

PRIPREMA TRENINGA/ČASA ODBOJKE NA PESKU

GORAN NEŠIĆ

NIKOLA MAJSTOROVIĆ



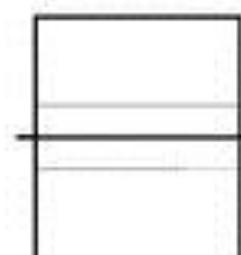
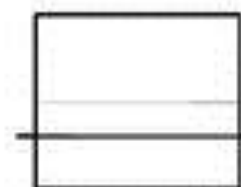
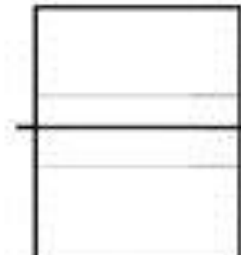
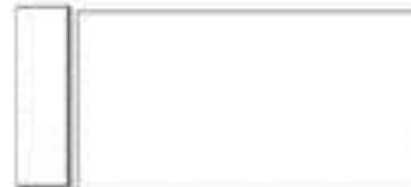
CILJ TRENINGA/ČASA

- Jasno definisan
- Svrsishodan, odnosno prilagođen potrebama
- Prilagođen učesnicima

Trening/čas odbojke na pesku

Datum: 04.05.2022. Vreme: 8:00 – 08:45

**CILJ:
OBUKA
ODIGRAVANJA
LOPTE PRSTIMA**



PROGRAMIRANJE TRENINGA/ČASA

- Primarne vežbe
- Uvodne vežbe
- Situaciona upotreba (kroz igru)
- Uvodni deo časa

Trening/čas odbojke na pesku

Datum: 04.05.2022. Vreme: 8:00 – 08:45

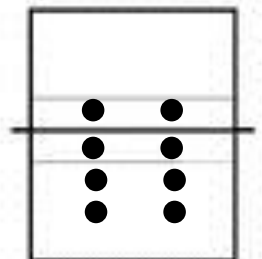
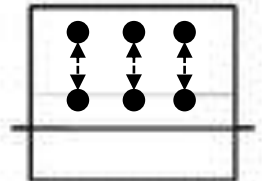
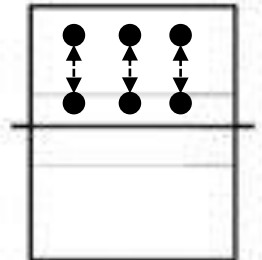
CILJ:
OBUKA
ODIGRAVANJA
LOPTE PRSTIMA

- Aktivno rastezanje (3 min.)
- Atleske vežbe u kretanju (3 min.)
- Vežbe oblikovanja (3 min.)

- Formiranje „odbojkaške korpe“ (3 min.)
- Hvatanje lopte „korpom“ (3 min.)
- Izbacivanje lopte (3 min.)
- Odigravanje prstima (3 min.)

- Dodavanje prstima u paru (8 min.)
- Dodavanje prstima (dva dodira) sa promenom orijentacije tela (4 min.)

- „Dublići“ na skraćenom terenu – samo odigravanje prstima dozvoljeno (10 min.)



DIDAKTIČKI PRINCIPI U PRIPREMI TRENINGA/ČASA

- Od jednostavnijeg ka složenijem
- Od poznatog ka nepoznatom
- Od pojedinačnog ka grupnom
- Od proksimalnog ka distalnom...

METODIKA OBUČAVANJA OSNOVNIH ODBOJKAŠKIH ELEMENTATA

METODIKA OBUČAVANJA ODIGRAVANJA LOPTE PRSTIMA

- *Namestiti prste za pravilno odigravanje (korpu), iz tog položaja uzimati loptu sa peska;*
- *Namestiti prste za pravilno odigravanje, loptu držati na „čelu“ i pravilnom tehnikom izbaciti loptu partneru;*
- *Pravilno dobacivanje prstima (lopta je u šakama);*
- *Jedan vežbač sedi sa pravilno postavljenim prstima, drugi mu dodaje loptu na prste i pri tome prvi vrši pravilno odigravanje prstima;*
- *Ista vežba samo u klečećem položaju;*
- *Ista vežba samo jedan od učenika sedi na klupi i odigrava prstima;*

METODIKA OBUČAVANJA ODIGRAVANJA LOPTE PRSTIMA

- *Prilikom odigravanja prstima učenik iz seda ide u uspravan položaj;*
- *Uzajamno odigravanje prstima;*
- *Odigraavanje iznad glave;*
- *Jedno odigravanje iznad glave, drugo odigravanje partneru;*
- *U trojkama, odigravanje prstima iznad sebe i odigravanje ka partneru;*
- *Odigraavanje prstima iznad sebe, okret za 180 stepeni, odigravanje prstima iznad glave.*

METODIKA OBUČAVANJA ODIGRAVANJA LOPTE ČEKIĆEM

- *Pravilno postavljanje čekića, tj. postavljanje ruku u adekvatan položaj;*
- *Postavljanje lopte partneru na čekić;*
- *Odigravanje čekićem iznad sebe;*
- *Jedan učenik pravilno postavlja čekić, a drugi mu dodaje loptu na čekić, pri čemu prvi pravilno odigrava čekićem;*
- *Ista vezba samo u sedećem položaju;*
- *Ista vežba samo u klečećem položaju;*

METODIKA OBUČAVANJA ODIGRAVANJA LOPTE ČEKIĆEM

- *Ista vežba samo sedeći položaj na klupi;*
- *Ista vežba samo iz sedećeg položaja pri odigravanju prelazi se u uspravan položaj;*
- *Međusobno odigravanje čekićem;*
- *Odigravanje čekićem iznad sebe, pa zatim čekićem ka partneru;*
- *Odigravanje čekićem iznad sebe, okret za 180 stepeni, odigravanje čekićem preko glave;*
- *Odigravanje čekićem iznad sebe, pa prstima ka partneru;*
- *Odigravanje prstima iznad sebe, pa čekićem ka partneru.*

METODIKA OBUČAVANJA DONJEG/ŠKOLSKOG SERVISA

- *Tehnika se prikazuje odmah u celini, (sintetički metod);*
- *Servis sa 3m preko mreže;*
- *Servis sa 6m preko mreže, s tim se može dodati prijem servisa čekićem ili prstima;*
- *Servis sa 8m preko mreže, s tim se može dodati prijem servisa čekićem ili prstima.*

METODIKA OBUČAVANJA FLOT (LELUJAVOG) SERIVSA

- *Tehnika se prikazuje u celini sintetičkim metodom;*
- *Rastojanje 4-5 m tehnički pravilno odigravanje lelujavca, s tim što je šaka u pronaciji pa let lopte ima veću parabolu;*
- *Povećavanje rastojanja na 6 i 8m preko mreže;*
- *Može se kombinovati sa prijemom servisa.*

METODIKA OBUČAVANJA TENIS SERIVISA

- *Imitacija tenis servisa sa bočnih linija;*
- *Parovi, uvežbavanje udarca po lopti koju drži partner na maksimalnoj visini dohvata servisa;*
- *Tenis servis preko mreže sa 3m;*
- *Tenis servis preko mreže sa 6m;*
- *Tenis servis preko mreže sa linije 8m.*

METODIKA OBUČAVANJA FLOT SERVISA IZ SKOKA

- *Uvežbavanje koračne tehnike (leva – desna - leva za desnoruke i desna – leva - desna za levoruke);*
- *Vežbanje izbačaja lopte (određivanje tajminga);*
- *Parovi na liniji napada - 3m od mreže, vežbač se postepeno udaljava od linije napada sve do osnovne linije. Vežbanje servisa;*
- *Vežbanje preciznosti.*

METODIKA OBUČAVANJA SMEČA

- *Obučavanje udarca po lopti (iz zgloba šake, iz zgloba lakta), pa učenje „biča“ tj. celog pokreta. Vodimo računa da desna ruka završava na levom kuku;*
- *Parovi raspoređeni po širini terena, smeč ka partneru, podbacivanje sa rotacijom;*
- *Parovi raspoređeni po širini terena, smeč ka partneru, podbacivanje bez rotacije;*
- *Vežbači stoje na 3m, izbacuju loptu iznad glave i izvode smeč preko mreže;*
- *Imitacija koraka za smeč, desna-leva- sunožni naskok;*

METODIKA OBUČAVANJA SMEČA

- *Parovi, jedan vežbač podbacuje visoku loptu odozdo na mrežu, suvežbač radi zalet i umesto smeča hvata loptu ispruženom rukom;*
- *Smeč fiksirane lopte, jedan vežbač stoji na prstima ili na postolju i drži loptu;*
- *Smeč prvog tempa sa podbacivanjem profesora;*
- *Smeč visoke lopte, sa podbacivanjem profesora;*
- *Smeč visoke lopte, sa dizanjem dizača;*

METODIKA OBUČAVANJA BLOKA

- *Pravilno postavljanje šaka (šake okrenute ka mreži);*
- *Pravilno postavljanje bloka (20- 30 cm udaljena stopala od srednje linije);*
- *Ista vežba samo sa skokom na mrežu iz mesta;*
- *Ista vežba samo u paru, parovi skaču u isto vreme;*
- *Ista vežba samo sa dokorakom u obe strane;*
- *Ista vežba s tim što parovi vrše prekorak na jednu i drugu stranu i skok duž cele mreže;*

METODIKA OBUČAVANJA BLOKA

- *Ista vežba samo iskorak sa prekorakom;*
- *Ista vežba samo sa trčećim korakom;*
- *Učenici stoje jedan naspram drugog, preko mreže, jedan podbacuje loptu, a drugi postavlja blok;*
- *Ista vežba samo što jedan smečira, a drugi postavlja blok;*
- *Tri igrača: jedan stoji na 3m iza blokera, i podbacuje loptu preko mreže partneru koji se nalazi sa druge strane mreže i koji smečuje u blok. Cilj vežbe je da bloker stekne tajming.*

Sve vežbe iz metodike obučavanja bloka ponoviti i u jednu i u drugu stranu.

METODIKA OBUČAVANJA SMEČ SERVISA

- *Vežba podbacivanja lopte – istom rukom kojom se napada;*
- *Ponoviti korake, bez lopte – desna je napred, a zatim ide leva – sunožni naskok;*
- *Spojiti podbacivanje i korake bez servisa;*
- *Izvesti tehniku u celini.*

DOMAĆI ZADATAK

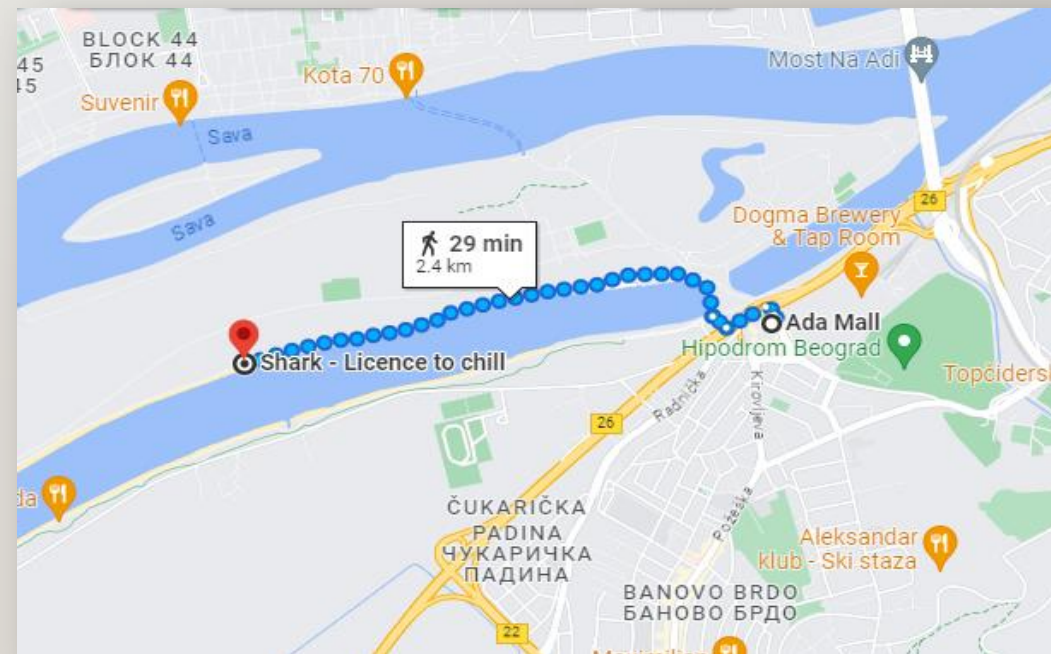
- Proizvoljan cilj časa/treninga
- Jedna ili dve glavne vežbe
- 3 do 5 uvodnih vežbi
- Vežba kroz igru
- Uvodni deo časa

Domaći predati najkasnije 10.05.2023.
(u kancelariju 37 ili na teorijskom času)

DOMAĆI ZADATAK	
Priprema časa/treninga u odbojci na pesku	
	CILJ:
Uvodno-pripremni deo:	
Glavni deo:	

PRAKTIČNA NASTAVA

- III i IV grupa - ponedjeljak 08.05.2023.: 10:00 – 11:30 časova
- I i II grupa – utorak 09.05.2023.: 10:30 – 12:00 časova
- Tereni za odbojku na pesku kod kafića Shark (Novobeogradska strana Ade Ciganlije)



PRIPREMA TRENINGA/ČASA ODBOJKE NA PESKU

ISPITNA PITANJA

Pitanje 1:

Koja je razlika između plana i programa treninga?

Odgovor:

Plan predstavlja širu organizacionu strukturu čiji zadatak je da, u širem kontekstu, napravi vezu između više trenažnih jedinica, više sedmica, meseci, pa i više godina treninga. Program treninga predstavlja decidno navedena trenažna sredstva koja će da budu korišćena u okviru trenažne jedinice.

Pitanje 2:

Kakav treba da bude cilj treninga?

Odgovor:

- Jasno definisan
- Svrshodan
- Prilagođen učesnicima

Pitanje 3:

Kojim redosledom programiramo trening?

Odgovor:

- 1) Primarna vežba
- 2) Uvodne vežbe
- 3) Situaciona upotreba (igra)
- 4) Uvodni deo treninga

PRIPREMA TRENINGA/ČASA ODBOJKE NA PESKU

ISPITNA PITANJA

Pitanje 4:

Koji su didaktički principi prisutni u programiranju treniga?

Odgovor:

- Od jednostavnijeg ka složenijem
- Od poznatog ka nepoznatom
- Od pojedinačnog ka grupnom
- Od proksimalnog ka distalnom...

Pitanje 5:

Navesti niz od 4 vežbe za obuku odigravanja lopte prstima?

Odgovor:

Pogledati segment „Metodika obučavanja odigravanja lopte prstima“

Pitanje 6:

Navesti niz od 4 vežbe za obuku odigravanja lopte čekićem?

Odgovor:

Pogledati segment „Metodika obučavanja odigravanja lopte čekićem“

