

*Vladimir Janković*

## **PROGRAMIRANJE RADA U ODBOJCI S UČENICIMA- POČETNICIMA**

U koncepciji i strategiji tjelesnog odgoja u školi više pažnje treba posvetiti zdravlju učenika, unapređivanju njihovog antropološkog statusa i prevenciji sve češćih negativnih pojava (pušenje, droga, alkohol, delinkvencija).

Odbojka, kao sportska igra, u programiranju rada sa školskom djecom unutar i izvan nastavnog ciklusa može značajno pomoći u ostvarivanju tih ciljeva.

Već u razdoblju od 8. do 12. godine života, koje je ključno za izbor odbojke kao sportske igre, djeca školske dobi prihvaćaju, zavole i počinju igrati. Opređeljuju se za rekreativno igranje ili pak imaju ambicija za natjecanja i vrhunske rezultate. Ta motiviranost za odbojkašku igru najčešće ostaje za čitav život, tj. postaje zdrava navika.

Osnovni oblik odbojkaške igre u tom razvojnom razdoblju je svakako igra male odbojke, koja potpuno odgovara fizičkim i psihičkim karakteristikama školske djece od 8. do 12. godine života.

Primarna zadaća ove igre je usvajanje osnovnih motoričkih znanja, a postupno se uvode i natjecanja, no paralelno se radi i na njihovom odnosu spram sebe i odnosu spram okoline (socijalizacija).

Igranjem mini odbojke učenici dobivaju uvid u osnovna pravila odbojkaške igre, što ih dodatno može motivirati za uključivanje u školske sportske klubove, gdje im odbojka postaje i izvanškolska aktivnost. Učenici tako brže i lakše stječu naviku vježbanja i usvajanju one tehničke elemente koji su neophodni za igranje odbojke.

Treneri u takvim školskim klubovima, kao prvo, trebaju kroz igru i zabavu, kojoj je svrha učenje tehničkih elemenata, razvijati njihove igračke sposobnosti, potom ih kombinacijom naučenog uvoditi u igranje same male odbojke.

Dakle, tijekom sata odbojkaškog treninga, prvi dio bio bi namijenjen učenju osnovnih elemenata igre, dok bi drugi dio bio usmjeren na igru, čija bi forma uvijek odgovarala primjeni do tada usvojenih znanja. Kada učenici postignu takvu razinu kojom mogu realizirati zadani oblik igre, a njihova «zaigranost» je vrlo visoka, tada trening ima i svoj najveći učinak.

Primjerice, prvi korak u učenju tehnike početnika je, bez sumnje, gornje vršno odbijanje. Osnovno pravilo u učenju tehnike gornje vršno odbijanje jest kontakt s loptom i najprimjerenije ju je tako i učiti. To se opravdava činjenicom da se uporabom ove tehnike može servirati, primati servis, dizati i izvoditi napad odbijanjem iz skoka, ali isto tako i obraniti se, možda čak simulirati – imitirati blok.

Isto tako, usvajanjem tehnike gornjeg vršnog odbijanja, razvijaju se sposobnosti kretanja i anticipacije, tipični za odbojku. Na taj način početnici uče brzom postavljanju u zaustavljajuću poziciju gdje lopta uvijek «pada» iznad čela podignute glave (ne niti ulijevo niti udesno). Znači kratkim i brzim kretanjima omogućena je pravilna procjena trajektorija leta lopte, tj. anticipacija našeg kretanja u odnosu na let lopte.

Za poboljšanje te tehnike preporučuje se veći broj ponavljanja, koja dovode do visoke automatizacije, a ostvaruju se kroz igru 1 protiv 1, 2 protiv 2 ili 3 protiv 3. Mreža je postavljena dosta visoko te omogućuje da učenici-početnici odbiju uzastopno loptu 3 puta u svakoj akciji prije no što prijeđe u protivničko polje.

Prednost ovakvog oblika igre, naročito igre jedan na jedan, je što se može igrati ne samo u dvorani već u bilo kojem manjem prostoru, u prirodi, i u bilo koje vrijeme,

naročito u ljetnim mjesecima (poznata je preopterećenost školskih dvorana). Osim toga, takvom igrom izbjegava se statičnost (pasivno stajanje) igrača na terenu, jer se traži kontinuirano kretanje, bez obzira imaju li loptu ili ne, stanke su tu nemoguće, osim pri eventualnom kršenju pravila. U suprotnom, ukoliko se igrač neočekivano i nepredvidivo mora uključiti u igru – akciju, dolazi do zakašnjele reakcije i čini greške.

Znači, ključna zadaća ovog oblika pouke odbojkaškog elementa je u tome da kroz igru, igrača-početnika nauči pravilnom i kontinuiranom kretanju u odnosu na let lopte.

Podrazumijeva se to da, paralelno s učenjem osnovnih elemenata tehnike i njihove primjene u samoj igri, djecu treba podučiti i organizaciji same igre. Pod organizacijom mislimo na to kako se postaviti na terenu za akciju, za prijam servisa ili nakon akcije vlastitog servisa, tko treba dizati nakon prijama servisa, te organiziranje obrane itd.

U radu s početnicima, poseban problem će biti realizacija akcije servis – prijem. To su dva ključna elementa igre da bi se mogla organizirati bilo kakva odbojkaška igra. Djeca bi trebala što duže održati loptu u igri (česti prekidi uzrokuju gubljenje zanimanja za igru). Nisu poželjne akcije koje završavaju «As» servisom, i greškama servisa i prijema, pošto ne omogućavaju nastavak akcije dizanja - smeča – bloka – obrane i protunapada) koje osiguravaju kontinuitet igre.

Učenjem početnika običnom servisu odozdo, omogućuje se, bez većih trauma, tj. grešaka, prijem servisa i učenje donjeg podlaktičnog odbijanja, gdje početnik izvodi prijem spore dolazeće lopte u jednoj predvidivoj paraboli, i može nastaviti igru dizanja i u napadu, a to u protivniku stvara potrebu za obranom. Svrha obrane omogućava nastavak akcije za protivnika te duži tijek igre, zatim postizanje boda iz igre, što djeci daje dodatnu motivaciju za odbojku.

Sigurno najatraktivniji i najvažniji element u odbojkaškoj igri jest napad, tj. smečiranje. Ne treba zaboraviti da morfološki razvoj djece (manja snaga nogu, trupa, ramenog pojasa i nedostatna visina) nije u toj životnoj dobi najpogodniji za njegovo intenzivno učenje.

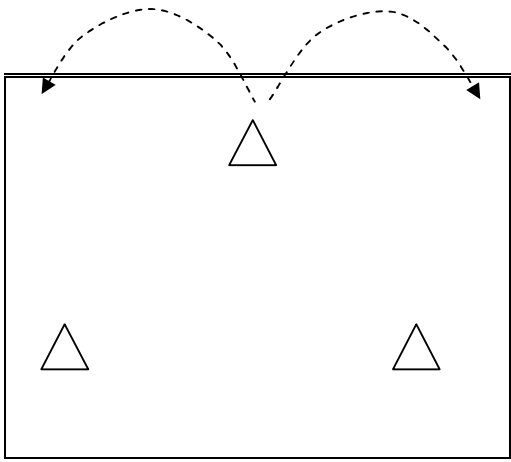
Prema mišljenju većine stručnjaka, kao i same djece, u toj je dobi najvažnije početnike naučiti pravilnoj tehnici prijama servisa (tehnikom donjeg podlaktičnog više i tehnikom gornjeg vršnog odbijanja nešto manje).

Što se dizanja tiče, neophodno je da svi početnici, uglavnom na sredini mreže, pravilno nauče tehniku dizanja prema naprijed i iza glave sa što većom preciznošću te time omogućuju svojim suigračima na lijevoj i desnoj strani mreže akciju napada.

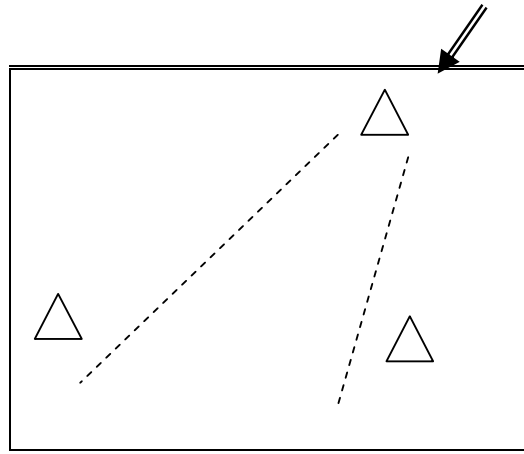
Pravilna je pozicija igrača kod igre male odbojke kada protivnik izvodi servis, postavljanje dvojice za akciju prijema, a treći pod mrežom za akciju dizanja (slika 1).

Prilikom učenja tehnike bloka i obrane, koji nisu u prvom planu u radu s početnicima, poželjno je da treneri stimuliraju djecu na imitaciju pobjednika, tj. da skaču u blok s osnovnim naglaskom na vertikalni skok ne dodirnuvši mrežu (greška), dok u igri u obrani potiču uvjerenje kod djece kako niti jedna lopta nije neuhvatljiva.

Pravilan položaj igrača prilikom bloka i obrane je kada jedan igrač na mreži skače (ili ne) u blok, dok druga dva igrača zatvaraju dijagonalu, a jedan od njih paralelu (slika 2).



*Slika 1.*



*Slika 2*