

Univerzitet u Beogradu
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

Vladan Avramović

**Trening „primača servisa“ u odbojci
u pripremnom periodu**

Diplomski rad

Beograd, 2014.

Univerzitet u Beogradu
Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja

**Trening „primača servisa“ u odbojci
u pripremnom periodu**

Diplomski rad

Kandidat:

Vladan Avramović

Mentor:

Van. prof. dr Goran Nešić

Članovi komisije:

Doc. dr Zoran Valdevit

As. Milan Sikimić

Beograd, 2014.

Rezime:

Zahtevi koji se danas postavljaju u sportu traže punu angažovanost i stručnost profesora fizičkog vaspitanja i trenera, samim tim i rad u odbojci zahteva odgovarajuće stručnjake. Njihova uloga je veoma značajna, ne samo u obrazovnom i pedagoškom već i u metodičkom smislu.

Rad na temu Trening primača servisa u odbojci u pripremnom periodu namenjen je pretežno trenerima seniorskih ekipa, trenerima mladih kategorija, ali i profesorima i nastavnicima.

Kroz rad su obrađene neke značajne methodske jedinice, prikazana tehnika i određeni broj metodskih vežbi koje treneri koriste u treningu primača servisa kroz pripremni period. Prikazan je samo jedan segment spektra sredstava koje se koriste u treningu kroz pripremni period.

Cilj ovog rada je temeljan prikaz treninga primača servisa u odbojci u pripremnom periodu, kao i da se ukaže na neka teorijska znanja i pravila koja svaki primač servisa treba da zna.

Diplomski rad je zasnovan na savremenim saznanjima, praktičnom iskustvu trenera kroz rad sa primačima, ličnom igračkom i trenerskom iskustvu autora, kao i znanju stečenom kroz studiranje na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja.

Želja je da ovaj rad pomogne sadašnjim i budućim trenerima kao i svim pedagozima koji se bave odbojkom.

Ključne reči: trening, „primač servisa“, periodizacija, odbojka.

Sadržaj:

1. UVOD.....	1
1.1. Istorijski razvoj odbojke	1
2. ODBOJKA KAO SPORTSKA IGRA.....	5
3. SISTEMATIZACIJA IGRAČA U ODBOJCI	7
3.1.Osnovni sistem "6+6"	7
3.2. Sistem igre "4+2"	8
3.3. Sistem igre "5+1"	9
4. PREDMET, CILJ I METOD RADA	11
4.1. Predmet rada	11
4.2. Cilj rada	11
4.3. Metod rada	11
5. OSNOVNI POJMOVI: PRIJEM SERVISA-PRIMAČ SERVISA	12
5.1. Prijem servisa	12
5.1.1. Tehnike prijema	12
5.1.2. Opis prijema podlakticama-„čekićem“.....	12
5.1.3. Psihička komponenta prijema servisa	13
5.2. Primač servisa	14
6. TRENING PRIMAČA SERVISA U PRIPREMNOM PERIODU	16
6.1. Opšte pripremna faza	16
6.2. Specifično - pripremna faza	23
6.3. Faza predtakmičarske pripreme	31
7. ZAKLJUČAK	33
LITERATURA.....	34

1. UVOD

1.1. Istorijski razvoj odbojke

Sport je društveni fenomen koji na poseban način prikazuje i oblikuje ljudski život i kretanje. To je ljudska delatnost u kojoj dominira oblikovanje kretanja pomoću specijalnog sportskog treninga. U sportu se manifestuju osnovne kauzalnosti sportske delatnosti kao što su materijalnost, forma, sportsko stvaranje sportista i sportsko delo. Sportsko delo je posebna ljudska tvorevina, koja se razlikuje od drugih proizvoda ljudske delatnosti po neizbežnoj ugradnji sportskog tela u sportski proizvod (sportsko delo).

U današnjim uslovima života i rada sport predstavlja veoma važno područje u kome čovek, na specifičan način može ispoljiti svoje, pre svega, stvaralačke, kretne i motoričke sposobnosti. Smatra se da je jedan od osnovnih motiva koji pokreće ljude da se bave sportom, upravo težnja za usavršavanjem i merenjem svojih sposobnosti i karakteristika, koje se mogu razviti (transformisati) pod uticajem sportskog treninga.

Poznato je da je odbojka jedna od najmlađih sportskih igara sa loptom. Kao društveno istorijska pojava, odbojka je nastala kao posledica ispunjenja određenih uslova. U ranoj fazi kapitalizma stekli su se društveni, ekonomski i kulturni uslovi za pojavu igre na čijoj osnovi se razvila odbojka.



Slika 1.1. *Igra sa loptom u Starom Rimu*

Odbijanje lopte rukom bilo je poznato još u drevnim vremenima. Sve igre loptom koja se odbija ili hvata, vuku korene iz Panantičkih ili Antičkih vremena. Ove igre sa loptom bile su jako raširene i popularne, naročito kod ženske omladine. Svoj

sportski karakter odbojka dobija tek krajem devetnaestog veka u Americi. Tada, preciznije u zimu 1895. godine, u gimnastičkoj dvorani u gradiću Holiok, trener za fizičku pripremu sportista Vilijem Morgan, pokušao je da organizuje kondicioni trening za igrače bejzbola, ragbija i košarke, razapevši mrežu za tenis po sredini sale. Tada je visina mreže bila 189 cm, a u igri je učestvovalo od 6-7 igrača sa svake strane. Meč je trajao dok jedna ekipa ne osvoji 21 poen. Igralo se sa unutrašnjim delom košarkaške lopte. Košarkaška lopta zbog svojih nedostataka pre svega svoje veličine ubrzo je zamenjena manjom i mekšom loptom, a mreža je podignuta na visinu od 243 cm za muškarce, kolika je i danas.

Prvi opis igre se pojavio u specijalizovanom časopisu "*Physical education*" 1896. godine, otkada se i pominje ime "*Volleyball*". Zbog nedostatka kontakta sa protivnikom, svoje zabavnosti i jednostavnosti, ali pre svega kao odlična kondiciona igra u zimskim mesecima, odbojka je veoma brzo postala široko popularna. Iz SAD se veoma brzo širi u okolne zemlje, Meksiko, Kubu, Brazil itd., a zatim i na ostale kontinente, naročito Aziju, gde stiče veliku popularnost.

Odbojku u Evropu donose Američki vojnici za vreme I Svetskog rata, i to prvo u Englesku. U domovini fudbala, odbojka nije naišla na neku veću zainteresovanost. Pravu popularnost i masovnost odbojka je doživela u Francuskoj, pre svega u školama i univerzitetima. Ovde se održava i prvo državno prvenstvo u odbojci 1938.god., koje je privuklo veliki interes gledalaca. Iz Francuske odbojka se raširila po celoj Evropi. Veliku popularnost odbojka doživljava u SSSR-u, Poljskoj i Čehoslovačkoj, gde je osnovana i Prva nacionalna federacija za muškarce 1924. godine, a nedugo zatim i za žene, 1931. god.

U Parizu 1947. god. osnovana je Svetska odbojkaška federacija (FIVB). U osnivanju je učestvovalo 14 zemalja: Italija, Belgija, Holandija, Rumunija, Mađarska, Portugalija, SAD, Brazil, Urugvaj, Egipat i Jugoslavija. Od američke i evropske verzije pravila igre sačinjena su u jedinstvena pravila: dimenzije terena 9 x 18 m, visina mreže za muškarce 243 cm, za žene 224 cm. FIVB je danas po broju zemalja članova federacije u svetu sa 216 zemalja članica ispred košarke, atletike i fudbala.

U Rimu, 1948. god. je održan Prvi evropski šampionat za muškarce, od šest timova pobedila je reprezentacija Čehoslovačke. U Pragu 1949. god. održan je Prvi svetski šampionat za žene. U obe konkurencije pobedila je reprezentacija SSSR-a. Odbojka se prvi put pojavila na Olimpijskim igrama u Tokiju 1964. god. Od 1990. god. organizuje se Svetska liga za muškarce. Prvi pobednik je bila reprezentacija

Italije. U novije vreme sve veću popularnost zauzima odbojka na pesku – "*Beach Volleyball*", koja se igra na peskovitim terenima pored plaža, jezera, reka. Od OI u Atlanti 1996. god. ova disciplina postaje olimpijski sport.

Na naše prostore odbojka je došla otprilike u isto vreme kad i u Evropu. Nju su doneli 1918. god. francuski vojnici igrajući odbojku u okolini Đevđelije (Makedonija). Ubrzo se odbojka raširila po celoj kraljevini SHS, najviše zahvaljujući Sokolskom pokretu, u čiji je program odbojka uneta 1924. godine. Prve međunarodne utakmice održane su 1931. god. između Sokola-Maribor i Sokola-Komeriž (Čehoslovačka), a rezultat je bio 2:0. Prva međunarodna utakmica sokolskih timova Jugoslavije i Čehoslovače održana je u Pragu 1932. god., a pobedili su Čehoslovaci sa 2:0 u setovima.

Posle II Svetskog rata odbojka u Jugoslaviji postaje sve popularnija, naročito na radnim akcijama i u vojsci. OSJ osniva se u Beogradu 1949. god. Prve značajnije uspehe reprezentacija Jugoslavije ostvarila je već 1951. god. kad muška reprezentacija osvaja 5. mesto, a ženska 3. mesto na prvenstvu Evrope. Najveći uspeh, pre 1995. god. reprezentacije Jugoslavije je treće mesto za muškarce na Evropskom prvenstvu u Parizu 1979. godine.

Zlatno doba Jugoslovenske, odnosno srpsko-crnogorske odbojke započinje sa evropskim prvenstvom za muškarce koje je održano 1995. god. na kome naša reprezentacija zauzima treće mesto, nakon čega slede sledeće medalje:

- 1996. god. treće mesto na OI u Atlanti i treće mesto na Svetskom kupu,
- 1997. god. drugo mesto na prvenstvu Evrope,
- 1998. god. drugo mesto na Svetskom prvenstvu i Svetskom kupu,
- 1999. god. treće mesto na prvenstvu Evrope,
- 2000. god. prvo mesto na OI u Sidneju,
- 2001. god. prvo mesto na prvenstvu Evrope,
- 2002. god. treće mesto u Svetskoj ligi,
- 2003. god. drugo mesto u Svetskoj ligi,
- 2004. god. treće mesto u Svetskoj ligi,
- 2005. god. drugo mesto u Svetskoj ligi i treće mesto na prvenstvu Evrope,
- 2008. god. drugo mesto u Svetskoj ligi,
- 2011. god. prvo mesto na prvenstvu Evrope.

Prvi značajni uspeh ženska odbojkaška reprezentacija ostvarila je 1951. god. na Evropskom prvenstvu u Parizu, osvojivši treće mesto. Nakon toga, do 2006. srpske devojke nisu imale značajnijeg uspeha, a zatim osvajaju sledeće medalje:

- 2006. god. treće mesto na Svetskom prvenstvu,
- 2007. god. drugo mesto na prvenstvu Evrope,
- 2009. god. prvo mesto u Evropskoj ligi,
- 2010. god. prvo mesto u Evropskoj ligi,
- 2011. god. prvo mesto na prvenstvu Evrope.

2. ODBOJKA KAO SPORTSKA IGRA

Odbojka je poznata kao sportska grana koja za rešavanje raznih situacija u igri zahteva visok stepen tehničkog znanja i taktičke inteligencije. To je igra u kojoj se akcije kratkog trajanja, ali visokog inteziteta, smenjuju sa pauzama između poena ili setova. Svaki igrač prolazi kroz dve osnovne faze igre: *faza igre na mreži*, koja se odlikuje velikim brojem skokova za smeč i blok i *faze igre u polju*, koja se sastoji iz kretanja igrača ili pokrivanja polja, kratkih sprinteva i prizemljenja. Aktivnosti ekipe koja ima u posedu loptu nazivaju se *fazom napada*, a aktivnosti protivničke ekipe na mreži i u polju *fazom odbrane*. Međutim u savremenoj trenažnoj praksi, naročito kod učenja i usavršavanja grupne i ekipne taktike, igra se više ne deli na faze napada i odbrane, već na izvođenje *aktivnosti kompleksa 1* i *izvođenje aktivnosti kompleksa 2*.

Aktivnosti kompleksa 1 podrazumevaju sve postupke i kretnje u igri jedne ekipe nakon protivničkog servisa, odnosno prijem servisa, dizanje i napad.

Aktivnosti kompleksa 2 podrazumevaju sve aktivnosti kretnje u igri ekipe koja izvodi serviranje, i koja se brani od protivničkog napada, odnosno blok, odbrana u polju, i nakon uspešne odbrane sledi dizanje za kontranapad i sam kontranapad. Iz ovoga se može zaključiti da su osnovni tehničko-taktički elementi u odbojci:

- servis,
- prijem servisa,
- dizanje za napad,
- napad,
- blok,
- odbrana polja,
- dizanje u kontranapadu,
- kontranapad.

Prosečno trajanje utakmice u kojoj igrač mora biti u stanju izvoditi eksplozivne i intezivne kretnje u dugom razdoblju je od 60 do 120 minuta. Za to vreme, ako se uzme trajanje utakmice od 5 setova, igrač izvede 250 – 300 akcija. Od toga su 50-60 % skokovi, 27-33 % brza kretanja i promene pravca na malom prostoru, a 12-17 % prizemljenja i padovi. Već ovde je vidljivo da su u odbojci dominantni skokovi, gde je pokret veoma kratkog trajanja izveden maksimalnom brzinom. Takav način opterećenja koji zahteva brzinsko-snažne sposobnosti, ubraja odbojku u

sportove srednjeg i submaksimalnog inteziteta, jer preovladavaju anaerobno-aerobni mehanizmi dobijanja energije, unutar kojih u anaerobnom mehanizmu preovladavaju alaktatni procesi, a aerobni energetski mehanizmi se uključuju tokom utakmice u intervalima odmora.

Maksimalna potrošnja kiseonika ili aerobni kapacitet pokazatelj je funkcionalnosti kardio-pulmonalnog sistema. Relativna maksimalna potrošnja kiseonika izražena u *ml* kiseonika na *kg* telesne mase u minuti, iznosi 46 – 60 ml/kg/min kod muškaraca, dok kod žena vrednosti su 38 – 52 ml/kg/min. Prosečna vrednost količine mlečne kiseline na kraju utakmice iznosi 3,4 mmol/l.

Zavisno od igračke uloge, tj. specijalizacije u igri, svaki igrač na utakmici izvede određeni broj skokova u različitim elementima kao što su smeč, blok, skok servis i dizanje. Najviše skokova izvede dizač, zatim srednji bloker i korektor, dok najmanje skokova izvedu primači servisa. U jednom setu dizač izvede prosečno 35-45, bloker 25-35, primači 20-25 skokova. Takođe mora se napomenuti da se od ukupnog broja skokova kod dizača izvede max intezitetom oko 70 %, kod blokera 95 %, dok kod primača i korektora 90 % od ukupnog broja skokova. Tokom utakmice, pojedini igrači prosečno izvode akcije tzv. visokog inteziteta (smeč, blok, skok servis, kretanje bez lopte) oko 22 sekunde u zoni napada i svake 42 sekunde u zoni odbrane. Nova igračka uloga – *libero* najčešće odmenjuje srednje blokere u zoni odbrane, tako da praktično polovinu utakmice blokeri provode van igre.

Ovi podaci upućuju na to da je u odbojci u anaerobnim mehanizmima pretežno uključen anaerobni alaktatni energetski mehanizam, što je osnovni pokazatelj za programiranje trenažnog procesa.

3. SISTEMATIZACIJA IGRAČA U ODBOJCI

U odbojci, kao i u drugim sportskim igrama, taktika predstavlja složeni deo odbojkaške igre, ali primenjuje se tek nakon što se savladaju osnovni delovi iz psihofizičkih i tehničkih delova odbojke, odnosno tek kada igrači budu dovoljno psihofizički spremni i kada mogu pravilno da izvedu osnovne tehničke elemente (odbijanja, dizanja, blok, smeč). Razlog tome je činjenica da su ove radnje zavisne jedna od druge i na taj način čine nerazdvojni deo odbojkaške igre.

Taktički sistemi se primenjuju u zavisnosti od stepena znanja i mogućnosti raspoloživih igrača. Sam sistem bez kvalitetnih igrača malo ili uopšte ne vredi.

Da bi se taktička znanja igrača mogla uspešno koristiti potrebno je da se igrači pridržavaju osnovnih taktičkih principa od kojih zavisi uspešnost ekipe. Taktika i sistemi omogućavaju da se sve sposobnosti igrača iskoriste kolektivnim delovanjem. Sistematizacija igrača odnosi se na podelu uloga igračima u igri. U sastavu jednog tima nalaze se: *dizač, korektor, srednji bloker, primač servisa i libero*.

Za svaku odbojkašku ekipu nužno je da upražnjava tri osnovna sistema:

- 1. osnovni sistem "6+6 svi-sve",**
- 2. sistem "4+2",**
- 3. sistem "5+1".**

Za izvršavanje svih ovih zadataka potrebno je izvršiti selekciju igrača najpre kroz osnovni sistem prijem-servisa "svi-sve" (6+6).

3.1. Osnovni sistem "6+6"

Ovo je najjednostavniji, a samim tim i najlakši način da početnici mogu da ga uspešno primenjuju kod prijema protivničkog servisa. U prijemu učestvuje pet igrača a samo je jedan dizač postavljen uz mrežu.

U ovom sistemu svi igrači su u poziciji da pored prijema servisa dižu lopte, smećiraju i blokiraju zavisno od zone koja se nalazi na terenu. Nema nikakve specijalizacije. Svi rade sve, dižu, smećiraju, blokiraju i drugo. Zbog obavezne rotacije igrači se menjaju u smeru kazaljke na satu pa su primorani da se nađu u svim zonama u terenu. Zato su po ovom sistemu u mogućnosti da izvode sve akcije u

odbojci. Ovaj sistem razvija univerzalnost odbojkaša i omogućava da svaki igrač iskaže svoje najjače individualne sposobnosti.

To je ujedno i prilika trenerima da ocene mogućnosti i kvalitet svakog igrača po specijalnosti. Ovo će im istovremeno poslužiti za primenu sledećeg sistema koji će biti nešto složeniji i gde će se nastaviti selekcija po specijalnosti.

3.2. Sistem igre "4+2"

Sistem "4+2" je nešto složeniji od prethodnog i ima najjednostavniji i najcelishodniji raspored igrača i to iz nekoliko razloga:

- dobar je za još nedovoljno obučene igrače, najprihvatljiviji zbog svoje jednostavnosti i jednako podeljenog anagažovanja svakog igrača,
- kroz ovaj sistem se omogućava da svi igrači steknu i primenjuju sve elemente odbojkaške igre,
- pruža veću mogućnost igračima da iskažu svoju specijalnost tj. svoje mogućnosti u svim elementima odbojkaške igre,
- posebno je važno istaći da ovaj sistem zahteva dva dizača.

Osnovne i prepoznatljive karakteristike sistema "4+2" su:

- u igri su dva dizača,
- postoji način dizanja iz prednje i zadnje linije napada,
- postoje samo tri pozicije za organizaciju prijema servisa, koje se dupliraju,
- dizači kao igrači u polju, nemaju opterećenje pripreme napada iz druge linije,
- ako se u polju odbrani dizač, on dodaje loptu opet dizaču iz prve linije,
- napad sa korekcije lako se zamenjuje napadom iz zona pet i šest.

U osnovnoj postavi, odnosno u prvoj šestorki, ekipe u sistemu "4+2" sastav je sledeći: *dva dizača, dva srednja blokera i dva primača servisa.*

U ovom sistemu prepoznatljive su tri pozicije za organizaciju prijema servisa i organizaciju prvog napada. To se posle ponavlja sa drugim dizačem. Na taj način se usko specijalizuju, konkretizuju uloge i zadaci pa se sprovođenjem tih radnji i obukom na treninzima dolazi do većeg učinka svakog pojedinca na svakoj konkretnoj poziciji. Kroz igru svih šest pozicija rotacije lako se vide i utvrđuju upravo samo te tri

pozicije koje uvek u realizaciji napada ostavljaju svoje pozicione igrače na svoja mesta.

3.3. Sistem igre "5+1"

Posle sistema "4+2" prelazi se na još složeniji sistem "5+1", odnosno sistem sa jednim dizačem u prvoj postavi. Ovo je sistem koji se primenjuje poslednjih petnaest godina, i on obuhvata sistematizaciju igrača koja je danas najaktuelnija i po kojoj se vrši modelovanje igrača u odbojci. Kod ovog sistema u prvoj postavi ekipe nalaze se sledeći igrači: *1 dizač, 2 primača servisa, 2 srednja blokeri, 1 korektor i libero.*

Sistem igre "5+1" u vreme kada nije bilo libera, zahtevao je veću širinu i sposobnost svih igrača u postavi, pogotovo srednjih blokeri, koji su uvođenjem libera oslobođeni dobrog dela opterećenja u igri.

Klasični sistem "5+1" bez libera, podrazumeva i kompleksniji rad na obuci i usavršavanju igrača. Sistematizacijom igrača u postavi bilo je tada prepoznatljivo i uobičajeno da srednji blokeri i korektori standardno zauzimaju svoje pozicije u linijama odbrane, a najveća promena pojavom libera je upravo donela najveće izmene u kompleksnom trenažnom procesu.

Primači servisa - kao sistematizovano mesto u postavi imaju neznatne izmene u svom trenažnom procesu pojavom libera. U neku ruku pomaže im se, deli se opterećenje u igri u odbrani i prijemu servisa. Međutim, sada su korektori opterećeniji u napadu pogotovo kada su u zadnjoj liniji napada. Sistematizovano mesto u igri - *korektor*, pored osnovne uloge u napadu, mora sve ostale elemente tehnike i taktike da poseduje na najvišem nivou, jer su prepoznatljivi u igri, dobijaju puno lopti. Prema tome mesto korektora u igri je predodređeno da obavlja veliki deo posla u napadu, a pomoć se dobila u odbrani uvođenjem libera.

U sistemu igre "5+1" dizač i korektor imaju identičnu ulogu i u igri sa liberom i bez njega sa neznatnim olakšanjima kada je libero tehnički pripremljen da može da diže lopte koje dizač odbrani ili ne može da stigne iz nekog razloga. U takvim okolnostima libero mora da pored poštovanja pravila igre da poseduje tehničku spremnost da pripremi akciju koja može da se realizuje.

Kroz opisanih svih šest pozicija u igri može se u sistemu ‘’5+1’’ dočarati uloga svakog sistematizovanog mesta u timu, pa i naglasiti razlike sa ili bez libera.

Odbojka je kolektivan sport, gde kao ni u jednoj drugoj sportskoj igri zavisnost saigrača jedan od drugog nije u toj meri izražena.

4. PREDMET, CILJ I METOD RADA

4.1. Predmet rada

Predmet ovog rada je specifičnost i problematika treninga primača servisa u odbojci u pripremnom periodu, kao i neka praktična rešenja za njihovu pripremu.

4.2. Cilj rada

Globalni cilj ovog rada je prikaz treninga primača servisa u odbojci u pripremnom periodu, kao i da se ukaže na neka teorijska znanja i pravila koja svaki primač servisa treba da zna.

4.3. Metod rada

Metod rada je deskriptivan (opisan), a za pisanje rada je korišćena dostupna literatura, znanje stečeno na „Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja“, kao i igračko i trenersko iskustvo autora.

5. OSNOVNI POJMOVI: PRIJEM SERVISA–PRIMAČ SERVISA

5.1. Prijem servisa

Sve do izmene pravila 1999.god. prijem servisa je bio jedini element zbog koga se u slučaju greške dosudjivao poen protivniku. Zbog toga je on bio element sa izraženom komponentom stresa. Savremeni timovi za prijem servisa imaju u postavi dva klasična primača i libera.

5.1.1. Tehnike prijema

Dve osnovne tehnike prijema servisa su:

- prijem podlakticama, „čekić“, koji je osnovna tehnika
- prijem prstima-koji je pogodan za prijem taktičkih servisa

Stav za prijem najčešće je dijagonalan.

Meta za dodavanje prijema je ograničen prostor ispred mreže u zoni za dizanje. Primač mora da doda loptu tako da ona bude na određenoj visini, sa doziranim ubrzanjem i bez rotacije tako da dizač može da je digne idealno.

5.1.2. Opis prijema podlakticama-„čekićem“

Prijem podlakticama se obavlja kroz 4 faze:

1.faza: izbor pozicije i stava za prijem.

Zavisno od timskog sistema primač zauzima poziciju za prijem koja mu omogućava najlakše procenjivanje servera. Uobičajan je mobilni stav koji se postiže:

- pomeranjem tela napred –nazad,
- kratkim koracima u desno i levo,
- prebacivanjem težine sa noge na nogu.

Tipična su dva načina držanja ruku:

- podlaktice iznad natkolenica,
- podlaktice iznad natkolenica, ali su laktovi više razdvojeni od šaka.

2. faza: pripremna-dolazak na mesto prijema i zauzimanje pravilnog stava.

- Za idealan položaj i stav računa se situacija kada primač prima servis ispred središnje ose svoga tela. Da bi to postigao najčešće je neophodno da primač načini najmanje jedan ili više koračića ka lopti.
- Spuštanje težišta i kosi položaj ledja je uslov za formiranje čekića.

3. faza: osnovna- amortizacija i dodavanje.

Odlike stava za prijem:

- telo je okrenuto prema serveru, nagnuto napred sa ravnim ledjima i pogledom na loptu,
- stopala su paralelno postavljena u blagom iskoraku,
- podlaktice se sastavljaju spajanjem šaka, vrhovi prstiju se pomeraju nazad, ruke se isturaju ispred težišta tela, na loptu se deluje donjom trećinom podlaktica,
- od brzine leta lopte zavisi dinamika delovanja na loptu,
- pri prijemu snažnih smeč servisa neophodno je da primač amortizuje loptu pravilnim postavljanjem podlaktica, čvrstinom u ramenima, kukovima i skočnom zglobu čime amortizuje kinetičku energiju i menja pravac lopte,
- prijem “slabijih” servisa i flot servisa vrši se pomeranjem težišta tela najpre u kuku i kolenima i dodavanjem ka dizaču.

4. faza: završna

Osnovne aktivnosti su: praćenje lopte pogledom, rasformiranje čekića, zauzimanje stava i prelazak u smeč ili zaštitu smečera.

5.1.3. Psihička komponenta prijema servisa

Stresnu situaciju za primača odredjuju dve grupe faktora:

- **spoljašnji** - odnose se na raspored primača, agresivnost servera, jačinu svetlosti, buku, vlažnost i temperaturu, veliki broj gledalaca, prijem u završnici seta ili utakmice itd.,
- **unutrašnji** - odnosi se na zamor, sigurnost u svoju tehniku, odlučnost.

5.2. Primač servisa

Primač je igrač koji ima veoma složen taktički zadatak. Sem dizanja on obavlja sve ostale elemente:

- prijem servisa,
- napad,
- servis,
- blok,
- odbranu polja,
- kontranapad.

Sa obzirom na složenost uloge koju obavlja u igri primač mora da poseduje dobru tehničku pripremljenost jer od toga zavisi preciznost u odigravanju svakog elementa.

Prilikom izbora ove igračke uloge vazno je utvrditi status sposobnosti i karakteristika bitnih za uspešnost primača servisa:

- sposobnost odličnog vida,
- mogućnost maksimalnog spajanja podlaktica prilikom odigravanja čekića (morfološka karakteristika).

Ako su ovi zahtevi ispunjeni igrač ima početne predispozicije da bude uspešan i precizan u akcijama prijema servisa.

Uz visok zahtev uspešnosti u elementu prijema servisa važne su tehničko-taktičke sposobnosti raznovrsnog smeča visokih i brzih lopti u zonama 4, 2 i 6:

- smeč dugačke i kratke dijagonale,
- smeč paralele,
- smeč od bloka.

Psihološka stabilnost, naročito u završnim delovima seta ili utakmice jedna je od glavnih karakteristika za uspešnost primača, kao i odvažnost za preuzimanje odgovornosti u momentima kada se lomi utakmica. Od izuzetne važnosti je i saradnja sa ostalim odbojkašima, naročito sa liberom.

Veliki uticaj može da ima i mentalna priprema, primač treba da se informiše o serveru, koji tip servisa koristi, koja su mu favorizovana mesta napada itd. Ovo igrač postiže u saradnji sa skautima koji im prezentiraju karakteristike protivničkih igrača.

Taktički zadaci primača:

1. taktički zadaci primača koji se nalazi u prednjoj liniji:

- prijem servisa,
- napad iz zone 4,
- akcije bloka u zoni 4 ako protivnik napada iz zone 2,
- odbranu kratke dijagonale ili kuvane lopte ako protivnik napada iz zone 4,
- asistencija ili formiranje bloka ako protivnik napada iz zone 6.

2. taktički zadaci primača koji se nalazi u drugoj liniji:

- prijem servisa,
- napad iz zone 6,
- odbrana polja,
- zaštita ostalih napadača.

6. TRENING PRIMAČA SERVISA U PRIPREMNOM PERIODU

Treniranje prijema obuhvata individualnu, grupnu i timsku formu treninga. Da bi trening bio pravilan moraju da se ispune opšti, specijalni i specifični uslovi za taktički trening. Primači moraju da opažaju, predviđaju i neutrališu agresivnosti servera.

Individualni trening primača je praktično postupanje u situaciji prijema i praktična primena timskog sistema u prijemu servisa.

Trening primača treba da ima pozitivan transfer sledećih praktičnih postupanja na utakmici: *sigurnost u prijemu, preciznost dodavanja dizaču, tačnost u proceni i neutralisanju agresivnih komponenata koje izazivaju visinu i brzinu leta lopte do dizača, itd.*

Treniranje grupne taktike može da se sistematizuje sledećim redosledom:

- sadejstvo sa primačem iz susedne zone,
- sadejstvo sa dizačem koji ulazi iz zadnje linije,
- sadejstvo sa dizačem iz prednje zone,
- sadejstvo sa korektorom koji je isključen iz prijema,
- sadejstvo sa liberom.

Pripremni period, koji u odbojci obično traje 12 nedelja, sastoji se iz tri dela:

1. *opšte pripremna faza (5 nedelja),*
2. *specifično pripremna faza (4 nedelje),*
3. *faza predtakmičarske (integrivne) pripreme (3 nedelje).*

6.1. Opšte pripremna faza

U prvom, opšte pripremnom delu priprema rešavaju se zadaci opšte pripreme, proširivanje tehničko – taktičkih veština, ispravljaju greške u već usvojenim veštinama, povećavaju teorijska znanja i motiviše se sportista za naporan trening, pri čemu je u radu naglasak na obimu rada koji je u odnosu na intezitet rada mnogo izraženiji. U ovoj fazi dominiraju opštepripremna sredstva, a odnos između fizičke, tehničke i taktičke pripreme je 40 % : 40 % : 20 %.

Glavni zadatak fizičke pripreme u ovom delu pripremnog perioda jeste razvoj aerobnih potencijala, odnosno opšte izdržljivosti koji će se smenjivati sa radom na razvoju snage.

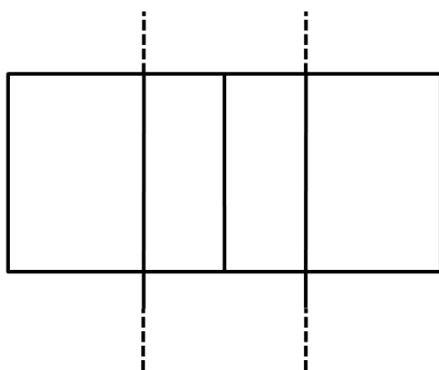
Tehnička priprema u ovom periodu se sastoji iz opšte tehničke pripreme, osnovne tehnike odbojke sa akcentom na stavovima i kretanjima u stavovima, kao i na ispravljanje tehničkih grešaka i pravilnom izvođenju tehnike u stresnim situacijama. Uvežbavaju se osnovni odbojkaški elementi i odbijanja, uz naglašen veliki broj ponavljanja. Ovaj period je bitan kako i za početnike tako i za seniorske ekipe, jer se postavlja i obnavlja osnova za dalji napredak u svim odbojkaškim elementima.

Taktička priprema je u ovoj fazi najmanje zastupljena i ona se sastoji u naglašenoj individualnoj taktici izvođenja kretanja i zauzimanja stavova, kao i stvaranje osnova za izvođenje elemenata grupne taktike koja će se raditi u narednoj fazi pripremnog perioda. Generalni zadaci individualne taktike za sve igrače su sledeći:

- zauzimanje pravilne početne pozicije na terenu u svakoj rotaciji,
- razvijanje taktičke anticipacije i izbor ritma i načina kretanja,
- optimalno zauzimanje stava prilikom odigravanja u odnosu na situaciju na terenu,
- brz prelazak na sledeću akciju.

Trening primača u ovom periodu se ne razlikuje, odnosno nema potrebe za individualnim radom, u odnosu na trening ostatka ekipe. Razlog tome jeste cilj ove faze priprema – opšta priprema. Sve vežbe koje budu prikazane za ovaj period može i treba da radi cela ekipa. To takođe važi i za primače koji treba da rade sve vežbe kao i ostatak ekipe. Ovakvo razmišljanje bi trebalo da preovladava i kada je u pitanju fizička priprema.

Sve vežbe koje će biti prikazane u daljem izlaganju su pojedinačne vežbe koje se mogu implementirati unutar treninga. One se kombinuju sa ostalim trenažnim sredstvima za razvoj sposobnosti i veština odbojkaša i odbojkašica. Na trenerima jeste da procene koje će vežbe i kada primeniti u zavisnosti od sposobnosti i uzrasta igrača. Odredjene vežbe će biti grafički predstavljene. Na Slici 6.1. dat je prikaz terena, dok Slika 6.2. sadrži legendu simbola koji će se koristiti za prikaz vežbi.



Slika 6.1. *Skica terena*

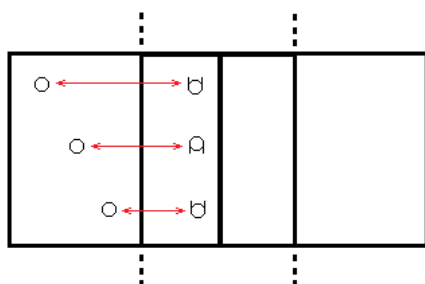
LEGENDA

- - igrač
- - dizač
- → - primač
- - igrač odbrane
- - srednji bloker
- ⊞ - korpa sa loptama
- ⊙ - trener
- - kretanje lopte
- - kretanje igrača

Slika 6.2. *Prikaz legende – različite pozicije su označene različitim simbolima*

Vežba br.1

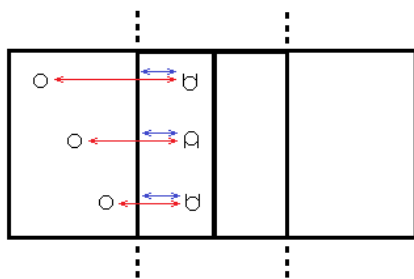
Parovi, igrač pored mreže okrenut je bočno desnim ili levim ramenom prema mreži (Slika 6.3.), prihvata loptu bočno i odbija je iznad glave, zatim se, dok je lopta u vazduhu, rotira za 90° i vraća loptu prstima do saigrača koji je u polju. Udaljenost između saigrača se može menjati.



Slika 6.3. *Odigravanje prstima uz bočnu rotaciju*

Vežba br.2

Parovi, jedan igrač je na liniji od 3 m, a drugi u polju (Slika 6.4.). Igrač u polju odbija loptu jednom iznad sebe, a drugo odbijanje je visoko ka mreži. Saigrač utrčava sa linije od 3 m i postavlja se bočno desnim ramenom uz mrežu, odbija loptu prstima jednom iznad sebe, zatim se rotira za 90° i odbija drugi put do saigrača visoku loptu. Ovde se takođe može menjati rastojanje između saigrača.



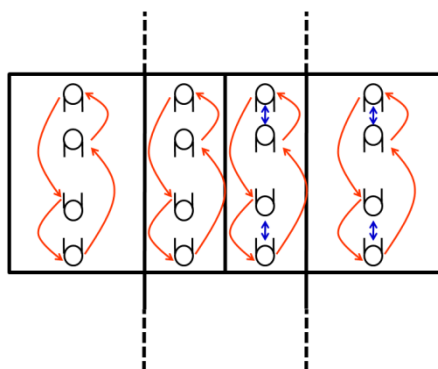
Slika 6.4. *Odigravanje prstima uz kretanju i bočnu rotaciju*

Vežba br. 3

Trener odbija loptu iznad sebe prstima ili čekićem, dok igrači koji su raspoređeni po sali odbijaju loptu prstima iznad sebe, i periferno prate trenera koji se kreće po sali. Vežba se može unaprediti tako što će trener prstima pokazivati brojeve, koje će igrači na glas morati da pročitaju.

Vežba br. 4

Četvorke, igrači u sredini odbijaju loptu prstima preko glave, a igrači sa krajeva odbijaju prstima do saigrača ispred sebe. Prva varijanta jeste bez promene igrača (Slika 6.5.), a druga je sa kružnom promenom igrača kao na slici.



Slika 6.5. *Odigravanje prstima ispred i iza glave, četvorke*

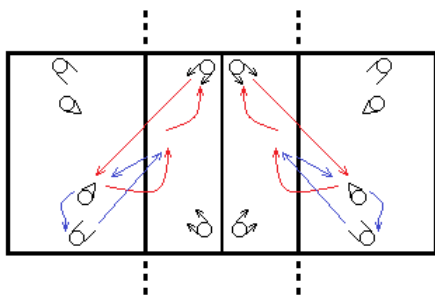
Vežba br.5

Trojke, jedan igrač je na mreži, drugi na 9 m, a treći ispred igrača na mreži. Igrač na mreži započinje vežbu odigravanjem prstima ka igraču na 9 m koji loptu odigrava prstima ka igraču broj tri koji čekićem odigrava ponovo loptu ka igraču na 9 m i pretrčava u poziciju ispred njega. Igrač na 9 m prstima odigrava dodatu kontru do igrača na mreži koji ponovo odigrava ka igraču u sredini.

Varijante vežbe su razne: svi prstima, svi čekićem, središnji igrač čekićem, sa smečom krajnjih igrača.

Vežba br.6

Trojke, jedan igrač je do mreže i odatle napada laganim smečom po dugačkoj dijagonali, a u polju su dva igrača (Slika 6.6.), gde igrač iza saigrača utrčava i odbija loptu prstima do igrača na mreži, a zatim on postaje igrač odbrane. Ta dva igrača se konstantno smenjuju u odbrani i dizanju.



Slika 6.6. *Povezivanje elemenata smeča, odbrane i dizanja*

Vežba br.7

Četiri trojke, po jedna u zonama 1 i po jedna u zonama 5, igrači su u formaciji kolone. Igrači zone 1 su sa loptama dok su igrači u zoni 5 bez lopte. Vežba kreće laganim smečom igrača iz zone 1 u zonu 5, nakon smeča igrač prelazi na drugu stranu mreže u zonu 3 i loptu koju igrač zone 5 doda iz odbrane podiže u zonu 4, igrač zone 5 nakon odbrane prelazi u zonu 4 i loptu koju je drugi igrač podigao diže u zonu 2. Nakon toga igrač zone 1 prelazi na kraj kolone u zoni 5, na suprotnoj strani od one sa koje je krenuo, dok igrač zone 5 uzima loptu i odlazi u zonu 1 sa strane sa koje je krenuo akciju.

Vežba br.8

Treneri koji se nalaze u zoni 1 ubacuju kontru (donji servis, lagani flot servis). Igrači su u kolonama u zoni 5 sa jedne i druge strane, dok je po jedan igrač u zoni 3 sa jedne i druge strane. Dodavanje precizne kontre–prijema u zonu tri, igrač zone tri podiže loptu u zonu 4 dok igrač iz zone 5 izvodi lagani smeč po paraleli i zatim prelazi na drugu stranu.

Vežbu možemo izvoditi sa puno varijanti: bez bloka, protiv jednog ili dvojnog bloka.

Menjati igrače u zoni 3 da bi svi prošli element dizanja.

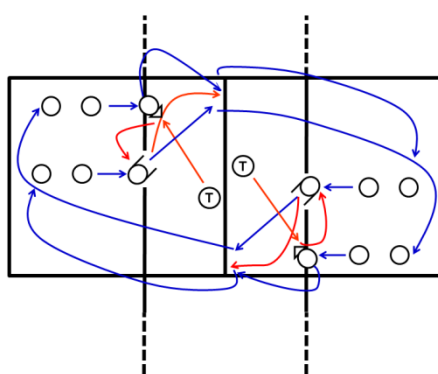
Vežba br.9

Trojke su u kolonama u zoni 5 i zoni 1 naspram njih. Vežbu započinje igrač iz zone 1 smečom u zonu 5 nakon čega prelazi ispod mreže i loptu koju je igrač zone 5 odbranio podiže za smeč i prelazi na kraj kolone 5, igrač zone 5 nakon odbrane izvodi smeč po paraleli i prolazi ispod mreže da bi podigao odbranjenu loptu.

Vežbu možemo izvoditi i po dijagonalama, iz zone 4 i zone 2.

Vežba br.10

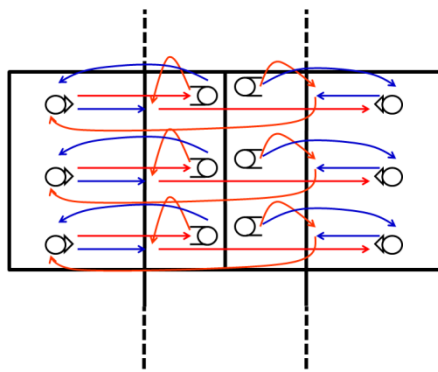
Parovi, igrači se nalaze na liniji od 3 m. Jedan od igrača se nalazi na metar od spoja leve bočne linije i linije od 3 m, a saigrač se nalazi na oko 3 m od njega (Slika 6.7.). Trener sa sredine mreže prstima dodaje loptu do igrača koji je bliži zoni 4, koji čekićem dodaje loptu do saigrača. Saigrač diže tu loptu u zonu 4, u visokom luku i ide u zaštitu smečera, koji smečira preko mreže po paraleli. Igrači prelaze na drugu stranu mreže i menjaju uloge. Kasnije trener ne dodaje loptu prstima, već laganim smečom dodaje loptu igraču.



Slika 6.7. Organizacija napada iz zone 4, parovi

Vežba br.11

Četvorke, po jedan par igrača sa svake strane mreže. Jedan igrač iz para je na mreži, a drugi u polju (Slika 6.8.). U polju se radi odbrana i smečiranje lopte koju je igrač na mreži digao na jedan metar od mreže. Zatim sledi kružna promena ova dva igrača, igrač odbrane posle smeča postaje igrač na mreži, a igrač sa mreže posle dizanja postaje igrač odbrane.



Slika 6.8. *Smeč i odbrana po paraleli, četvorke*

Vežba br. 12

Igrači popunjavaju zone 3, 4, 5 i 6 sa jedne i druge strane, ostali se nalaze u koloni iza osnovne linije u zoni 6. Napad iz zone 4 i odbrana po dijagonali u zonama 4, 5 i 6, odbrana u zonu 3 odakle igrač podiže loptu u zonu 4 za napad po dijagonali. Igrači posle svakog smeča menjaju poziciju tako sto igrač iz zone 4 posle smeča prelazi u zonu 3, a igrač zone 3 prelazi na suprotnu stranu na kraj kolone u zoni 6. Ostali se pomeraju za po jedno mesto. Vežba se može raditi i sa dizačima u zoni 3 koji se ne menjaju.

6.2. Specifično - pripremna faza

U drugom delu pripremnog perioda rešavaju se zadaci koji se više odnose na usavršavanje specifične fizičke i tehničko-taktičke sposobnosti, sredstvima koja sve više liče na realne situacije koje očekuju sportiste u takmičarskom periodu. Paralelno sa ovim procesom raste i intezitet rada dok obim rada ostaje na relativnom visokom nivou. U ovoj fazi dominiraju specifičnopripremna sredstva. Na fizičku pripremu se odvaja, koliko je to zaista moguće, 20 % trenažnog procesa, dok tehnička i taktička zauzimaju po 40 % trenažnog procesa.

Fizička priprema u ovom periodu je skoncentrisana na razvoj snage i eksplozivnosti, dok je razvoj okretnosti u drugom planu. Tehnička priprema će biti sprovedena u uslovima sličnim takmičarskim ili nad-situacionim. U ovom periodu će se povećati udeo dopunske tehnike u odnosu na osnovnu tehniku kod igrača.

Ciljevi taktičkog dela priprema u ovom periodu baziraće se na grupnoj taktici u fazama kompleksa 1 i 2.

Zadaci grupne taktike u fazi aktivnosti kompleksa 1 su:

- grupni prijem servisa sa dva ili tri primača servisa,
- uspostavljanje odnosa primač – dizač nakon prijema servisa,
- uspostavljanje saradnje dizač – smečער,
- grupna zaštita smečera.

Zadaci grupne taktike u fazi aktivnosti kompleksa 2 su:

- saradnja dva ili tri igrača u bloku i pomoć pri blokiranju prvog tempa,
- grupna taktika igre u polju,
- organizovanje kontranapada.

U ovom periodu priprema se radi na specifičnoj pripremi primača, koja podrazumeva individualni rad sa primačima i on mora da potkrepi sve situacije, odnosno pozicije u kojima se nalazi primač na utakmici. Takođe se i uspostavlja saradnja sa ostalim primačima, liberom, kao i sa dizačima, ali je veći akcenat na individualnim vežbama, jer će u narednom delu priprema, integrativna priprema, situacija biti obrnuta. Zbog individualnosti vežbi može doći do problema implementiranja u rad cele ekipe, ali se to može rešiti tako što će se vežbe raditi na početku ili na kraju treninga, kao i na jutarnjim treninzima, kada ne bi trebalo da bude skokova velikog inteziteta. Od velike pomoći pri radu sa primačima mogu biti pomoćna sredstva, odnosno trenažeri koji omogućavaju efikasnije izvođenje vežbi preciznosti. Svaki ozbiljniji rad iziskuje tzv. “odbojkaški koš” (Slika 6.9.), koji se koristi i u radu sa dizačima.

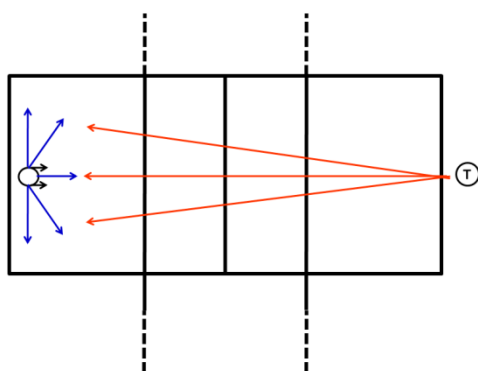


Slika 6.9. Odbojkaški koš

Akcent na jutarnjim treninzima je na elementu prijema servisa bilo da se obavlja u individualnom ili grupnom radu dok će na večernjim treninzima akcent biti na grupnoj taktici, saradnji sa dizačima, elementu napada, povezivanje prijema i napada, elementima odbrane i kontranapada i ostalim elementima odbojkaške igre.

Vežba br. 13

Primač je u zoni 6 (Slika 6.10.), trener se nalazi na osnovnoj liniji sa suprotne strane odakle ubacuje lagane servise u različitim pravcima, primač je u stavu za prijem, sa rukama na ledjima i ima zadatak da napravi kretnju i da se postavi u projekciju lopte tako da pre pada na parket loptu propusti izmedju nogu. Insistiranje na kretnji bez većih oscilacija težišta tele, brzim i mekim koracima u strani, napred ili nazad.

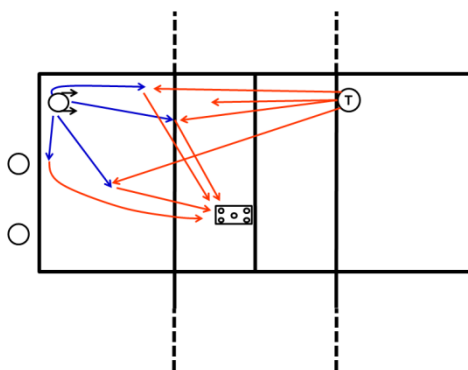


Slika 6.10. *Kretnja i zauzimanje pravilnog položaja i stava za prijem*

Vežba br.14

Primač je u zoni 5, trener je na trećem metru suprotne strane na klupici (Slika 6.11.), izbacuje oštre i brze lopte u raznim pravcima u odnosu na primača (kratka, dugačka, u stranu). Primač ima zadatak da se brzom kretnjom postavi u odnosu na loptu i da doda prijem u zonu tri gde je postavljen odbojkaški koš. Insistirati na pravilnom i pravovremenom zaustavljanju (korakom ili naskokom) i pravilnom zatvaranju ugla u odnosu na zonu 3 (leva noga napred, levo rame malo podignuto), kao i na preciznosti.

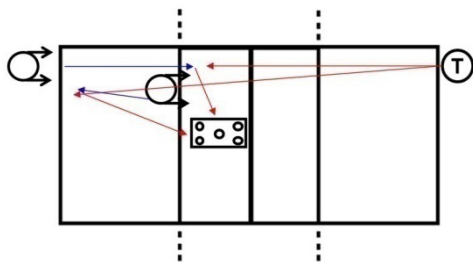
Isto odraditi i u pozicijama primača u zonama 6 i 1.



Slika 6.11. *Prijem servisa različitih pravaca u zoni 5, 6 i 1*

Vežba br.15

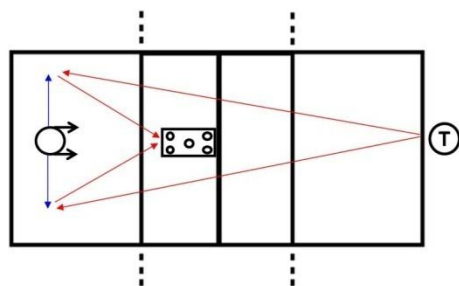
Primač je na 9 m zone 5, trener servira sa suprotne strane iz zone 1 kratak servis u zonu 4-5 (Slika 6.12.). Zadatak primača je da nakon što trener odservira napravi kretnju i da stigne da precizno i iz pravilnog stava doda prijem u zonu 3 gde se nalazi odbojkaški koš. Nakon toga zauzima poziciju na 3 m u zoni 4 odakle se nakon servisa trenera koji servira dugu loptu izvlači i dodaje prijem čekićem u zonu 3. Akcenat je takodje na pravilnoj kretnji i zauzimanju stava pri kretnji primača napred-nazad.



Slika 6.12. *Prijem kratkih servisa iz početne pozicije na 9 m*

Vežba br.16

Primač je na 6 m zone 6, trener na osnovnoj liniji suprotne strane i servira ka zonama 1 i 5. Zadatak primača je da, nakon servisa, napravi brzu kretnju ka lopti i zauzimanjem pravilnog stava i ugla u odnosu na zonu 3 doda prijem ka odbojkaškom košu. Akcenat je na pravilnoj kretnji i zauzimanju stava pri bočnim kretnjama primača.



Slika 6.13. *Prijem servisa nakon bočne kretnje*

Sve prikazane vežbe individualnog rada trenera i primača mogu se raditi pre ili nakon osnovnog dela treninga u zavisnosti od sadržaja predviđenih za taj trening. U svom radu više preferiram da ove vežbe primenjujem u početnom delu kao pripremu za grupni trening elementa prijema servisa.

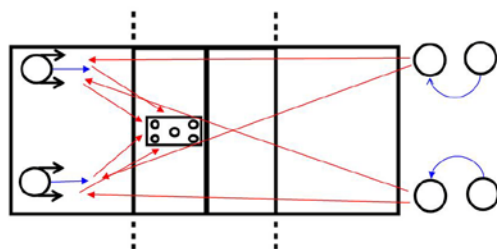
Intezitet servisa kao i broj serija i ponavljanja u seriji su individualni i zavise od trenutnih sposobnosti i nivoa znanja primača sa kojima radimo.

Grupni trening elemenata prijema i servisa

Vežba br.17

Primači su u zonama 1 i 5; po dva servera u zoni 1 i 5 sa suprotne strane.

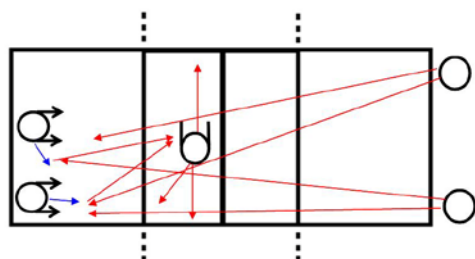
Po jedan server iz zona 1 i 5 serviraju na igrača u zoni 5, prvi servira igrač iz zone 1 paralelu a odmah zatim igrač iz zone 5 dijagonalu. Druga dva igrača serviraju na primača u zoni 1.



Slika 6.14. *Naizmenični prijem servisa po paraleli i dijagonalu*

Vezba br.18

Saradnja dva primača iz susednih zona, najpre u zoni 5 i 6 pa u zoni 6 i 1. Dizač ulazi iz različitih pozicija i podiže lopte koje dodaju iz prijema čime vežbamo i saradnju primač-dizač. Ostali igrači serviraju.



Slika 6.15. Saradnja dva primača u susednim zonama

Vežba br.19

Saradnja tri primača i dizača, primači su u zonama 5, 6 i 1; dizač ulazi iz različitih pozicija. Ostali serviraju. Tražiti da se u svakoj poziciji postigne određeni procenat uspešnosti pa tek nakon toga promeniti rotaciju.

Budući da treninzi ovoga tipa vrlo često mogu dovesti do monotonije i slabljenje motivacije, igračima uvek treba postavljati određene zadatke bilo u pogledu procentualne uspešnosti ili kroz nadigravanje sa ostatkom ekipe tj. serverima.

Vežba br.20

Tri primača su u zonama 5, 6 i 1; ostatak ekipe servira. Takmičenje između servera i primača do 25 poena, a način bodovanja je prikazan u Tabeli 6.1.

Tabela 6.1. Tabelaran prikaz bodovanja takmičenja između servera i primača.

PRIMAČI		SERVERI	
poeni	značenje	poeni	značenje
+2	idealni prijem	+2	as servis
+1	pozitivan prijem	+1	rasut prijem
-1	as servis	-1	servis greške posle 3. ekipne

Kroz ove vežbe ostvaruje se sadejstvo izmedju primača što podrazumeva:

- raspored primača u terenu,
- određivanje zona odgovornosti za svaku poziciju i svakog primača,
- davanje prvenstva boljem primaču.

Takođe se ostvaruje i saradnja sa dizačem koja se ogleda u pridržavanju unapred dogovorenih postupaka o visini lopte koje se dodaju dizaču (iz druge linije veći luk lopte).

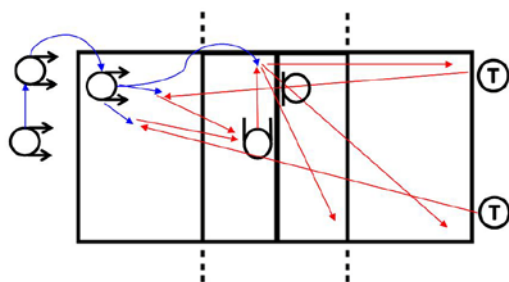
Kroz večernje treninge povezujemo elemente prijema servisa i napada, kao i saradnju sa dizačima.

Vežba br. 21

Primači su u koloni zone 5, dizač u poziciji tri ili ulazi iz različitih pozicija, trener ubacuje servis sa osnovne linije u zonu 5, a primač i dizač organizuju napad iz prijema iz zone 4 pri čemu se daju različiti zadaci primačima:

- napad dugom dijagonalom,
- napad kratkom dijagonalom,
- napad po paraleli.

Vežbu možemo otežati postavljanjem jednog ili dvojnog bloka u zoni 2 suprotne strane.



Slika 6.16. Povezivanje elemenata prijema i napada

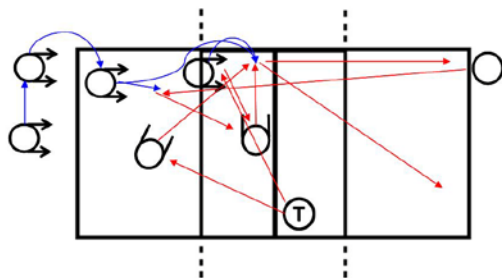
Vežba br. 22

Raspored kao u prethodnoj vežbi, primač dodaje prijem iz zone 5 ka dizaču koji mu organizuje napad iz zone 4, odmah zatim se izvlači iz mreže i dodaje kontru koju po kratkoj dijagonali plasira trener, od dizača dobija drugu loptu u zonu 4, nakon

drugog napada izvlači se u pripremu za treći napad koji dizač organizuje iz rasute kontre koju dodaje trener. Nakon tri napada ulazi sledeći primač.

Vežbu možemo raditi sa različitim zadacima, sa i bez bloka.

Pr. Varijanta gde primači napadaju protiv dvojnog bloka, svaki uspešan napad +1, pobednik je onaj primač ko iz 5 serija bude imao više poena.

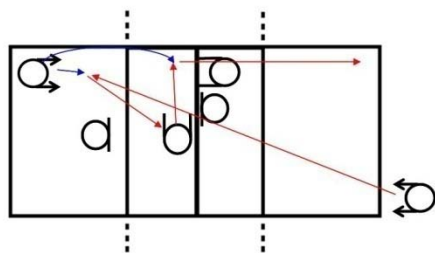


Slika 6.17. Povezivanje tri napada (iz prijema, dodate kontre i iz rasute kontre)

Vežba br.23

Vežbu izvode dve trojke, primač-napadač, srednji bloker i dizač.

Cilj vezbe je napad iz zone 4 i 1. tempa. Vežbu započinje primač suprotne strane servisom na primača koji je u zoni 4 koji dodaje prijem do dizača. Primljenu loptu dizač upućuje u zonu 4 a primač-napadač završava napad protiv dvojnog bloka koji formiraju dizač i srednji bloker sa suprotne strane. Nakon drugog servisa dizač organizuje napad sa srednjim blokerom protiv jednog bloka. Treći prijem dizač sam odlučuje kome će dignuti loptu. Smečeri moraju osvojiti 6 bodova nakon čega se menja strana servisa.



Slika 6.18. Saradnja primača sa dizačem i srednjim blokerom

Vežba br.24

Vežbu izvode dve trojke kao u prethodnoj vežbi. Vežba započinje servisom primača broj 2 koji servira na primača broj 1 koji se nalazi u zoni 6. Dizač iz prijema organizuje napad preko srednjeg blokeru ili primača koji napada iz zone 6. Nakon završene akcije, trener ubacuje još jednu kontru ka primaču broj 1 ili ka srednjem blokeru i trojka organizuje akciju kontranapada, ako su obe akcije uspešno završene trojka dobija bod. Servira se naizmenično, a pobednik je trojka koja prva skupi 5 bodova.

Vežbu možemo raditi i sa primačima u zoni 4 i 2.

6.3. Faza predtakmičarske pripreme

Glavni zadatak ove faze jeste objedinjavanje svih načina pripreme sportiste kroz primenu takmičarskih sredstava, odnosno kroz samo pripremno takmičenje. U ovoj fazi dolazi do smanjenja obima rada dok intezitet ostaje na visokom nivou, a fizička priprema održava opšte sposobnosti. Njen udeo se smanjuje na 10 % celokupnog vremena u trenažnom procesu, dok se tehnička priprema sastoji od elemenata tehnike primenjenih u otežanim uslovima i zauzima oko 30 % trenažnog procesa. Taktička priprema zauzima 60 % trenažnog procesa, gde se individualne, grupne i ekipne akcije usavršavaju.

Zadatak fizičke pripreme jeste razvoj brzinske snage i razvoj preciznosti. U poslednje dve nedelje ove faze razvijaju se sposobnosti kao i u takmičarskom mikrociklusu: sila, izdržljivost, snaga, brzina i sl.

Tehnička priprema će se sastojati od sredstava koja su podudarna sa takmičarskim, pri čemu će dopunska tehnika igrača doći do potpunog izražaja. Zadatak taktičke pripreme će biti povezivanje grupnih taktičkih radnji u fazama igre aktivnosti kompleksa 1 i 2.

Na osnovu stečenog znanja na Fakultetu sporta i fizičkog vaspitanja i višegodišnjeg igračkog i trenerskog iskustva, može se zaključiti da je pozicija primača veoma zahtevna, kako psiho – fizički, tako i tehničko – taktički. Zato je posebno posvetiti dosta pažnje pripremi ovih igrača.

Ovu etapu treba da odlikuje što veći broj trening utakmica. Na utakmicama se usavršava tehnika, taktika i sve što se radilo u pripremnom periodu. Treba početi

mečevima sa slabijim protivnicima a kako se početak takmičenja približava protivnici treba da budu sve jači. Kontrolne utakmice su ujedno i najefikasnija i najkompleksnija sredstva treninga, bez njih je nemoguće dostići pravilnu sportsku formu.

Budući da je uz tehničko-taktičke elemente za poziciju primača veoma bitna psihološka stabilnost jer je to element od koga zavisi uspešnost cele akcije, nastojimo da kroz veliki broj trening utakmica stvorimo određenu otpornost prema stresu koji nosi utakmica, sigurnost u igri, osećaj za pobedom.

I u ovoj fazi mora se posvetiti velika pažnja individualnom radu sa primačima, prvenstveno na jutarnjim treninzima.

Važan deo predstavlja i teorijska priprema primača koja se sastoji u osposobljenosti za prijem informacija o protivničkim serverima, njihovim karakteristikama i navikama, kao i sposobnost da te informacije iskoristi pretvori u svoju prednost i da savete trenera sprovede u delo.

7. ZAKLJUČAK

Pozicija primača u ekipi je veoma zahtevna i nosi veliku dozu odgovornosti, zato njegova priprema treba da bude na najvišem mogućem nivou. U prvom delu pripremnog perioda zastupljena je opšta fizička priprema i kvantitet pri usavršavanju preciznosti. U drugom delu uvode se elementi specifične fizičke pripreme i počinje sa osnovama situacionog treninga, trening se približava uslovima takmičenja. U trećem delu zastupljena je specifična fizička priprema, upražnjava se situacioni trening i igraju se trening utakmice. Za vreme priprema trener treba da izvuče maksimum od svakog igrača, da im razvije sigurnost i stabilnost pri ispoljavanju odbojkaških elemenata i da im razvije mentalitet pobednika.

Na osnovu svega napisanog, izvedeni su zaključci izloženi u nastavku.

1. Individualni rad sa primačima je obavezan u trenažnom procesu i on mora da potkrepi sve situacije, odnosno pozicije u kojima se nalazi na utakmici.
2. Pozicija primača je pozicija sa najvećom komponentom stresa, jer od uspešnosti prvog kontakta zavisi uspešnost cele akcije.
3. Trening primača u opšte pripremnom periodu se ne razlikuje, odnosno nema potrebe za individualnim radom, u odnosu na trening ostatka ekipe.
4. U specifično pripremnom delu pripremnog perioda veoma je bitno da se primač tehnički osposobi za sve situacije u igri, da uspešno uspostavi saradnju sa ostalim primačima, liberom i dizačem.
5. Implementiranje individualnih vežbi primača unutar treninga vrši se tako što se one rade na početku ili na kraju treninga, kao i na jutarnjim treninzima gde nema skokova maksimalnog inteziteta.
6. Korišćenje trenažera u radu sa primačima je poželjno, a odbojkaški koš je najpogodniji.
7. Bez kontinuiteta u radu i maksimalne posvećenosti nema vrhunskih rezultata.

LITERATURA

1. Grozdanović, S. i sar. (2001). *Odbojka ABC*. Beograd: Bonart.
2. Ilić, S. (1979). *Tehnika odbojke*. Novi Sad: Pokrajinski zavod za fizičku kulturu i medicinu sporta.
3. Ilić, S. (1983). *Metodika odbojke*. Novi Sad: Pokrajinski zavod za fizičku kulturu i medicinu sporta.
4. Ilić, S. (1985). *Fizička priprema odbojkaša*. Novi Sad: Pokrajinski zavod za fizičku kulturu i medicinu sporta.
5. Janković, V. , Marelić, N. (1995). *Odbojka*. Zagreb: Kineziološki institut.
6. Kostić, R. (2000). *Teorija i metodika sportske igre - odbojka*. Niš: Fakultet fizičke kulture.
7. Koprivica, V. (1998). *Osnove sportskog treninga (I deo)*. Beograd: KSC.
8. Nešić, G. (2000). *Fizička priprema odbojkaša*. Beograd: Seminar odbojkaških trenera OSS.
9. Nešić, G. (2002). *Osnovi antropomotorike*. Standard 2. Beograd: Sportska akademija.
10. Stojanović, T. , Kostić, R. , Nešić, G. (2005) *Odbojka*. Grafid. Banja Luka: Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
11. Tomić, D., Nemec, P. (1989). *Teorija odbojkaške prakse*. Beograd: samostalno izdanje autora.
12. Tomić, D. , Nemec, P. (2001) *Odbojka u teoriji i praksi*. Beograd: samostalno izdanje autora.
13. Tomić, D. (1976) *100 treninga odbojke*. NIP Partizan, Beograd.
14. Tomić, D. (1982) *Odbojkaški praktikum*. NIP Partizan, Beograd.