот сервис из скока,
- Тенис сервис и
- Смеч сервис.

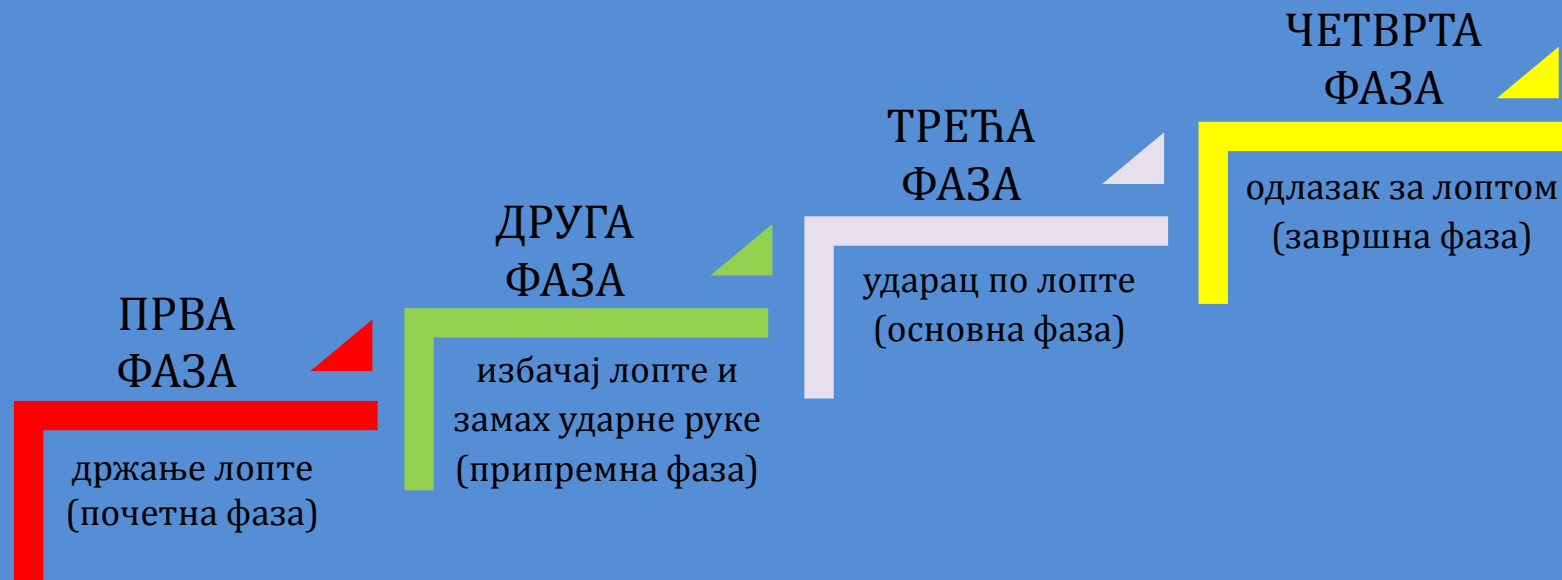


Сервиси који се изводе у фронталној равни (бочни сервиси):

- „Естонски“ сервис и
- „Јапански“ сервис.

ДОЊИ (ШКОЛСКИ) СЕРВИС

Може се анализирати кроз **четири** фазе:

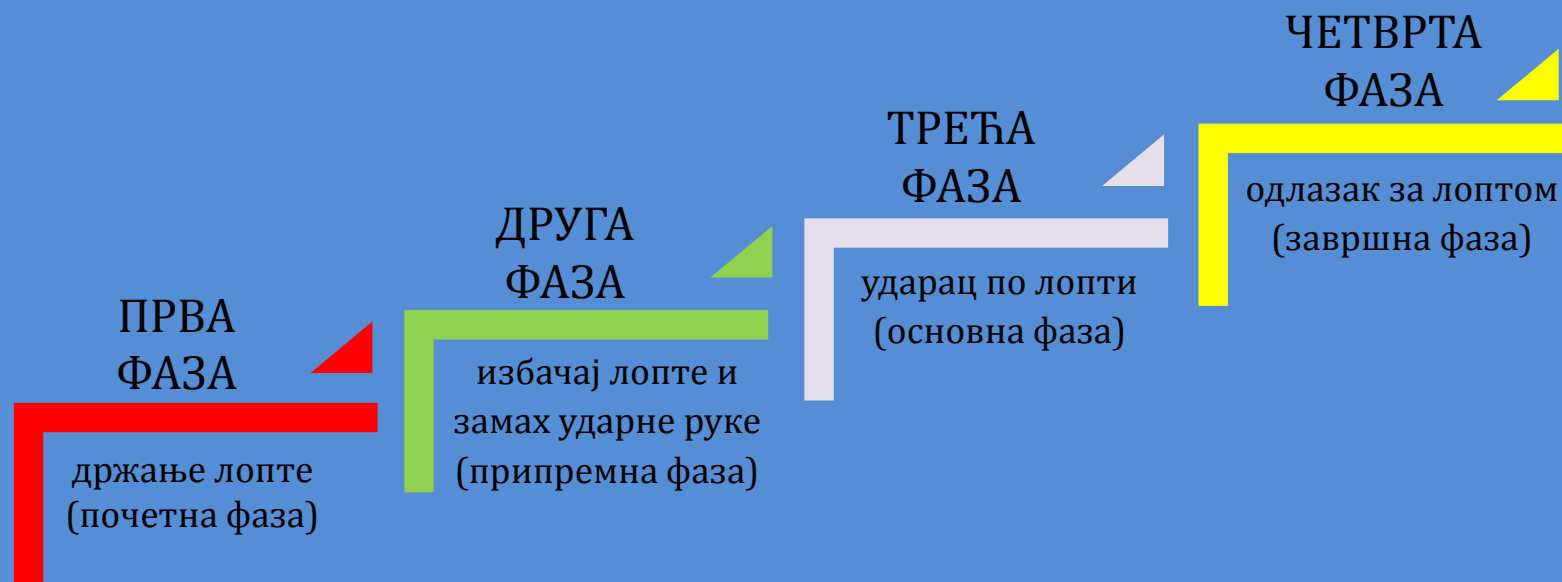


Приказ доњег (школског) сервиса



ФЛОТ (ЛЕЛУЈАВИ) СЕРВИС

Може се анализирати кроз **четири** фазе:



Извођење елемента

- **Лопта се држи у левој руци** или у обе руке у висини рамена и испред тела за дужину подлактице.
- **подбацивање** је толико високо, колико је **довољно за измах ударне руке**.
- **ударац по лопти** је кореном длана, **центричан**, односно смер вектора силе иде кроз центар лопте и на тај начин лопта нема ротацију, али зато има „лелујање“.

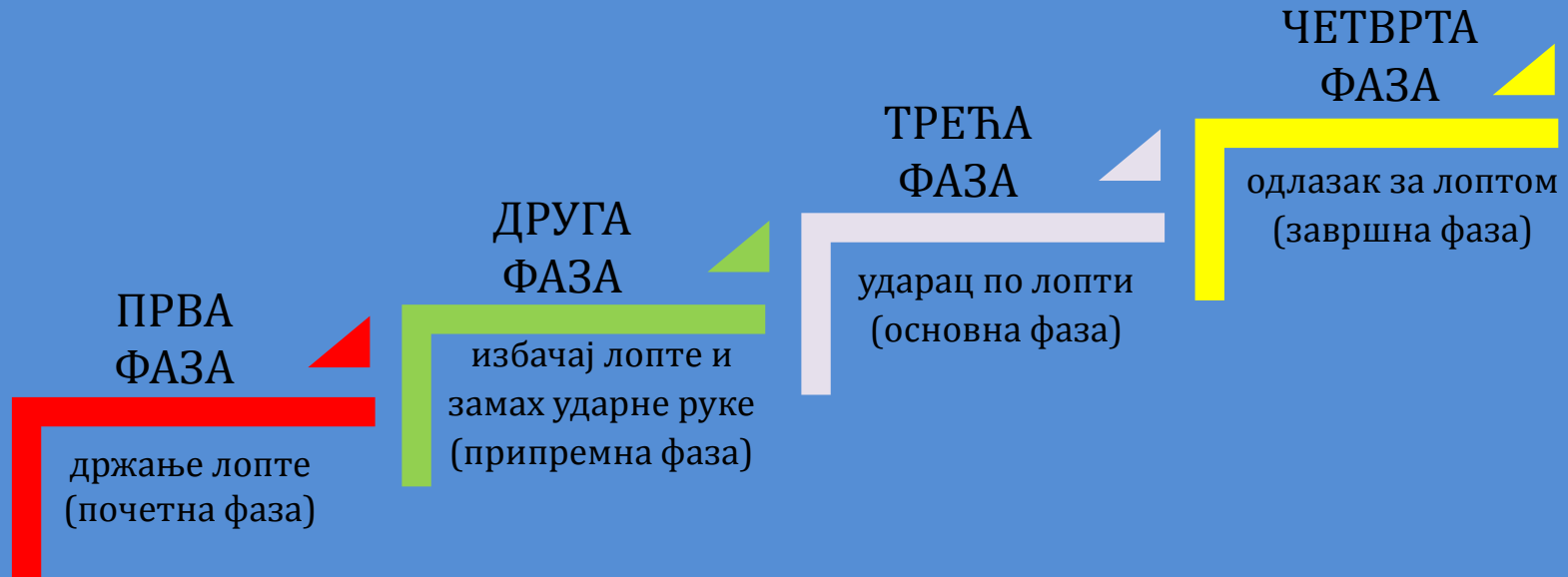


Приказ флот сервиса



ТЕНИС СЕРВИС

Може се анализирати кроз **четири** фазе:



Извођење елемента

- Сервер се налази у високом **искорачном** ставу. Лопта се држи с обе или једном руком (ударном), за дужину подлактице испред тела и у висини груди и испред рамена ударне руке. Тело је окренуто нешто удесно у односу на мрежу (ако је сервер деснорук).
- Подбацивање лопте је изнад главе. **Обе руке прате лопту** све до узручења, док тело поступно иде у заклон, а тежиште тела се премешта на задњу ногу. Ударна рука се из узручења савија у лакту према назад.
- Лопта се удара **изнад тела**, отприлике за дужину подлактице. Корен длана додирује први лопту, а раширени прсти иду према горњем делу лопте и окрећу је према напред. Корен длана даје снагу ударцу, а прсти дају предњу ротацију лопти (**“СПИН”**).



Приказ тенис сервиса



Најчешће грешке код извођења свих врста сервиса

- *Неадекватно подбацавање лопте*
- *Неправилан контакт длана и лопте*
- *Неправилан залет код флот сервиса из скока и смеч сервиса*



СМЕЧ

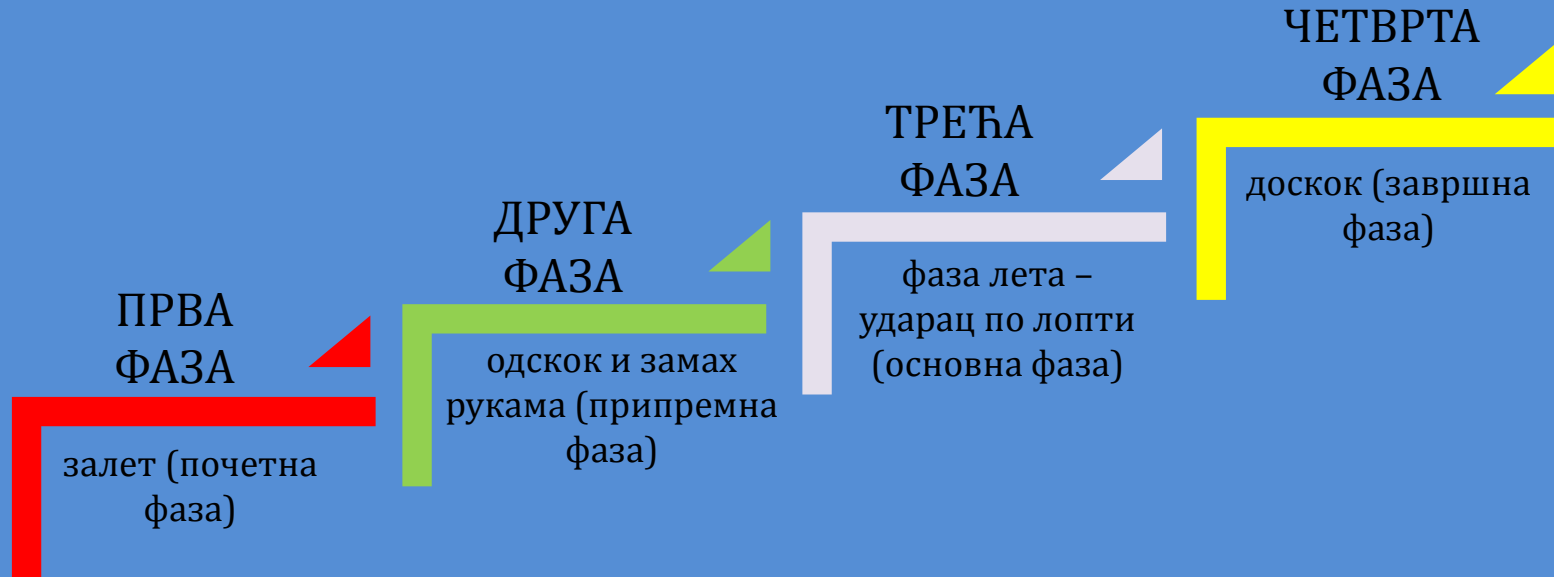
Учење смеча изузетно је важно из неколико разлога:

- a) највећи **број поена** у сету се постиже нападом, односно смечирањем.
- b) позитиван **трансфер на учење смеч сервиса**
- c) можда, најважнији је да је смеч елемент са највећим **мотивационим ефектом** код младих играча/ица.



СМЕЧ

Може се анализирати кроз **четири** фазе:



Извођење елемента

Залет се може описати кроз 3 карактеристике:

- **Постављање у стабилну позицију** пред акцију залета. Таква позиција омогућава правовремени залет, што је један од битних фактора за извођење смеча.
- **Ритам залета.** Уводни кораци су краћи и спорији, да би затим уследио **брз и јак суножни наскок**, како би се хоризонтално убрзање претворило у вертикални одскок.
- **Смер залета.** Сматра се да је оптималан смер залета у правцу средине противничког терена.

Непосредно пред одскок, долази до **максималног замаха руку** уз тело што више назад.

у тренутку **одскока** обе руке су пружене у лактовима, истовремено замахом уз тело из положаја заручења иду до узручења нешто више изнад рамена. У том тренутку **лева рука фиксира замишљену тачку судара десне руке и лопте**, а десна рука се савија у лакту и одлази у назад, али са лактом изнад рамена (у висини очију), ради постизања максималног дохвата лопте у тренутку ударца.



Извођење елемента

- **фаза лета - ударац по лопти** – након завршене акције фиксирања дигнуте лоте левом руком, иста се спушта ка доле у смеру ка супротном куку. На тај начин се повећава обртни момент покрета десне стране тела и брзо **пружање десне руке** према напред и доле (**смер је ка супротном куку**). Завршна фаза ударца по горњој и задњој страни лопте изводи се „**затварањем**” **шаке** (померањем шаке из ручног зглоба према напред и доле).
- након акције смеча важан је **доскок**. Приземљење мора бити на **предњи део стопала** са амортизацијом у зглобовима колена. Пожељно је да се изведе на обе ноге, мада је чешће да десноруки доскачу на леву, а леворуки на десну ногу (повећана могућност повреде).



Приказ смеча

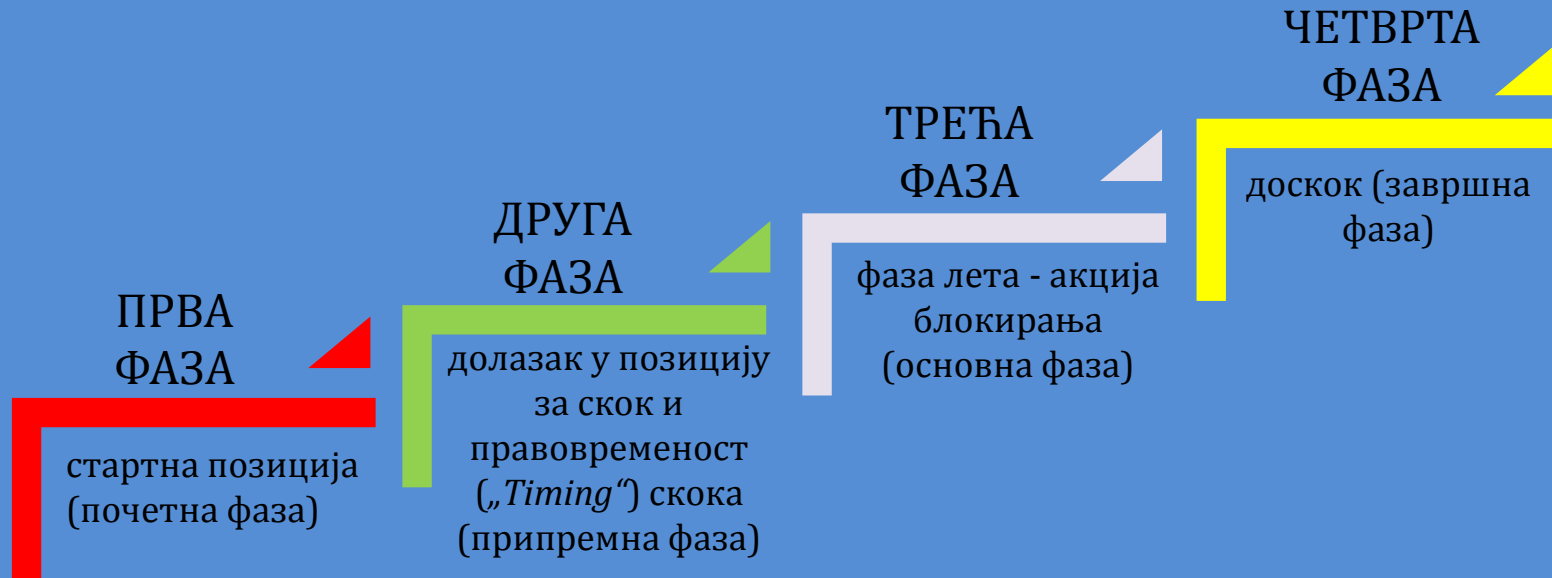


Најчешће грешке код извођења смеча

- неадекватна *дужина корака* у залету,
- неадекватан *наскок*,
- » *контра наскок*« (десна нога испред леве - за десноруке смечере) и обрнуто,
- приликом ударца по лопти, *лакрат ударне руке је испод рамена*,
- неадекватан замах руку (једна *рука остаје све време спуштена* и не учествује у замаху за смечирање),
- не долази до преклапања у зглобу ручја

БЛОК

Може се анализирати кроз **четири** фазе:



Извођење елемента

- **Услови** за реализацију оптималне стартне позиције играча који блокира су:
 - a) блага **флексија** у зглобу колена (ради оптималне спремности за правовремени скок или померање у страну и назад),
 - b) стопала су **паралелна** у ширини рамена и нормална у односу на мрежу (удаљеност стопала од средње линије је око 20-30цм),
 - c) пројекција тежишта тела је **на читавом стопалу** (ради високог тонуса мишића ногу, а опет довољно широке површине за вршење силе на подлогу),
 - d) благо савијене руке у лактовима где су шаке (дланови) нешто изнад висине рамена. Прсти руку су раширени и чврсто истегнути и
- Пре извођења скока у блок играч мора да се **постави** тако да његово тело буде у „пројекцији залета противничког нападача”. Када је изабрано место за одскок, следи скок лицем окренутим ка мрежи.

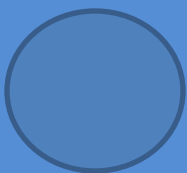


Извођење елемента

- Тренутак скока у блок (**Timing**) је изузетно важан за успешност акције. То мора бити момент након скока смечера.
- Код скока и пребацивања руку преко горње ивице мреже **шаке** су раширених и истегнутих прстију са **длановима усмереним ка противничком терену**.
- **руке** се из нападачког положаја (пружене преко мреже) **истим путем враћају** у почетну позицију. У тренутку фазе доскока је веома важан фактор равнотеже и вертикално усмеравање скок – доскок, **избегавајући било какав скок у даљ**, односно додир мреже.



Приказ јединачног блока



ТЕХНИКА У ОДБОЈЦИ НА ПЕСКУ

ИСПИТНА ПИТАЊА

Pitanje 1:

Koja je definicija tehnike?

Odgovor:

Sportska tehnika je racionalno izvođenje određenih kretnih zadataka.

Pitanje 2:

Kako se deli tehnika u odbojci na pesku?

Odgovor:

- Tehnika bez lopte
- Tehnika sa loptom

Pitanje 3:

Koji su elementi tehnike bez lopte u odbojci na pesku?

Odgovor:

Stavovi, položaji, kretanja, pokreti, padovi.



ТЕХНИКА У ОДБОЈЦИ НА ПЕСКУ

ИСПИТНА ПИТАЊА

Pitanje 4:

Koji su elementi tehnike sa loptom u odbojci na pesku?

Odgovor:

„Prsti“, „čekić“, smeč, servis, blok.

Pitanje 5:

Kroz koje 4 faze se analizira element odigravanje lopte „čekićem“?

Odgovor:

- Prva faza: dolazak pod loptu
- Druga faza: postavljanje podlaktica pod loptu
- Treća faza: odigravanje, kontakt sa loptom
- Četvrta faza: kretanje za loptom

Pitanje 6:

Koji su elementi tehnike bez lopte u odbojci na pesku?

Odgovor:

Stavovi, položaji, kretanja, pokreti, padovi.



ХВАЛА НА ПАЖЊИ!!!

