

**UDRUZENJE ODBJKASKIH TRENERA SRBIJE**

**METODOLOGIJA TRENINGA FAZE  
IGRE U ODBRANI**

Seminar za članove UOTSCG  
Beograd, 28.12.2005.

**Kolakovic Igor**  
OK „Buducnost Podgoricka banka”,  
trener muske odbojkaske  
reprezentacije SCG

# METODOLOGIJA TRENIRANJA

Metod je sredstvo, način, putem koga se zadovoljavaju zadaci i ciljevi treniranja. Efikasna priprema neke ekipe bazira se u izvjesnom smislu na prilagodjavanju adekvatnog metoda rada. Dobar metod treniranja postize dvostruke rezultate sa polovinom napora a los postize polovicne rezultate sa dvostrukim naporom. Zbog toga trener mora iskoristiti i prilagoditi razlicite metode vježbanja za svoju ekipu

Moraju biti posmatrani zadovoljni sledeci principi:

- 1. Metodi treniranja morali bi biti povezani sa temom treniranja.** Treba insistirati da razlicite teme treniranja budu tretirane razlicitim metodama.
- 2. Metodi treniranja moraju biti u uzajamnom odnosu( korelaciji) sa utakmicom.** Posto je utakmica duel protivnika pribliznih kvaliteta, obiluju zestokim, borbenim izazovnim situacijama i trener treba da prilagodi metode treniranja takvim uslovima. Puno dodatnih lopti koje treba da simuliraju teske situacije i proizvedene akcije, nekoliko uzastopnih lopti za odredjenu fazu igre, ubacivanje iznenadnih lopti, vrednovanje akcija kroz razne varijantne brojanja rezultata...
- 3. Metodi treniranja morali bi biti prilagodjeni nivou igraca** ako zelimo da odrzimo efikasne rezultate treniranja. N.p. prilikom treniranja parterne odbrane pocetnika, uz trenerovo insistiranje na pravilnom bocnom i unakrsnom pomjeranju igraca, lopta se smecuje precizno i srednjom snagom, prilagodjeno njihovom tehnickom nivou. Suprotno ovome, kod igraca visokog nivoa, koriste se pomjeranja razlicitog tipa, sa kolotovima, padovima, uporima sa jakim smecovanim i nepredvidivim loptama kako bi se stvorila teska situacija i igraci maksimalno angazovali u odbrani.
- 4. Metodi treninga treba da imaju izvjestan intenzitet i ritam,** pogotovo za igrace visokog nivoa. Treba im omoguciti vježbanje sa velikim brojem kontakata sa loptom i treniranje na intenzivan način sa pravilnim ritmom. Za treninge ovakvog tipa treba da postoje i adekvatni uslovi: vise terena, lopti, korpi za lopte, sanduka za napucavanje, asistenata ... Sve ovo omogucava njihov brzi napredak pogotovo na tehnickom planu.
- 5. Metod treninga treba da bude usaglasen sa periodima i ciklusima u sezoni.** [mikro (nedelja), mezo (3-4 nedelje) ciklusima u okviru makro ciklusa(godina)]Na primjer u pripremnom periodu je akcenat na osnovnoj tehnici i fizickoj pripremi dok je u takmicarskom periodu posvecenost veca treningu grupe, taktickoj saradnji ...
- 6. Metodi treniranja treba da budu razliciti i interesantni** kako bi zainteresovali igrace da kroz svoju aktivnost stvore dobru atmosferu, zele li se postici dobri rezultati. Trener treba da izucava, stvara i cesce koristi nove metode za isti cilj treniranja.
- 7. Metodi treniranja su povezani sa okolnostima.** Zavisno od promenljivosti situacija, broja igraca , broja lopti , stanja terena , pomagala, klimatskih uslova i slicno, trener treba da pripremi i izabere odgovarajuce metode.

## FAZE TRENINGA

Glavni zadatak organizacije treninga je da se organizuje **analiticka (individualna), sintetička (grupna) i globalna (timska) faza** treninga, koristeći specifične vježbe za određenu fazu igre i na taj način se približavati aspektu utakmice i težini situacija koje preovladavaju u njoj.

U **analitičkoj fazi** cilj igrača je da vodi brigu o sopstvenim prioritetima preko velikog broja ponavljanja, ritmom koji dopušta korektno izvršavanje sa niskim takmičarskim duhom.

U **sintetičkoj (grupnoj) fazi** povećanjem ritma izvršavanja vježbi postize se opadanje korektnog izvršenja i povećava pritisak na igrače sa sve većim približavanjem situacija na utakmici.

U **globalnoj (timskoj) fazi** preovladava igra u kojoj opada ritam kod pojedinih igrača (kao posledica opadanja broja ponavljanja), koristi se korekcija, pohvala, odobravanje za ispunjenje odabranih ciljeva a uvodi se i vredovanje kroz rezultat kao način približavanja realnoj takmičarskoj situaciji, uz dodatno opterećenje kako bi ova faza bila i teža od same utakmice. Ovo je najvažnija faza treninga i trebala bi da traje minimum 1 sat u okviru treninga od 2 sata.

## FAZA ODBRANE ODOJKASKE IGRE

U odbojkaskoj igri postoji **faza napada i faza odbrane**. Odbrambena faza je jako kompleksna i sadržajna jer počinje praktično samim servisom od kojeg kvaliteta i zone u kojoj se servira zavisi i nasa kompletna odbrana. Treba reći da od tog trenutka, od servisa, počinje taktika odbrane koju sačinjavaju još blok, parterna odbrana ili odbrana u polju i kontranapad kao nastavak dobre odbrane. Neki odbojkaski teoretičari i praktičari misljenja su da umjesto faze odbrane treba govoriti o **fazi kontranapada** i da sa fazom napada predstavljaju dvije osnovne faze odbojkaskog nadigravanja.

Svaka ekipa analizira protivničkog dizača, njegov rezon dizanja (u svim rotacijama), kretnje i navike. Analizira se gdje tehničar diže, u zavisnosti iz koje zone prijema lopta dolazi u zonu za dizanje. Ima dosta dizača koji, recimo, ne dižu iza glave kada im lopta dolazi iz zona 1 i 2 ili većinom dižu iza glave ako im prijem dolazi iz zona 4 i 5. Neki od njih dižu prvi tempo isključivo kada im dolazi lopta iz zone 6. Na većem nivou odbojkaskog igre ovakve ili slične zaključke sa velikim procentom tačnosti je teško iznositi zbog raznovrsnosti i kvaliteta dizača ali neke im se situacije mogu ponavljati što se može primijetiti tek poslije statističkih i video analiza većeg broja utakmica. Na osnovu ovoga i u skladu sa odabranom taktikom, naš blok i odbrana polja se preciziraju i uvježbavaju na treninzima prije utakmice kako bi se na pravi način odgovorilo protivničkom napadu.

# BLOK

Kada govorimo o bloku ne bi ga trebalo posmatrati izolovano. Blok je integralni dio odbrambenog sistema, prva linija odbrane pa zajedno sa odbranom u polju cini sistem u kojem se medjusobno uslovljavaju ova dva elementa.

Kada govorimo o individualnoj taktici blokiranja igrac u bloku treba da zna ko je u napadu sa suprotne strane i vrsi mentalno ponavljanje onoga sto treba da ucini na osnovu individualnih karakteristika protivnika. Glavne komponente individualne taktike blokiranja su **vrijeme i mjesto skoka**. Te komponente najbolje odredjujemo gledajuci napadaca a periferno i loptu. Cim lopta izađe iz ruku dizaca treba pratiti zalet napadaca. Njegov zalet treba da bude usmjeren ka prsima onoga koji je u bloku. Vazno je skociti frontalno zato sto se bolje vidi napadac a samim tim lakse je odrediti mjesto i vrijeme skoka. Ukoliko skacemo bocno postoji samo jedan momenat u kojem su ruke na pravom mjestu. Igraci ipak vole bocni skok zato sto tako skacu vise ali im treba objasniti **prednosti frontalnog skoka**.

Drugi element analize osnova bloka poslije frontalnog skoka je **polozaj ruku u bloku**. Ruke u bloku moraju biti ispruzene i orijentisane sto je vise moguće u vis, prema naprijed a rucni zglobovi (nisu mnogo savijeni) minimalno slijede pravac ruke.

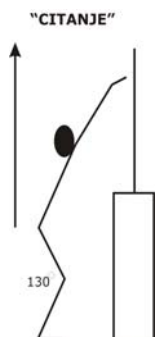
## KRETANJE U BLOKU

Razlikujemo tri tipa kretanja u bloku:

1. **Bocni korak** je najbolji zbog pregleda druge strane, omogucava frontalni skok i njime se bolje odredjuje mjesto skoka. Ovakav korak ima karakteristiku sporosti i treba ga koristiti na kracim rastojanjima.
2. **Ukrsteni korak** se koristi na vecim rastojanjima. Postoje dva tipa:
  - a) onaj koji pocinje sa jednim bocnim korakom i nastavlja se ukrstenim
  - b) onaj u kome je prvi korak ukrsten...
3. **Korak sa zaletom** se koristi kada je rastojanje, koje igrac treba da predje i formira blok, vrlo dugacko. Igrac trci i zatim skace.

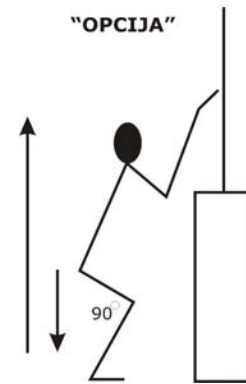
Problem koji treba izbjeći kada su u pitanju kretanje u bloku (pogotovo kada se srednji bloker kreće ka krajevima) je proljetanje iza krajnjeg blokera, čime se otvara dijagonala i time zbunjuju igraci u polju.

Blokiranje prvog tempa ima dva sistema:



1. **„Citanje”**. Skace se posto je doslo do dizanja. Zrtvuje se prvi tempo da bi se dao prioritet drugom tempu jer prvog tempa na visokom nivou nema puno. Ruke u bloku se drže sto je moguće vise, noge malo savijene i nema kretanja na dalje prilikom skoka, samo ka gore. Dobro odigran visok prvi tempo tesko ce se zaustaviti na ovaj nacin ali ako je napadac malo zakasnio moze se izblokirati ili „upasiviti”.

2. „Opcija“. Ako protivnik pocne cesce da daje prvi tempo koji je visok i pravovremen onda se odlucujemo za „opciju u prvom tempu“ i srednji bloker skace iz sve snage da proba da zaustavi protivnickog napadaca.



Takozvana opcija se primjenjuje i za odbranu blokom i iz drugih protivnickih zona. Analizira se napad protivnika na idealan prijem. Ako se u nekoj rotaciji dizanje cesce ponavlja u jednoj ili dvije zone tada se mozemo odluciti za „opciju“ blokirajuci sa vise igraca prioritetnu zonu napada, zrtvujući da protivnicki dizac digne loptu tamo gdje nismo predvidjeli. To se desava i to je dio odbojke.

Krajnji i srednji blokeri moraju da komuniciraju sa igracima u polju **verbalno** ili **signalizacijom**, pokazujuci sto zatvaraju u bloku, kako bi se na adekvatan nacin pozicionirali. Kao primjer moze da posluži sledeca signalizacija.



1. Blok zatvara paralelu (ostavljajuci u bloku prostor od jedne lopte do antene), cime otvara dijagonalu koju brani igrac druge linije (zone 1,5 ili 6 u zavisnosti od toga u kojoj zoni je bloker)

Jedan prst



2. Blok zatvara dijagonalu (ostavljajuci u bloku prostor od dvije lopte do antene), cime otvara paralelu koju brani igrac druge linije (zone 1, 5 ili 6 u zavisnosti od toga u kojoj zoni je bloker)

Dva prsta



3. „CITANJE“ Srednji bloker se ponasa u zavisnosti od taktike protivnickog dizaca, pravi izbor gdje da skace

Opruzena saka



4. „OPCIJA“ Srednji bloker skace iz sve snage na protivnicki prvi tempo kako bi ga zaustavio

Stisnuta saka



5. Srednji bloker ostavlja prostor izmedju sebe i krajnjeg blokera za odbranu igraca iz zone 6

Opruzanje i stiskanje sake

Zavisno od perioda odbrani se mora poklanjati puna paznja u pripremnom periodu akcenat je na individualnom i grupnom nacinu treniranja a u sezoni, zavisno od ritma takmicenja, globalni ili timski dio zauzima centralno mjesto. Ukoliko se igra u ritmu svakog vikenda odbrani se posvecuju gotovo dva treninga sedmicno prilagodjavajuci je specificnostima protivnickog napada. U ritmu srijeda-subota nema previse vremena da se kroz trening radi ova faza jer je prioritetan zadatak da ekipa bude svjeza a dogovor oko odbrane i kompletne taktike se sprovodi na video analizama. Ovo vazi i za velika reprezentativna takmicenja poput Evropskog prvensta, Svjetskog prvenstva i Olimpijskih igara.

## ODBRANA POLJA

Ako prvu liniju odbrane cini blok onda je sledeca odbrana polja. Odbrana i blok su usko povezani. Osnovni zadatak odbrane polja je da spasi loptu koja prolazi kroz blok ili pored bloka i omuguci svojoj ekipi sto kvalitetniji kontra napad kao konacan, moguci zavrsetak poena. Igraci odbrane polja zajedno sa „slobodnim“ blokerima zauzimaju odredjene pozicije na terenu koje su odgovor na protivnicki napad a i na poziciju sopstvenog bloka.

Cesto se kaze da je kvalitetna odbrana stvar velike motivacije i da na pravi nacin odrazava moral i zelju za pobjedom ekipe. Svaki igrac odbrane trebalo bi da puno zeli i da bude uvjeren da ce bas on odbraniti loptu protivnickog napadaca. U ovom elemntu je voljni elemenat jako vazan.

Obicno se pitamo sta je bitnije, odbrana ili napad. Vazno je i jedno i drugo. Ona ekipa koja poboljsa i odbranu i napad ima vece sanse za uspjehom. Zato je tesko trenirati dobru odbranu bez dobrog napada i obratno. Ovo je prioritet kod timskog dijela treninga.