

**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
УНИВЕРЗИТЕТА У БЕОГРАДУ**

**УЧЕЊЕ И УСАВРШАВАЊЕ „БЛОКИРАЊА“ У
ОДБОЈЦИ
(Дипломски рад)**

Душан Костић

Београд, 2016.

**ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
УНИВЕРЗИТЕТА У БЕОГРАДУ**

**УЧЕЊЕ И УСАВРШАВАЊЕ „БЛОКИРАЊА“ У
ОДБОЈЦИ
(Дипломски рад)**

Кандидат:

Душан Костић

Чланови комисије:

Ред. проф. др Горан Нешић, ментор

Ван. проф. др Александар Јанковић

Доц. др Зоран Валдевит

БЕОГРАД, 2016.

Садржај:

1. УВОД	2
2. ДЕФИНИСАЊЕ ОСНОВНИХ ПОЈМОВА	4
2.1. Основни елементи који карактеришу савремену одбојкашку игру	4
3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА	9
3.1. Предмет рада	9
3.2. Циљ рада	9
4. МЕТОД РАДА	10
5. АНАЛИЗА ТЕХНИКЕ ИЗВОЂЕЊА БЛОКИРАЊА	11
5.1 Индивидуална техника блокирања	12
5.1.1. Припремни положај тела	12
5.1.2. Одскок и скок	13
5.1.3. Положај руку, дланова и прстију	14
5.1.4. Време(моменат)одскока	15
5.1.5. Прелаз руку преко мреже	16
5.1.6. Положај тела у ваздуху	17
5.1.7. Контакт са лоптом	17
5.1.8. Доскок	18
5.2. Тактика блокирања	18
5.2.1. Тактика блокирања према зонама напада	21
5.2.2. Блокирање напада противника из зоне 4	21
5.2.3. Блокирање напада противника из зоне 2	22
5.2.4. Блокирање напада противника из зоне 3	23
5.2.5. Блокирање напада противника из зоне 1	24
5.2.6. Блокирање напада противника из зоне 6	24
5.2.7. Тактика блокирања према висини и удаљености лопте од мреже	25
5.2.8. Тактика блокирања према правцу противничког напада	26
6. МЕТОДИКА УЧЕЊА БЛОКИРАЊА	28
6.1. Принципи учења	28
6.2. Методе учења	30
6.3. Методски поступак за учење технике блокирања	31
6.3.1. Вежбе које се примењују у методици учења блокирања	33
6.3.2. Најчешће грешке које се јављају у методици учења блокирања	36
7. МЕТОДИКА УСАВРШАВАЊА БЛОКИРАЊА У ОДБОЈЦИ	38
8. ЗНАЧАЈ И ПРАКТИЧНА ПРИМЕНЉИВОСТ РАДА	41
9. ЗАКЉУЧАК	42
10. ЛИТЕРАТУРА	43

1. УВОД

У савременој класификацији спортских активности, одбојка припада групи полиструктуралних активности комплексног карактера. Савремена одбојка захтева максималну припремљеност играча, како би били способни да у току целе утакмице играју пуним темпом и пуном снагом. У том контексту, савремени одбојкаши морају да поседују висок ниво различитих димензија личности, а пре свега оних које битно утичу на успешност у одбојкашкој игри. Другим речима, одбојкаши морају бити довољно брзи, издржљиви, морају да владају високом техником одбојкашке игре, да буду проницљиви, сналажљиви, предузимљиви, да су веома мотивисани за игру, итд. Све ове карактеристике и својства међусобно су повезане и не могу се одвајати једне од других. Усавршавањем једног својства или способности истовремено се делује на читав низ других својстава и способности. То значи да прогресивне промене у појединим подсистемима или органима доводе до прогреса других подсистема и система у целини. Такође, заостајање у развоју у једном подсистему може довести до дисхармоније или стагнације других система у целини.

У одбојкашкој игри задаци се најчешће унапред не могу одредити и предвидети. Брзе и неочекиване промене ситуације у игри су честе, што захтева и брзе и неочекиване реакције од играча да би се остварио жељени ефекат. За време одбојкашке игре мора се водити рачуна и о многим другим чиниоцима који утичу на ток игре као што су: положај саиграча и противника, намере саиграча и противника, терен на коме се игра, понашање публике и других субјеката који посредно учествују у игри. Врхунска одбојка диктира сурова правила у којима опстају само најспремнији.¹

Победе и добри резултати су примарни и једини меродавни при оцењивању успешности одбојкашких екипа. Освојити више поена од противника мото је и императив свих одбојкашких радника, било да су у питању играчи, стручни штаб или руководство тима. Сада највеће успехе и резултате постижу екипе које су физички, технички и тактички максимално припремљене. Савремена

¹ Илић, С.: "Методика одбојке" (1983), Завод за физичку културу Војводине, Нови Сад,

одбојка захтева од играча испољавање високог нивоа кондиционе припремљености, техничко-тактичке ефикасности и универзалности. Уско повезан, са напред наведеним констатацијама, врло битан и пре свега круцијалан у такмичењима, је освојен поен екипе који је, у ствари и најбоље мерило свих система једне целине. Скуп свих освојених поена и начин на који су освојени представља, у ствари, његову структуру која је пре свега полазна основа при анализи сопственог учинка, а касније и учинка противника. Један од начина да се тај поен оствари је и блок, технички елеменат о коме ће углавном бити речи у овом раду.

2. ДЕФИНИСАЊЕ ОСНОВНИХ ПОЈМОВА

Основна замисао, при писању у овом делу рада је да се широко читалаштво, које нема основна знања о одбојкашкој игри упозна са основним елементима и терминима који су саставни део одбојкашког спорта, као и да се познаваоцима одбојке увод у рад прикаже што занимљивије и једноставније, уз текстуално – графичке напомене.²

2.1. Основни елементи који карактеришу савремену одбојкашку игру

ТЕРЕН (игралиште): Димензије терена су 9 x 18 метара, средња линија дели читаво игралиште на два једнака дела величине 9 x 9 метара. Сваки од та два дела терена, подељен је на два неједнака дела, односно зоне – предњу (зону напада) и задњу (зону одбране), које граничи линија удаљена од средишњег дела терена три метра. Терен је ограничен линијама дебљине 5 цм које морају бити уочљиве, светле боје различите у односу на подлогу. Величина терена, његова ограниченост доста говори о суштини игре. Брза и непредвидива игра, захтева специфичну и одговорну селекцију играча, тренинга, модела игре...

² Илић, С.: “Методика одбојке” (1983), Завод за физичку културу Војводине, Нови Сад,



Слика 1. Одбојкашка мрежа и обележено игралиште

МРЕЖА: Дужина мреже износи 9,5 метара, док је ширина 1 метар. Читавом дужином мреже, њеном горњом страном провучена је сајла која је заштићена белом платненом траком, док је са доње стране провучен канап, који мрежу чини затегнутом. На бочним деловима мреже, изнад бочних, истостраних линија терена налазе се 5 цм широке беле траке, које мрежу доводе у ширину самог терена. Са њихових спољних страница налазе се антене, које означавају вертикалне границе терена.

Мрежа (слика 4.) је намештена изнад средишње линије терена, рапета између два одговарајућа стуба.

Висина мреже је устаљена према прописима ФИВБ-е (Светске одбојкашке федерације), зависно од узраста такмичара. Код сениорки висина мреже је 224 цм, док је код сениора 243 цм. У млађим категоријама мрежа је нижа, такође у обе категорије.



Слика 2. Одбојкашка мрежа

ЛОПТА: Лопта мора бити округла, направљена од меке коже или омотача од вештачке коже са вентилом од гуме или сличног материјала. Њена боја може да буде од јединствене боје или од комбинације боја одређених од стране ФИВБ-е. Обим лопте је 65 – 67 цм, а тежина између 260 – 280 грама. Све лопте које се користе на једној утакмици морају бити једнообразне, по свим горе наведеним елементима. На свим такмичењима под именом ФИВБ, користе се по три лопте које, шест правилно распоређених скупљача лопти, додају до играча који долази на сервис. У такмичењима на подручју наше земље игра се, најчешће, лоптом Микаса.(сл.5)



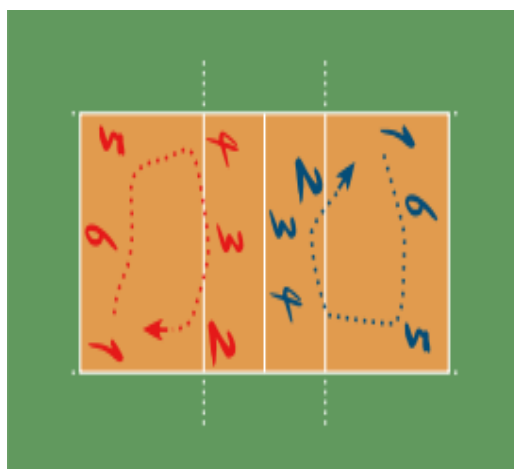
Слика 3. Одбојкашка лопта

САСТАВ ЕКИПЕ : Екипу, односно тим који игра одбојкашку утакмицу чине 12 или мање играча. Шест играча у истом тренутку може да буде на терену и такмичи се са истим бројем противника. Тих првих, стартних, шест играча могу, а и не морају, бити најквалитетнији појединци екипе. Остали играчи, које тренер на почетку сета није пријавио као стартере, су измене.³

Правила о изменама играча су унифицирана и одредила их је Светска одбојкашка федерација. По тим правилима, у току једног сета, тренер по потреби може да изврши највише шест измена играча.

ПОЗИЦИЈА ИГРАЧА У ТЕРЕНУ И ПРАВИЛО РОТАЦИЈЕ: Позиције играча на терену се означавају од 1 до 6, а ротација играча за време тренинга или утакмице изводи се у правцу казаљке на сату, (слика 8.)

Све до тренутка сервирања лопте играчи морају поштовати тренутну позицију у терену, да би се након изведеног сервиса могли престројити у позицију коју им налаже постављена тактика.



Слика 4. Позиције играча по зонама и ротација играча

ИГРА И ТОК ИГРЕ: Тим који први освоји три сета, осваја и меч. После сваког сета тимови мењају стране. Тим који први освоји 25 поена осваја и сет под условом да има два или више поена предности. Ако дође до ситуације да меч решава пети сет, тада се играчи такмиче до 15. поена, са истим условима везаним за крајњи резултат као и до игре у претходна четири сета. Током игре сваки тим

³ Илић, С.: “Методика одбојке” (1983), Завод за физичку културу Војводине, Нови Сад,

има право на три узастопна контакта са лоптом. Често се дешава да се лопта враћа у противничко поље и након једог или два контакта. Ток игре садржи шест међусобно повезаних фаза које чине: сервис, пријем сервиса, дизање лопте, смечирање (напад), блок и одбрана поља. По овом редоследу, којим су представљене фазе игре, се одвија и ток игре који у сваком тренутку може бити прекинут, било због грешке или ефикасно изведене акције једне од екипа. Такође, ток може бити и неколико пута настављен у циклусу напада и одбране противника.

3. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА

3.1.Предмет рада

Предмет овог рада представља технику блокирања као и специфичност методике обучавања блокирања, као изузетно захтевног техничко-тактичког елемента одбојкашке игре, а проблем којим се рад бави је правилно обучавање и усавршавање технике блокирања као битног елемената за надоградњу одбојкаша, као и улогу тренера са својим знањем и искуством у преношењу знања, поред практичних вежби, правилног усавршавања и чињеница да се од његовог утицаја и моћи стварају темељи за доброг спортисту.

3.2.Циљ рада

Циљ рада је структурална анализа технике извођења блокирања и методика обучавања овог техничко-тактичког елемента. Такође, циљ је и да презентирани вежбе блокирања, које ће бити описане и графички приказане у овом раду, помогну садашњим и будућим тренерима одбојке и професорима физичког васпитања у раду са почетницима.

4. МЕТОД РАДА

У изради рада су коришћене следеће методе :

- дескриптивни метод, метод систематизације,
 - метод анализе; а за писање су коришћени различити извори, стручна литература, лично искуство (играчко), искуство стручњака-одбојкашких тренера, као и знање стечено на Факултету Спорта и Физичког Васпитања.

Дескриптивна метода је поступак једноставног описивања или читавања чињеница, процеса и предмета у природи и друштву те њиховим емпиријских потврђивања односа и веза, али без научног тумачења и објашњења. Ова метода се примењује у почетној фази научног истраживања, а има већу вредност ако је једноставно описивање повезано с објашњењима о уоченим важнијим обележјима описиваних чињеница, предмета и процеса, њихових законитости и узрочних веза и односа.

Метод систематизације је разврставање, класификовање и груписање предмета и појава. Метод анализе је поступак истраживања рашчлањивањем сложених појмова, судова и закључака на њихове једноставније саставне делове и елементе.

5. АНАЛИЗА ТЕХНИКЕ ИЗВОЂЕЊА БЛОКИРАЊА

Блок представља прву линију одбране сваког тима. Овај елеменат има карактеристике веома експлозивног и динамички захтевног кретања. Као и остали одбојкашки елементи и блок има своје основне задатке. Примарна функција блокирања је у онеспособљавању противника приликом напада, да ли на начин да се лопта активно врати у поље противника под оштрим углом на доле, и на тај начин да се освоји поен или да се лопта блокирањем пасивно одбије према горе и назад према сопственој одбрани у циљу организовања контранапада. Следећи, ништа мање важан, задатак блокирања, односно његова следећа функција је да покрије одређени простор сопственог терена, и на тај начин утиче на смер извођења напада противничких нападача. Захваљујући постављању блока, одбрамбеним играчима олакшава се игра у одбрани терена. Без блока би одбрана терена била готово незамислива и готово немогућа, обзиром на могућности нападача у таквим случајевима.

Формирање блока и његова константна ефикасност, психолошки позитивно делује на екипу, док се код противника јавља несигурност, грешке и дисхармонија у игри. У једној екипи истовремено могу да блокирају сва три играча тактички распоређени у зонама 2, 3 и 4. Наравно, у току игре, веома често се дешава да играчи, постављени у тим зонама, блокирају индивидуално и у пару. Формирање блока уско је повезано са свим техничким елементима одбојкашке игре и само у доброј комбинацији са њима чини успешно и убитачно оружје у борби са ривалом.⁴

Такође, сарадња играча на блоку је координацијски веома сложена вештина. Један, два или три играча који скачу и блокирају индивидуално или заједно, пребацивањем руку преко мреже у ваздушни простор противника, праве блок. Комуникација између блокера и одбрамбених играча је неизбежна и помаже у одбрани од противничких нападача. Обично се изводи сигнаlima, унапред

⁴ Илић, С.: “Методика одбојке” (1983), Завод за физичку културу Војводине, Нови Сад,

договореним, које обично показују блокери или вербално од стране играча одбране. Избор играча за ову техничку вештину, не зависи само од квалитета напада појединца, његове висине и брзине, већ пре свега од његовог осећаја за блок, тајминга, процене замисли противничког дизача и урођеног осећаја за одбојкашку игру. Техника и тактика блокирања су нераздвојиве целине које се у сталном раду са почетницима, морају форсирати, у циљу напредовања и остваривања врхунских резултата у тренажном процесу.

5.1 Индивидуална техника блокирања

У овом делу рада биће анализирана основна техника блокирања играча, када блокирање ради сам, без помоћи и присуства саиграча.

Сама техника извођења блокирања садржи осам фаза, а чине је:

- припремни положај тела,
- одскок и скок,
- положај руку, дланова и прстију,
- време (моменат) одскока,
- пребацивање руку преко мреже,
- положај тела у ваздуху,
- тренутак контакта са лоптом,

Тек пошто научи и савлада основу технике извођења било ког елемента, њене детаље и појаве, тренер прелази на методику учења и рад са почетницима.

Пре свега, због наведеног разлога, посветићу посебну пажњу овом делу дипломског рада, јер га сматрам изузетно битним и претечом ефикасног бављења тренерским послом.

5.1.1. Припремни положај тела

Он представља положај тела из ког блокер може брзо и једноставно да одреагује на било коју акцију нападача противничке екипе. У припремном положају,

игrač – блокер, је лицем окренут у правцу мреже, погледом усмереним ка противнику, обраћајући посебну пажњу на организацију противничког напада. Стопала играча су постављена паралелно, мало шире од ширине рамена и нормално у односу на мрежу и постављена на тло целом површином. Угао између стопала и потколеница је оштар, а колена су мало испред стопала гледано из перспективе самог играча. Колена су благо савијена, а леђа блокера би требало да су права. Руке се, у зависности од стила, могу држати на следеће начине:

- постављене изнад висине рамена, опружених подлактица у правцу ка горњем делу мреже и длановима окренутим у правцу мреже, и
- постављене у висини појаса, подлактицама постављеним паралелно у односу на тло које са надлактицама праве угао од 90 степени, дланови су окренути у правцу мреже.

У оба случаја прсти на рукама су максимално раширени. Тежина тела треба да је распоређена, тако да се тежиште тела налази између стопала.⁵



Слика 5. Почетна позиција у блоку

5.1.2. Одскок и скок

У зависности од брзине организовања противничког нападе, тј. дистрибуције лопте од противничког дизача зависи и тренутак скока блокера. Неретко се дешава да блокер скаче у блок из директно припремног положаја, не померајући се предходно из њега. Исто тако, углавном чешће, долази до померања из почетног положаја обично у страну. У односу на припремни положај, блокер спуштањем тежишта тела, спуштањем руку на нешто нижи ниво, савијањем колена на угао од око 100 степени и савијањем кукова, ствара себи услов да

⁵ ибид

квалитетно скочи. (сл. 12) Леђа и даље треба да стоје право, а погледом се прати лет лопте. Скок усправно на горе треба да је снажан и он блокера доводи у највишу тачку. Руке се пружају, у тренутку када се блокер диже, усмерене под одређеним углом ка врху мреже. Ноге се опружају у свим зглобовима. (сл. 12а) За висок одраз и квалитет скока, велику одговорност носи физичка спрема играча и развијеност мускулатуре ногу.⁶

5.1.3. Положај руку, дланова и прстију

После одскока, напоменуто је, да се руке пружају усмерене под одређеним углом ка врху мреже. Треба их држати право и паралелно, једну према другој, нешто уже од ширине рамена, затегнуте и чврсте у целој својој дужини (сл.13). Дланови су, такође затегнути и усмерени у правцу доласка напада, прсти треба да су потпуно раширени, а палчеви окренути један према другом довољно широко да између њих не прође лопта. Ручни зглобови треба да се држе чврсто, да би позитивно деловали на снагу долазеће лопте. (сл .13а)



Слика 7. Позиција руку ,дланова и



Слика 6. Пасивни блок

прстију у блоку

⁶ Илић, С.: “Методика одбојке” (1983), Завод за физичку културу Војводине, Нови Сад,

Код активног блока, зглобови шаке су усмерени ка доле - тлу, док је код пасивног блока положај дланова и зглобова у правцу уназад, нешто опуштенији него код активног блока. (сл. 13б)



Слика 8. Положај тела и руку код активаног блока

5.1.4. Време(моменат)одскока

Зависно од брзине кретања лопте и противничког нападача, различито је и време одскока блокера. Код блокирања високих лопти, дистрибуираних на крајеве напада противника, близу мреже, блокер треба да скочи пошто скочи смечер и досегне највишу тачку свога одскока.

Код лопти подигнутих ка другој линији време одскока је још касније. Време одскока, при формирању блока, против брзих нападача је још краће. Против напада првим темпом, блокер скаче заједно са противничким централним нападачем.

Правовремени скок у блок је битан из више разлога. Наиме, при раном скоку, отвара се могућност противнику да смечује преко блокера који се налази у силазној путањи, затим да искористи недовољно висок блок и смечом гађа неактивно постављене руке блокера и на тај начин поентира, упутивши лопту у блок-аут. Најбоље време одскока је када блокер у својој највишој тачки, пруженим рукама пресреће противничку лопту и на тај начин поентира.



Слика 9. Момент одскока(игрчица у белом дресу)

5.1.5. Прелаз руку преко мреже

Када је скочио, блокер треба да тежи да руке што више пређу преко мреже и да дланове са потпуно раширеним прстима постави што ближе лопти. Захваљујући томе покривен је велики део сопственог терена, и противнички нападач има мањи простор за напад (сл.15). Физичке способности блокера и сама ситуација при блокирању су предуслови колико ће руке прећи преко мреже. Код блокирања ниских лопти, подигнутих близу мреже, блокер дланове треба да постави преко лопте и тиме јој онемогући пролаз у терен. Високе лопте се блокирају, пажљивом проценом ситуације, постављањем дланова што ближе лопти не реметећи при том висину дохвата блока.



Слика 10. Положај руку изнад горње ивице мреже

5.1.6. Положај тела у ваздуху

Концентричном контракцијом трбушне мускулатуре и мускулатуре рамено-лопатичне регије, у највишој тачки блока, блокер синхронизује тело (сл. 16). Компактност наведених чинилаца омогућува да се већа маса тела одупре ударцу смечоване лопте. Глава се налази између руку, погнута брадом према доле. На тај начин се омогућава веће пребацивање руку преко мреже. Карактеристично за ову фазу блокирања је и незнатно прегинање у зглобу кука условљено пребацивањем руку преко мреже (сл. 16). Ноге су опружене у зглобу колена.



Слика 11. Положај тела у ваздуху

5.1.7. Контакт са лоптом

У овој фази блокирања, блокерски дланови би морали бити постављени у што правилнијем положају, чврсти и затегнути. Захваљујући оваквом начину постављања дланова, лопта се одбија у поље противника под жељеним углом.⁷

Положај шака, тј. зглобова је различит од случаја. Код снажних смечева, зглоб и шака су у продужетку подлактице, чврсти и затегнути, док је код пласираних, односно "куваних" лопти врши се дорзална флексија. Постављањем руку у правцу смечирања противничке лопте, блокер се задржава у том положају и из њега је најефикаснији. Дланови и прсти блокера би, у што је могућој већој мери, требали имати контакт са лоптом.

⁷ Томић Д. и Немец П. (2012): Одбојка у теорији и пракси. Београд

5.1.8. Доскок

Када из највише тачке свог скока, блокер почне да пада према терену, треба истим путем, као и на начин када је скакао у блок, своје руке да врати, како би избегао недозвољени контакт са мрежом. Као и сваки доскок, у било ком спорту, и овај би требао да се изведе што мекше, са амортизацијом, савијањем у зглобу колена. Прво прсти, а затим пета остварују контакт са тлом. При блокирању брзих напада често се дешава, да се доскок врши само једном ногом. То је карактеристично, пре свега за централне играче на мрежи (средње блокере). Код споријих напада противника, доскок блокера је на обе ноге, што је и боље јер из њега лакше и ефикасније скаче у нови блок. У самом тренутку доскока на тло, пожељно је да блокер окрене главу према свом делу терена како би поново уочио лопту и био у могућности да уз саиграче поново организује сопствени напад.⁸

5.2. Тактика блокирања

Осим добре технике за успешан блок подједнако је важна и тактика блокирања. Велики број играча ће релативно брзо и добро савладати технику, али тактика блокирања је оно што ће, касније, знатно разликовати просечног од врхунског играча - блокера.

ТАКТИКУ БЛОКИРАЊА у овом раду је представљена:

1. према броју играча у блоку,
2. према зонама напада,
3. према висини и удаљености лопте од мреже и
4. према правцу напада.

Индивидуална тактика блокирања је, како сам назив каже, тактика где у формирању блока учествује један играч. Савремена одбојка обилује брзим, комбинаторним и веома често непредвидивим нападима, па је због таквих ситуација врло тешко организовати групни (двојни, тројни) блок. Ова ситуација је посебно тешка када је противнички пријем сервиса идеалан, тј. када је њен дизајнер лако прихватио лопту, у позицији из које делује. Овакве акције се

⁸ Томић Д. и Немец П. (2012): Одбојка у теорији и пракси. Београд

углавном изводе на средини мреже, па је ту највише изражена улога централних (средњих) блокера екипе. Ови напади су по својој природи и најбржи, и на тај начин бочни блокери, најчешће нису у могућности да организују помоћ централном блокеру. Јединачни, тј. индивидуални блок, такође делује и против нападача са крајева мреже, који упошљени од стране свог техничара, брзим – "макс лоптама" нападају. Код ове акције противника, до изражаја долазе крајњи блокери, позиционо смештени било у зони 2, било у зони 4. Средњи -централни блокери, поштујући свог противничког-централног блокера, не стижу да помогну, при формирању групног блока, својим саиграчима са крајева. Да би индивидуални блок успео, без обзира што је противнички нападач готово сигурно у предности, играч мора обратити пажњу на неколико детаља: праћење противничког пријема сервиса, кретање и место прихватања лопте од стране дизача, кретање противничког смечера и предвиђање места напада.⁹

Циљ индивидуалног блокирања је затварање основног правца напада (дијагонала) или успоравање противничког напада. У зависности од техничко-тактичких квалитета блокера, свакако, зависи и квалитет формирања индивидуалног блока. Групну тактику блокирања имамо у случајевима када блок формирају два или три играча. Двојни блок је онај код ког два играча покушавају да зауставе напад противничког смечера. Може се формирати, дуж целе мреже, у зависности од правца напада противника. Када се противнички напад формира из зоне 4, двојни блок позиционира крајњи блокер (зона 2) док централни има задатак да се придружи и помогне што ефикаснијем формирању двојног блока. Исти случај је и са противничким нападом из зоне 2, али је сада играч из зоне 4 онај играч што блок позиционира. Уколико се ради на одбрани од било које врсте противничког првог темпа (брзог напада са средине) улоге се мењају, па блок позиционира средњи блокер, а асистира му крајњи. Да би двојни блок успео морају бити усклађене акције два блокера. Одскок и скок, време одскока, пребацивање руку преко мреже, положај дланова и положај тела у ваздуху су, координацијски, веома битне радње које су предуслов формирања ефикасног двојног блока.

⁹ ибид

Неусклађеност ових детаља може проузроковати лоше формирање блока, појављивање рупе у блоку и могућност нападачу да кроз неспојене руке угрози терен. Међутим, руке постављене на истој висини представљају велику предност и чине битну карактеристику двојног блока јер, на тај начин, продуктивност блока је врло висока.¹⁰

Веома битно је постављање дланова блокера. При блокирању, рецимо, нападача са десне стране терена, крајњи блокер из зоне 2 треба своју десну руку да окрене према терену како би спречио врло незгодне и по екипу погубне блокаут смечеве. Лева рука треба да је окренута мало ка унутра.

Када се формира двојни блок на средини мреже, руке оба блокера треба да буду окренуте у правцу ка доле и ка центру терена. Тројни блок се, такође, може формирати на било ком делу мреже. Чине га три играча, координацијски је веома сложен облик групне акције и захтева велику сарадњу између играча.

Зависно од нападачке акције противника формирају га крајњи и централни блокери екипе. У случајевима када је противнички пријем сервиса слаб, и када је дизајн принуђен да лопте дистрибуира споро и високо пре свега на крајеве терена или ка нападачу који делује из зоне 6., тада је и активност и ефикасност тројног блока највећа. У првој ситуацији блок организује крајњи блокер са оне стране са које долази напад противника, затим му се један за другим, синхронизовано прикључују централни блокер и блокер са другог краја мреже, док је код блокирања другог случаја напада, централна фигура средњи блокер, а прикључују му се крајњи блокери. Код блока формираног на крајевима мреже принцип постављења руку тј. дланова крајњих блокера је идентичан као код двојног блока, док је код блокирања напада из зоне 6., средњи блокер рукама усмерен паралелно у односу на мрежу, а његови сарадници – крајњи блокери требају руке окренути на доле и према лопти.

Предност тројног блока је што се формира највећа препрека против нападача-смечера. Насупрот томе, овај блок има и недостатке: сопственим одбрамбеним играчима оставља се више потенцијалних места за одбрану, противници својим пласираним и куваним лоптама могу да изненаде, а такође и степен увежбаности блокера мора бити висок. Свакако, код ове врсте групног

¹⁰ ибид

блокирања, сарадња и синхронизација блока и одбране поља мора да буде врхунска.¹¹

5.2.1. Тактика блокирања према зонама напада

Свака зона терена, у савременој одбојци, представља потенцијалну позицију напада противника. Подједнако успешно, зависно од умешности и квалитета нападача, може се нападати и из зоне одбране и из зоне напада. У овом делу рада детаљно ћу описати блокирања проузрокована нападом из зона: 4, 2, 3, 1, 6.

5.2.2. Блокирање напада противника из зоне 4

Противнички нападач из зоне 4 може нападати високим, полувисоким, ниским и брзим-макс лоптама. Високе и полувисоке лопте од стране противника блокери могу да очекују у ситуацијама када је противнички тим лоше примио сервис, што свакако узрокује немогућност извођења комбинаторно - непредвидивих напада.

Код блокирања оваквих лопти, упућених од стране нападача, блокери најчешће формирају двојни блок. Уколико то није могуће, тј. ако централни блокер не стигне да састави блок, крајњи блокер углавном затвара дијагоналу свог терена, а нешто ређе скаче уз антену и блокира паралелу. Место блокирања одређује крајњи блокер, док централни има задатак да приђе и састави блок.

На високе и полувисоке лопте блокери скачу нешто касније од нападача смечера. Ако је лопта подигнута близу антене десна рука крајњег блокера би требала бити постављена у правцу лопте, окренута мало ка унутра, у правцу терена противника. Централни играч руке поставља паралелно са мрежом и мало ка лопти, спајајући се са крајним блокером. Код лопти подигнутих мало иза антене, блок се формира штитећи дијагоналу терена, водећи рачуна да нападач не погоди спољни део десне руке крајњег блокера и на тај начин поентира.

¹¹ Томић Д. и Немец П. (2012): Одбојка у теорији и пракси. Београд

Уколико је сервис добро примљен, лопта идеално додата дизачу, може се очекивати комбинаторан напад, брз и ниско дистрибуиран на крајеве мреже.

Принцип блокирања оваквих лопти сличан је формирању блока високих и полувисоких лопти, с разликом што средњи блокери морају знатно брже да реагују. При комбинацијама противника, често, брзо мора да се помера и крајњи блокер ка унутрашњости, тј. нешто ближе зони 3. (блокирање комбинација са називом Рус и Бугар). На овакве лопте блокери скачу истовремено или мало раније од противничког нападача.

5.2.3. Блокирање напада противника из зоне 2

Напад из зоне 2 по својој структури по много чему је сличан нападу из, већ описане, зоне 4. Блокери који очекују напад из ове позиције морају се припремити на високо и споро подигнуте лопте, али исто тако и на ниске и брзо подигнуте лопте у ређим случајевима. Место блокирања одређује крајњи блокер из зоне 4, а у формирању блока му помаже играч из зоне 3. Лева рука крајњег блокера треба да је постављена у правцу лопте, окренута мало ка унутра, у правцу терена противника. Централни играч руке поставља паралелно са мрежом и мало ка лопти, спајајући се са крајним блокером. Када је лопта скраћена, односно подигнута, нешто унутар зоне два, више према зони 3, полувисоко или високо, блок формира крајњи блокер из зоне 4 померајући се ка зони три у правцу подигнуте лопте. Централни блокер му прилази и заједно чине двојни блок.¹²

Код блокирања комбинација противничке екипе која долази из зоне 2, померањем и преузимањем противничког нападача организује се блок. Такође се, у већини случајева, крајњи блокер помера ка зони 3, главног нападача преузима централни блокер, а уколико напад прозре, прикључује се и блокер из зоне 2. Принцип постављању руку је сличан као и код претходно описаног блокирања, само што крајњи блокери своју спољну руку (даљу од састава блока) и длан окрећу у правцу лопте. Код боље уиграних комбинација, дешава се да блок одреагује само са једним играчем, а често ни са једним што је и циљ

¹² Томић Д. и Немец П. (2012): Одбојка у теорији и пракси. Београд

противничког напада. Блокирању против ових нападача доста помаже раније припремљена тактика тима.

5.2.4. Блокирање напада противника из зоне 3

Када противнички пријем сервиса идеално проследи свом дизачу лопту, овај је у могућности да организује најбржи напад у одбојкашкој игри – први темпо. Из ове ситуације се ствара потреба блокерима да реагују на најбржи могући начин, појединачно или уз помоћ крајњег блокера, близу чије је зоне напад противника организован. Преко ове зоне, уз нападе првог темпа, изводе се и комбинације другог темпа (Бугар, Рус, дупли пенал), па је и одговорност блокера највећа. Блокирање ових напада је врло тешко, па тренери у ту зону постављају играче, у ранијем тексту описаних карактеристика, централне-средње блокере.¹³

Блокирање оваквих нападача, такође, зависи од тактике тима, информацијама о ривалима, начину њиховог напада и слично. Уколико се скаче против противничког средњег нападача, потребно је скакати у исто време са њим. Руке се максимално пребацују преко мреже, што је могуће ближе лопти. Дланови се постављају изнад лопте. На тај начин се формира активан блок који често директно осваја поен. Када се блокира тек након подигнуте лопте, реакција блока је сигурно спорија него у првом примеру. Наиме, противнички нападач је у висинској предности у тренутку испуцавања лопте, па је блокер приморан да дланове постави пасивно и на тај начин проследи лопту у поље своје одбране, продужавајући игру кроз контранапад.

Код блокирања овако брзих напада најбоље је усредсредити пажњу на најчешћи правац напада противничког смечера, па према томе деловати на блоку.

¹³ ибид

5.2.5. Блокирање напада противника из зоне 1

Играчи специјализовани за напад из ове позиције су коректори, нападачи другог реда или поља одбране који угрожавају противничку екипу. У циљу разноврснијег напада екипе користе нападе из зоне одбране. Један од тих напада је и овај, организован из зоне 1. Због удаљености лопте од мреже, висине и дужине лета, на такве лопте се скаче касније од противничког смечера, а сами играчи у блоку одређују моменат скока. Дужина и спорост кретања лопте даје блокерима могућност да формирају двојни, па чак и тројни блок.

У последње време, усавршавањем овог спорта, није редак случај да дизач брзим и за противника непредвидивим лоптама, нападача из зоне 1 остави против само једног блокера.

Овај напад пре свега блокира играч из зоне 4 на мрежи. У зависности од брзине напада, прикључује му се централни блокер, а такође и блокер из зоне 2, само нешто ређе. Лева рука крајњег блокера би требала бити постављена у правцу лопте, окренута мало ка унутра, у правцу терена противника. Централни играч руке поставља паралелно са мрежом и мало ка лопти, спајајући се са крајним блокером. Играч из зоне 2, ако стигне на време, левом руком спаја блок док десну окреће према лопти и мало ка доле.

5.2.6. Блокирање напада противника из зоне 6

Савремени, пре свега техничко-тактички, добро припремљени тимови, користе овај комбинаторни напад против противничког блока и одбране. Његово популарно име у одбојкашком свету је "ПАЈП" – напад из зоне одбране из зоне 6. Познато је да играчи у блоку, пре свега, имају задужења да испрате и сачекају потенцијалну одбрану од смечева противника са супротне стране мреже који по позицији у игри стоје насупрот њима(нпр. блокер из зоне 2 очекује напад из зоне 4 противника).

Уколико противнички напад има сва три нападача у пољу напада, тада је могућност њиховог дизача да организује ефикасан напад врло широка. Комбинација са играчем-нападачем из зоне 6 тада је, такорећи, за блокере у другом плану и то дизачу отвара могућност дистрибуције лопте ка том смечеру.

Таква ситуација прави пометњу код блока, поготову ако је описани напад брзо изведен. Први од блокера који ту најчешће може да одреагује је средњи блокер, мада веома тешко.¹⁴

Помоћ крајњих блокера је веома неизвесна, па је основа одбране на играчима из поља одбране. Када је код противника позиција у игри таква да су на мрежи само два нападача одбрана од пајпа је доста олакшана, јер, у том тренутку, напад из зоне 1 противника је углавном споро и високо организован, под претпоставком да је пријем сервиса био непрецизан. Код нешто споријих и виших лопти реакција блока је знатно боља. Играчи у блоку, преко чијих позиција напад прелази, организују блок док им се централни блокери, као и супротни крајњи, касније прикључују. Ова одбрана је карактеристична за мушке екипе, док је код женских тимова доста ређа. Постављање руку и дланова блокера, против овог напада, је сличан и често истоветан као и против напада из зоне 1, само је неопходна концентрација блока према зони 3 на мрежи.

5.2.7. Тактика блокирања према висини и удаљености лопте од мреже

Висина и удаљеност лопте од мреже повезана је са позицијама напада те је овај део доста обрађен у претходном делу рада, па ћу укратко скренути пажњу на најбитније карактеристике ове проблематике. Дистрибуција лопте од стране дизача или било ког другог играча, ка својим нападачима, може бити висока, полувисока и ниска-макс лопта. Високе лопте су везане за ситуације класичног напада са крајева мреже, након лоше прихваћеног сервиса, тешко спашене лопте и слично. Због висине и лета лопте, средњи блокер има довољно времена да приђе крајњем и да заједно са њим формира добар двојни блок. На високе лопте скаче се из получучња и нешто касније од противничког нападача. Блок је, с обзиром на довољно времена за припрему, висок и добро затвара могуће правце напада.

На полувисоке лопте скаче се готово истовремено са противничким смечером. За разлику од предходних, на ниске лопте се скаче истовремено или нешто раније у односу на противничког смечера. Овакве лопте резултат су брзих и

¹⁴ ибид

уиграних комбинација, тако да је потребна максимална концентрација и техничко-тактичка припремљеност блокера да би постављање и успешност блока били ефикасни. Индивидуалност блокера у овој ситуацији посебно долази до изражаја. Због брзине и непредвидивости брзих лопти, најчешће један блокер сам блокира.

Блок мора бити брзо и правилно изведен. Блокер тактички затвара један од праваца напада активно постављеним длановима или се одлучује да пасивно осујети противнички напад. Удаљеност лопте од мреже. На лопте које су ближе мрежи скаче се брзо и из почучња, играчи дланове постављају према правцу напада, покушавајући да је обухвате. Пошто су руке тачно на лопти, могућност пролаза, нападачу је сведена на минимум.

На лопте које су подигнуте удаљено од мреже скаче се касније од противничког смечера. Блок се поставља што више како би се затворили могући правци напада.

5.2.8. Тактика блокирања према правцу противничког напада

Основни и најчешће организовани правац противничког напада је дијагонала. Овај правац напада користи се због велике површине терена која може да се напада, тј, због великог простора на ком мора деловати одбрана.

Главну улогу при блокирању овог правца напада има крајњи блокер из зоне 4 или 2, зависно из ког правца противничког терена долази напад.

Својим померањем, ка централној позицији на мрежи, остављањем отвореним правац паралеле, смањује кретање средњем блокеру и заједно са њим затвара овај врло убитачан правац противничког напада. Он одређује да ли ће постављени блок затварати дугачку или кратку дијагоналу, уз предходне тактичке консултације са тренером и осталим члановима екипе.

Спољна рука, крајњег блокера са чије стране напад долази, која је ближа антени, ротира се ка унутра и мало на доле у правцу долазеће лопте, друга рука је постављена паралелно у односу на мрежу. Централни блокер, прилази, и својим скоком, затим постављањем своје ближе руке, ка руци крајњег блокера, чини састав блока. Друга, даља рука му је окренута ка лопти и мало на доле. Овакав састав, блок чини ефикасним и плодноносним. У колико сва три блокера успеју да организују блок, руке централног играча су паралелне с мрежом, док

код другог крањег блокера, даља рука мора да буде окренута ка лопти и према доле. Нешто ређи, али у савременој одбојци доста присутан напад којим противничка екипа може да напада је "паралела". Због мале површине напада (простор између блока и антене) тај правац је теже нападати. Међутим, без обзира на његове могућности, за овај напад свака екипа мора поставити адекватан блок и одбрану поља. Као и код блокирања дијагонале, и приликом организовања овог блока главну улогу има крајњи блокер. Своје руке и шаке блокер држи паралелно са мрежом, с тим што спољну шаку држи мало окренуту ка лопти, тј. унутрашњости противничког терена, смањујући на тај начин могућност нападачу да направи блок-аут. У случају двојног блока принцип је исти, само се крајњем блокеру прикључује и централни блокер чије су руке при састављању блока, постављене паралелно са мрежом, са шакама благо повијеним ка доле.

Прикључивањем блокера са супротне стране мреже, дијагонално од потенцијалног напада, формира се тројни блок.

Осим ових праваца, противнички играчи могу да нападају и смечирањем:

- преко блока,
- кроз блок,
- кувањем и сл.

Наведени примери, су само варијанте већ описаних праваца противничког напада и успешност одбране много више зависи од играча у пољу, него од блокера.

6. МЕТОДИКА УЧЕЊА БЛОКИРАЊА

Ефикасност и правилан рад највише зависе од начина и поступака који се примењују у реализацији постављеног циља и задатка као и основних принципа на којима се та делатност заснива. У методици учења и усавршавања играча блокирању, веома су важни и нераздвојиви принципи учења и методе обучавања.

6.1. Принципи учења

Ови принципи су основна начела којих се, обавезно, треба придржавати у процесу учења.

- принцип свесности и активности,
- принцип очигледности,
- принцип поступности и систематичности,
- принцип доступности и индивидуализације и
- принцип трајности и прогресије.

Принцип свесности и активности подразумева свестан, активан однос одбојкаша према тренингу и дубоко разумевање средства, метода и циљева тренинга. Свестан однос и стално интересовање за тренинг подстиче активност и тежњу за самосталним повећањем нивоа свог спортског мајсторства. Ову активност тренер мора разумно да усмерава и контролише.

Принцип очигледности у обуци технике и тактике има посебан значај. У почетној етапи служи да се код спортисте створи правилна и јасна представа о техничком методу или тактичком проблему који треба изучити. Касније у раду помаже при анализирању технике или тактике, при откривању грешака и одређивању пута за повећање техничке и тактичке припремљености.

Принцип поступности и систематичности изражава два битна обележја тренажног процеса која су веома зависна једна од другог. Овај принцип подразумева стално повећање захтева како у процесу вишегодишњег тренинга, тако и у току појединих циклуса.

Поступност у тренажном раду, представља посптепено и одмерено повећање захтева које се пред играча постављају, пратећи незаобилазна дидактичка (поучна) правила:

- од простог ка сложеном,
- од лакшег ка тежем.

Из принципа систематичности произилази неопходност редовних тренинга и рационалног смењивања оптерећења са одмором. Да би се овај принцип реализовао треба створити узајамну повезаност физичке, техничке и тактичке повезаности.

Сваки тренинг је део једне целине, у коме сваки део тренинга има своје веома битно место и свој однос према осталим деловима. И овај систем прате одређени дидактички принципи:

- од лакшег ка тежем,
- од познатог ка непознатом и
- од простог ка сложеном.

Принцип доступности и индивидуализације у методици учења има важну улогу. Битан услов успешности методике учења је да сам садржај теренинга буде доступан играчима у односу на напор који они треба да уложе за време обучавања. Рад на тренингу треба да се усклади са реалним могућностима играча обзиром на њихов узраст, ниво физиче, техничке и тактичке припремљености.

Доступност садржаја тренинга је у већини случајева различита, индивидуална. Што је доступно једном, не мора да буде исто тако доступно и другом играчу. Тренери би требали да посвете доста пажње овом принципу у циљу остваривања што ефикаснијих резултата тренинга.

Принцип трајности и прогресије; Трајност осликава три подједнако битна захтева:

- да се повећа могућност дужег одржавања и очувања стечених знања, умења и навика,
- да се повећа могућност коришћења стечених знања, умења и навика у непредвиђеним условима и различитим ситуацијама,
- да се повећа способност лакшег усвајања нових умења и навика, на основу раније стечених.

Научене техничко-тактичке елементе у току рада, одбојкаши би требали да одржавају и усавршавају. Да би нешто научено и трајало, одбојкаши на својим тренинзима морају посвећивати пажње усавршавању, што је у ствари и порука другог дела овог принципа – прогресије.

6.2. Методе учења

Приликом учења блокирања и осталих технички елемената у одбојци, неизоставно је коришћење метода обучавања. У зависности на који начин се усвајају технички елементи за време учења разликујемо :

- методе живе речи,
- методе очигледности,
- методе практичног вежбања.

Укратко и поједностављено описани ови методи имају следеће карактеристике: Помоћу речи тренер остварује многе своје функције, као и комуникацију у раду са играчима. Помоћу речи тренер играчима саопштава своје замисли везано за задатак и циљ тренинга,. Такође, на овај начин делује на расположење својих играча и покреће их на раду. Уз познавање терминоилошких израза везаних за саме елементе учења, тренер са једном или неколико рачи играчима саопштава оно најважније и што је најбитније, не троши време тренинга у објашњавању. Методе очигледности у учењу, користе се пре свега с циљем потпуне реализације већ описаног принципа очигледности.

Овим методама, играчи стичу реалну представу о вежби, односно елементу који треба да усвоје, његовим техничко-тактичким карактеристикама. Разликују се метода непосредне демонстрације, где тренер или неко други показује технички елемент или вежбу уживо. Показивање се може извести на пар начина, у целини или по деловима, успореном или реалном брзином извођења, али увек исправно и технички дотерано. Уз демонстрацију, тренер мора да комуницира са играчима, односно да им вербалним путем скрене пажњу на детаље. Метода посредне демонстрације је присутна у вишем степену обучавања, када се играчима употпуњава и прецизира представа о техничко-тактичким елементима игре. Овом методом се битно утиче на могућност исправљања грешака које су

присутне за време учења, као и при усавршавању технике у целини. Постоје разне облици посредне деомонстрације: демонстрација помоћу очигледних наставних средстава, предметно-моделна и макетна демонстрација, видео демонстрација, метода оријентације...

Приликом учења тренери треба да теже ка томе да играчи што пре и што боље овладају задатим техничко-тактичким елементом на нивоу и у форми која представља и крајњи циљ учења. У ту сврху, тренери на располагању имају метод практичног вежбања из којег произилазе два приступа: аналитички који се углавном користи при обучавању структурно сложенијих теничких елемената, под условом да постоје реални услови за рашчлањивање елемента не губећи на тај начин суштину и карактеристике теничког елемента (овим приступом се знатно олакшава цео поступак учења), и синтетички који претпоставља учење и усвајање техничко-тактичког елемента у целини, тј. облику у којем се он јавља у самој фази игре и који је крајњи циљ обучавања, не нарушавајући на тај начин повезаност и јединство фаза технике из којих је сам техничко-тактички елемент састављен.

Комбинација ова два приступа приликом учења, назива се комплексна метода. Сви ови набројани и описани принципи и методе учења изражавају методичке законитости тренажног процеса и као такви су део стварности тренажног рада.

6.3. Методски поступак за учење технике блокирања

Са тренинзима који садрже вежбе обучавања технике блокирања требало би се почети врло рано, упоредо са учењем одбијања лопте прстима и подлактицама. На самом почетку учења не би требало употребљавати скокове као средство обуке, већ би у првом плану биле вежбе за бочно кретање са привлачећим кораком и заустављањем, затим вежбе које уче правилном постављању шака, прстију, подлактица и главе, активном покрету шака при офанзивном блокирању... Фазе одскока и скока, времена одскока, контакта са лоптом, доскока, прикључују се касније, када играчи овладају предходно изнесеним мање сложенијим фазама. Наравно, да сам ток обуке условљава прелажење са простих на сложеније фазе блокирања, узимајући у обзир напредак деце тј. играча са којима се ради. Аналитички приступ, дакле, чини основни метод рада,

првенствено због тога што техника извођења овог елемента претставља скуп делимично независних покрета (кретање, скок, покрети рукама), а који заједно чине једну сложену целину. Из тог разлога неопходно ју је рашчланити и радити по фазама, редоследом који налажу моторички-биолошка зрелост и техничко-тактичка оспособљеност играча.

Редослед приликом учења треба да буде:

- активност руку и дланова изнад мреже,
- рад ногу у месту,
- кретање уз мрежу техником бочног корачања за привлачењем ногу и
- повезивање у целину : скок у блок из места, скок у блок из кретања.

Тренер, би требао да буде довољно савестан и одговоран, да сваки пут личном демонстрацијом прикаже елемент у целини, како би играч у току вежбања по деловима, непрестано имао целовиту, пре свега правилну, изведбу елемента на ком ради. Уз поштовање ових, предлажем и неке основне методичке напомене, којих се сваки тренер треба придржавати у процесу спроводјења учења технике блокирања у одбојци:

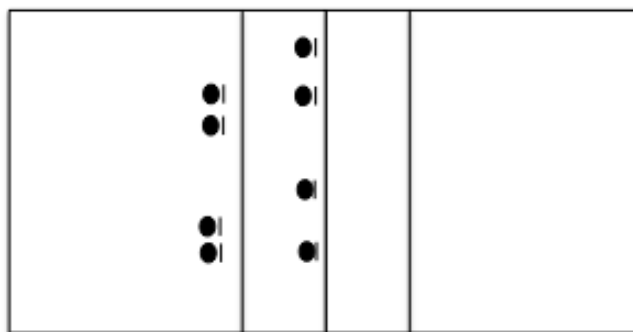
- у процесу учења користи се мрежа нижа од прописане не би ли се извео што већи број понављања, а да не дође до раног замора;
- користити вежбе, где је лопта фиксирана, тако да играчи који се обучавају могу на њу деловати посвећујући пажњу пре свега извођењу елемента блокирања, а не кретању лопте,
- при првим покушајима блокирања лопте која се креће, тренер треба да подбацује прецизно лопту ка играчу који блокира;
- одређеним звучним сигнаlima тренер обавештава играче о тренутку одскока;
- избегавати вежбе за блокирање смечирања изузев кад тренер асистира, јер је смеч у том нивоу обучавања технички веома лош и непрецизан;
- вежбе углавном треба радити у серијама, пре и после вежби за технику одбијања лопте прстима и подлактицама;
- руке прелазе исти пут од скока до доскока (на исти начин на који се подижу преко мреже, враћају се у почетни став);
- место одскока и скока у блок треба да буде и место доскока.

Ове вежбе за обуку раде се са млађим категоријама играча, а главне карактеристике овог рада су поступност, стрпљивост и велики број понављања, како би се после извесног времена дошло до потпуне аутоматизације покрета

6.3.1. Вежбе које се примењују у методици учења блокирања

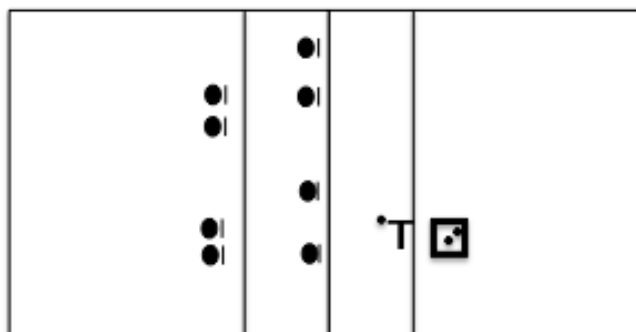
Да би период учења прошао успешно, потребно је изабрати адекватне вежбе, које само учење чине занимљивим и привлачним за играче-почетнике. Када су у питању тактичке вежбе, приликом учења блокирања, у свом раду углавном користим следеће, учећи децу зонама одговорности код блокирања и тимском деловању приликом извођења овог елемента :

1. вежба: Играчи појединачно раде блок у месту, затварајући одређене правце могућег напада на које тренер скрене пажњу.



Шема 1. Вежба бр.1

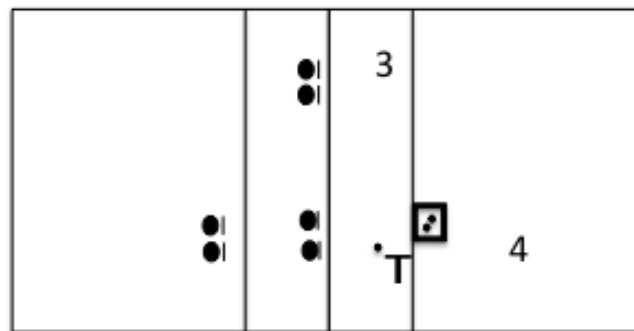
2. вежба: Исто као вежба 1 само што тренер једној групи упућује лопту смечирањем са земље, а друга ради без лопте. После одређеног броја понављања групе мењају места.



Шема бр.2. Вежба бр. 2

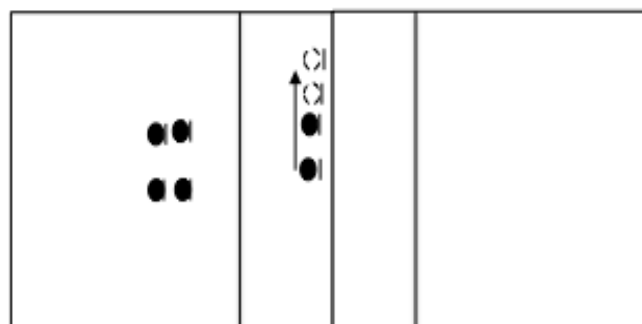
3. вежба: Играчи у паровима са једне стране мреже заузимају почетни став и на знак раде блокирање. Инсистирати на споју блока и синхронизованом скоку у месту.

4. вежба: Играчи у паровима са једне стране мреже, заузимају почетни став и на знак раде блокирање лопте коју упућује тренер, инсистирати на, синхронизованом скоку, споју блока као и на успешном блокирању лопте. Блокирање изводе у месту.



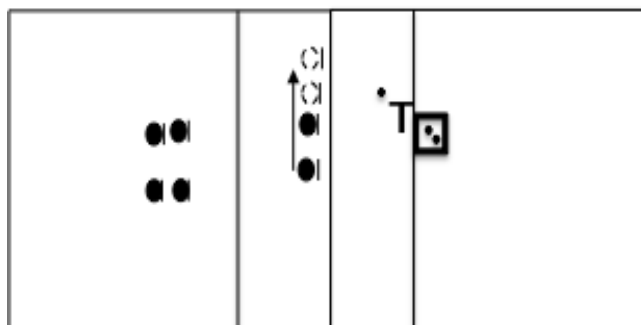
Шема 3. Вежба бр. 3 и 4

5. вежба: Играчи у паровима, на знак откорак, скок у блок оба играча, инсистирати на синхронизованом померању у страну, синхронизованом скоку и споју блока.



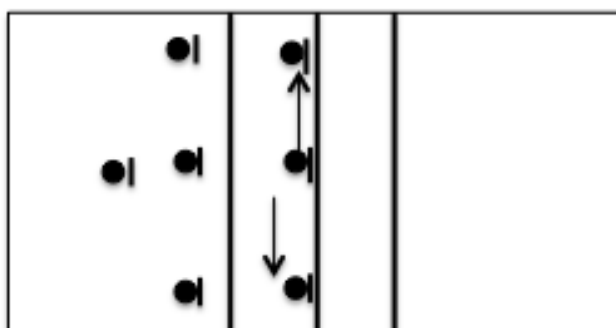
Шема 4. Вежба бр. 5

6. вежба: Као вежба 5 само што тренер лопту подбацује и прстима је оштро усмерава ка блокерима. Ова вежба се може изводити и са тренеровим смечицањем лопте са земље.



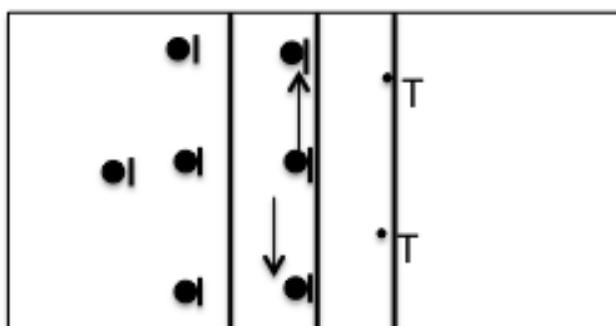
Шема 5. Вежба бр. 6.

7. вежба: Играчи у три колоне, формиране иза зона 2,3 и 4. На знак раде скок у блок у месту, играчи из зоне 3, зависно од задатка, укрштеним кораком одлазе до играча из зона 2 или 4, и заједно са њим скачу у блок. Играчи стално мењају позиције из којих почињу вежбу. Инсистирати на синхронизованом скоку, споју блока.



Шема 6. Вежба бр. 7

8. вежба : Исто као вежба 7, само што тренери стоје наспрам зона 2 и 4 са супротне стране мреже и у тренутку доласка играча из зоне 3 на формирање двојног блока, подбацују или смечирају лопту.



Шема 7. Вежба бр. 8

9. вежба : Исто као вежба 7, само што се крајњи блокер помера на правац напада који тренер захтева, а централни спаја и заједно скачу у блок на подбачену или смечирану лопту.

Предложени модели вежби техничко-тактичког учења блокирања нису јединствени, јер постоји читав низ вежби које могу да се користе у току учења. Такође, постоји и велики број варијаната наведених вежби само што су оне уско везане са знањем и креативношћу тренера. Важно је напоменути да тактичка обука није карактеристична свакој групи почетника већ појединим код којих је савлађивање технике извођења овог елемента ишло доста брзо и квалитетно. Наравно, укључивањем тактичких елемената не запоставља се рад на техници већ се на њој ради још више и детаљније. Најважније од свега, при обучавању и раду како код ових тако и код неких других вежби је доследност придржавања методичких и дидактичких принципа без којих рад са почетницима сигурно неће имати добре резултате. Правилном применом методичких принципа, добрим избором метода учења и са адекватним условима за рад (сала, мрежа, лопте...) овај комплекс приказаних вежби може дати жељене резултате у учењу.

6.3.2. Најчешће грешке које се јављају у методици учења блокирања

Приликом извођења блока, као веома сложеног техничко-тактичког елемента, јављају се и неретко су присутне грешке на које тренер својим играчима непрестано треба скретати пажњу. Због тога је неопходно да тренер систематски приступи обуци и по потреби исправљању грешака.

Основне и најчешће присутне грешке које се јављају приликом блокирања су:

- спуштене руке у припремном положају,
- неправилно кретање,
- слаба процена места и момента одскока,
- неправилан положај руку, дланова и прстију (широко размакнуте руке, недовољно чврсти и затегнути дланови окренути у погрешну страну, не раширени прсти),
- прерано опружање руку ка лопти,
- спуштање руку у блоку,

- додиривање мреже узроковано скакањем у даљ и «бацањем» руку ка лопти,
- не гледање приликом извођења блока (погнута, забачена глава и затворене очи) и
- пролетање (доскок није на месту одскока).

7. МЕТОДИКА УСАВРШАВАЊА БЛОКИРАЊА У ОДБОЈЦИ

Усавршавање блокирања у одбојци је занимљив, али нимало једноставан задатак, те му треба приступити пажљивије, озбиљније и одговорније у односу на друге елементе одбојкашке игре.

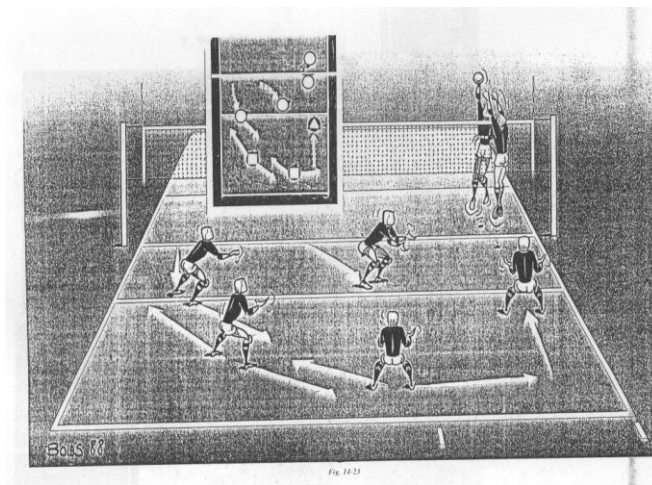
Сасвим је извесно да било који избор вежби за обучавање и усавршавање није идеалан и могуће је вршити разне модификације и прилагођавање реалним условима. Велику улогу приликом избора вежби има тренерово знање и искуство.

Задатак тренера пре процеса усавршавања технике блокирања састоји се у следећем:

- да играч усвоји да у почетној позицији за блок треба да стоји са полу савијеним коленима (све до положаја получучња),
- усвајање зауставног корака односно непосредно пре скока потребно је направити доскок ради смањења хоризонталне брзине
- скок у вис потребно је изводити активним пружањем ногу и тупа као и кратким замахом руку према горе,
- тренутак скока зависи од брзине, висине и удаљеност лопте од мреже,
- у тренутку скока руке су савијене у лактовима и пружају се испред тела и крећу се истовремено према горе и напред,
- постављање руку горе - напред изводи паралелно, дланови су напрегнути, прсти максимално раширени, кажипрсти нешто приближени да лопта не би прошла између прстију, подлактице на удаљености од врха мреже да не дозвољавају да се лопта провуче између,
- доскок се изводи са полусавијеним ногама,
- након блока играч је спреман за наставак игре.

Играч такође мора да усвоји:

- заузимање положаја спремности за блок (почетна позиција),
- кретање, доскок, докорак, укрштени корак,
- скакање снажним одскоком (из кретања и из места) пружајући руке изнад мреже у висини која је адекватна узрасној категорији одбојкаша.



Слика 12. Вежба бр. 1

При усвајању технике треба обратити пажњу на:

- правилан избор места за одскок
- правовремени скок
- правовремено пребацивање руку преко мреже.

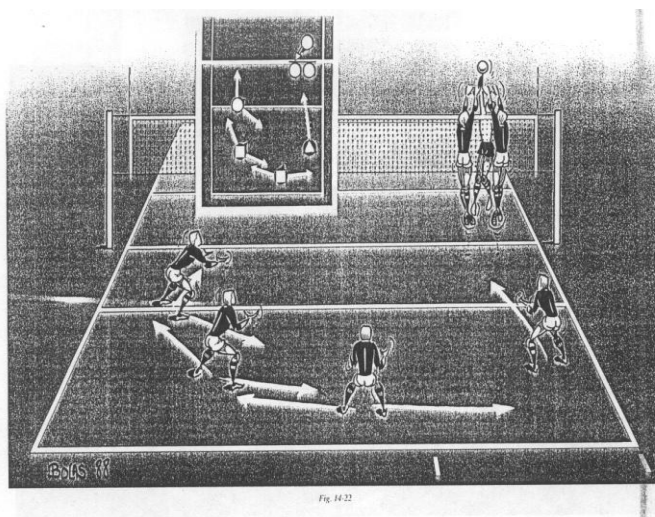
Вежба 1.

Циљ: Да се усаврши јединични блок, комуникација и тимски рад

Опис: Смечер из зоне 4 са супротне стране напада блок у зони 2 док остали играчи бране остале делове терена.

Варијанте: Јединични блок

може мењати свој положај зависно од напада смечера.



Слика 13. Вежба бр.2

Вежба 2

Циљ: Да се усаврши двојни блок, комуникација и тимски рад

Опис: Смечер из зоне 4 са супротне стране напада двојни блок у зони 2
(зона 4) док остали играчи бране остале делове терена.

Варијанте: Двојни блок може мењати положај зависно од напада смечера

8. ЗНАЧАЈ И ПРАКТИЧНА ПРИМЕНЉИВОСТ РАДА

Овим дипломским радом приближиће се и поједноставити сложеност блокирања као једног, од врло битних и захтевних, елемената одбојкашке игре. Техника извођења и методика учења блокирања, представља битан предуслов за остваривање врхунских одбојкашких резултата. Правилно извођење блокирања у комбинацији са осталим, не мање битним елементима одбојкашке игре, водич је ка успеху у такмичењима одбојкашких екипа. Сматрам да ће овај рад бити од користи пре свега одбојкашким тренерима, наставницима физичког васпитања и свима осталима који желе да стекну одређена сазнања, везана за одбојкашку игру.

Практична примена представљених вежби побољшава сам рад са почетницима и скреће им пажњу на улогу правилног извођења и учења блокирања као техничког елемента одбојкашке игре.

9. ЗАКЉУЧАК

У одбојкашкој литератури доступној нашем читалаштву, блокирање је технички елемент који се релативно површно описује. У већини књига обухваћен је само кратак опис технике извођења и по неколико вежби за методику учења. Веће и концизне анализе готово да и нема. Већина тренера код нас, у раду са децом, много више пажње посвећује нападачким елементима, па је блок као одбрамбени елемент недовољно заступљен и неоправдано запостављен. При учењу би требало тежити подједнаком раду на свим техничким елементима игре, без истицања појединих у први план. Деца, играчи на тренинзима највише пажње посвећују вежбама смечирања, али им образовани тренери морају ставити на знање, да је смечирање, недовољно пропраћено свим осталим техничким елементима, тотално безначајно у ситуацијама игре. На тај начин би се код играча створила слика о корисности свих техничко-тактичких елемената за напредовање у игри.

Процес учења блокирања захтева од играча дуг, заморан и пре свега упоран рад у континуитету, почевши од најнижег узраста па све до зрелих играчких периода. На његовом почетку приоритено је правилно и тачно извођење технике, а касније и материјализовање тог знања у функцији што боље игре екипе.

Неопходно је обезбедити савремену литературу која би студентима, заинтересованим за овај спорт и техничко-тактичке елементе који га прожимају, пружила шири сагледавања на проблеме које одбојкашки спорт носи.

10. ЛИТЕРАТУРА

1. Гроздановић, С., Маринковић, А., Гроздановић Л. (2002): "Одбојка АБЦ" , БОНАРТ, Нова Пазова
2. Илић, С.: "Методика одбојке" (1983), Завод за физичку културу Војводине, Нови Сад,
3. Томић Д. и Немец П. (2012): Одбојка у теорији и пракси. Београд
4. Томић Д. (1970): Одбојка , Београд: Универзитет у Београду.
5. Томић Д. (1994): "Принципи одбојкашког тренинга" , Одбојкашки савез Југославије, Београд
6. Томић Д. (1982): "Одбојкашки практикум" , Одбојкашки савез Србије, Београд
7. Стојановић Т. , Костић Р. и Нешић Г. (2005): Одбојка. Бања Лука :ФСФВ.