

TEHNIKA JE POGOJ ZA IZBOLJŠANJE TAKTIKE

Ta prispevek je nastal na podlagi večletnih izkušenj, predvsem pa več kot 100 obiskanih seminarjev v tujini in v Sloveniji, kakor tudi ob spremljanju in poslušanju dela stanovskih kolegov – od tistih najboljših na svetu, pa do drugih, ki so komaj stopili na vse zahtevnejšo trenersko pot. Seveda je takšnih in drugačnih zanimivih zapiskov še več, katere pa bo potrebno v prihodnosti obdelati in pripraviti za javnost, kajti od takrat, ko sem pričel zbirati odbojkarski material, se je v naši enkratni športni disciplini »odbojki« spremenilo marsikaj.

Vedno poudarjam in tudi sedaj ne morem mimo tega, da ne bi omenil dejstva, da to kar piše niso nikakršna »sveta« stroga pravila ampak povsem nasprotno. Tu so v nekaj straneh zbrani moji pogledi, ki sem si jih z leti pridobil in niso samo moj pogled na aktualne tehnično/taktične zadeve v moderni odbojki. Moja želja je predvsem ta, da bi tudi s tem skromnim prispevkom slovenskih strokovnjakov in bodočim odbojkarskim trenerjem dal nekaj, za kar upam, da jim bo tako ali drugače koristilo.

V tokratni skrajšani temi se bom dotaknil teme, ki govori o izboljšanju taktičnega dela ekipe, ki pa je še kako povezana z izboljšanjem tehničnega dela, kar je seveda pogoj za uspeh. Ne bom obdelal vseh tehničnih elementov ampak samo nekatere. To pa je lahko tudi dovolj da bi v nadaljevanju sami analizirali tako tehnične elemente, kakor tudi najrazličnejše situacije ki se odvijajo v sami igri.

TEORIJA TEHNIČNEGA TRENINGA

- Medsebojno ločiti različne načine gibanja
- Postaviti ustrezne vaje z obvezno natančno obrazložitvijo
- Prikaz tehničnega elementa (pozitivno, negativno – standardne napake)
- Uspeh vaje je odvisen od kriterija, pomembno pri tem je spreminjati stopnjo zahtevnosti (v primeru težav)
- Vodilo mora biti NE PRETEŽKO / NE PRELAHKO

ANALIZA RAZLIČNIH SITUACIJ V IGRI

a) Točka po sprejemu servisa

- 1) Sprejeta žoga daleč od mreže
- 2) Podajalec – organizator igre »preciznost vedno« toda
- 3) Sprejeta žoga idealna
- 4) Podajalec – organizator igre »preciznost vedno« / podaja na enojni blok, kombinacija itd.
- 5) Napad (obdelamo v nadaljevanju)
- 6) Ščitenje napadalca / -ke

b) Točka po našem servisu »Break-point«

- 1) Podaja po lahki žogi, ki jo je »poklonil« nasprotnik
- 2) Napad po sprejemu takšne žoge
- 3) Podaja po žogi odigrani v obrambi
- 4) Napad žoge po izredno težki obrambi
- 5) Ščitenje napadalca / -ke

V nadaljevanju si bomo podrobneje ogledali dva od več tehničnih elementov ki so zaznamovali tako točko A (sprejem servisa) in napadalni udarec pri točki A in B.

SPREJEM SERVISA IN NJEGOVE KARAKTERISTIKE

- 1) Karakteristike sprejemalca / -ke
 - Fizična komponenta
 - Tehnična komponenta
 - Taktična komponenta
 - Psihološka komponenta
- 2) Čimprej pozabiti predhodno odigrano žogo tako v dobrem kot v slabem
- 3) Sprejemalec / napadalec pogleda podajalca, da bi ugotovil (zaznal) pokazan znak podajalca o tipu napada
- 4) Sledi popolna koncentracija na žogo (SAMO NA ŽOGO)
- 5) Osnova postavitve sproščena – normalna, a učinkovita, mišice niso napete, ramenski obroč nenapet
- 6) Čimprej ugotoviti, oceniti let žoge takoj po servisu, če je le mogoče preden lok (žoga) doseže mrežo
- 7) Sledi premik (če je to seveda potrebno) na način, da se iz osnovne postavitve nekoliko zniža težišče telesa
- 8) Zaustavitev, poudarek na postavitvi telesa in rok, glede na prihod žoge
- 9) Odboj žoge proti zelenemu cilju

GLAVNI PRICIPI SPREJEMALCA / -KE

(Osnova sam / sama proti serverju)

- 1) Koncentracija, pozornost (ne agresivnost)
- 2) Pozabiti prejšnji sprejem servisa ne gleda na rezultat
- 3) Če smo v težavah, vedno vsaj rešiti žogo »Rešitev je važna«
- 4) Vedno gledati samo žogo, kajti žogo ima v rokah igralec/ -ka, ki izvaja servis
- 5) Postavitev rok oziroma spodnji odboj
- 6) Žoga mora biti vedno med telesom in mrežo

KLJUČNI KONCEPTI SPREJEMA SERVISA

- 1) Misliti na naslednjo žogo
- 2) Gledati žogo
- 3) Noge v pripravljenosti
- 4) Pokončna drža hrbta
- 5) Vedno klicati žogo
- 6) Koraki – premiki so kratki in hitri
- 7) Postavitev rok – spodnjega odboja mora biti perfektna
- 8) Telo je (v kolikor je mogoče) vedno za žogo. V vrhunski odbojki je to težko izvedljivo – hitrost servisa v skoku
- 9) Napadati prihajajočo žogo (velja za servise s tal), ne umikati se žogi
- 10) Tudi na treningu kombinirati močan skok servis z float, da bi se privadili na tekmo (treniranje občutka)
- 11) Komunikacija med bližnjima je največkrat odločilnega pomena, kakor tudi tistih, ki ne sodelujejo pri sprejemanju servisa
- 12) Vedno natančno določiti odgovornosti glede na dele igrišča ali določene cone. To sprejemalcem / -kam daje dodatno sigurnost

KLJUČNI KONCEPTI SPODNJEGA ODBOJA

- 1) Odboj žoge naj bo čimbolj daleč od telesa
- 2) Spoj obeh rok z prsti naj bo tak, da ne bo negativno vplival na postavitev podlahtnic
- 3) Roke so vedno daleč naprej maksimalno iztegnjene
- 4) Ob kontaktu žoge z rokama naj bodo le te umirjene, v nasprotnem žoga odleti (levo – desno)
- 5) Ramenski obroč daje zeleno smer žogi
- 6) V primeru, da telo in predvsem noge niso v idealni postavitvi, mora biti postavitev rok perfektna (npr. lahko klečimo, a so roke iztegnjene)

TEHNIKA SPREJEMA SERVISA

- 1) Prednost vedno dajemo točki ali postavitvi rok od koder se žoga odbije. ali jo pošljemo v zeleno smer
- 2) Upoštevati frontalnost glede izvajalca / -ko začetnega udarca
- 3) Ramenski obroč je tisti, ki vodi gibanje
- 4) Posvečati enako pozornost sprejemanju servisa DX in LX (desna ali leva noga naprej)
- 5) Posvečati veliko pozornosti tudi tehniki zgornjega sprejema – s prsti

NAPADALNI UDAREC IN NJEGOVE KAREKATERISTIKE

- 1) Karakteristike napadalca (sprejemalec napadalec, univerzalec, centralni napadalec)
 - Fizična komponenta
 - Tehnična komponenta
 - Taktična komponenta
 - Psihološka komponenta
- 2) Napadalni udarec po sprejemu servisa (točka A)
- 3) Napadalni udarec po odigrani obrambi »Break point« (točka B)
- 4) Drugo

GLAVNI PRINCIPI NAPADALNEGA UDARCA

- 1) Agresivnost in kreativnost
- 2) Pravilen čas prihoda na žogo je pogojen z vsemi ostalimi aspekti napadalnega udarca.
- 3) Žogo udariti čimvišje je to mogoče (iztegnjena roka)
- 4) Zaključimo udarec samo v primerih, da smo videli prazen prostor
- 5) Udariti močno ali v nasprotnem primeru spreminjati čas udarca (hitreje ali počakati)
- 6) Sposobnost poslati žogo tja, kamor želimo
- 7) Imeti odlično izdelan en »tip« udarca in solidno paleto drugih napadalnih udarcev
- 8) Imeti jasno idejo, kaj se pri napadu šteje za napako, to velja tudi za treninge

TEHNIKA NAPADALNEGA UDARCA

- 1) Natančen čas za pričetek zaleta
- 2) Pomembnost zadnjega koraka zaleta, da bi imeli možnost »korekcije« različnih vstopov proti žogi
- 3) Hitrost zamaha po žogi – hitrost udarca
- 4) Višina napadalnega udarca (vedno v najvišji točki)
- 5) Maksimalna moč napada, če nam to dopušča situacija na drugi strani mreže (npr. prosta paralela)
- 6) Različnost napadalnih udarcev – (usmerjen plasiran napad, diagonala, paralela, proti bloku, šik, porinjena žoga v blok itd.)

TEHNIKA – RAZLIKA MED:

A) Centralni napadalec

- 1) Skok je opravljen daleč od mreže
- 2) Gibanje roke je kratko in hitro (malo dela roke, a veliko več zapestja)
- 3) Napadati visoko (v najvišji točki) in daleč v polje
- 4) Spreminjati smer napada z »aktivnim« delom zapestja
- 5) Spreminjati hitrost zaleta – glede na dogovor z podajalcem
- 6) itd

B) Napadalec sprejemalec / krilni napadalec

- 1) Napadati v najvišji možni točki z zapestjem in roko
- 2) Žogo udariti »vedno« pred telesom
- 3) Izkoriščati postavitev bloke v svojo korist
- 4) Razumeti, kdaj je potrebno spreminjati / varirati napadalni udarec
- 5) itd

KLJUČNI KONCEPTI NAPADALNEGA UDRACA

- 1) ČAS, MOČ, VIŠINA so glavni koncepti in izhodišča
- 2) Pričenjati zalet z pravilnim časom – tempom za skok, napad
- 3) Hitrost naj bo na zadnjem koraku največja, le to po potrebi spreminjati (dogovor P)
- 4) Roka, ki napada žogo, zadane v najvišji točki in ob zaključku uporablja delo zapestja
- 5) Žoga vedno pred telesom
- 6) Skok naj bo (glede na podajo) daleč od mreže
- 7) Centralni napadalec se odrine v trenutku, ko se podajalec dotakne žoge. Pri tem mora veliko uporabljati zapestje in manj celo roko. Velikokrat namesto spremembe smeri uporablja zasuk telesa in delo zapestja
- 8) Centralni napadalec napada v smeri zaleta ali pa daleč v polje v obratni smeri zaleta, lahko ostro diagonalo ali ostro v nasprotni smeri zaleta, itd
- 9) Krilni napadalci se z napadom prilagajajo nasprotnikovi postavitvi bloka in obrambe
- 10) Uporaba plasiranih žog, šikov, izigravanje dobro postavljenega bloka z napadom po vrhu prstov, blok out, itd
- 11) Različne tehnike napadalnega udarca, pri šiku paziti da žoga pada navzdol in NE v loku navzdol

TAKTIKA NAPADA PO SPREJEMU SERVISA

- 1) Postavitev podajalca v igrišču (daleč ali blizu mreže, daleč ali blizu napadalca, itd)
- 2) Tip napada, ki ga je določil organizator igre (hitra žoga, 2. tempo, itd)
- 3) Napad glede na postavitev bloka in obrambe nasprotnika
- 4) Čimprej pozabiti predhodni napad (uspešen ali neuspešen)
- 5) Ocenitev sprejete žoge, sledi možnost napada
- 6) Potrditev napovedane (podane) žoge s strani podajalca
- 7) Glede na tip sprejete žoge se napadalec odloči za način in tip zaleta
- 8) Korigiranje / spreminjanje zadnjega napadalnega koraka, glede na želeni napad (ugotovitev blok – obramba)
- 9) Učinkovit napad glede na predhodni dogovor
- 10) Napadalec »kliče« večjo pozornost pri ščitenju, če vidi dobo postavljen blok nasprotnika
- 11) Možnost ponovnega napada po uspešnem ščitenju