

UČIMO ODBOJKU S RAZUMIJEVANJEM

Kaštel Stari; 05. 09. 2015.

RAZUMIJEVANJE IGRE

Taktička svjesnost (razumijevanje igre) je vrlo važna u sportskim igrama, pa tako i u odbojci. To je sposobnost igrača da **prepoznaju taktičke probleme** tijekom igre i da **na njih adekvatno odreagiraju**. Te reakcije mogu biti odigravanje lopte, ali i akcije bez lopte. Treba imati na umu da u odbojci samo mali postotak vremena u igri se odnosi na **akcije s loptom**, a mnogo veći na **akcije bez lopte**.

Kakvo je to učenje s razumijevanjem? Što trebamo razumjeti u odbojci?

To znači temeljem iskustva biti sposoban brzo prepoznati (uočiti, razumjeti, shvatiti) situaciju na terenu, predvidjeti buduće akcije i donijeti najbolje moguće odluke u tim situacijama.

Proces donošenja odluke: uočavanje trenutnog stanja na terenu → predviđanje budućeg stanja temeljem iskustva i uočenog trenutnog stanja → odabir jedne tehničko-taktičke opcije od više mogućih.

Posljednjih nekoliko godina često se u javnosti iznose kritike školskog sustava u kojima se ukazuje na nužnost mijenjanja načina učenja. Kritizira se učenje napamet (reproduktivna znanja) i sugerira se učenje s razumijevanjem.

Vrlo slični principi vrijede i u procesu učenja u sportu. Možemo se zapitati kako naši igrači uče odbojkaška znanja (tehniku, taktiku) - s razumijevanjem ili samo slušaju upute trenera? Da li treneri samo govore (naređuju) igračima što trebaju napraviti ili ih poučavaju i da samostalno donose odluke?

Problem

Naša odbojka pati od kroničnog nedostatka kreativnosti. Igrači se oslanjaju uglavnom na motoričke sposobnosti (skočnost, snaga udarca), kao i na dobro uvježbani i dogovorene tehničko-taktičke akcije. Međutim, ako se analizira raznovrsnost i prilagodljivost tih rješenja, vidjeti ćemo da postoji mnogo prostora za napredak u brzom i inteligentnom donošenju odluka na terenu.

Rješenja

1. Ne kritizirati pogreške mladim igračima – neki treneri „uključite radar za pogreške“ i čim primijete grešku odmah ukazuju na nju. Pri tome često kritiziraju igrače i kod njih razvijaju strah od pogrešaka. Naročito to do izražaja dolazi na utakmicama kada je prisutna želja za pobjedom i ako treneri ne uspiju obuzdati emocije taj strah se dodatno pojačava. Zašto je to problem? Strah od pogrešaka je ubojica kreativnosti, a kreativnost je neophodan preduvjet za uspjeh u sportskim igrama (donošenje kvalitetnih odluka u nepredvidivim situacijama). Igrači koji su spremni na treningu istraživati nova rješenja bez straha od pogrešaka su oni koji

će u budućnosti biti tehnički i taktički najraznovrsniji. „Intelligent fast failure“ (IFF) model ili model brzih inteligentnih pogrešaka – Einstein je rekao da su eksperti postali eksperti jer su pravili najviše (pametnih) grešaka u jedinici vremena.

2. Primjer je najbolje sredstvo odgoja – djeca prvenstveno uče iz trenerovog ponašanja i postupaka, a ako izgovorene riječi trenera i njegovo ponašanje nisu usklađeni, igrači će vjerovati ponašanju (primjer osobe s rukama ispred tijela koja traži od ostalih da podignu ruke visoko iznad glave) Primjer – trener može prije utakmice reći igračima da trebaju riskirati na servisu, ali ako na utakmici trener pokazuje govorom tijela nezadovoljstvo nakon pogreške servisa igrači će biti u grču i neće biti spremni preuzeti rizik. Treneri moraju zaista promijeniti svoju trenersku filozofiju, svoje prioritete da bi igrači mogli opušteno trenirati i natjecati se bez straha od pogreške. Trener je sluga igračima – kada se pobijedi igrači su zaslužni, kada se izgubi trener preuzima odgovornost! Trener koji nije prevladao svoj ego raditi će obratno, imati će pretjeranu želju za samoisticanjem i pobjeđivanjem, a to će stvarati pritisak na igrače. Mladi igrači ne smiju trenirati i nastupati u takvim uvjetima jer pretjerani stres vrlo negativno može djelovati na njihovu kvalitetu izvedbe.
3. Ne davati rješenja već tražiti odgovore - Sportašima se na treningu i natjecanju u velikoj većini slučajeva sugerira što trebaju raditi. Sportaši koji su na taj način trenirani nisu motivirani i ne znaju preuzeti odgovornost za svoje postupke. Problem nedostatka kreativnosti u sportu je itekako povezan sa stilom poučavanja koji dominira u obitelji i u školi (naređivanje, davanje instrukcija). Kada učenik samostalno procesira informacije i donosi odluke (**odgovornost**), predanost poslu se poboljšava, a poboljšavaju se i rezultati učenja (rada).

RAZLIKA IZMEĐU „KLASIČNOG“ I „MODERNIH“ NAČINA POUČAVANJA

Nažalost još uvijek mnogi treneri smatraju da je poučavanje prenošenje znanja s učitelja na učenika. Slikovito to možemo prikazati kao nadolijevanje vode u praznu posudu (ili još konkretnije punjenje prazne glave znanjem i vještinama iz nekog područja). Kada bi to bilo tako svi učenici u razredu (ili svi sportaši na treningu) bi napredovali istom brzinom i imali istu razinu znanja i vještina što naravno nije točno. Ne smije se zaboraviti da se proces učenja odvija u tijelu učenika (sportaša), a naš je zadatak da taj proces potaknemo.

Poučavanje je stoga otključavanje učenikovih potencijala s ciljem dostizanja za pojedinca maksimalno mogućih rezultata (u sportu, ali i u svim ostalim životnim područjima). Poučavanje nije učenje, već pomoć u učenju.

U trenažnom procesu postupno treba sve više odgovornosti i samostalnosti davati mladim igračima jer je to jedini način da i na utakmicama, ali i u životu znaju preuzeti odgovornost i znaju kreativno razmišljati.

Kako?

- Umjesto da naređujemo ili sugeriramo što treba napraviti, postavljajmo otvorena pitanja (što, kako, gdje, koliko, koje opcije...).
- dajmo zadatak igračima da se natječu tko će u što kraćem vremenu pronaći što više različitih načina kako nešto napraviti (npr. kako primiti servis, dignuti loptu za smeč,

odsmečirati loptu protiv bloka – bez obzira na pogreške! – hvalimo kreativnost, a pogreške shvaćajmo kao neophodne na putu prema cilju)

- prepustimo igračima da donose neke odluke na treninzima i na utakmicama (organizacijske, tehničke, taktičke, strateške...)

U klasičnom modelu poučavanja tehnika se poučava pri početku treninga izolirano od igre, a igra sljedi pri kraju treninga. Glavni je problem (pitanje) u klasičnom modelu: Kako se izvodi tehnika? Međutim djeca ne znaju čemu služi ta tehnika u igri i čak ako i nauče dobro izvoditi tehniku na treningu imati će problema s njenom izvedbom na natjecanju. Ali ako djeca prvo shvate primjenu tehnike u igri (prilagođenoj tj. olakšanoj), onda će biti motiviraniji da uvježbavaju te tehnike na treningu. U modelima koji potiču učenje s razumijevanjem uloga trenera je da pomaže odbojkašima u rješavanju problema, a ne da donosi odluke umjesto njih. Jedan od tih modela je **Teaching Game for Understanding (TGfU)** tj. model učenja sportskih igara s razumijevanjem

TGfU MODEL POUČAVANJA

Trening u TGfU modelu počinje igrom. Ta **igra** mora biti **prilagođena djeci** koju treniramo (olakšana). **Cilj** te igre je da djeca počnu **razmišljati o određenom taktičkom problemu** (npr. organiziranje napada, organiziranje obrane, prijelaz iz napada u obranu i obratno...). Koji će problem postaviti u prilagođenoj igri i koliko će složeno biti rješenje (jedno ili više njih) odluka je trenera i ovisi o razini sposobnosti i vještina djece. Igra mora biti toliko olakšana da djeci omogućava rješenje taktičkih problema, ali da im bude i izazovna (ne smije biti ni preteška ni prelagana). Da bi usmjerili djecu na te probleme i njihova rješenja postavljaju se **otvorena pitanja**. Otvorena pitanja su ona koja imaju više mogućih odgovora, a zatvorena su ona koja daju samo dvije opcije (da/ne; ima/nema...). Npr: Ima li pitanja? je zatvoreno pitanje i mogući odgovori su da i ne. Što imate za upitati? Ili Koja pitanja želite postaviti? su otvorena pitanja koja potiču na razmišljanje. Važno je spomenuti da je postavljanje pitanja vještina koju trener treba sustavno usavršavati. U početku, dok se ne stekne potrebno iskustvo tj. vještina postavljanja pitanja, potrebno je u pripremi treninga pripremiti i pitanja koja ćemo postavljati.

Otvorena pitanja koriste se i da bi izveli **prijelaz iz prve igre u učenje tehnike**. **Cilj** tog prijelaza je da djeca shvate **važnost i primjenu određenih tehnika u igri**.

Nakon uvježbavanja kretanja i tehnika prelazi se na drugu prilagođenu igru koja je nešto složenija od prve i koja za cilj ima pokazati djeci kako je učenje kretnji i tehnika imalo pozitivan utjecaj na kvalitetu njihove igre. Djeca na taj način osnažuju svijest o važnosti pojedinih kretanja i tehnika u igri, ali i jačaju motivaciju za učenje tehnike.

Postupno se uvode u rad s djecom sve složenije modificirane igre koje ih u konačnici pripremaju za igranje vrhunske odbojke s razumijevanjem.

U modificiranim igrama ide se od suradnje (kooperacije) prema nadmetanju (kompeticiji). Moguće je unutar istog nadigravanja krenuti sa suradnjom i nakon određenog broja odigravanja prijeći u kompeticiju.

OSNOVNE TAKTIČKE KOMPONENTE U ODBOJCI

Prostor

Svaka akcija ekipe u napadu treba biti usmjerena ka stvaranju što većeg potencijalnog prostora (širenje) u kojem se može napadati (npr. idealan prijem omogućuje tehničaru korištenje velikog prostora – ima više opcija za dizanje na različitim dijelovima mreže). U obrani (servis, blok) cilj je suziti prostor djelovanja protivničkih smečera i naših obrambenih igrača. Na taj način protivničkim smečerima se zadatak otežava, a našim blokerima i igračima u polju olakšava. Za ovu komponentu postavljamo pitanja koja najčešće počinju s „gdje“.

Vrijeme

Komponenta vremena daje odgovor kada izvesti određenu kretnju ili tehniku (timing tj. pravovremenost).

U napadu je uglavnom cilj smanjiti vrijeme za djelovanje protivniku (skratiti vrijeme od dizanja do smeča i od smeča do obrane polja) – cilj je ubrzati igru. Međutim, ponekad ekipa namjerno može kombinirati brze i spore napade kako bi dodatno otežala prilagodbu blokera. Povećanjem broja mogućih opcija otežava se (usporava) donošenje odluka protivnika tj. dobiva se na vremenu.

U obrani (servis je tu ključan) je cilj našim igračima u bloku i obrani polja omogućiti više vremena za donošenje odluke i izvedbu odabrane tehnike (usporiti protivnika).

Fintama i varkama (npr. tehničara prilikom dizanja, smečera prilikom zaleta za smeč i udaraca po lopti) također se nastoji dobiti na **vremenu** tj. nastoji se izazvati zakašnjenje u reakciji protivnika (a također i uputiti protivnika na krivo mjesto – **prostor**). Za ovu komponentu postavljamo pitanja koja počinju s „kada“, „koliko vremena“ i sl.

Sila

U akcijama bez lopte vrlo je važno kojom silom i u kojem smjeru pritiskamo podlogu, jer po zakonu akcije i reakcije podloga reagira jednakom silom suprotnog smjera. Ako to igrači ne izvode kako treba može im se dogoditi da npr. prilikom odraza za smeč tijelo neplanirano usmjere previše u dalj a premalo u vis.

Fina regulacija sile koja se daje lopti je važna za suptilnu tehničku izvedbu svih odbojkaških elemenata. Sila se regulira brzinom i smjerom kretanja ekstremiteta (najčešće ruke), ali i načinom kontakta (npr. mjesto kontakta dlana i lopte) što rezultira putanjom s određenom vrstom rotacije oko horizontalne i (ili) uzdužne osovine lopte. Ako loptu udarimo točno u centar to će prouzročiti lelujavu putanju bez rotacije. Za ovu komponentu postavljamo pitanja koja počinju s „kako“.

Rizik

U odabiru između više rješenja potrebno je odvagnuti koja od njih imaju najveću vjerojatnost za uspjeh i najmanju vjerojatnost za neuspjeh. Ovisno o protivniku i o trenutnom rezultatu odabire se optimalna opcija obzirom na razinu rizika.

Za ovu taktičku komponentu postavljamo pitanja koja počinju s: „Koje su moguće opcije...“, „Koja je najrizičnija (najsigurnija)“ i sl.

Osim prostora, vremena, sile i rizika, na naprednijoj razini taktičkog razmišljanja moramo obratiti pažnju i na:

1. Kako pojedinac može iskoristiti 4 osnovne komponente da stekne prednost nad protivnikom u igri (individualna taktika)
2. Kako ekipa može iskoristiti 3 osnovne komponente da stekne taktičku prednost nad drugom ekipom u igri (grupna i ekipna taktika)

PRIMJER LEKCIJA U TGfU MODELU

Priprema za trening može izgledati ovako:

Mjesto..... Vrijeme..... Ekipa.....

TAKTIČKI CILJ: Napisati što je osnovni cilj koji se želi riješiti lekcijom (koji se problem rješava tim ciljem)

FOKUS LEKCIJE: Na što se lekcija usmjerava (kako će taktički cilj tj. problem biti riješen)

ZADACI: Koji su osnovni kognitivni (intelektualni), tehnički i kretni zadaci lekcije

1. **MODIFICIRANA IGRA 1:** Koja se igra igra
 - uvjeti
 - cilj i problem
 - pitanja
2. **KRETNJE I TEHNIKE:** koje se tehnike (s loptom) i kretanja (bez lopte) trebaju naučiti za uspješno igranje modificirane igre
 - cilj
 - pitanja, a po potrebi i ključne riječi
 - poboljšanja (kako učiniti vježbanje zanimljivijim i učinkovitijim?)
3. **MODIFICIRANA IGRA 2:** Koja je prikladna nova igra za primjenu naučenih tehnika i kretanja na treningu, a za rješavanje taktičkih problema?
 - uvjeti: kakvi moraju biti da se tehnike i kretanja dobro primjenjuju u igri?
 - Cilj i problem: Koji je cilj izvedbe u igri
 - Pitanja i po potrebi ključne riječi
4. **ZAKLJUČAK:** Koji je primjeren zaključak treninga (rasprava o tome što se naučilo i čemu to u igri služi)

MODIFICIRANE IGRE U ODBOJCI (OKVIRNI PRIKAZ TEMA S KRATKIM OPISOM KAO OSNOVA ZA PLANIRANJE TRENINGA S MLADIM ODBOJKAŠIMA)

Važne napomene: Visina mreže nije fiksna. Niža mreža koristi se kada želimo olakšati djeci servis i igru na mreži (smeč i blok) a otežati igru u polju (prijem servisa i obrana polja). Suprotno vrijedi kada koristimo višu mrežu. Dimenzije terena su također fleksibilne. Teren može biti duži i uži (naglasak na kretanju naprijed natrag i servisu, smeču i bloku po paraleli) ili kraći i širi (naglasak na bočnom kretanju, servisu, smeču i bloku po dijagonali).

1. 1:1 Hvatanje i bacanje lopte preko mreže iznad čela (jedan sa drugim). Cilj: Koji par će više uspješnih dodavanja preko mreže. Nema pomicanja nakon uhvaćene lopte. Taktički problem: Kako dodati (bacati loptu) tj. gdje i kako odigrati loptu suigraču? Točno u njega i u laganom luku. Gdje se postaviti u terenu da nam je najlakše doći do različitih lopti? U sredinu terena
Kretnje: Odbojkaški stavovi - zauzimanje srednjeg stava, premještanje i zaustavljanje tehnikom korak-naskok (koriste se za dolazak do lopte prije odigravanja, i za povratak na sredinu polja nakon odigravanja). Tehnike: Hvatanje i bacanje lopte iznad čela u mjestu i nakon kretanja u raznim pravcima (laktovi vani, palčevi unutra)
2. 1:1 Hvatanje i bacanje lopte preko mreže opruženim rukama u visini pojasa (jedan s drugim). Cilj: Koji par će više uspješnih dodavanja preko mreže. Nema pomicanja nakon uhvaćene lopte. Tehnika: Hvatanje i bacanje lopte opruženim rukama u visini pojasa u mjestu i nakon kretanja u raznim pravcima (laktovi unutra, palčevi vani)
3. Kao 1, ali se igra jedan protiv drugog
4. Kao 2, ali se igra jedan protiv drugog
5. 1:1 (jedan s drugim, jedan protiv drugog). Hvatanje lopte ili iznad čela ili u visini pojasa. Nakon hvatanja lopta se podbacuje u zrak i vršnim odbijanjem se odigrava preko. Moguće pravilo: Svako odbijanje je iz stabilnog stava (ne smije biti u kretanju). Tehnika: Vršno odbijanje naprijed
6. 1:1 (jedan s drugim, jedan protiv drugog). Vršno ili podlaktično odbijanje – prva lopta preko. Moguće pravilo: Svako odbijanje je iz stabilnog stava (ne smije biti u kretanju). Tehnike: Vršno i podlaktično odbijanje ispred glave u mjestu i nakon kretanja (naskok, korak-naskok)
7. 1:1 (jedan s drugim, jedan protiv drugog). Prva vršno iznad glave, a druga vršno preko; prva podlakticama iznad glave, a druga vršno preko mreže. Moguće pravilo: Svako odbijanje je iz stabilnog stava (ne smije biti u kretanju). Tehnika: Vršno i podlaktično odbijanje iznad glave;
8. 1:1 (jedan s drugim, jedan protiv drugog). Vršno i podlaktično odbijanje. Prva, druga ili treća lopta preko (varijanta obavezno 3 lopta preko). Moguće pravilo: Svako odbijanje je iz stabilnog stava (ne smije biti u kretanju). Kretnje: Zaustavljanje iskorakom nakon kretanja naprijed, koso naprijed i u stranu. Tehnike: vršno i podlaktično odbijanje iznad glave nakon zaustavljanja iskorakom.
9. 2:2 (dva s dva, dva protiv dva – jedan pored drugog). Prvo odbijanje preko. Cilj: Komunikacija, otvaranje. Viknuti ja kada se želi odigrati, odmaknuti se od lopte uz okret prema suigraču i pomagati u procjeni dužine lopte (duga, kratka, aut..)
10. 2:2 (dva s dva, dva protiv dva – jedan pored drugog). Obavezno drugo odbijanje preko. Može jedno odigravanje biti hvatanje. Kretnje: tranzicija iz servisa (bacanja) u obranu polja, otvaranje ako ne primamo servis, tranzicija iz otvaranja u odigravanje i iz odigravanja u obranu polja.

11. 2:2 (dva s dva, dva protiv dva – jedan ispred drugog). Prvi i treći kontakt odbijanje, drugi hvatanje i bacanje. Tehnike:, prijem aut bacanja, dizanje lopte dignute iz dubine polja ispred glave. Kretnje: tranzicija iz servisa (bacanja) u obranu polja, tranzicija iz prijema u napad (vršno prebacivanje) i iz napada u obranu polja
12. 2:2 (dva s dva, dva protiv dva – jedan ispred drugog). Treća lopta preko. Problem: Kako odigravati loptu preko da je protivnik što teže uhvati? Tehnike: Donji servis, smečiranje iz 4 i 2. Pitanje: Kako se još može odigravati lopta preko mreže protivniku, s ciljem da je oni što teže uhvate? Smečiranjem. Nakon toga slijedi obuka smeča
13. 3:3. Treća lopta preko. Ako se igra iza glave mogu u početku uhvatiti i baciti loptu, poslije uhvatiti, baciti iznad glave i odbiti iza glave. Taktički problem: Kako odigrati loptu protivniku iza sebe a da to bude iznenađenje za protivnika? Vršnim odbijanjem preko glave. Tehnike: Vršno odbijanje iza glave, obrana od smeča u tijelo. Kretnje: otvaranje, tranzicija iz prijema (otvaranja) u smeč
14. 3:3. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako obraniti smečiranu loptu? Blokiranjem i igrom u polju. Tehnike: Individualni blok, vršno i podlaktično odigravanje smečiranih lopti.
15. 3:3. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako postaviti igrače u bloku i obrani polja, tako da možemo blokirati oba protivnička smečera? Sustav 2:1 (dva u bloku, 1 u obrani polja). Što radi igrač na mreži kada je protivnički tehničar digao loptu na drugu stranu? Izvlači se – prelaz u sustav 1:2. Kretnja: Tranzicija iz bloka u obranu polja – "hip turn"
16. 3:3. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako spriječiti da blokirana lopta od strane protivnika ne padne u naše polje? Tehnika: Zaštita smeča. Kretnje: Tranzicija iz prijema (otvaranja) u smeč, tranzicija iz prijema (otvaranja ili dizanja) u zaštitu.
17. 3:3. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako smečer nakon što je blokirana, a suigrač je u zaštiti odigrao loptu, može što prije biti spreman za ponovni smeč? Kretnje: Tranzicija iz smeča u ponovni smeč (ne trčati unatrag, već okret prema terenu i trčanje prema naprijed).
18. 3:3. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako u obrani odigrati lopte koje ne možemo odigrati stojeći u odbojkaškom stavu? U prizemljenjima. Tehnike: Povaljke i poluupijač Kretnje: Tranzicija iz obrane u napad (zaštitu napada)
19. 3:3. Treća lopta preko. Taktički problem: Ako ne možemo snažno udariti loptu pored bloka, kako još možemo osvojiti poen (ili ostaviti loptu u igri)? Kuhanjem. Tehnika: Kuhanje lopte vrhovima prstiju
20. 3:3. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako uhvatiti lopte koje su kuhane dalje ispred nas? Tehnike: klizeći upijač (SUN) i rolanje
21. 4:4. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako primati s 3 igrača na većem terenu
22. 4:4. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako uspostaviti suradnju bloka i obrane polja? Prelaz iz sustava 2:2 u 1:3 ili 1:1:2 (slobodni bloker iza bloka, duplanje po paraleli)
23. 4:4. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako izvesti početni udarac da otežamo protivnički prijem? Koristeći gornje servise. Tehnike: tenis i lelujavi servis
24. 4:4. Treća lopta preko. Taktički problem: Kako primiti tenis i lelujavi servis? Tehnike: Prijem tenis i lelujavog servisa vršnim i podlaktičnim odbijanjem
25. 6:6 (šest s šest, šest protiv šest). Situacijski prijem s 6 igrača. Sustav 0:3:2 u bloku i obrani polja. Tehnika: Skok servis.
26. 6:6. Sustav 6:6 u napadu (dizanje iz 3 ili 2, prijem s 5 igrača u W formaciji). Sustav 1:2:3 u bloku i obrani polja (prostor iza bloka pokrivaju igrači zone 3 i 6).
27. 6:6. Sustav 6:3 jednostavni u napadu.

28. 6:6. Sustav 6:3 složeni u napadu. Prijem s 4 igrača. Sustav 2:1:3 u bloku i obrani polja i prijelaz u „prinudni sustav 1:1:4. Tehnika: Dvojni blok Kretanja: Bočna kretanja dokorakom, križni m korakom, trčecm korakom
29. 6:6. Sustav 4:2 i 6:2 u napadu. Prijem s 3 igrača. Igračka specijalizacija (centralni napadači, tehničari, vanjski napadači i eventualno libero). Tehnike: Dizanje brzih lopti na sredinu mreže (alma, penal, penal iza, fast...). Pomaganje krajnjih blokera u blokiranju tempo lopti
30. 6:6. Sustav 5:1 u napadu. Prijem s 2 igrača (muški). Sustav 2:0:4 u bloku i obrani polja. Vježba: Otvorena vježba smeč-kuhanje (čitanje namjere protivnika).

PRIMJERI TRENINGA MINI ODBOJKE U TGFU MODELU

1. TRENING

DATUM I MJESTO	
PRVA IGRA (OPIS PRAVILA)	1:1 (jedan s drugim)– dimenzije terena 6-8 x 3-4 metra. Hvatanje i bacanje lopte preko mreže iznad čela, a zatim u visini pojasa. Lopta se mora uhvatiti u stabilnom stavu, a ne u kretanju. Cilj: Koji par će više uspješnih dodavanja preko mreže.
TAKTIČKE ODLUKE (PROBLEM)	<p>Kako se što više puta dodati preko mreže bez greške?</p> <p>PITANJA (PROSTOR, VRIJEME, SILA, OPCIJE): <u>Dodavanje lopte</u>: Gdje treba uputiti loptu da je suigrač najlakše uhvati? Točno u njega (PROSTOR). Kako treba uputiti loptu? U laganom luku (VRIJEME) . Kako reguliramo smjer i dužinu putanje (SILA)? Smjer okretanjem tijela prema mjestu gdje želimo odigrati, a dužinu usklađenim opružanjem ruku i nogu pri tome kontrolirajući brzinu i opseg pokreta. Primanje lopte: Gdje se postaviti u polju da najlakše možemo doći do većine lopti? U sredinu polja. Što napraviti nakon što odigramo loptu? Vratiti se na početnu poziciju u sredini polja.</p> <p>PITANJA (KAO UVOD U UČENJE TEHNIKE): Kako se postaviti u odnosu na loptu koja dolazi? Tako da nam pada točno na čelo – za vršno odbijanje, a ispred nas da je možemo uhvatiti opruženim rukama u visini natkoljenica – za podlaktično odbijanje. Kako možemo poboljšati ravnotežu kod hvatanja lopti? Spustimo centar težišta i razmaknemo stopala. Kako doći do lopte koja nije odigrana točno u tijelo nego malo dalje od nas i kako se vratiti u početnu poziciju u sredini polja? Naskokom (naskocima) ili korakom i naskokom.</p>
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	<p>Kretnje: Odbojkaški stavovi - zauzimanje srednjeg stava, premještanje i zaustavljanje tehnikom naskok i korak-naskok</p> <p>Vježbe za srednji odb. stav (gledati stopala i po potrebi korigirati):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zauzeti stav na liniji u mjestu (prsti jedne i peta druge noge su na liniji) - Isto nakon poskoka; nakon poskoka s dodiranjem stopala; nakon okreta od 180; nakon kretanja naprijed, bočno i natrag... <p>Tehnike: Hvatanje i bacanje lopte iznad čela u mjestu i nakon kretanja u raznim pravcima.</p> <p>Vježbe (metodika poučavanja):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Imitacija vršnog i podlaktičnog odbijanja u fazama - Hvatanje i bacanje iznad čela i u visini natkoljenica u mjestu i nakon kretanja <p>Ključne riječi: Laktovi vani – palčevi unutra (hvatanje iznad glave) i laktovi unutra – palčevi vani (hvatanje u razini natkoljenica)</p>

DRUGA IGRA (OPIS PRAVILA)	1:1 (jedan protiv drugog)– dimenzije terena 6-8 x 3-4 metra. Hvatanje i bacanje lopte preko mreže iznad čela, a zatim u visini pojasa. Lopta se mora uhvatiti u stabilnom stavu, a ne u kretanju. Cilj: Tko će prije osvojiti određeni broj poena ili tko će osvojiti više poena u određenom vremenu.
TAKTIČKE ODLUKE	Kako osvojiti poen (kako organizirati napad? Kako spriječiti poen protivnika (kako organizirati obranu)? PITANJA (PROSTOR, VRIJEME, OPCIJE): Gdje treba uputiti loptu da je suigrač ne može uhvatiti? Što dalje od njega (PROSTOR). Kako treba uputiti loptu? Brzo i oštro (VRIJEME) PITANJA (KAO UVOD U UČENJE TEHNIKE): Smije li se u odbojci hvatati lopta? Ne. Kako se onda u odbojci odigravaju lopte koje su upućene iznad čela ili u visini pojasa? Vršnim i podlaktičnim odbijanjem
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	Tehnike: Vršno i podlaktično odbijanje u mjestu Vježbe (metodika poučavanja): Ključne riječi:
TREĆA IGRA (OPIS PRAVILA)	1:1 (jedan s drugim)– dimenzije terena 6-8 x 3-4 metra. Vršno i podlaktično odbijanje preko mreže. Cilj: Koji par će više uspješnih odbijanja preko mreže.
UTISCI	

2. TRENING

DATUM I MJESTO	
PRVA IGRA (OPIS PRAVILA)	1:1 (jedan s drugim)– dimenzije terena 6-8 x 3-4 metra. Vršno i podlaktično odbijanje preko mreže. Cilj: Koji par će više uspješnih odbijanja preko mreže..
TAKTIČKE ODLUKE	Što ako je lopta upućena malo dalje od nas? Trebamo je odigrati nakon kretanja. PITANJA (KAO UVOD U UČENJE TEHNIKE - PONAVLJANJE):Gdje se postaviti očekujući odigravanje suigrača? U sredinu polja. Što radimo dok očekujemo odigravanje? Stojimo u odbojkaškom stavu lagano se krećući (ZAKON INERCIJE) Što radimo nakon odigravanja lopte, a prije nego što protivnik odigra? Vraćamo se prema sredini polja. Kako se postaviti u odnosu na loptu koja dolazi? Tako da nam pada točno na čelo – za vršno odbijanje, a ispred nas u visini natkoljenica – za podlaktično odbijanje. Kako možemo poboljšati ravnotežu kod hvatanja lopti? Spuštanjem centra težišta i razmicanjem stopala. Kako doći do lopte koja nije odigrana točno u tijelo nego malo dalje od nas? Naskokom (naskocima) ili korakom i naskokom.
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	Tehnike: Ponoviti vršno i podlaktično odbijanje u mjestu. Učiti vršno i podlaktično odbijanje nakon kretanja u raznim pravcima (naskok, korak-naskok. Vježbe (metodika poučavanja): Ključne riječi:
DRUGA IGRA (OPIS PRAVILA)	1:1 (jedan protiv drugog)– dimenzije terena 6-8 x 3-4 metra. Vršno i podlaktično odbijanje preko mreže (prva lopta preko) Cilj: Tko će prije osvojiti određeni broj poena ili tko će osvojiti više poena u određenom vremenu.

TAKTIČKE ODLUKE	Kako osvojiti poen? PITANJA (PROSTOR, VRIJEME, OPCIJE - PONAVLJANJE): Gdje treba uputiti loptu da je suigrač ne može uhvatiti? Što dalje od njega (PROSTOR). Kako treba uputiti loptu? Brzo i oštro (VRIJEME) PITANJA (KAKO PREVARITI PROTIVNIKA TJ. SAKRITI SVOJU PRAVU NAMJERU – NOVO!): Koristiti finte i varke npr. okrenuti se u jednom pravcu, a loptu odigrati u drugom (prevara lijevo-desno); fintirati dugu loptu (brzo naglašeno opružanje tijela), pa je skratiti (prevara naprijed-natrag). Pitanja (kao uvod u 3 igru: Koliko puta ekipa u odbojci smije odigrati prije nego prebace loptu preko? Tri. Mi ćemo sada odigravati drugu loptu preko.
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	
TREĆA IGRA (OPIS PRAVILA)	1:1 (jedan s drugim). Prvu loptu vršno iznad glave, a drugu vršno preko. Prvu loptu čekić iznad glave, a drugu vršno preko.
TAKTIČKI PROBLEM	PITANJA (PROSTOR, VRIJEME, OPCIJE):
UTISCI	

3. TRENING

DATUM I MJESTO	
PRVA IGRA (OPIS PRAVILA)	1:1 (jedan s drugim – ponavljanje s prošlog sata). Prvu loptu vršno iznad glave, a drugu vršno preko. Prvu loptu čekić iznad glave, a drugu vršno preko. Isto, ali jedan protiv drugog.
TAKTIČKE ODLUKE TEHNIKE	Kako nakon kretanja odigrati loptu iznad sebe vršno ili podlaktično? Iz stabilnog stava opružati ruke ravno iznad glave (vršno), a za podlaktično uspraviti trup i postaviti podlaktice paralelnije s podlogom (ovisno o kutu dolaska lopte s druge strane mreže). Što napraviti ako vidimo da se naskokom ne možemo dovoljno brzo i dobro postaviti na loptu (lopta nam je predaleko) ? Iskorčiti naprijed, koso naprijed ili u stranu nakon kretanja.
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	Tehnike: Vršno i podlaktično odbijanje iskorakom naprijed, koso naprijed i u stranu. - Imitacija iskoraka nakon kretanja u raznim pravcima - Vršno i podlaktično odbijanje u iskoraku nakon kretanja Ponoviti vršno i podlaktično odbijanje nakon kretanja
DRUGA IGRA (OPIS PRAVILA)	1:1 (jedan protiv drugog). Vršno i podlaktično odbijanje po želji. Obavezno 3 lopta preko (poslije mogu prva, druga ili treća lopta preko)
TAKTIČKI PROBLEM	
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	

TREĆA IGRA (OPIS PRAVILA)	2:2 (dva sa dva – jedan pored drugog – prva lopta preko; servis vršnim odbijanjem ili "aut bacanjem") KRAĆI I ŠIRI TEREN
TAKTIČKE ODLUKE	Kako se postaviti u terenu a da se najbolje pokrije polje i da oba igrača imaju dobar pregled igre? Jedan pored drugog (zamisliti da se polje podijeli na 2 polovice i svaki igrač treba stati po sredini svoje polovice. Kako znati tko će odigrati loptu? Onaj kome je lopta bliža. Što napraviti kada želiš odigrati loptu? Viknuti "Ja" ili "moja". PITANJA (PROSTOR, VRIJEME, OPCIJE):
UTISCI	

4. TRENING

DATUM I MJESTO	
PRVA IGRA (OPIS PRAVILA)	2:2 (dva protiv dva jedan pored drugog– prva lopta preko) KRAĆI I ŠIRI TEREN
TAKTIČKE ODLUKE TEHNIKE	<ul style="list-style-type: none"> - Kako se postaviti u polju kada protivnik ubacuje prvu loptu s bočnih strana svog prostora za servis. Oba igrača se pomiču malo prema toj strani i oba moraju okrenuti tijelo prema mjestu odakle se servira (lopta dolazi na liniju ramena pod kutem od 90 stupnjeva). - Komunikacija. Viknuti ja kada se želi odigrati (ponavljanje) Što radi igrač koji ne odigrava loptu? Otvara se i signalizira suigraču aut loptu, kratku loptu i sl. <p>Gdje i kako moramo odigravati prvu loptu, ako drugu prebacujemo preko? Malo ispred svog suigrača u luku.</p>
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	Vježba: Trojke: Jedan na mreži (ili preko mreže ako ima prostora), dva od mreže. Igrač uz mrežu prstima dodaje dvojici od mreže. Oni odigravaju prvo odbijanje ispred suigrača, a drugo dodaju igraču na mreži
DRUGA IGRA (OPIS PRAVILA)	2:2 (dva sa dva jedan pored drugog– druga lopta preko) KRAĆI I ŠIRI TEREN
TAKTIČKI PROBLEM	Kako još možemo ubacivati loptu u igru osim vršnim odbijanjem i aut bacanjem? Kod kojeg servisa lopta ima najsporiji let? Koja je prednost takvog servisa?
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	<ul style="list-style-type: none"> - Donji (školski) servis) - Prijem donjeg servisa
TREĆA IGRA (OPIS PRAVILA)	2:2 (dva protiv dva, druga lopta preko – jedan pored drugog, donji servis) KRAĆI I ŠIRI TEREN
TAKTIČKI PROBLEM	
UTISCI	

5. TRENING

NAPOMENA: Od ovog treninga se počinje učiti smeč. Smeč zahtijeva dobro zagrijavanje pa se uvodi „uvodni dio“ sata u kojem mora biti dosta razgibavanja ramenog pojasa, rotatora trupa i opružača nogu

DATUM I MJESTO	
UVODNI DIO	Dinamičko zagrijavanje i tonizacija (kukovi, rame, trup, skočni zglob)
PRVA IGRA (OPIS PRAVILA)	2:2 (dva sa dva jedan ispred drugog– treća lopta preko). DUŽI I UŽI TEREN
TAKTIČKI (TEHNIČKI) PROBLEM	Kako se postaviti u polju na dužem i užem terenu? Jedan bliže, drugi dalje od mreže. Kamo uputiti prvu loptu? Kako dignuti loptu koja dolazi iz dubine polja? Početni položaj? Kako još možemo odigrati loptu preko mreže? U skoku vršnim odbijanjem ili jednom rukom (kuhanje, smeč)
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	Vježbe: Trojke na istoj strani mreže u trokut. Igrač od mreže dodaje drugome na mreži koji diže trećem igraču na mreži. On vraća loptu igraču od mreže. Na jednoj strani je donji servis, a na drugoj jedan prima servis i prebacuje, a drugi diže (prebacivanje vršno u skoku). - Metodika smečiranja
DRUGA IGRA (OPIS PRAVILA)	2:2 (dva protiv dva jedan ispred drugog– treća lopta preko). DUŽI I UŽI TEREN
TAKTIČKI PROBLEM	Kako osvojiti poen? Odigravanjem kratko-dugo dalje od igrača. Kako uhvatiti smečirane lopte?
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	Tehnike: - Hvatanje smečirane lopte ispred čela i između koljena - Odbijanje smečirane lopte vršnim i podlaktičnim odbijanjem
TREĆA IGRA (OPIS PRAVILA)	2:2 (dva protiv dva jedan ispred drugog– treća lopta preko). DUŽI I UŽI TEREN . Dva poena se dobiju za uspješan napad smečom i dva poena za obranu smeča.
UTISCI	

6. TRENING

DATUM I MJESTO	
UVODNI DIO	Dinamičko zagrijavanje i tonizacija (kukovi, rame, trup, skočni zglob)
PRVA IGRA (OPIS PRAVILA)	3:3 (tri sa tri – treća lopta preko). Sustav 1:2 (jedan na mreži, dva u polju).
TAKTIČKI (TEHNIČKI) PROBLEM	Kako odigrati igraču kada smo mu leđima okrenuti? Vršno (podlaktično) preko glave. Kako odigrati na prijemu ili u obrani polja lopte koje ne možemo odigrati iz odbojkaškog stava? Gdje mogu te lopte padati? Ispred nas (poluupijač) i sa strane (povaljke).
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	Vježbe: - Vršno i podlaktično preko glave - Povaljke - poluupijač
DRUGA IGRA (OPIS PRAVILA)	3:3 (tri protiv tri – treća lopta preko). Sustav 1:2 (jedan na mreži, dva u polju).
TAKTIČKI PROBLEM	Kako smečirati iz dužeg zaleta (tranzicija iz prijema u napad i iz otvaranja u napad)? Jedan do dva koraka i naskok
KRETNJE I TEHNIKE (DEM., KLJ. RIJEČI)	Smeč zaletom iz 3 koraka
TREĆA IGRA (OPIS PRAVILA)	3:3 (tri protiv tri – treća lopta preko). Sustav 1:2 (jedan na mreži, dva u polju). PRIMJENA SMEČA IZ 3 KORAKA ZALETA U IGRI – 2 POENA
UTISCI	