

Algoritmi etapnih ciljeva obuke elemenata tehnike u odbojci

Napomena: + * - ne važi za devojčice!

Red. br.	Element tehnike	Škola odbojke (devojčice do 11 godina i dečaci do 12 godina starosti)	Predpioniri (devojčice do 13 godina i dečaci do 14 godina starosti)	Pioniri (devojčice do 14 godina i dečaci do 15 godina starosti)	Kadeti (devojčice do 16 godina i dečaci do 17 godina starosti)	Juniori (devojčice do 18 godina i dečaci do 19 godina starosti)
1.	Odigravanje prstima napred	+	+	+	+	+
2.	Odigravanje prstima unazad	+	+	+	+	+
3.	Odigravanje prstima u stranu	+	+	+	+	+
4.	Odigravanje prstima u sagitalnoj ravni, dočekujući loptu iz frontalne ravni		+	+	+	+
5.	Dizanje lopte u zonu 4. – idealna lopta		+	+	+	+
6.	Dizanje lopte u zonu 4. – pomerena lopta			+	+	+
7.	Dizanje lopte u zonu 2. – idealna lopta		+	+	+	+
8.	Dizanje lopte u zonu 2. – pomerena lopta			+	+	+
9.	Dizanje lopte u zonu 1. – idealna lopta			+	+	+
10.	Dizanje lopte u zonu 1. – pomerena lopta				+	+
11.	Dizanje lopte u zonu 6. – idealna lopta			+	+	+
12.	Dizanje lopte u zonu 6. – pomerena lopta				+	+
13.	Dizanje lopte za 1. tempo – idealna lopta			+	+	+
14.	Dizanje lopte za 1. tempo – pomerena lopta			+	+	+
15.	Dizanje lopte za almu – idealna lopta			+	+	+
16.	Dizanje lopte za almu – pomerena lopta			+	+	+
17.	Dizanje kombinacija (rus, bugarin, dupli penal, koreja...)				+	+
18.	Dizanje jednom rukom napred					+
19.	Dizanje jednom rukom unazad					+
20.	Dizanje prvog tempa jednom rukom				+	+
21.	Kuvanje dizača jednom rukom – levom rukom prema zoni 1, 6 ili 5.			+	+	+
22.	Kuvanje dizača jednom rukom – desnom rukom u zonu 4.			+	+	+
23.	Kuvanje dizača jednom rukom – desnom rukom u zonu 5. – 9m					+
24.	Prijem servisa prstima		+	+	+	+
25.	Odbrana prstima			+	+	+
26.	Odigravanje čekićem napred	+	+	+	+	+
27.	Odigravanje čekićem unazad	+	+	+	+	+
28.	Odigravanje čekićem u stranu	+	+	+	+	+
29.	Prijem servisa čekićem	+	+	+	+	+
30.	Odbrana čekićem	+	+	+	+	+
31.	Odigravanje hipotenarikom		+	+	+	+
32.	Kretanja bez lopte u terenu	+	+	+	+	+
33.	Stavovi i položaji	+	+	+	+	+
34.	Povaljka u desnu stranu bez lopte		+	+	+	+
35.	Povaljka u levu stranu bez lopte		+	+	+	+
36.	Sun bez lopte		+	+	+	+
37.	Upijač bez lopte			+	+	+

38.	Povaljka u desnu stranu sa loptom			+	+	+
39.	Povaljka u levu stranu sa loptom			+	+	+
40.	Sun sa loptom			+	+	+
41.	Upijač sa loptom				+	+
42.	Donji servis	+	+	+	+	+
43.	Tenis servis sa rotacijom		+	+	+	+
44.	Lelujavi servis	+	+	+	+	+
45.	Flot servis		+	+	+	+
46.	Smeč servis				+	+
47.	Smečiranje kada trener podbacuje loptu	+	+	+	+	+
48.	Smečiranje kada igrač sam podbacuje loptu		+	+	+	+
49.	Smečiranje kada igrač dobija loptu od dizača		+	+	+	+
50.	Smečiranje preko ramena iz zone 4.				+	+
51.	Smečiranje preko ramena iz zone 2.				+	+
52.	Smečiranje preko ramena iz zone 3.				+	+
53.	Smečiranje od ruke iz zone 4.				+	+
54.	Smečiranje od ruke iz zone 2.				+	+
55.	Smečiranje od ruke iz zone 3.				+	+
56.	Smečiranje u realnim uslovima igre			+	+	+
57.	Plasiranje – žabica kada trener podbacuje loptu	+	+	+	+	+
58.	Plasiranje – žabica kada igrač sam podbacuje loptu		+	+	+	+
59.	Plasiranje – žabica kada igrač dobija loptu od dizača		+	+	+	+
60.	Plasiranje – žabica u realnim uslovima igre			+	+	+
61.	Blok – aut				+	+
62.	Individualni blok – tehnički ispravna kretnja (skok – ispružanje ruku – nameštanje šaka - doskok)		+	+	+	+
63.	Kretanje za Individualni blok – dokorak	+	+	+	+	+
64.	Kretanje za Individualni blok – prekorak		+	+	+	+
65.	Kretanje za Individualni blok – iskorak sa prekorakom		+	+	+	+
66.	Kretanje za Individualni blok – zalet trčećim korakom		+	+	+	+
67.	Individualni blok u uslovima igre (zalet – skok – ispružanje ruku – nameštanje šaka - doskok)			+	+	+
68.	Dvojni blok – tehnički ispravna kretnja u mestu		+	+	+	+
69.	Dvojni blok – tehnički ispravna kretnja kroz zalet			+	+	+
70.	Trojni blok – tehnički ispravna kretnja u mestu				+	+
71.	Trojni blok – tehnički ispravna kretnja kroz zalet					+

ODBOJKAŠKA TEHNIKA

Podela odbojkaške tehnike:

1. Tehnika bez lopte
2. Tehnika sa loptom

Tehnika bez lopte:

1. Stavovi
2. Položaji
3. Kretanja
4. Padovi...

Tehnika sa loptom:

1. Odigravanje lopte "prstima"
2. Odigravanje lopte podlakticama ("čekić")
3. Servis
4. Smeč (napad)
5. Blok

Stavovi:

1. Dijagonalni (iskoračni)
2. Paralelni

Položaji:

1. Visoki
2. Srednji
3. Niski

Kretanja:

1. Koračanjem (dokorak, prekorak, iskorak sa prekorakom)
2. Trčanjem

Padovi:

1. Povaljka na desnu stranu
2. Povaljka na levu stranu
3. "Svrđlo" na desnu stranu
4. "Svrđlo" na levu stranu
5. "Sun"
6. "Poluupijač"
7. "Upijač"

Odigravanje lopte prstima:

1. Dizanje za napad
2. Prijem servisa
3. Odbrana
4. Napad

Odigravanje lopte podlakticama (čekić):

1. Prijem servisa
2. Odbrana
3. Napad
4. "Dizanje" lopte za napad

Servis:

1. Donji (školski) servis
2. Flot servis sa tla
3. Flot servis iz skoka
4. "Tenis" servis sa rotacijom
5. Smeč servis

Smeč (napad):

1. U odnosu na smer napada (paralela, dijagonala)
2. U odnosu na snagu udarca (smeč, plasiranje, "žulj", "kuvanje")

Blok:

1. Jedinačni blok
2. Dvojni blok
3. Trojni blok