

METODIKA TRENIRANJA TEHNIKE BLOKA

- **Metodika blokiranja zavisi od različitih faktora:**
 - **Fizičko-mehaničke karakteristike: visina dohvata iznad mreže, visina skoka, brzina zaleta, veličina površine koju brani bloker, brzina leta i kinetička sila lopte itd.**
 - **Oberučno jednoručno izvođenje tehnike.**
 - **Sposobnost odbojkaša da se suprostavi brzini i kinetičkoj sili lopte.**
 - **Sposobnost da se procene mogućnosti smečera i bloker.**
 - **Pravila o blokiranju.**
 - **Taktički značaj u osvajanju poena.**

Ciljevi metodike blokiranja

Osnovni ciljevi metodike blokiranja mogu da se grupišu u tri grupe:

- **da se nauči efikasno blokiranje,**
- **Da odbojkaš postane specijalista za blokiranje različitih varijanti smečiranja i**
- **da se obezbedi bezbedan treningu.**

Sposobnosti blokerja

Osnovne sposobnosti blokerja

- sposobnost uočavanja potrebnih informacija, prerada informacija i predviđanje postupaka napadačke ekipe, a posebno primača, dizača i smečera;
- sposobnost korišćenja trajne i brze memorije;
- kondicione sposobnosti, a posebno specifična brzina, eksplozivna sila, koordinacione sposobnosti i specifična izdržljivost u blokiranju;
- posebne voljne karakteristike (upornost, disciplinovanost i doslednost);
- "savršena" pravilna tehnika postavljanja šaka u trenutku sudara s loptom, dlan jedne šake je najčešće dovoljan za blokiranje.

Sekvencijalnost akcija

- 1. Spremnost za blokiranje**
- 2. Pozicija za skok**
- 3. Skok i kontakt sa loptom koji rezultira promenom pravca leta lopte**
- 4. Doskok i praćenje leta lopte**

Osnovni zadaci bloker

- da ovlada stavom za blokiranje - početnom pozicijom,
- da odredi mesto za formiranje bloka, princip je "blok se formira na zemlji",
- da odabere odgovarajući zalet (okret i trčanje, korak sa privlačenjem i ukršteni korak) do mesta za blokiranje, a posebno da ovlada tehnikom zaustavnog koraka, pred skok,
- da odredi pravi trenutak za skok, tajming, (odraz),
- da odredi pravi trenutak za podizanje ruku u blok i postavljanje šaka na loptu u trenutku sudara s loptom i aktivno delovanje,
- da pravilno doskoči i pripremi se za sledeću akciju (samozaštitu ili kontru).

Redosled u učenju i treniranju blokiranja

1. Individualan blok protiv smečiranja visoko dignute lopte (u poziciji 4, 2 i 3). Prvo pasivno, a zatim aktivno.
2. Formiranje dvočlanog bloka u poziciji 4 i 2
3. Formiranje dvočlanog bloka u poziciji 4, pa 2 sa dolaskom blokera iz pozicije 3.
4. Dvočlano blokiranje u dve susedne pozicije 2 i 3; 4 i 2.
5. Dvočlano blokiranje smečiranja iz druge linije.
6. Tročlano blokiranje u poziciji 2, 3 i 4,
7. Povezivanje dvočlanog blokiranja u dve susedne pozicije 2-3 i 4-3.
8. Presing blokiranje.

Principi

- **Insistirati na stavu, kretanju, zaustavljanju “blok se formira na zemlji”.**
- **Jedan dlan “na loptu”.**
- **Vežbati u situaciji za blokiranje, protivu smečera.**
- **Spoljašnji bloker spoljašnju ruku drži iznad ramena.**
- **U stavu ruke držati visoko, a šake što više razdvojiti.**
- **Stalno gledati u loptu, a posebno uočiti trenutak udarca smečera.**
- **U grupnom bloku istovremeno podići ruke.**
- **U grupnom bloku postoje: osnovni i pomoćni bloker.**
- **U skoku: pogled u loptu, brada na grudima, stomak “uvučen”.**
- **Najboljem smečeru suprotstaviti najboljeg blokera.**
- **U zagrevanju uvek koristiti kretanje i skokove sa blokiranjem.**

Metodička uputstva za trenera

- **vežba treba da sadrži najmanje jedan taktički problem**
- **prvo uočiti raspored odbojkaša u prijemu servisa (a posebno raspored dobrih primača i dizača), položaj i raspored glavnih smečera**
- **efikasnosti zavisi od: udela povoljnih okolnosti, trenutne situacije i grešaka u protivničkom napadu**
- **prvu fazu učenja kontroliše trener ili iskusan bloker**
- **broj ponavljanja u seriji se određuje za svakog blokera**
- **tim se deli na grupe (blokeri, smečeri, skupljači itd.)**
- **koncentracija pažnje i disciplina blokera su osnovni uslovi za efikasnost u vežbanju.**
- **trener treba da određuje tempo vežbanja dodavanjem lopti**
- **mere obezbeđenja (preti opasnost od lopti koje se kotrljaju)**
- **kao kondiciona vežba, koristi se u kasnijim etapama odbojkaške obuke**
- **povezivati blokiranje sa smečiranjem i samozaštitom (uvek pratiti let lopte)**
- **blokere trenirati sa iskusnim smečerom.**

Ključni izrazi:

- "gledaj" (u primača, dizača i smečera),
- "ruke",
- "stani",
- "u blok",
- "zatvori dijagonalu - paralelu",
- "bez bloka"
- "ja" itd.

Players Lines Equipment

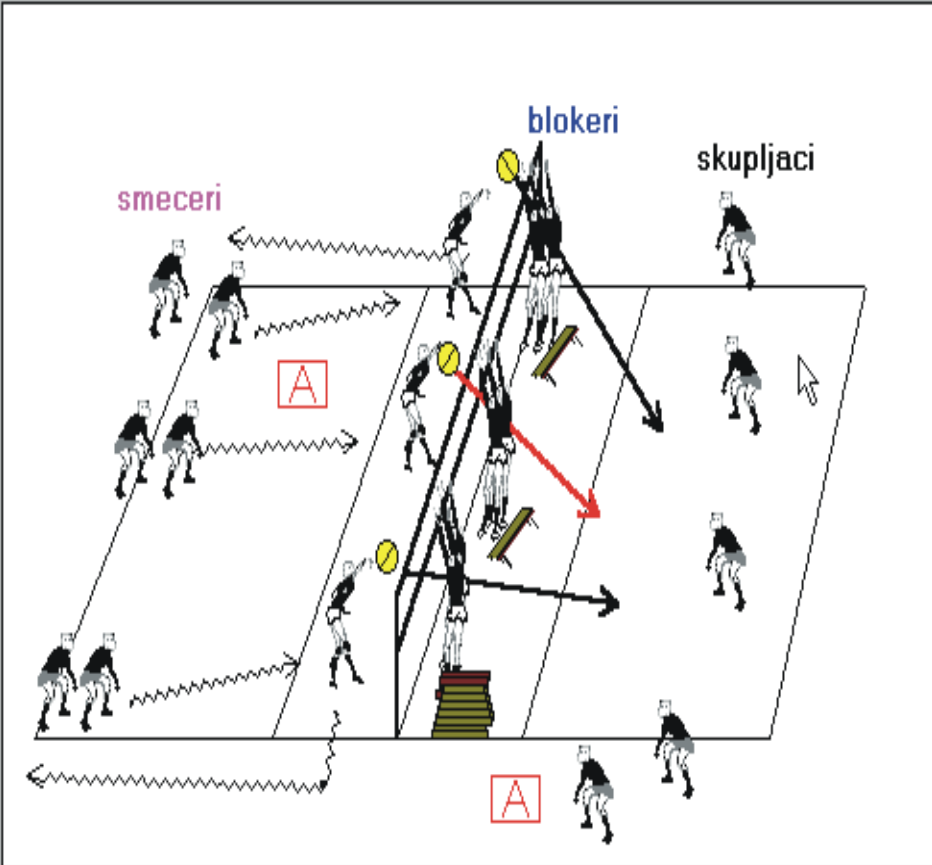


Ok Cancel

Field type
Field in Perspective

New step

Step: 1 of 1 Erase step



Del. point
Del. object
Text
Color palette with 'FE' label

Previous step

BMP Notes Equipment

A facing B at 9mt. distance, with a ball they perform the following: A continuous attacks, B continuous defenses, with trajectories re-attackable by A. You should perform 20/30 head sets, without the ball ever touching ground. If a mistake is made, start again. Repeat in opposite positions.

