

**UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA**

**METODIKA UČENJA SISTEMA IGRE U
ODBOJCI
(DIPLOMSKI RAD)**

**Kandidat:
Marko Tomašević**

Beograd, 2013.

**UNIVERZITET U BEOGRADU
FAKULTET SPORTA I FIZIČKOG VASPITANJA**



**METODIKA UČENJA SISTEMA IGRE U
ODBOJCI
(DIPLOMSKI RAD)**

**Kandidat:
Marko Tomašević**

Mentor:

Van.prof.dr Goran Nešić

Članovi komisije:

Doc. dr Zoran Valdevit

Ass. Milan Sikimić

Beograd, 2013.

Metodika učenja sistema igre u odbojci

Sažetak

U odbojci sistem predstavlja raspored igrača u terenu i njihovo kretanje prema određenoj postavci. Sistem obuhvata postupke, mere, načine i organizaciju jednog tima na utakmici u fazi odbrane i napada. Sistem je promenljivi deo taktike i zavisi od mnogo faktora, a osnovni elementi su: sastav tima (formacija), raspored odbojkaša u pojedinim taktičkim situacijama, kretanje odbojkaša u fazi 1 i 2, taktička kombinacija, individualna taktika i taktički plan. Upravo ovo i jeste predmet diplomskog rada, odnosno koji su to postupci koje treba primeniti da bi se stiglo do sistema 5:1.

Ključne reči: metodika, sistem igre, odbojka.

Summary

In volleyball system is the arrangement of players in the field and their movement towards a particular setting. The system includes procedures, measures, methods and organization of a team in the game at the stage of defense and attack. The system is part of the tactics variable and depends on many factors, and basic elements are: the composition of the team (formations), volleyball schedule in certain tactical situations, volleyball move in phase 1 and 2, tactical combinations, based on individual needs tactics and tactical plan. Exactly this and is the subject of graduate work, or who are the procedures to be applied in order to arrive at a system of 5:1.

Keywords: methodology, system of games, volleyball.

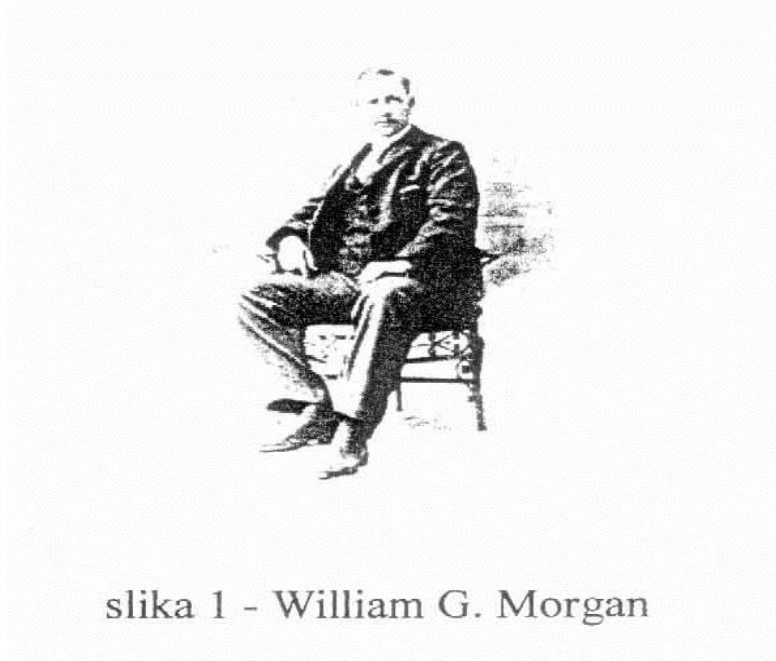
Sadržaj:

1. Uvod	2
2. Definicija osnovnih pojmova.....	6
2.1. O metodici obučavanja u odbojci	6
2.2. Sistemi igre u odbojci.....	12
3. Predmet, cilj i metod rada.....	13
3.1. Predmet rada.....	13
3.2. Cilj rada	13
3.3. Metod rada	13
4. Metodika učenja sistema igre u odbojci.....	14
6.1. Metodika učenja sistema 6:0.....	14
6.2. Metodika učenja sistema 3:3.....	16
6.3. Metodika učenja sistema 4:2.....	17
6. 4. Metodika učenja sistema 5:1.....	19
5. Zaključak.....	28
Literatura.....	29

1. Uvod

Vilijem Morgan, kao nastavnik fizičkog vaspitanja u Americi, je 1885. godine sa svojim studentima prvi put demonstrirao novu igru na sastanku nastavnika i nazvao je "*mintonette*". On je kombinovao tri, tada veoma popularna sporta (rukomet, tenis, kosarku) i došao do ove zanimljive igre. Tenisku mrežu je podigao na visinu od 6 stopa (183 cm) i dao studentima košarkasku loptu da je prebacuju. S obzirom da se ova lopta pokazala teškom, Morgan je zamolio gospodina Spaldinga da napravi adekvatnu loptu.

Sa tom lakšom loptom je bilo omogućeno odbijanje lopte, pa je 1896. A.T. Holsted predložio naziv ***Volley Ball*** za ovu igru. Od 1896. godine se piše kao jedna rec ***Volleyball***. Od tako skromne igre na njenom nastanku u gradu Holyokiju u državi Massachusetts, odbojka je evoluirala u atraktivnu sportsku igru koja popularnosti i masovnosti spada u sam svetski vrh.



slika 1 - William G. Morgan

Odbojka dvoranski sport je vrlo brzo stekla popularnost, kao odlična kondiciona priprema za sportove u zimskom periodu, a kasnije i kao samostalna igra. Iz SAD se brzo širi u susedne zemlje, a zatim i na ostale kontinente. U Aziji je stekla veliku popularnost u periodu od 1913. do 1934. godine, gde je bilo organizovano 10 turnira. Odbojkaški teren je bio 11x 22

metra a ekipu je sačinjavalo 9 igrača. Igralo se bez promena. Od 1917. godine igralo se do 15 poena u setu.

U Evropu, a pre svih u Englesku, odbojku donose američki vojnici za vreme Prvog svetskog rata 1914. godine. Tada za ovu igru nije bilo većeg interesovanja zbog fudbala, čak je i ignorisana. U Francuskoj je odbojka dobila pravu popularnost i masovnost u školama i na univerzitetima. Pored zatvorenih dvorana, odbojka se igrala i na otvornim prostorima. Oko hiljadu ljudi je posmatralo ovu igru. Od 1938. godine uz veliki interes gledalaca, počinju redovna državna prvenstva. U Čehoslovačkoj je osnovana prva Nacionalna federacija za mušku odbojku 1924. godine, a za žensku 1931. godine. Česku skolu odbojke je odlikovala visoka i kvalitetna individualna tehnika. Godine 1919. odbojka se prenosi u SSSR. Od 1928. godine se igrala i imala je velikih uspeha na evropskim i svetskim prvenstvima, kao i na drugim takmičenjima. Godine 1920. počinje da se igra u Poljskoj. Prva pravila su stampana 1923. godine. Iz Poljske odbojka se širi u pribaltičke zemlje (Litvanija, Estonija, Letonija). Za vreme Olimpijskih igara u Berlinu 1936. godine, primenjena su dotadasnja američka pravila takmičenja od strane Međunarodne komisije za odbojku. Mreža je fiksirana na 243 cm za muškarce, a 224 cm za žene.

U Parizu je 1947. godine osnovana FIBA (Svetska odbojkaška federacija). Učestvovalo je 14 zemalja. Godine 1964. odbojka je prvi put bila na Olimpijskim igrama u Tokiju, a 1948. godine prvi put se pojavila na Svetskom prvenstvu u Rimu za muškarce, dok se Svetsko prvenstvo za žene iste godine održavalo u Pragu. Ta dva svetska takmičenja bila su najvažnija za razvoj odbojke. Dolaskom dr. Rubena Akoste na mesto predsednika Svetske odbojkaške federacije, izvršene su kvalitetne promene, menjana su pravila, organizovana nova takmičenja i sve više se povećavao interes gledalaca za ovaj sport.

Odbojka se u Jugoslaviji pojavila za vreme Prvog svetskog rata. U to vreme, odbojku igra najviše medicinsko osoblje. Kod nas odbojka se prvi put opisuje 1921. godine u udžbenicima za škole i društva pod nazivom gimnastičke igre. Zvanični početak odbojke u Jugoslaviji je 1924. godine, kada je Amerikanac Vilijam Vajlend održao nekoliko tečaja u više gradova naše zemlje. Upoznao je učitelje i sokolske prenjake sa igrom "volleyball". Odbojka je zvanično prihvaćena i uvršćena u program rada škola sokolskih društava, vojnih jedinica... Prvo takmičenje Prvenstvo Jugoslavije održano je 1930. godine na Malom Kalemegdanu.

U periodu od 1931. do 1941. godine održano je 6 prvenstava Saveza sokola. Na sokolskom sletu u Pragu, odigrana su takmičenja 1932. i 1938. godine, kao i na sletu u Sofiji 1939. godine, gde su naša muška i ženska ekipa osvojile prva mesta. Tada su sudije bili Vera i Zvonko Pavić. Zvonko Pavić je 1930. godine napisao prva pravila odbojke.

Godine 1949. osnovan je Odbojkaški savez Jugoslavije, a prvo prvenstvo države je održano 1945. godine u Subotici. Prva muška savezna liga je odigrana odmah po osnivanju Saveza 1949., a ženska godinu kasije 1950. godine.

Na prvom prvenstvu Balkana u Bukureštu 1946. godine reprezentacija Jugoslavije osvaja drugo mesto, i u muškoj i ženskoj konkurenciji. Na drugoj Balkanijadi u Tirani 1947. Godine i muška i ženska reprezentacija Jugoslavije su osvojile prvo mesto.

Na Mediteranskim igrama 1963., 1967., 1971., 1975. i 1979. godine muška reprezentacija je nosilac zlatnih medalja.

Na Univerzijadi 1965. godine muška reprezentacija osvojila je bronзанu medalju u Budimpešti, a 1987. godine u Zagrebu okitila se zlatom.

Na Evropskim prvenstvima osvojene su bronзанe medalje 1975. u Beogradu, 1979. godine u Parizu, 1995. godine u Atini, 1999. godine u Beču, 2005. godine u Beogradu i Rim. Jedna srebrna medalja osvojena je 1997. godine u Ajndhovenu kao i jedna zlatna medalja osvojena je 2001. godine u Ostravi.

Na Svetskim kupovima osvojene su 3 bronзанe medalje 1996., 2001. i 2003. godine, kao i jedna zlatna 2005. u Beogradu. Na Svetskim prvenstvima osvojena je i jedna srebrna medalja i to 1998. u Japanu.

Osvajanjem bronзанe medalje na Olimpijskim igrama u Atlanti 1996. Godine reprezentacija je ostvarila jedan od najvećih uspeha u svojoj istoriji. Takođe 2000. godine osvajamo zlatnu medalju u Sidneju, veliki uspeh koji ostaje u istoriji naše i svetske odbojke.

Usavršavanjem pravila odbojke razvija se taktika igre. Tri odigravanja su omogućila i usavršavanje elemenata igre. Poseban značaj je dobilo dizanje lopte za napad. U početku su svi

igrači vršili funkciju dodavanja na smeč, tj. dizača, ali i napadača, primača i bloker. Međutim, razvojem odbojke dolazi do podela uloga u timu, specijalizacije. Poznato je nekoliko kompozicija igre:

1. 6 : 0 - najstarija, gore pomenuta kombinacija gde svih šest igrača diže, smečira i blokira.
2. 3 : 3 - takođe stara kombinacija gde svaki smečer ima svog dizača tj. dizači i smečeri staju u " trougao".
3. 4 : 2 - kombinacija u kojoj dva dizača stoje u " dijagonali " i diže onaj koji je u zoni napada.
4. 5 : 1 - najmodernija kompozicija igre sa tri krajnja smečera, sređim blokerom, liberom i dizačem. Odbojka je sportska igra, koja obiluje raznovršnim motoričkim formama. Jedan od najznačajnijih problema odbojkaške igre je ostvarenje krajnjeg rezultata, tj. opservacija elemenata igre, značajnih za uspešnu realizaciju odbojkaškog nadigravanja. Složenost odbojke se ogleda i u tome, da jedan element igre, sam za sebe, ne znači mnogo u odnosu na krajnji ishod utakmice. Vladanje kompletnom tehnikom je već određena prednost, odnosno baza za dalju nadgradnju i povećanje efikasnosti u igri.

2. Definicija osnovnih pojmova

2.1. O metodici obučavanja u odbojci

Tehnički zahtevi ove sportske igre odgovaraju sposobnostima i uzrastu igrača i moguće ih je realizovati sistematičnim i kontinuiranim radom. Odbojka je specifična sportska igra koju karakterišu raznovršni oblici kretanja i tehničkih elemenata. Kretanja koja se primenjuju su: hodanja, trčanja, poskoci i skokovi, a elementi tehnike su: odbijanje lopte prstima i čekicem, serviranje, smečiranje, dizanje, blokiranje, prijem servisa. Elementi tehnike su karakteristični za ovu sportsku igru, kratak kontakt sa loptom iziskuje visok nivo tehnike.

Kretanja i elementi odbojkaške tehnike omogućavaju svestran telesni razvoj igrača. Vrednost odbojke je upravo u dugotrajnom vežbanju, gde aktivno sudeluje muskulatura celog tela. Vežbajući, igrači aktiviraju vitalne funkcije organizma i podižu ih na viši nivo. Vrednosti srčano sudovnog sistema, sistema za disanje i centralnog nervnog sistema se podižu do granica koje omogućavaju velike fizičke napore. Zbog velikog broja pozitivnih uticaja na proces vaspitanja, odbojka je našla mesto u sistemu fizičkog vaspitanja.

U didaktičkom redosledu učenja sistema odbojkaške igre, princip postupnosti je najdominantniji kao i u svakom sistemu ponaosob.

Osnovni zadatak procesa obučavanja jeste formiranje motorickog umenja i navika odnosno usavršavanje motorike.

Struktura procesa obučavanja obuhvata četiri faze:

- stvaranje opštih uslova za datu motoričku aktivnost
- učenje nove motoričke aktivnosti
- organizacija pažnje (motivacija)
- stvaranje predstave kretanja

Pokusaj da se novi motorni akt realizuje se kroz:

- poboljšanje tehnike tj. usavršavanje i tehničko doterivanje, stvaranje dinamičkog stereotipa
- učvršćenje i dalje usavršavanje tehnike.

Na osnovu ovakve strukture procesa obučavanja, može se reći da se celokupan proces odvija u tri etape:

1. ETAPA POČETNOG UČENJA koja ima veliki značaj za učenje tehnike.

Može se reći da je u većini slučajeva presudna za dostizanje sportskog majstorstva. U ovoj etapi, od nastavnika se zahteva da organizuje pažnju učenika- početnika, odnosno da njihovui pažnju usmeri na pravilne predstave o pokretu i pravilnom tehničkom izvođenju. Nastavnik treba da odredi pravilan metodski postupak, da odabere očigledna sredstva, metode rada i da sam demonstrira vežbe.

Obuka tehnike smeća počinje kratkim teorijskim opisom, ukazuje se na značaj tog elementa i njegovu primenu u igri. Za etapu početnog učenja karakteristično je formiranje veštine da se motorini akt izvede u opštoj gruboj formi. Ova je etapa upoznavanja sa motornom aktivnošću. U ovoj etapi je bitno ispravljanje grešaka. Nastavnik mora uočiti svaku grešku, pronaći njen uzrok i postupak za njeno uklanjanje. Samo obučavanje ne traje dugo i treba se preći na uvežbavanje.

Osnovni principi vežbanja u etapi početnog učenja su:

- objašnjenje zadatka mora biti logično i jasno izloženo
- pokazuje se osnovni način izvođenja
- stavovi i pokreti demonstratora ne treba da izazivaju dileme kod vežbaca

2.ETAPA PRODUBLJENOG UČENJA, koju karakteriše detaljnije učenje, čiji je rezultat formiranje motorickog učenja, koje delimično prelazi u motoričku naviku, dinamički stereotip. Ona predstavlja nadogradnju obučavanja odnosno etapu uvežbavanja i tehničkog doterivanja pri čemu su vidljivi prvi znaci individualizacije.

Zadatak uvežbavanja je utvrđivanje i automatizacija pokreta razvijanje spretnosti i preciznosti dodavanjem brzine i snage u izvođenju. Uvežbavanju se posvećuje mnogo više pažnje i sprovodi se kroz određene vežbe i igre. Broj vežbi može biti veliki. Najbitnije je stvoriti logičan redosled vežbi, polazeći od principa postupnosti. Izbor i redosled vežbi je vezan za nivo motoričke sposobnosti učenika, cilja koji se želi postići i raspoloživog vremena.

3.ETAPA UČVRŠĆIVANJA I DALJEG USAVRŠAVANJA (sportsko majstorstvo)

Ova etapa je usmerena na učvršćivanje i dalje usavršavanje tahnike, sto omogućuje formiranje trajnih i stabilnih motoričkih struktura, odnosno motoričkih navika. Usavršavanje tehnike

podrazumeva organizovano vežbanje. Da bi se obezbedila efikasnost vežbanja, neophodno je da se ispune osnovni uslovi:

- tehnike se izvode u obliku uslovno-refleksnih aktivnosti
- tehnike se prilagođavaju individualnim karakteristikama igrača
- tehnike se usavršavaju prema specijalnim ulogama u sportskoj borbi
- vežbanje se otežava uvođenjem složenijih oblika remetećih faktora
- insistira se na tačnosti i efikasnosti tehnike.

Dalje usavršavanje, odnosno sportsko majstorstvo, najbolje se ostvaruje kroz takmičenja. Adekvatnim izborom i uvođenjem takmičenja u trening (odbojkaška sekcija u školi) reguliše se psihičko opterećenje pojedinca i ekipe. Veliki deo treninga i u ostalim aktivnostima treba posvetiti psihčkoj pripremi. Osnovne karakteristike sportskog majstorstva odbojkaša su: racionalnost, izražena individualnost, lepota, povezanost svih elemenata odbojkaške igre i ekonomičnosti u trošenju energije i drugih potencijala.

Metode obuke u nastavi fizičkog vaspitanja su načini i postupci koji se primenjuju sa ciljem usvajanja i usavršavanja znanja, umenja i navika kretanja. Ove metode se najčešće kombinuju sa metodama informacije, naročito u početnim fazama usvajanja motoričkih veština, kada je, pre svega, neophodno stvoriti jasnu predstavu o kretanju i steći osnovna znanja o njemu.

U početku učenja motoričkih veština, pokreti (ili kretanje) su nespretni, ali posle više ponavljanja postaju sve precizniji, pouzdaniji, racionalniji, jednom rečju savršeniji. Važnu ulogu u tome ima, pre svega, senzomotorna memorija u centralnom nervnom sistemu. Više puta u treningu ponovljen pokret (ili kretanje) na taj način sve se više usvaja i usavršava.

U procesu učenja treba razlikovati učenje automatskih pokreta i motoričkih veština. Učenje automatizovanih pokreta se odvija na podsvesnom nivou, dok učenje motoričkih veština zahteva koncentraciju, planiranu strategiju dejstva, procenu, kao i ispravljanje grešaka pri izvođenju pokreta koji se ponavljaju.

Prva faza učenja motoričke veštine je faza razvijanja grube koordinacije kretanja. Vizuelna informacija je u ovom periodu dominantna, kad kasnije gubi na značaju. U prvim pokušajima on treba da nastoji da kontroliše izvođenje tog motoričkog zadatka. Evidentna je neuskadenost mišića agonista i antagonista i refleksne aktivnosti koje nisu prigušene i deluju kao ometajući factor. Zbog toga se motorički zadatak retko izvršava u potpunosti ispravno i česte su greške.

U **drugoj fazi** dolazi do poboljšanja fine koordinacije zahvaljujući proprioreceptorima koji daju sve više informacija o dinamici kretanja tela i stvaraju sve finiju sliku o svetu. To se pozitivno odražava na moričko programiranje, dok se uloga čula znatno smanjuje. Stalna kontrola, ne samo kretanja, već i efekata tog kretanja, doprinosi sve uspešnijem ovladavanju kretanjem.

U **trećoj fazi** dolazi do superfine koordinacije kada se povećava automatizam pokreta, a većina naredbi za izvođenje kretanja prenosi se sa viših na niže nivoe centralnog nervnog sistema. Kretanja se izvode stabilno i uspešno čak i u uslovima koji značajno variraju. Treba reći da su mehanizmi organizacije kretanja još uvek nedovoljno izučeni. Suprotno dosadašnjem verovanju, može se reći da prava, potpuna automatizacija čak i najjednostavnijih pokreta, a posebno složenijih, ne postoji. Izbor sredstava, metoda i metodskih postupaka u obučavanju sportskim veštinama ozbiljan je problem koji traži mnoge odgovore.

Razlikuju se tri metoda obuke i to:

- sintetički metod
- analitički metod i
- kompleksni (kombinovani) metod

1. *Sintetički metod*

Sintetički metod je primenjen kada se neki pokret ili kretanje uči tako što se izvodi kao celina. Na početku je potrebno učenicima u celini demonstrirati kretanje kako bi mogli da vide cilj kretanja i stvore vizuelnu predstavu o kretanju. Demonstracija mora biti skoro savršena. Ovaj metod se koristi:

- Pri usvajanju relativno jednostavnih pokreta i kretanja.
- Pri usvajanju složenog kretanja koje se nemože podeliti na faze i obučavati analitičkim metodom. U ovom slučaju pažnja učenika je, ipak, na regionalnom izučavanju časa jednog časa drugog pojedinog elementa, dela faze, celovitog kretanja.
- Pri usavršavanju već usvojenog kretanja.
- U radu sa početnicima.
- U radu sa mlađim uzrastnim kategorijama

Da bi se vežba uspešno izvela u celini, nekada je pogodno olakšati spoljašnje uslove u kojima se primenjuje sintetički metod. Predstavlja najprirodniji metod, a izvođenje vežbe u celini omogućava formiranje sopstvenog stila, ali stila koji ne sme narušiti osnovnu logiku kretanja.

2. Analitički metod

Kada se neko kretanje podeli na manje celine koje se zatim uvežbavaju, reč je o analitičkom metodu. Učenju prethodi demonstracija kretanja u celini, a zatim demonstracija onog dela ili faze kretanja koji se uči. Usvojeni delovi (faze), kretanja spajaju se u celinu pri čemu redosled povezivanja delova (faza) kretanja može biti različit. Ostaje prepusteno profesoru da, s obzirom na specifičnost kretanja, uzrasta i mogućnosti učenika, spoljašnje uslove izvođenja kretanja itd, odluci koji redosled je najracionalniji.

Ovaj metod se koristi:

- Pri obučavanju složenih kretanja kada nije pogodna primena sintetičkog metoda.
- Kada je potrebno posebno uvežbari jedan deo (fazu) kretanja.
- Kada je u prethodnoj obuci usvojena neka greška koju treba ispraviti.

Prednost analitičkog metoda je u tome što on otvara mogućnost da se i najsloženija kretanja postepeno i pravilno usvoje. Njegov nedostatak je što remeti celovitost kretanja, posebno kada se preterano dugo insistira na analitičkom radu i okleva sa povezivanjem delova (faza) kretanja u celinu. Tada dolazi do tzv. automatizacije delova kretanja i poremećaja prirodnog ritma između delova (faza) kretanja. Obično se kaže da je kretanje “istrzano” i da pokreti nisu “sliveni”.

3. Kompleksni (kombinovani) metod

U stručnoj literaturi on je kombinacija analitičkog i sintetičkog metoda i u praksi je najčešći metod. Njegova velika prednost je u tome što je moguće iskoristiti u treningu dobre strane analitičkog i sintetičkog metoda, a izbeći lose.

Dve su osnovne varijante ovog metoda:

Prva varijanta : prvo se kretanje objašnjava po delovima (analitički), zatim u celini (sintetički) i na kraju se posebno uvežbava jedan deo (ili faza) kretanja koji nije dobro usvojen ili zbog toga što je to najvažniji deo celine (analitički). ASA

Druga varijanta: kretanje se uči kao celina (sintetički), zatim se posebno uvežbavaju delovi (faze) kretanja, naročito oni koji su slabije usvojeni ili je u njima uočena greška (analitičke) i na kraju se sve objedinjuje u celinu (sintetički)

Kompleksni metod se primenjuje:

- Uvek posle analitičke metode kada treba delove (faze) kretanja povezati u celinu.

- Kada je sintetička metoda bila neefikasna, pa se morala primeniti i analitička i ponovo sintetička metoda.

Prilikom promene metoda obuke značajnu ulogu igraju pripremne i imitacione vežbe.

Pripremne vežbe se koriste sa ciljem da olakšaju učenje sportskih veština. To se postiže usvajanjem jednostavnih motroričkih kretanja koje obezbeđuju izvođenje osnovnog, glavnog kretanja. I osnovno i pripremno kretanje mora biti veoma slično po svojim karakteristikama, mora biti "istog roda". Tako, na primer, pripremne vežbe za odbojku su razne vrste jednostavnih skokova, raznovršni okreti i drugo.

Imitacione vežbe moraju da sačuvaju karakter osnovne vežbe. Nihovo izvođenje je uvek u olakšanim uslovima, pa se zbog toga veoma često koriste za obučavanje i usavršavanje sportskih veština ne samo u radu sa početnicima, već i sa sportistima višeg nivoa. Primenu imitacionih vežbi ne treba shvatiti kao mogućnost stvaranja predstave o kretanju i olakšavanje učenja kretanja, već i kao vežbe kojima se usavršava usklađenost motoričkih i vegetativnih funkcija, što u krajnjem povećava stepen iskoriscenosti potencijala u toku takmičenja.

Metode žive reci, govorne metode, koje su funkcionalno i organizaciono povezane sa formiranjem predstave o određenom pokretu i kretanju koriste se prilikom postavljanja cilja učenja. Za antropomotoričku delatnost u odbojci posebno su značajne tri govorne metode:

metoda usmenog izlaganja, odlikuje se logičkim jasnim, potpunim i odgovarajućim iznošenjem suštine događaja

metoda razgovora, koja podrazumeva osmišljen i kontrolisan razgovor nastavnika

metoda objašnjavanja, koja se sastoji od jezičkog objašnjavanja pojedinih akcija i aktivnosti odbojkaša.

Očigledne metode

Osnovne varijante ove metode su:

metode pokazivanja, gde tehniku u celini prikazuje nastavnik ili demonstrator

metoda demonstracije, gde se prikazuje tehnički element u celini ili pojedini delovi pomocu različitih nastavnih pomagala, kao što su: slike, crteži, kinogrami, video snimci i filmovi.

2.2. Sistemi igre u odbojci

U odbojci sistem predstavlja raspored igrača u terenu i njihovo kretanje prema određenom sistemu. Sistem obuhvata postupke, mere, načine i organizaciju jednog tima na utakmici u fazi odbrane, napada i kontre. Sistem je promjenjivi deo taktike i zavisi od mnogo faktora, a osnovni elementi su:

- sastav tima (formacija)
- raspored odbojkaša u pojedinim taktičkim situacijama,
- kretanje odbojkaša u kompleksu 1 i 2,
- taktička kombinacija,
- invidualna taktika i taktički plan

Pojavom raznih sistema igre u odbojci navedeni tehnički elementi i kretni obrasci se u manjoj ili većoj meri javljaju u određenim pozicijama igrača (specijalizovanim igračkim ulogama). U odbojci postoje sistemi napada i sistemi odbrane, ali kada se misli na sistem igre uglavno se misli na sistem napada. Sistemi su se vremenom razvijali kako je odbojka postajala sve popularnija, te je postojao zahtev za sve većom specijalizacijom igrača.

Unutar terena imamo šest jednakih zona, koje su označene brojevima od 1 do 6. Ispred linije servisa uz desnu liiju terena je zona 6, pa u levo od nje ,u smeru kazaljke na satu, je zona 5 a do nje poslednja zona odbrane zona 4.S leva na desno uz mrežu su zone 4,3 i 2.

U okviru svakog sistema mora se ispoštovati sistem dve linije, prve i druge linije. Prvu liniju cine igrači zona 2, 3 i 4 (zone napada) a drugu liiju igrači zone odbrane 5,6 i 1(zone odbrane). Sistem se označava sa dva broja. Prvi broj označava broj igrača koji mogu da napadaju (primači, srednji blokeri i korektor) dok drugi broj označava broj dizača. **Sistemi**

koji se koriste u odbojci su :

- **Sistem 6:0**
- **Sistem 3:3**
- **Sistem 4:2**
- **Sistem 5:1**

3. Predmet, cilj i metod rada

3.1. Predmet rada

Predmet ovog rada je metodika učenja sistema u odbojci.

3.2. Cilj rada

Cilj rada je prikaz i analiza metodskog postupka u obučavanju sistema u odbojci.

3.3. Metod rada

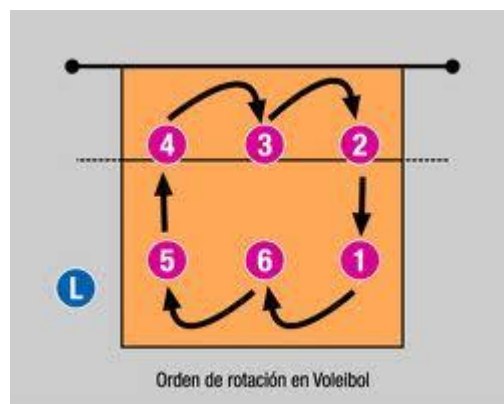
Metod rada je deskriptivan, a za pisanje su korišćeni razni izvori: dostupna literatura, iskustva stručnjaka, lično igračko iskustvo, lično trenersko iskustvo i znanja stečena na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja.

4. Metodika učenja sistema igre u odbojci

Osnovni preduslov za početak sprovođenja metodike obučavanja određenog sistema je zadovoljavajući nivo tehničke obučenosti. Kako tehnika predstavlja način izvođena pojedinih elemenata, taj osnovni način obuhvata racionalno, ekonomično i što prirodnije kretanje. Kratak kontakt sa loptom, odnosno ograničeno vreme za realizaciju, kako u napadu, tako i u odbrani stavlja tehniku kao dominantnu unutar svakog sistema. Redosled učenja sistema se primenjuje po principu postupnosti, od lakšeg ka težem, jednostavnijeg ka složenijem. Da bi deci olakšali učenje sistema u samoj igri, donji servis se pokazao kao pozitivan. Kako su pojedini sistemi lakši a neki teži redosled učenja i upoznava je dece sa određenim sistemom je bitan.

4.1. Metodika učenja sistema 6:0

Učenje sistema odbojkaške igre je usko vezano sa specijalizacijom igrača, zato u radu sa decom najsvrsishodniji sistem bi trebalo da bude sistem 6:0. Ovaj sistem koristimo kao bazu za učenje ostalih sistema, i preko njega učimo decu zone u terenu, rotaciju i osnovna pravila odbojkaške igre.



Slika 1. Smer rotacije

Radi lakšeg praćenja slika u nastavku teksta, potrebno je definisati simbole, odnosno šta oni određuju.

Legenda:

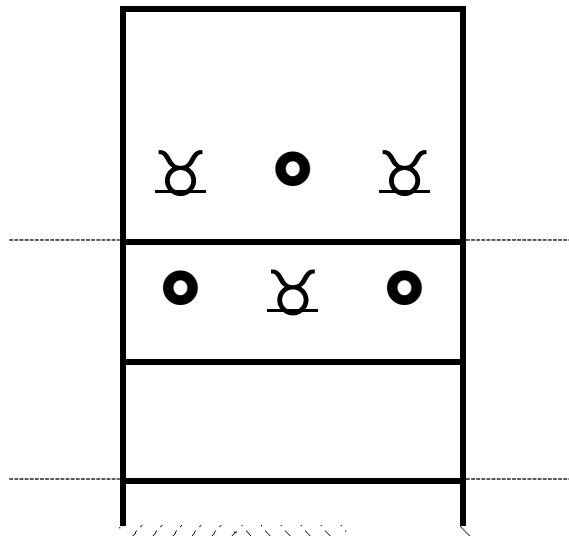
dizač	
srednji bloker	
korektor	
primač	
libero	

Pogodan u radu sa decom jer je jedan od prostijih sistema i ne iziskuje preranu specijalizaciju, odnosno omogućuje svestraniji razvoj pojedinca. Sistem u kome svi igraju sve. Pod varijante ovog sistema mogu biti prijem u zonu 2 i zonu 3, mesta sa kojih budući dizač odigrava 95 posto lopti. Zadatak pri ovladavanju ovim sistemom kao prvim je učenje osnovnih kretanja pojedinca unutar svoje zonu u toku poena i prepoznavanje dve osnovne faze: faza napada i faza odbrane.

Svaku od navedenih faza karakterišu određeni taktički problemi i specifične tehničke veštine kojima se ti problemi rešavaju. Međutim, često se zaboravlja i treća faza: faza tranzicije, koja je za razliku od ostalih sportskih igara u odbojci vrlo kratka i profinjena, da se tako izrazimo, te je iz tog razloga veoma važna u igri. Vrhunske ekipe karakteriše visoko efikasna i brza tranzicija u igri, što omogućuje efikasnije sprovođenje faze napada i faze odbrane. Učenjem ovog sistema već pripremamo igrače za sve naredne sisteme.

4.2. Metodika učenja sistema 3:3

Ovaj sistem se sastoji od tri dizača i tri smečera (napadača), gde svaki smečer ima svoga dizača. Postavka je takva da su dizača i smečer u dijagonali, odnosno dizači i smečeri su naizmenično raspoređeni po zonama.



Slika 2. Postavka igrača u sistemu 3:3

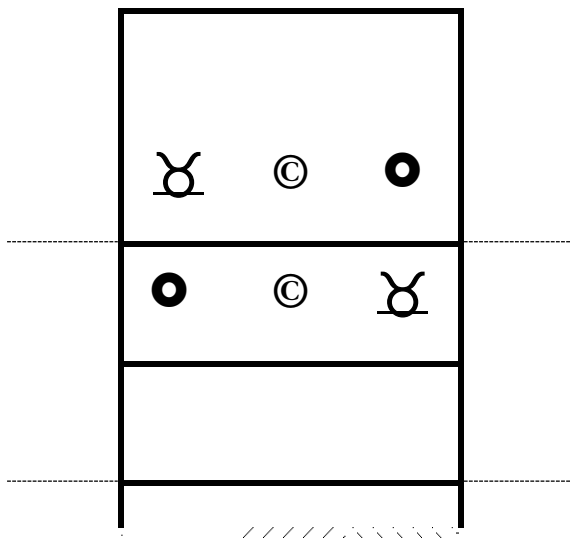
Da bi se koristio ovaj sistem treba imati dobre smečere, jer postoje dve karakteristične postavke igrača. Prva kada su dva dizača u zoni napada i druga kada je samo jedan. U odbojkaškoj igri retko primenljiv, sistem sa velikim brojem nedostataka pogotovu u fazi napada kada su dva dizača u prednjoj liniji. Ideja nastanka ovog sistema je da se poveća broj idealnih lopti u zonama za smečiranje, ali u praksi je pokazano drugačije jer smanjenjem broja primača servisa, slabi prijem pogotovu u situaciji kada se dizač nalazi u zoni odbrane i treba ući da diže u liniju napada. Jedna od prednosti ovog sistema može biti veliki broj kuvanih i smečiranih takozvanih “drugih” lopti ali iziskuje i visko stepen obučenosti slobodnog dizača za smečiranje u situaciji kada su dva dizača u liniji napada. To raditi da ne bi došli u situaciju smanjenog broja napadača. Ovaj sistem može imati veliku primenu u mlađim takmičarskim kategorijama u utakmicama gde je donji servis obavezan, pa nedostatak sistema

kod prijema je neznatan. Prednost korišćenja ovog sistema u igri je i rad sa većim brojem dece na poziciji dizača. U savremenoj odbojci je nedostatak vrhunskih dizača.

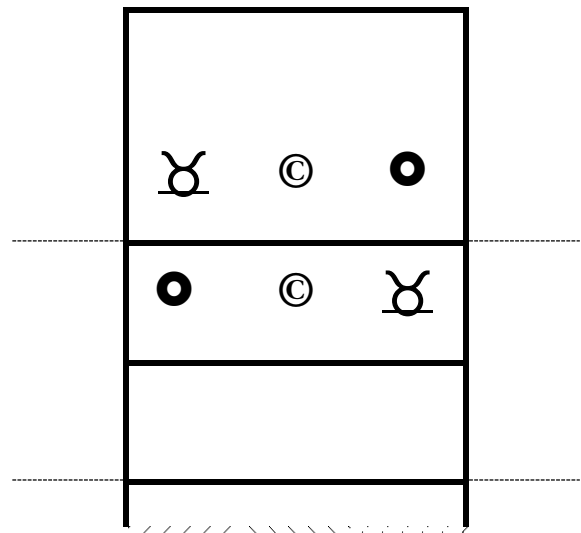
4.3. Metodika učenja sistema 4:2

U ovom sistemu imamo četiri smečera i dva dizača dijagonalno raspoređena. Dva modela ovoga sistema postoje:

1. kada se posle dizača u rotaciji nalazi primač pa bloker (slika 3.)
2. kada posle dizača u rotaciji sledi bloker pa primač (slika 4.)



Slika 3.



Slika 4.

Šta je karakteristično za sistem 4:2?

Postavka igrača je takva da je jedan od dizača uvek u zoni napada i on se može nalaziti u tri varijante u odnosu na smečere, sa leve, sa desne strane i između njih. Sa njim, u prvoj liniji, ni u jednoj varijanti nisu isti smečeri. Prvo učimo najjednostavniju varijantu sa dizačem u sredini; zatim varijante dizač sa desne, pa sa leve strane.

Sve kretnje u određenim postavkama rade se prvo bez lopte. Naredna varijanta je uz hvatanje lopte u svaku poziciju u koju dođe, pa nakon daljeg postavljanja igrača prosleđuje se lopta u sledeću zonu i tako do treće lopte i prebacivanj preko mreže. Zatim se uključuje donji servis i

na kraju gornji servis pri učenju ove postavke. Kada završimo učenje postavke i kretanja dizača u prvoj liniji prelazi se na rad sa ulascima iz druge linije, linije odbrane.

U osnovi postoje dve varijante ovog sistema:

- kada se igra sa smanjenim brojem primača (2) i
- kada se servis prihvata sa tri i više primača.

Dizač može ući iz zadnje linije na mrežu iz sve tri zone zadnje linije (5, 6 i 1). Kada ulazi iz zone 5 (drugi dizač se nalazi u zoni 2), ovo je situacija kada je ekipa najopasnija po protivnika prvom loptom, gde dizači pri idealnom prijemu ka zoni dva mogu odmah rešiti ovu situaciju kujanjem ili smečiranjem. To znaci da dizači svakog trenutka mogu postati napadači. Kako ce se izvršiti napad zavisi od prijema servisa, od mesta gde je upućena lopta posle prijema. Ako je upućena ka dizaču u prvoj liniji on distribuira tu loptu, a ako je ka zoni 3 ili zoni 4 ulazi dizač iz druge linije i preuzima loptu.

Kada dizač ulazi iz zone 6, on najčešće ulazi prema zoni 2, a dizač na mreži se pomera prema zoni 4.

Poslednja situacija je kada dizač ulazi iz zone 1, on ulazi prema zoni 3 kako bi omogućio napade iz sve tri zone prve linije. Nakon naučenih osnovnih varijanti sistema pokazati i različite taktičke zamisli unutar samog sistema.

Prednosti sistema su da dva dizača u igri imaju prednost u odnosu na sistem sa jednim dizačem, jer ako jedan nije raspoložen, drugi preuzima većinu organizovanja napada. Dok u sistemu 5:1 treneri najčešće pribegavaju zameni dizača. Ulazak drugog dizača, kada je organizacija napada popustila, je "mač sa dve oštrice" i dizač koji ulazi mora da ima visok nivo aspiracije i tehničkih, mogućnosti da podigne igru na zadovoljavajući nivo. Još jedna označajnih prednosti sistema 4:2 a pogotovu u mlađim kategorijama se krije u kontranapadu kada može dizati dizač iz prve linije a ne ulazi dizač iz zone odbrane samim tim odbrana je kompletnija.

Mane ovog sistema se ogledaju u tome da je nedostatak dobrih dizača u savremenoj odbojci, a pogotovo da budu i dobri napadači. Sa povećanjem značaja servisa smanjen je broj idealnih prijema, a samim tim potreba za vrhunskim smečerima je veća. Iz ove činjenice proizilazi da su korektori zauzeli značajnu ulogu u savremenoj odbojci.

4.4. Metodika učenja sistema 5:1

Zbog složenosti i uske specijalizacije igrača ovom sistemu većina trenera u svome radu decu uči sto kasnije. U modernoj odbojci prevladava sistem 5-1, za koji je karakteristično da ima samo jednog dizača koji obavlja funkciju dizanja (igra i u prvoj i u drugoj liniji, iz koje utrčava u zonu za dizanje) i 4 napadača i libera (srednji bloker) u zavisnosti od situacije. Kod sistema 5:1 javljaju se sledeće pozicije igrača, odnosno specijalizovane uloge:

Pozicija	Tehnički elementi i karakteristike
Dizač	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> “Mozak” ekipe (organizator napada) <input type="checkbox"/> Zadužen za dizanje lopte, ali takođe blokira i ima ulogu u odbrani polja, zaštiti smečera i servisu, ali ne učestvuje u prijemu <input type="checkbox"/> Igrač koji ima najviše kretanja u tranziciji, te stoga zahteva najveću aerobnu pripremljenost u poređenju sa drugim pozicijama
Srednji bloker	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Specijalista za blokiranje (u sredini) <input type="checkbox"/> Neophodno izuzetno čitanje igre (protivničkog dizača i smečera), te organizovanje bloka <input type="checkbox"/> Igra brzi napad, servira i tada igra u drugoj liniji, te takođe mora da učestvuje u odbrani <input type="checkbox"/> Kada prelazi u drugu liniju (posle servisa) zamenjuje se sa liberom <input type="checkbox"/> U zavisnosti od dogovorenog sistema preuzima ulogu dizača kada dizač nije u stanju da dođe do lopte
Primač	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Najsvestraniji igrač <input type="checkbox"/> Napada (smeč) iz prve i druge linije, prijem servisa, odbrana, blokiranje (spoljni) i servis
Korektor	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Najbolji smečer u ekipi, igra u dijagonali sa dizačem i najčešće napada iz pozicije 2 i pozicije 1 <input type="checkbox"/> Blokira, servisa, učestvuje u odbrani, ali ne učestvuje u prijemu
Libero	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Specijalista za odbranu <input type="checkbox"/> Prijem servisa, odbrana i u nekim slučajevima dizanje i prebacivanje lopte (slobodna lopta) <input type="checkbox"/> Ne sme da napada i ne sme da servira <input type="checkbox"/> Kada prelazi u prvu liniju po rotaciji, menja se za srednjim blokerom

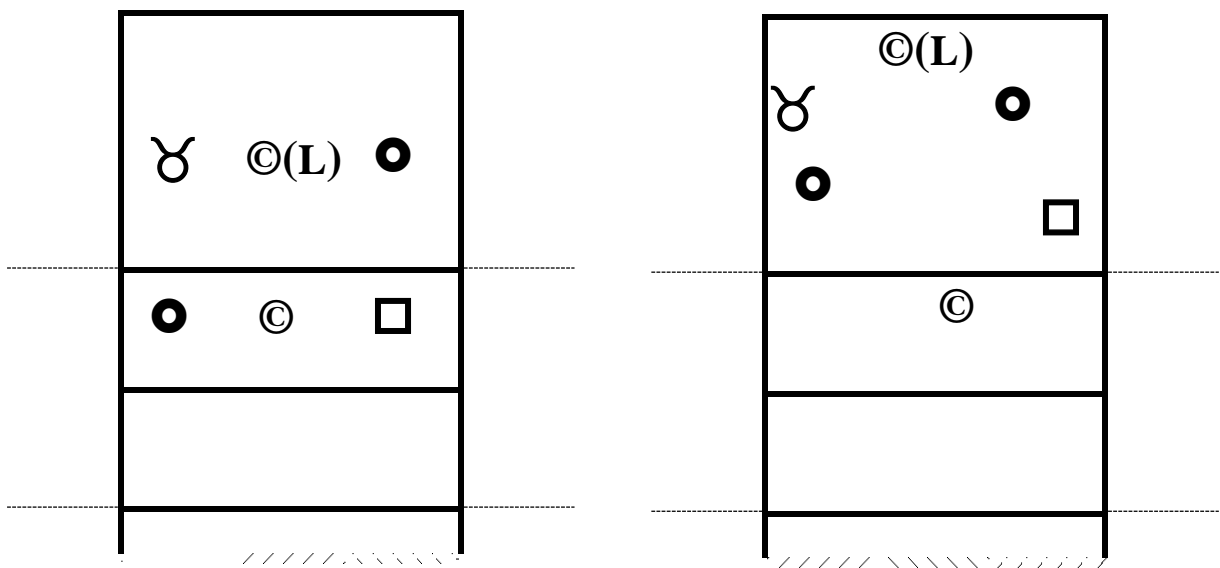
Tabela 1. Uloge igrača u timu (preuzeto sa

<http://complementarytraining.blogspot.com/2010/12/motoricka-analiza-odbojkaske-igre.html>)

Sve situacije sistema 5:1 biće objašnjene preko slika. Na slikama nedostaje ulazak dizača u zonu za dizanje nakon servisa u određenim situacijama, a to je najkraca moguća putanja. Zbog velikog broja kombinacija nisu ucrtana kretanja napadača nakon prijema servisa.

Postavka igrača za prijem servisa kada je dizač u zoni 1 .

Rotacija 1



Slika 4 - Rotacija:1 Dizač u zoni 1.

Ova postavka omogućava da su tri smečera u prvoj liniji, tj. liniji napada. Jedina situacija kada primač linije napada odlazi na prijem uz desnu liniju terena i smečira iz zone dva. Korektor pre i posle prijema ostaje u zoni 4 odakle i napada trećom loptom (slika 5.) Zadatak dizača u tranzicionoj igri je da sto pre dođe u zonu za dizanje, a pri tome ne sme da bude ometan od strane saigrača, a takođe ni on ne sme da ometa primače servisa prilikom prijema. Prilikom svoga ulaska pogled dizača treba da bude sve vreme usmeren na let lopte i prema njoj da ima optimalnu brzinu ulaska.

Za lakše učenje ove pozicije raditi sledeće: servirati donji servis postavi koja uči, servis na primačku liniju ne duži od 5m (slika 5) i to u početku na primača koji je u drugoj liniji. Ovim se olakšava i smanjuje trajektorija kretanja dizača do zone za dizanje. Insistirati na visokom prijemu dok napadaci i dizač ne uvežbaju svoje kretanje i “*timing*” ulaska. Kada ekipa usvoji kretanje u ovoj poziciji u olakšanoj varijanti, postepeno otežavati situaciju i pomerati primačku liniju ka osnovnoj liniji(liniji servisa), uvoditi gornji servis i zahtevati od primača oštiji prijem (smanjujemo vreme za koje treba dizač da se pozicionira u zonu za dizanje).



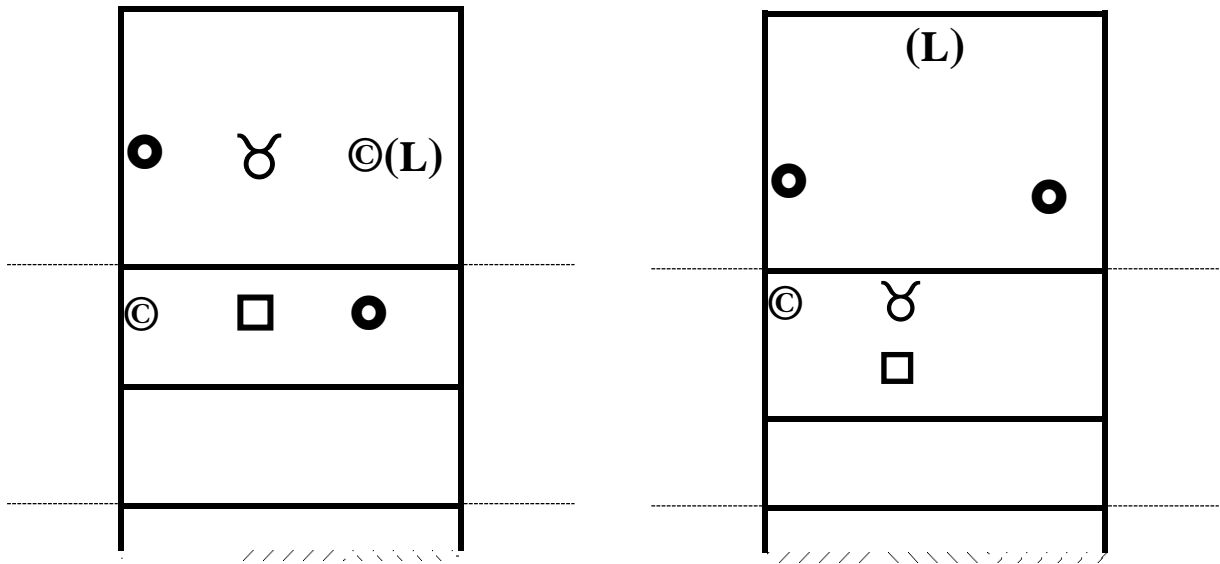
Slika 5. Postavka igrača za prijem servisa kada je dizač u zoni 1

Na slici 5. se vidi postavljanje dizača iza primača prve linije koji je pozicioniran za prijem servisa. Jasno se uočava srednji bloker koji je postavljen tako da ne učestvuje u prijemu i da može u najkraćem vremenu smečirati kroz zonu 3. Primač druge linije i libero pokrivaju veći deo terena, time umanjuju verovatnoću prijema servisa primača prve linije. Kod učenja ove pozicije uvežbati i vraćanja dizača u svoju zonu odbrane, zonu 1, u situaciji kada se ne realizuje poen. Nedostatak sistema 5:1 se uviđa u najvećoj meri prilikom odbrane od protivničkog napada kada je dizač druga linija, a smeč upućen ka zoni 1, gde se on brani od

tog napada i ne može više biti taj koji će dizati drugu loptu ka smečerima. U zavisnosti od situacije tu loptu dižu bloker prve linije ili libero.

Postavka igrača za prijem servisa kada je dizač u zoni 6

Rotacija 6



slika 6- Rotacija 6 dizač u zoni 6

U ovoj situaciji je dozvoljeno dizaču da uđe blizu mreže u postavci za prijem i ako je druga linija. Postavka sa tri napadaca u prvoj liniji i slobodnim primačem koji napada kroz zonu 6 (pajp), izdvaja ovu situaciju kao najopasniju po protivnika trećom loptom.

Izvlačenje korektora i ulazak srednjeg blokera ne sme da narusi prijem servisa pogotovu kada lopta ide na primača u zonu 1 ili u zonu 2. Srednji bloker svoje kretanje organizuje prema letu lopte i ne sme zakasnuti na svoj napad.

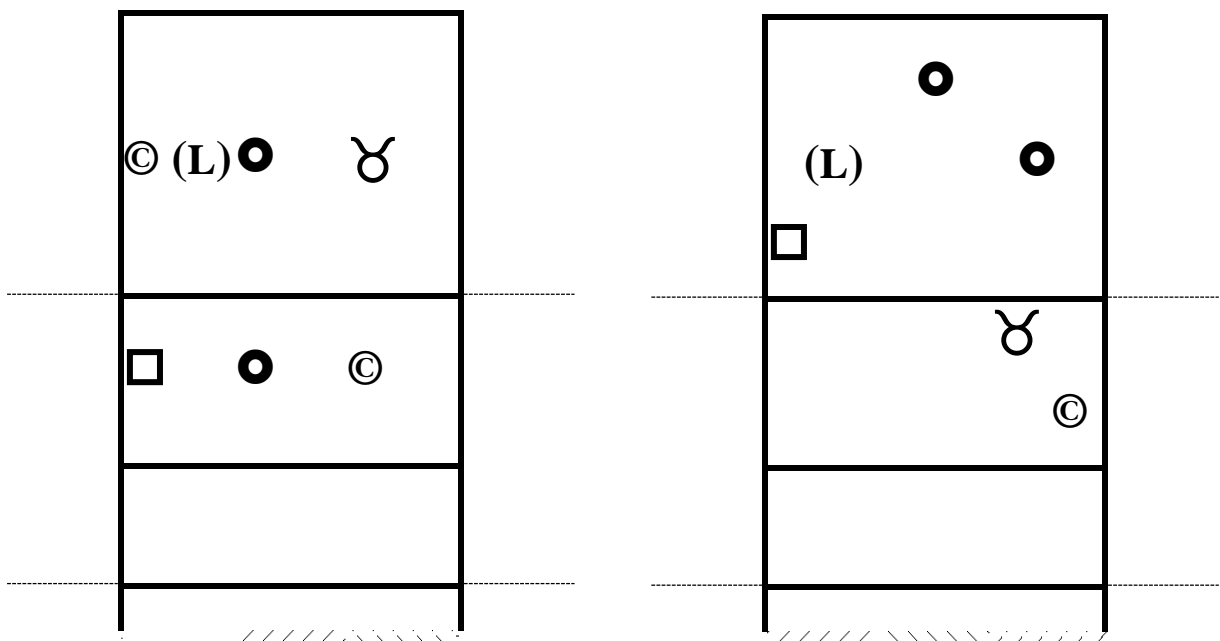
Pri učenju ove pozicije prvo raditi servis na primača u prvoj liniji i libera, pa kasnije na primača u zoni 1. (teza varijanta, lopta pod lošijim uglom i više iza leđa dolazi dizaču). Pri uvežbavanju ove postavke voditi računa o tome ako se ne realizuje poen da se dizač mora

vratiti usvoju zonu odbrane, zonu 1. Iz ovoga se može videti da je primarni zadatak dizača u ovoj situaciji odbrana.

U situaciji kada dizač odigrava prvu loptu, njegovu ulogu dizanja druge lopte preuzima srednji bloker ako je upućena ka zoni napada ili libero ako je ostala u zoni odbrane.

Postavka igrača za prijem servisa kada je dizač u zoni 5

Rotacija 5



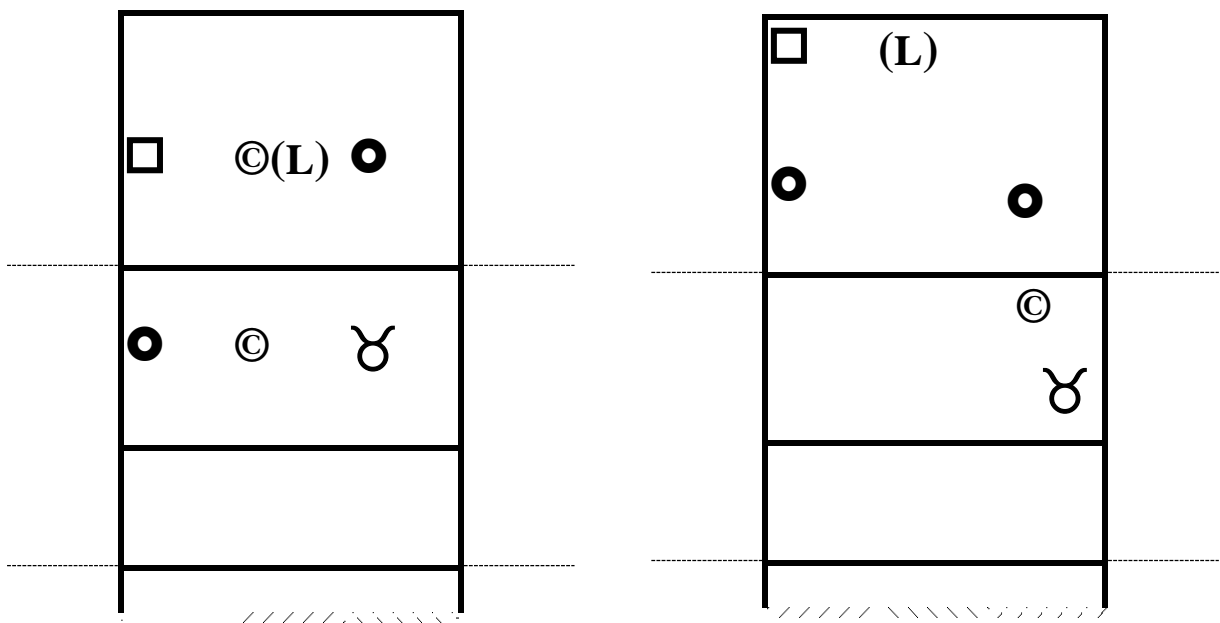
Slika 7 - Rotacija: 5 Dizač u zoni 5

Takođe situacija kada imamo tri napadača u prvoj liniji. Dizač se nalazi u liniji odbrane u zoni 5. Pri servisu protivnika postavlja se zajedno sa srednjim blokerom u zonu 4, sto blize levoj liniji terena i mreži, koliko im to pravila dozvoljavaju. Srednji bloker mora da propusti dizača u ovoj situaciji i započne kretanje nakon njegovog ulaska. Dizač ulazi tako što sve vreme posmatra loptu preko levog ramena pri čemu se okreće oko leve noge neposredno pred ulazak u zonu za dizanje.

Tokom učenja ove pozicije servirati u pocetku na primača u zoni 6 (druga linija), pa na libera i u poslednjoj varijanti na primača u zoni 5. U slučaju da poen ne bude rešen pri organizovanju protivničkog napada, dizač se vraća u zonu odbrane (zonu1.). Prvi zadatak mu je odbrana, pa tek onda ulazak i dizanje druge lopte. Prepoznavanje određene situacije od strane igrača u tranzicionoj igri je najteži deo posla koji su postavljeni pred igrača a i trenera. Primač koji je prva linija veći deo terena na prijemu prepušta primaču druge linije i liberu, i tako je delimično rasterećen zbog učešća u napada. Tokom obuke prvo se radi servis u zonu 6 na slobodnog primača i na libera u zonu 1. I na kraju servis u zonu 4 gde se nalaze dizač i srednji bloker. Takođe situaciju kada se dizač brani prvom loptom uvežbati u obe varijante: kada drugu loptu diže bloker i kada diže libero.

Postavka igrača za prijem servisa kada je dizač u zoni 4

Rotacija 4

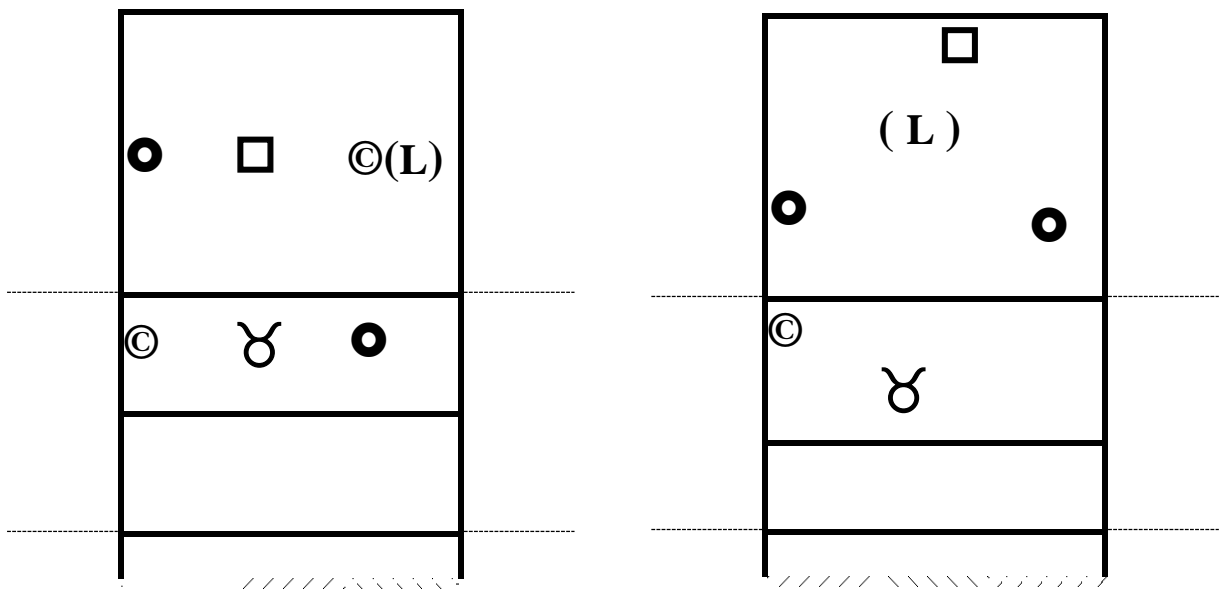


Slika 8- Rotacija 4 Dizač u zoni 4

Dizač je prva linija sa još dva napadača i nalazi se u zoni 4. Postavljen je uz mrežu tako da je mala verovatnoća da servis protivnika bude upućen ka njemu. Bloker u prvoj liniji se takođe pomera uz levu liniju terena izbegavajući prijem servisa. Ulazak dizača u zonu za dizanje se vrši na isti način kao u situaciji kada ulazi iz zone 5. Pomerom prijema od strane primača u ovoj poziciji u mnogome otežava postavljanje i distribuciju lopti dizaču. Kod postavljanja za prijem, primač prva linija se postavlja u zonu 5 a primač zadnje linije se pomera u zonu 6 dok libero odlazi u zonu 1. Postavljanje primača u zonu 5 iziskuje pomerenje dizača i srednjaka levo od njega (vidimo na slici 6). Idealan prijem, sa više loptom na mrežu, uvežbavamo u ovoj situaciji i koristimo priliku to što je dizač prva linija da budemo odmah opasni po protivnika. Dobar prijem zadržava protivničke blokere na srednjaku i dizaču i postoji velika verovatnoća da pri napadu sa krajeva bude samo jedan blok. Kod učenja ove postavke servirati prvo u zonu 6 na primača u liniji odbrane, lakša varijanta, pa zatim na libera i tek na kraju servisi u zonu 5. Dosta vremena posvetiti uvežbavanju organizacije napada kada je skraćeni servis u zonu 4.

Postavka igrača za prijem servisa kada je dizač u zoni 3

Rotacija 3



Slika 9- Rotacija 3 - Dizač u zoni 3

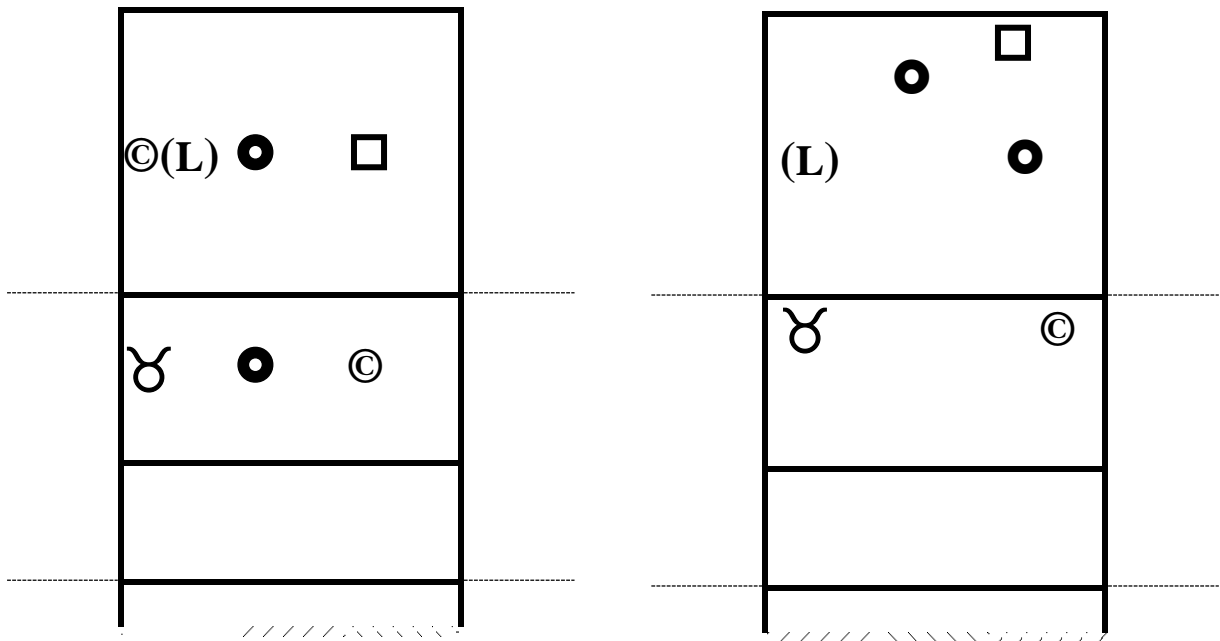
U ovoj postavci dizač se već nalazi u zoni dizanja, idealan prijem dovodi dizača u poziciju da bude opasan već drugom loptom po protivnika.

A srednji bloker je jedini koji se nalazi izvan zone iz koje je najopasniji po protivnika (van zone 3). Njegovo pozicioniranje jedino može da ometa prijem i akcentat u učenju ove pozicije je upravo na njemu i njegovom kretanju.

Kod učenja ove pozicije servirati prvo u zonu 5 na primača, kao lakša varijanta za kretanje srednjaku a samim tim i pravovremen napad. Sledeća varijanta je servis u zonu 6 na libera. I kao poslednju situaciju uvežbati kada je servis protivnika upućen u zonu dva. Dosta vremena treba da se uvežba ova situacija a da napad korektora kroz zonu jedan i napad srednjaka ne trpe. Voditi računa da slobodni primač ne ometa kretanje korektora u toku napada, i da pri napadu korektora kroz zonu 1, on je taj koji štiti pored svoje i zonu 1 od protivničkog bloka.

Postavka igrača za prijem servisa kada je dizač u zoni 2

Rotacija:2



Slika 10- Rotacija 2 - Dizač u zoni 2

Dizač u prvoj liniji sa još dva napadača, i idealan prijem u ovoj poziciji dozvoljava mu da već bude opasan po protivnika smećiranjem ili kivanjem. Kao u rotaciji 3 tako i u ovoj dizač ima najmanje kretanja u tranzicionoj igri. Većina trenera postavlja boljeg primača(kao napadaca boljeg) da bude u prvoj liniji sa dizačem. Ovo je postavka od koje treba krenuti obuku sistema 5:1. Najveću trajektoriju kretanja od postavke prijema do napada ima korektor od zone 5 do zone 1, ali kako je rasterećen na prijemu ima sasvim dovoljno vremena za pripremu napada iz druge linije kroz zonu jedan. Vazno je napomenuti, da pri ovoj rotaciji, primač druge linije pokriva i zonu 5 pri zaštiti od bloka, jer ju je korektor napustio zbog uloge u napadu. U slučaju da poen nije realizovan korektor se mora što pre pozicionirati u zonu odbrane u zonu 1.

5. Zaključak

Na osnovu svega napisanog može se zaključiti sledeće:

- Za postizanje cilja, visokog dometa u dostignućima ove sportske grane potrebno je dosta vremena. Uglavom se vreme rada i vreme rezultata se ne poklapaju. U radu sa decom i igračima na svakom treningu mora se vršiti kontrola vežbanja, uz kratko obaveštenje o uspešnosti. To saopštenje treba da sadrži objašnjenja, potkrepljenja, ohrabrenja kao i upozorenja. Motivacija od strane trenera na svakom pojedinačom treningu ne sme da izostane. Suština trenažnog procesa u sportu izražava se u značajnoj meri u načinu ophođena uglavom trenera prema sportisti. Uspostavljanje tih odnosa trener- igrač, kao i igrač- igrač je od suštinske važnosti za kvalitetan rad u sportu a samim tim i za karijere kako trenera tako i igrača.
- Poznavanje sistema od strane trenera i igrača jedan je od bitnijih preduslova za atraktivniju i kvalitetniju igru, a izbor sistema u kome će neka ekipa igrati u mnogome zavisi od kvaliteta igrača te ekipe.
- Kod učenja odbojkaških sistema treba se pridržavati osnovnih principa obučavanja, a pre svega postupnosti i biti jako obazriv kod odabira metoda rada. Osnovni preduslov za pocetak metodskog obučavanja određenog sistema je zadovoljavajući nivo tehničke obučenosti. Vladanje kompletnom tehnikom je baza za dalju nadgradnju i povećanje efikasnosti u igri.
- Ne sme se izgubiti iz vida da je uvek moguć nastanak nekog novog, produktivijeg i primenljivijeg sistema.
- Odbojka kao složena sportska igra zahteva konstantan rad i praćenje razvoja struke.

Literatura:

Koprivica, V. (2013). Teorija sportskog treninga. Izdanje autora. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

Nešić, G. (2001). Škola odbojke. Beograd: Udruženje za medicinu sporta Srbije.

Nešić, G. (2012). Teorijske i metodičke osnove odbojkaške tehnike. Beograd: Udruženje odbojkaških trenera Srbije.

Tomić, D. (1980). *Odbojkaška početnica*. Beograd: NIP Partizan.

Tomić, D. (1989). *Odbojka budućnosti*. Samostalno izdanje autora. Beograd: Fakultet fizičke kulture.

Tomić, D. (1989). *Teorija odbojkaške prakse*. Samostalno izdanje autora. Beograd: Fakultet fizičke kulture.

Selindžer, A. (1988). *Snažna odbojka*. Beograd: Udruženje odbojkaških trenera Jugoslavije.

Višnjić, D., Jovanović, A. i Miletić, K. (2004). *Teorija i metodika fizičkog vaspitanja*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.

www.cev.lu

www.fivb.org

www.ossrb.org

<http://complementarytraining.blogspot.com/2010/12/motoricka-analiza-odbojkaske-igre.html>

