

**METODIKA OTKLANJANJA
GREŠAKA U
ODBOJKAŠKOJ TEHNICI**

- Zašto se greška desila?
- Kolika je greška?
- Kako grešku najbrže i najbolje otkloniti?

Najčešći razlozi nastajanja greške:

- Preveliki broj dece na treningu,
- Nestručnost trenera,
- Nemarnost trenera,
- Prerano uključivanje u takmičenja...

- *Sportska tehnika* je **racionalno i efikasno** izvođenje kretanja, radi rešavanja motoričkih zadataka u procesu treninga i takmičenja.

Pod metodom treninga podrazumeva se način na koji se primenjuju sredstva treninga (vežbe).

- Metode obuke
- Metode opterećenja
- Metode informacije

Metode obuke

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

Metode opterećenja

- Cilj ovih metoda jeste razvijanje ili održavanje sposobnosti.
- Podela metoda opterećenja:
 - kontinuirani metod
 - intervalni metod
 - takmičarski metod

Metode informacije

- živa reč
- demonstracija
- posmatranje

Didaktički principi treninga:

- od lakšeg ka težem
- od poznatog ka nepoznatom
- od jednostavnijeg ka složenijem...

***GREŠKE U ISPOLJAVANJU
ODBOJKAŠKE TEHNIKE***

Odigravanje lopte prstima (greške):

- *nepravovremeni dolazak pod loptu*
- *neadekvatan odbojkaški stav*
- *trzanje telom i rukama neposredno pre odigravanja (pokret nije tečan)*
- *neposredno pre odigravanja lopte telo se pregiba unazad ili se drži potpuno opruženo*
- *palčevi ka napred u trenutku amortizacije - primanja lopte*
- *nedovoljno zabačene šake unazad, ispruženi prsti, premali ili preveliki razmak između kažiprsta i palca*
- *odigravanje lopte sa tri prsta*
- *preterano rašireni laktovi*
- *nedovoljno ispružene ruke u laktovima*
- *telo se prilikom odigravanja kreće unazad...*
- [prikaz](#)

Odigravanje lopte čekićem (greške):

- nepravovremeni dolazak pod loptu
- neadekvatan odbojkaški stav
- trzanje telom neposredno prilikom odigravanja
- ruke spuštene blizu tela
- kretanje telom prema gore i nazad prilikom odigravanja
- **savijene ruke u laktovima**
- premalo zabačene ruke prema dole
- nepravilno formiranje (spajanje) podlaktica
- **preterano kretanje ruku, bez opružanja u zglobu kolena...**
- [prikaz](#)

Smeč (greške):

- neadekvatna dužina koraka u zaletu,
- naskok u zaustavni korak izvodi se na prste, umesto preko peta i stopala,
- levom nogom (kod desnorukih) se ne radi zaustavni korak i dolazi do skoka samo u dalj (let u dužinu),
- » kontra naskok« (desna noga ispred leve - za desnoruke smečere) i obrnuto,
- prilikom udarca po lopti, lakat udarne ruke je ispod ramena,

- neadekvatan zamah ruku
 - (jedna ruka ostaje sve vreme spuštена i ne učestvuje u zamahu za smečiranje),
- opružene noge pri odskoku,
- telo u vazduhu nema položaj napetog luka
- lopta se prilikom sudara gura, a ne udara,
- smečiranje se izvodi potpuno opruženom rukom,
- doskok se izvodi na jednu nogu (velika mogućnost povređivanja)...
- [prikaz](#)

Tenis servis- lelujavi (greške):

- neadekvatan početni stav servera,
- neposredno pre podbacivanja, telo ide u pretklon,
- neadekvatno podbacivanje lopte (visina i način podbacivanja lopte),
- negledanje u loptu od početka podbacivanja do kraja izvođenja servisa,
- lopta se ne udara u najvišoj tački dohvata,
- nepravilan kontakt dlana i lopte (postoji rotacija lopte)...
- [prikaz](#)

Blokiranje (greške):

- neadekvatan odbojkaški stav,
- prerani skok u blok, kod blokiranja visokih lopti – loš timing,
- **nepravilno postavljanje ruku - šaka u bloku (skupljeni prsti, previše rašireni prsti, raširene ruke...),**
- **prevelika razdaljina između ruku blokera i mreže – ne prebacivanje ruku preko mreže,**
- **u doskoku se šire laktovi,**
- za vreme blokiranja bloker žmuri...
- [prikaz](#)

METODIKA OTKLANJANJA GREŠAKA U ODBOJKAŠKOJ TEHNICI

- Ovo izlaganje je pokušaj da se ukaže na neke greške, koje se javljaju u ispoljavanju odbojkaške tehnike, kao i video prikaz pojedinih vežbi, kojima se te greške mogu otkloniti.
- Ovo je samo produkt jednog načina razmišljanja, a sigurno da svako ima pravo da razmišlja i drugačije.

Primeri vežbi za otklanjanje nekih grešaka pri odigravanju "prstima"

- [prikaz](#)

Primeri vežbi za otklanjanje nekih grešaka pri odigravanju "čekićem"

- [prikaz](#)

Primeri vežbi za odklanjanje nekih grešaka pri smečiranju

- [prikaz](#)

Hvala na pažnji!