



# Faktori od kojih zavisi uspeh u odbojci

- Odbojka spada u grupu visoko-intenzivnih intermitentnih sportskih igara (engl. HIIE – High-Intensity Intermittent Exercise), koje karakterišu višestruki kratki periodi visoko-intenzivnih eksplozivnih kretnji, razdvojenih sa periodima kratkog odmora, tokom kojih se sportista u manjoj ili većoj meri oporavlja.
- Intermitentan - koji ima prekide, koji je s prekidima, na mahove, koji izostaje s vremena na vreme, koji prestane pa se pojavi.

# Uspeh u odbojci zavisi od mnoštva kompleksnih i međusobno povezanih faktora:

- Tehničke pripremljenosti
- Taktičke pripremljenosti i donošenja odluka u igri
- Fizičke pripremljenosti
- Psihološke pripremljenosti, odnosno mentalne čvrstine
- Karaktera i komunikacionih veština
- Strategije i plana igre

# Sportske igre se mogu klasifikovati u:

Osvajačke	Mreža/Zid	Udaračke	Meta
Košarka	ODBOJKA	Bejzbol	Golf
Rukomet	Badminton	Softbol	Kuglanje
Waterpolo	Tenis	Kriket	Bilijar
Fudbal	Skvoš		Snuker
Ragbi	Stoni tenis		Boćanje
Američki fudbal			
Hokej			

# Faze igre u odbojci

- U odbojci postoje dve osnovne faze: faza napada i faza odbrane.
- Međutim, često se zaboravlja i treća faza: **faza tranzicije**, koja je za razliku od ostalih sportskih igara u odbojci vrlo kratka, 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, a gledaocu sa strane deluje kao „koordinisani ples“ između članova ekipe.

Takmičarska  
aktivnost

Specijalna  
fizička  
pripremljenost

Tehnička  
pripremljenost

Taktička  
pripremljenost

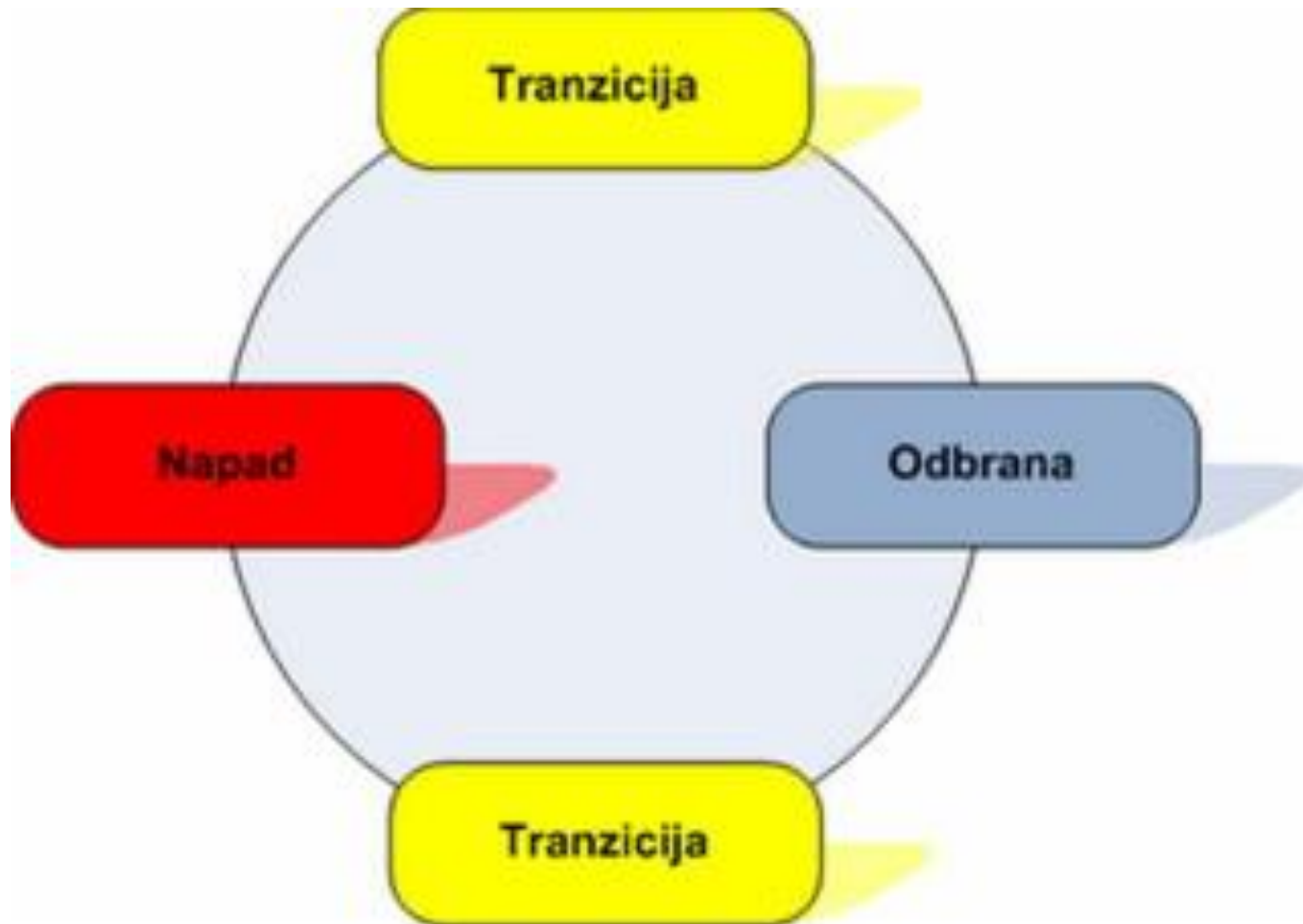
Funkcionalna  
pripremljenost

Psihološka  
pripremljenost

Morfološke  
osobnosti

Uzrast i  
sportski  
staž

# Struktura odbojkaške igre



Analiza takmičarske aktivnosti  
odnosno igre



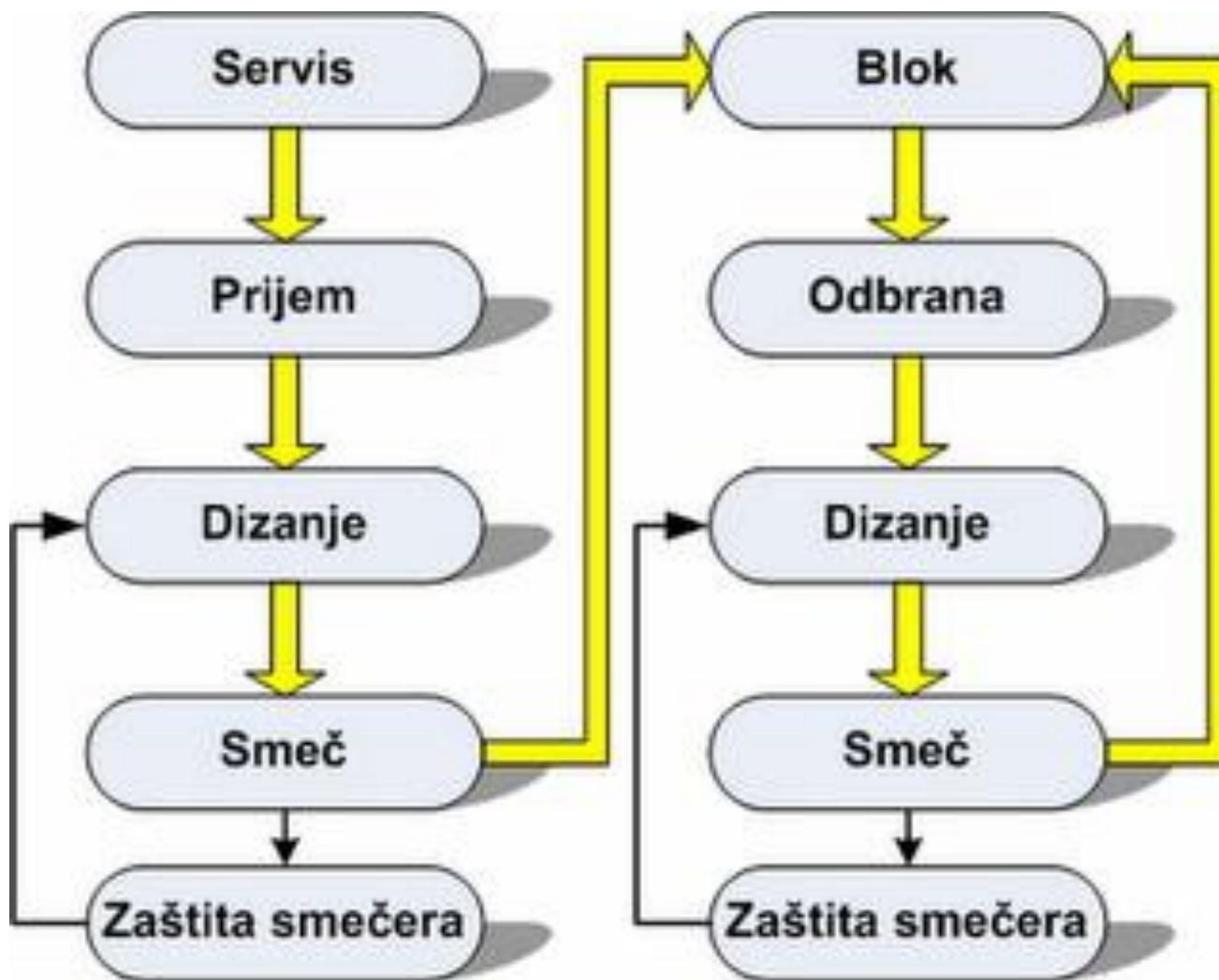
Procena i evaluacija igrača



Analiza trenažnog procesa



# Odbojkaška igra



# Elementi odbojkaške igre

Elementi igre	Tehnički elementi/veštine	Motoričke sposobnosti
<b>Servis</b>	Donji servis, Flot servis, Tenis servis, Bočni servisi i Smeč servis.	Eksplozivna-reaktivna snaga nogu (sposobnost skoka iz zaleta) Eksplozivna-reaktivna-brzinska snaga ruku (pravovremeni brzi udarac po lopti) Koordinacija pokreta (tajming) (izbačaj lopte – zalet, odraz, udarac, doskok) Fleksibilnost – pokretljivost (rameni pojas, lakat, ručni zglob) Fina diferencijacija sile (snažniji – plasirani udarac, odn. Optimizacija snaga – preciznost)
<b>Prijem</b>	Prijem čekićem i gornjim prstima	Ravnoteža (zaustavljanje u poziciju za prijem) Brzina premeštanja ( 1-2 koraka bočno-napred-nazad) Koordinacija celovitog pokreta (pravovremena procena trajektorije leta lopte, postavljanje tela – ruku u projekciju leta lopte, prijem i usmeravanje lopte prema dizaču) Brzina pokreta ruku (spajanje ruku i postavljanje u projekciju leta lopte u otežavajućim uslovima kada lopta dolazi bočno ili ispod tela) Snaga anti-gravitacijskih mišića ruku – nogu (u cilju što bolje amortizacije velike brzine lopte)
<b>Dizanje</b>	Dizanje prstima sa tla, Dizanje iz skoka Dizanje čekićem Dizanje jednom rukom	Eksplozivno-reaktivna snaga nogu (dizanje u skoku nakon naskoka iz jednog koraka) Brzina pokreta ruku (brza tempo dignuta lopta) Koordinacija celovitog pokreta (tajming skoka, optimalizacija odraza, preciznost – brzina) Brzina premeštanja (brzi dolazak pod loptu iz različite udaljenosti od iste) Brzina reakcije (nakon prijema ili odbrane saigrača)

Elementi igre	Tehnički elementi/veštine	Motoričke sposobnosti
<b>Napad</b>	Smečiranje, Plasiranje, Kuvanje i Prebacivanje lopte	Eksplozivna-reaktivna snaga nogu (sposobnost skoka iz zaleta) Eksplozivna-reaktivna-balistička snaga ruku (pravovremeni brzi i snažni udarac) Koordinacija celovitog pokreta (procena podignute lopte, pravovremeni zalet, odraz, udarac, doskok) Fleksibilnost – pokretljivost ručnog zgloba (raznovrsnost usmeravanja lopte) Agilnost – raznovrsni zaleti i prelazi i jedne akcije u drugu
<b>Blok</b>	Aktivni i pasivni blok, Jedinačni, dvojni i trojni blok, Kretanje: -Prekorak, -Dokorak.	Eksplozivna-reaktivna snaga nogu (sposobnost skoka iz bočnog kretanja) Brzina pokreta ruku (pružanje gore – napred preko mreže i brzo povlačenje nazad) Brzina reakcije (na akciju protivničkog dizača i smečera) Ravnoteža u vazduhu (orijentacija u prostoru u cilju vertikalnog skoka u vazduhu) Koordinacija celovitog pokreta (bočno kretanje, skok – pružanje ruku, doskok)
<b>Odbrana</b>	Odbrana čekićem (donjim i gornjim) Odbrana prstima Povaljka Sun Upijač Odbrana jednom rukom	Ravnoteža (zaustavljanje u poziciju) Agilnost (brzi prelaz iz početne u finalnu poziciju, kao i promene pravca kretanja naročito nakon odbijene lopte od bloka ili od saigrača) Brzina reakcije (nakon akcije protiv dizača i smečera) Koordinacija celovitog pokreta (analiza situacije – anticipacija – dolazak pod loptu, akcija odbrane)

# Takmičarska aktivnost u odbojci sadrži:

## 1. Prostornu strukturu (motoričku):

- ⊖ **skokovi**
  - ✓ **skok u napadu**
  - ✓ **skok u blok**
  - ✓ **skok za dizanje lopte za napad**
  - ✓ **skok za servis**
- ⊖ **padovi ( povaljka, sun, upijač)**
- ⊖ **koračanje (dokoraci, ukršteni koraci)**
- ⊖ **trčanje**
- ⊖ **udarci po lopti (za smeč, za servis)**

## 2. Vremensku strukturu:

- ⊖ **aktivno vreme igre,**
- ⊖ **pasivno vreme igre (za vreme trajanja seta, između setova)**
- ⊖ **ukupno trajanje utakmice i**
- ⊖ **ukupno trajanje utakmice, plus vreme potrebno za zagrevanje.**

## 3. Tehničko – taktičku strukturu, koja podrazumeva tehničkotaktičke elemente odbojkaške igre.



**Faza I**



**Servis**



**Faza II**

**Prijem**



**Dizanje lopte za napad**



**Napad**



**Blok**



**Odbrana polja**



**Dizanje lopte za napad**



**Napad**



Igra