

## ДУГОРОЧНИ РАЗВОЈ ОДБОЈКАША КРОЗ ПОРЕДАК УЧЕЊА СИСТЕМА ИГРЕ

Горан Нешић<sup>1</sup>, Никола Мајсторовић<sup>1</sup>, Александар Вићентијевић<sup>2</sup>, Зоран Савић<sup>3</sup>,  
Зоран Братуша<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду, Србија

<sup>2</sup>Факултет спорта и физичког васпитања, Универзитет у Београду, студент МАС, Србија

<sup>3</sup>Факултет за спорт и физичко васпитање, Универзитет у Приштини, Лепосавић, Србија

### САЖЕТАК

Предмет овог рада су тренажни подстицаји од значаја за овладавање тактичким обучавањем млађих категорија одбојкаша. У пракси, тренери од система 6:0 (почетни систем у надигравању најмлађих), врло брзо прелазе на учење система 5:1 (такмичарског - сениорског), што код почетника доводи до ограничења у испољавању тактичке и стратешке умешности, али и ефикасности елемената одбојкашке технике на такмичењу. Циљ овог рада је да се прикаже усмерена, дакле хронолошком и спортском стажу, распоређена методика учења система у одбојци. Поредак у обучавању, поштовање хронолошког, моторичког и спортског узраста, правремена специјализација и оријентација ка принципима моторног учења, препознати су као чиниоци који воде ка очекиваном успеху, у индивидуалној каријери спортисте, а методичку тренинга чине ефикасном и пожељном у пракси.

**Кључне речи:** ОДБОЈКА / ДУГОРОЧНО ПЛАНИРАЊЕ / СИСТЕМИ ИГРЕ / РАНА СПЕЦИЈАЛИЗАЦИЈА / СРБИЈА

**Кореспонденција са ауторима:** Никола Мајсторовић, Е-mail: nikola.majstorovic@dif.bg.ac.rs

## УВОД

Спорт је постао незаобилазни део живота, саставни и обавезни сегмент, у коме свако, почев од детета до одраслог човека, проналази оно што га одржава да се бави спортом, било да је то потреба за игром или нагон за надметањем (Фратрић, 2015). Недвосмислено је да бављење спортом, већ од најраније доби, има бројне позитивне ефекте и учинке у интегралном и вишестраном развоју сваког појединца. Стварају се здраве животне навике, развијају се способности, уче одређена знања и овладавају вештине (Gortsila et al., 2013).

Одбојка је спорт који својом специфичношћу и игром на мрежи, нема директан контакт са противником, претпоставља врхунску технику, стратегију и тактику. Захтева одређену брзину покрета и кретања, чиме привлачи све групе учесника и гледалаца. Као комплексна спортска грана, одбојка обилује различитим моторичким формама, дефинише се као “полиструктурни комплексни спорт” у којој играчи испољавају технику, тактику, моторичке способности, а све у циљу остваривања одређених резултата и достизања успеха (Јанковић и Марелић, 1995.). Тежњом за даљим развојем одбојкашке игре дошло се, како до одређених метода и начина тренинга, тако и до плана и програма учења и усавршавања, који су основни део ове спортске гране (Reid, 2008; Нешић, 2009). С обзиром да је одбојка протеклих година еволуирала у свим облицима тренирања, надигравања, организације, може се очекивати да ће се истим темпом наставити и у наредном периоду. Изазови развоја са собом носе озбиљан проблем, приступ и стално учење у тренажном раду (Lenberg, 2006). Позната је и као спортска грана која у решавању различитих ситуација и изазова у игри захтева висок степен техничког знања и тактичке интелигенције (Томић, 1998). Из тог разлога пут тренинга који треба да доведе до остварења врхунских резултата, испуњен је програмским и планским активностима, успостављењем система и организације тренинга и такмичења, правовременом идентификацијом и развојем надарених до фазе селекције. На том путу, обезбеђивање стручног кадра, као и његова припрема за примену целисходних и сврсисходних метода тренинга и вођења тима на такмичењу, заокружује процес вишегодишњег плана бављења овим спортом. За постизање високог доема у овој спортској грани, потребно је доста времена и квалитетног планирања развоја сваког од актера, од играча и тренера до лидера и саме организације. У самом тренингу утврђено је да се године тренинга поклапају са излазним резултатом (спортски стаж). Почетак тренирања је у узрасту детета, током периода интензивног раста и развоја испуњеног континуираном контролом вежбања, уз кратке информације о успешности (Beal, 1987). Те информације треба да садрже објашњења, поткрепљење, охрабрење, али и упозорења о уоченом. Мотивација од стране тренера мора испуњавати сваки појединачни тренинг и не сме да изостане (Лазаревић, 1987; Бачанац и сар, 2009). Суштина тренажног процеса у одбојци изражава се, у значајној мери, у начину опхођења тренера према спортисти (Jasinowski, 2010). Успостављање јасних односа тренер - играч, од суштинске је важности за квалитетан рад у спорту, а самим тим и за каријере, како тренера, тако и играча.

Дугорочни развој спортисте (енг. Long term athlete development - LTAD) је планирани, структурирани и прогресивни модел усмеравања спортске каријере кроз хармоничан развој младог спортисте. Циљ је правовремено постизање тренажног и такмичарског успеха, у каснијем периоду, али и формирање навика за целоживотну, здравствено бенефитну физичку активност (Balyi et al., 2013). Тако структурирани дугорочни пут омогућава талентованим младим спортистима да постигну успех на врхунском нивоу. LTAD подразумева свеобухватни приступ развоју каријере спортисте, узевши у обзир моторичке, морфолошке, когнитивне,

психосоцијале и многе друге карактеристике раста и развоја. Ова студија се бави искључиво правовременим тактичким аспектима развоја одбојкаша у складу са његовим способностима. Поред тога, LTAD треба сматрати кључним организационим моделом у превенцији хроничних болести (нпр. метаболички синдром). Он је важан инструмент за стицање навика за вежбањем и мотивисање младих за животно бављење спортом и физичком активношћу (Lloyd et al., 2015). Препоруке LTAD стручњака, које ће водити специјализацији у тренингу су разноврсне, па тако се са специфичним тренингом гимнастике и пливања отпочиње у узрасту 6-9 година (Feeley et al., 2016), док у спортским играма почиње нешто касније, у узрасту од 12-15 године (Вомра, 2000). Утврђено је да рана специјализација у спорту има низ нуспојава, као што су на пример, већи ризик од повреда, синдром претренираности и одустајања од спорта (DiFiori et al., 2014). Поред тога, свакодневна тренажна оптерећења могу резултирати губитком мотивације и недостатком концентрације младих спортиста (DiFiori et al., 2014). Поред наведених фактора из простора неприлагођене тренажне технологије, рана специјализација може негативно да утиче на спортисту и да доведе до проблема у спортском развоју и кроз преурањено усвајање и одигравање, узрасту и нивоу припремљености, непримерених тактичких варијанти. Системи игре, као тактичке формације и стратегија, захтевају, поред моторичких и атрибута вештине, и одређени ниво когнитивне зрелости и концентрације. Исти представљају велико оптерећење за младе и могу бити узрок отежаног усвајања техничких елемената. Оваква врста притиска може да узрокује рано одустајање од спорта, услед немогућности да се адекватно овлада високим техничко-тактичким захтевима услед неприлагођене ране специјализације (проблем овог рада).

Преглед литературе, као и добра анализа постојеће праксе, упућују да разлог за постојање једног броја проблема у раду са младим играчима произилази од неправовремености учења појединих система тактичког наигравања. Наиме, уочено је да тренажни програм значајног броја одбојкашких тренера не описује методичност и потребно стрпљење у раду са младим. Недостају садржаји и пажња посвећена техничкој и физичкој припреми и зрелости за наставак учења кроз тренинг и такмичења. Неки од тренера запостављају учење и овладавање система игре (тактика) кроз тренинг, сматрајући да тај део спортских перформанси играча долази сам по себи (Нешић, 2014). Стога, циљ овог рада је да се прикаже узрасту усмерена, дакле хронолошком и спортском стажу распоређена методика учења система у одбојци, и тиме се обезбеде оптимални тренажни подстицаји, од значаја за овладавање тактичким обучавањем млађих категорија одбојкаша (предмет рада).

## СИСТЕМИ ИГРЕ У ОДБОЈЦИ

У практичном смислу, системи игре у одбојци се представљају распоредом играча у терену и њиховим кретањем према одређеној поставци. За усвајање и успостављање неког система игре потребно је време, одговарајући узраст, као и „подизање“ одбојкаша на оптималан тренажни ниво, пре свега техничке обучености, тактичких знања, али и физичке и психолошке припремљености (Нешић, 2002). У савременој одбојкашкој пракси у Србији уочава се да многи тренери са учењем система у игри не иду „корак по корак“, већ у раним периодима и фазама каријере, преурањено примењују системе који, по својој природи и сложености, захтевају, претходно ефикасно реализован процес вишегодишњег и вишестраног развоја играча. Оваква одступања од тренажних принципа правовремености и оптималног развоја, региструје се у обе конкуренције. Разлог за одступање од афирмисаног методичког

пута треба тражити, вероватно, у потреби да се надоместе недостаци у техници и специфичној физичкој припремљености. Међутим, техника, као вештина, и физичка припремљеност за систем моторичких способности, се ненадокнађује примењеном тактиком и обрнуто (Томић, 1989). Другим речима, са циљем афирмације LATD у тренингу одбојкаша, одступа се од узрасног, спортског и временског оквира изградње спортисте, што се, последично региструје током испољавања у игри, али и самим учешћем у одбојкашком спорту. Дакле, како је проблем овог рада нецелиходна и непримерена одбојкашка пракса, односно немогућност младих одбојкаша да овладају високим техничко-тактичким захтевима неприлагођене ране специјализације, у првом кораку анализе овог проблема, потребно је истаћи фазе у хронолошком овладавању системима игре у одбојци (Табела 1).

**Табела 1** Хронологија обучавања система игре у одбојци

Фаза обучавања	Систем игре	Опис система
I	6:0 - основни систем	Комбинација, где свих шест играча диже, смечира и блокира (играч који по ротацији дође у зону 3 је дизач). Овај систем мора бити први који се учи у обуци система и представља веома важан период у стварању одбојкаша/ица.
II	4:2 почетни ниво	Комбинација у којој два дизача стоје у "дијагонали" и диже онај који је у зони напада. Дизач у зони 3
III	4:2 средњи ниво	Комбинација у којој два дизача стоје у "дијагонали" и диже онај који је у зони напада. Дизач у зони 2
IV	4:2 напредни ниво	Комбинација у којој два дизача стоје у "дијагонали" и диже онај који је у зони одбране. Дизач у зони 1
V	5:1	Савремени систем игре са три крајња нападача, средњим блокером, либером и дизачем.

У данашњој одбојци, како у млађим узрастима, тако и на врхунском нивоу су, готово искључиво, у употреби системи игре наведени у табели 1. Међутим, постоји и неколико система игре који излазе из оквира свакодневног тренинга, и чији идејни творци су покушали да, пре свега, оригиналношћу и тактичком непредвидивошћу, произведу већу такмичарску неизвесност. Неки од њих су (Томић и Немец, 1989):

- „3:3“– комбинација у којој сваки смечер има свог дизача, тј. дизачи и смечери формирају „троугао“.
- „2:4“– комбинација у којој су 4 дизача/нападача и два средња блокера, недовољно испробан систем, али пружа изузетне могућности.

### **САСТАВ (КОМПОЗИЦИЈА) ТИМА И ЕТАПЕ УЧЕЊА СИСТЕМА ИГРЕ**

Да би се разумело учење система у игри, потребно је да се пре тога појасне специфичности играчких места у одбојци. Наиме, композиција или састав тима, подразумева играчке позиције укомпоноване у првих дванаест играча-ица (по новим правилима игре дозвољено је 14 играча-ица). Композиција или састав тима треба да покрије сва играчка места по својим специјалностима за савремену одбојкашку тактику, и то: дизаче, примаче сервиса, средње блокере, коректоре и либера. Тренери би требало да имају на уму да на клупи за резервне играче буде бар једна адекватна замена за свако играчко место у првој постави екипе. Следећи корак у учењу система је композиција екипе од 12 играча, која игра системом 5:1. Најчешћа структура је:

- 2 дизача (1 у игри – 1 на клупи за резервне играче)
- 3 примача сервиса (два у игри – 1 на клупи за резервне играче)
- 3 средња блокера (два у игри – 1 на клупи за резервне играче)
- 2 коректора (1 у игри – 1 на клупи за резервне играче) и
- 2 либера (може бити само један, а правилима игре је дозвољено да га уопште нема у саставу екипе. У том случају се повећава број неких других играчких места, најчешће примача сервиса и/или средњих блокера, зависно од идеје тренера).

Ово је најчешћа композиција, дакле са 12 играча, а уколико је 14 играча/ица (дозвољено на утакмицама у организацији светске - FIVB или европске – CEV одбојкашке организације), онда се повећава број примача сервиса и средњих блокера на по 4, док остале играчке позиције најчешће задржавају исти број играча, као у поставци са 12 играча. Да би се дошло до ове композиције екипе, треба проћи одређене етапе у техничко–тактичком обучавању, односно одбојкаши/ице морају ићи корак по корак (Томић, 1990). На основу фаза из вишегодишње структуре процеса тренирања, може се рећи да се целокупан процес одвија у три корака - етапе:

**I.Етапа почетног учења** која има велики значај за учење технике и тактике. Може се рећи да је ово перид у тренингу који је, у већини случајева, пресудан за достизање спортског мајсторства. У овој етапи се од тренера очекује да пажњу младих играча усмери на правилне представе о покрету и техничком извођењу свих кретања. Тренер примењује сврсисходан методски поступак, користи очигледна средства у тренингу, методе рада и демонстрације укључујући и сопствену демонстрацију. Ова етапа је увод и упознавање са комплексношћу одбојке, као игре и моторне активности. Изузетно је битно учовање и исправљање грешака. Такође, током ње се на младе спортисте преносе кључни конструкти о идеји „физичке писмености“ (Ропрет и Јевтић 2019) који воде ка здравим навикама за вежбање. Такође, у оквиру ове фазе се поступном обуком основних одбојкашких елемената, али и успостављањем одговарајуће „базе“ моторичких способности учвршћују „темељи“ за дугорочни развој спортисте, односно LATD (Balyi, 2001). Ова етапа започиње практично од првог тренинга, који у одбојци најчешће буде у периоду од 7-10 година (Нешић, 2005) и траје до 12. године. У овој етапи развоја, систем игре који се користи је 6:0 у својој основној форми, али и у поједностављеним варијантама (са дозвољеним падом лопте између одигравања, ради дужег трајања поена). Тренинг у оквиру ове етапе је општег карактера („сви раде све“), уз игру, као једно од најзаступљенијих средстава како за обуку одбојкашких елемената, тако и за побољшавање моторичких способности.

**II.Етапа продубљеног учења**, коју карактерише детаљнији вишестрани развој и учење, а чији је резултат моторичка ефикасност која води до динамичких стереотипа у извођењу моторичких навика. Ова етапа представља надоградњу учења кроз увежбавање и техничко–тактичко дотеривање, при чему су видљиви први знаци индивидуализације. Јако је битно створити логичан редослед вежби и поредак вежбања, а све то полазећи од принципа поступности. Избор и редослед вежби је везан за ниво моторичке оспособљености спортисте, циља који се жели постићи и расположивог времена. Прилагођавање циљева и садржаја тренинга фазама пријемчивости одређеног система за тренажне стимулусе спортиста (Canadian sport for life, 2015). Ако се ови периоди пропусте, а садржаји усмерени развоју циљаних вештина и способности нису примењени, спортиста неће бити кадар да

достигне своје максималне потенцијалне перформансе (Balyi & Hamilton, 2004). У том погледу је, и у овој фази, важна поступност, како тренажних вежби и њихове физичке компоненте оптерећења, тако и тактичких поставки које су својеврсна когнитивна оптерећења за младе одбојкаше. Ова етапа се одвија до узраста од 15. године за девојчице и до 16. године за дечаке, и у току које се, у одбојци, пролази све три варијанте система игре 4:2, с тим што се највећа пажња и време посвећују почетном и средњем нивоу, а напредни ниво се примењује, као припрема за наредну етапу и за крајњи систем 5:1. У овом узрасту почиње права специјализација, у смислу да се кроз почетни ниво система 4:2, први пут издваја дизач као играчка позиција, који има улогу да кроз три ротације, када је у зони напада, прослеђује лопте нападачима. Кроз наредни, средњи ниво система 4:2, почиње поступна селекција средњих блокера и крајњих нападача, који заједно са дизачем у зони напада имају цео низ нових техничко-тактичких знања да усвајају и кроз њих унапређују и усавршавају већ стечене перформансе. Последњи, напредни ниво 4:2 система је увод у систем 5:1, с обзиром да се кроз овај систем комплетира „дизачева кретња“ кроз свих шест позиција у терену. Тренинг у етапи продубљеног учења је усмерен на даље усавршавање усвојених елемената, уз нову незнатно сложенију тактичку димензију са увођењем напада кроз средину, преко средњег блокера. Моторичке способности се даље усавршавају, са посебном пажњом на критичне периоде за развој истих, али и са фокусом на способности које су карактеристичне за одбојкашку игру, пре свега скочност и агилност (Нешић и сар., 2011).

**III. Етапа учвршћивања и даљег усавршавања (спортско мајсторство).** Током ове етапе формирају се трајне и стабилне моторичке структуре. У процесу тренирања и самог учења треба разликовати усвајање реобликовано научених и аутоматизованих кретања и моторичких вештина. Реобликовање аутоматизованих покрета се помера ка подсвесном нивоу, док даље усавршавање моторичких вештина захтева концентрацију, планирану стратегију дејства, процену, као и исправљање грешака при извођењу покрета који се понављају. Ова етапа се одвија од узраста 15. године за девојчице и од 16. године за дечаке и наставља се кроз читаву каријеру бављења спортом. Систем 5:1, као систем који доминира у модерној одбојци, је готово искључиво заступљен на такмичарском нивоу, како кроз млађе категорије, тако и у сениорском узрасту и он заузима доминантно место у етапи даљег учвршћивања и усавршавања. Специјализацијом су играчке позиције у потпуности селектиране и тренинзи се у овој етапи могу тематски усмерити ка било којој од улога у тиму, а и интегрисати у одбојкашко надигравање са свим тактичким варијантама напада и одбране.

### **ПОРЕДАК УЧЕЊА СИСТЕМА У ОДБОЈКАШКОЈ ИГРИ**

Најзначајнији проблем одбојкашког тренинга је усвајање елемената игре, значајних за успешну реализацију, у одбојкашком надигравању (Томић, 1990). Усавршавањем самих правила одвија се и развој стратегије и тактика, а самим тим и система у игри одбојке. Три одигравања лоптом су омогућила и усавршавање елемената игре и њене динамике. Посебан значај у игри има пријем, а потом и подизање лопте за напад. На почетку развоја саме игре, сви играчи су вршили функцију додавања за смеч (дизача), али и функцију нападача, примача и блокера. Међутим, усавршавањем одбојкашке игре, долази до подела улога у тиму, односно

специјализације појединих играчких места. Тиме је омогућено да се играч боље оспособи за специфичност играчке позиције и специјализује за улоге које подразумева свака набројана играчка позиција (Стојановић и сар., 2005).

Актуелан правац у одбојкашкој пракси на просторима Србије обележен је раном специјализацијом. У „потери“ за остваривањем такмичарског резултата, занемарује се поставке и принципи тренинга у функцији вишегодишњег развоја спортисте (LATD). Неадекватно се прибегава примени најефикаснијих средстава и тактичких поставки које одбојкашка игра нуди. Очигледан пример овакве праксе јесте и чињеница да се већ на нивоу развојних лига (девојчице узраста 11-12 година) у великом броју случајева сусреће систем 5:1 који подразумева специјализовани тренинг и строго усмерена тренажна средства, како би се одговорило свакој од појединачних улога у тиму. Услед тога, занемарује се рад на општем развоју, како техничких елемената, тако и моторичких способности које у каснијем узрасту неће бити могуће надокнадити (Beunen & Malina, 1996).

Основни предуслов за почетак спровођења методике учења одређеног система игре је задовољавајући ниво техничке обучености. Како техника представља начин извођења појединих елемената, она претпоставља рационално, економично и што природније кретање. Број контакта са лоптом усавршило је кретања унутар времена за реализацију, како у нападу, тако и у одбрани. Редослед учења система се примењује по принципу поступности, од лакшег ка тежем, једноставнијег ка сложенијем, познатог ка непознатом, тако да је редослед учења и упознавања деце са одређеним системом веома битан.

4	3	2
5	6	1

Схема 1 Позиције играча на терену стандардних димензија

На схеми 1 приказане су позиције (играчке зоне) у терену, а њихово познавање је од изузетне важности, односно то је први тактички задатак, који будући одбојкаши треба да овладају. Наиме, да би деца научила позиције приликом пријема сервиса (фаза 2 – подразумева све елементе игре једне екипе, који следе након пријема сервиса, односно пријем сервиса – дизање лопте за напад – напад) и сервиса (фаза 1 – подразумева све елементе игре једне екипе, који следе након сервиса, тј. сервис – блокирање – одбрана поља), неопходно је поштовати одређена правила у позицијама (нпр. зона 1 мора увек да стоји десно од зоне 6 и иза зоне 2, зона 4 мора да буде испред зоне 5 и лево од зоне 3 и тако за сваку зону).

### **Систем игре у првој етапи развоја одбојкаша (Систем 6:0)**

Учење система одбојкашке игре је уско повезано са специјализацијом играча, зато у раду са децом, најсврхисходнији систем би требало да буде систем 6:0. Овај систем се користи као база за прва надигравања и полазиште за учење осталих система игре. Другим речима,

преко система 6:0, учимо децу позицијама у терену, ротацији, као и основним правилима и философији одбојкашке игре.

Описујући овај систем, можемо рећи да је погодан у раду са децом, једноставан је, не изискује рану специјализацију, односно садржај програма је усмерен ка вишестраном развоју појединца. То је систем у коме сви играју на свим позицијама и који је као такав, систем будућности (*Предности овог система, као система, је да су сви играчи на високом нивоу техничко-тактичког испољавања, да подједнако успешно играју све играчке позиције – Д. Томић*). Задатак при овладавању овим системом је учење основних кретања унутар сваке зоне и препознавање садржаја фаза 1 и 2. Сваку од наведених фаза карактеришу одређени тактички проблеми и специфичне техничке вештине којима се ти проблеми решавају. Међутим, често се заборавља и трећа фаза: фаза транзиције, која је за разлику од осталих спортских игара у одбојци врло кратка и осетљива, те је из тог разлога веома важна у игри. Врхунске екипе карактерише високо ефикасна и брза транзиција у игри, што омогућује ефикасније спровођење фазе напада и фазе одбране. Учењем овог система, одбојкаши се већ припремају за све наредне системе.

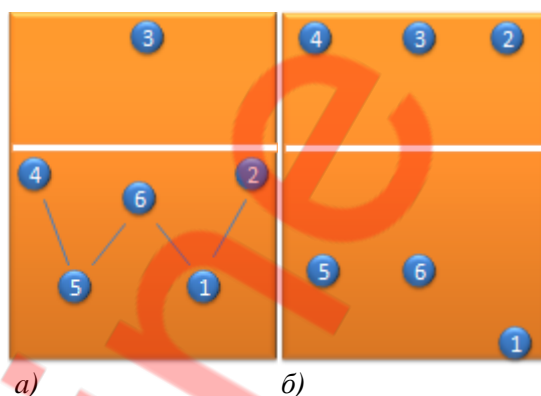


Схема 2 Позиције играча у систему 6:0 (поставка за пријем сервиса - а; поставка за сервис- б)

### Систем игре у другој етапи развоја одбојкаша (Систем 4:2)

У наредном систему игре, којим овладавају млади играчи-це, а то је 4:2, екипа се састоји од четири смечера и два дизача који су дијагонално распоређени. Поставка играча је таква да је један од дизача увек у зони напада (зоне 4, 3 и 2), док је други дизач, за то време, у зонама 1, 6 и 5. Када дизач предње линије ротацијом, оде на сервис (у зону 1), други дизач (његова дијагонала) долази у предњу линију. На тај начин, увек је један дизач напред. Ово је важно, јер овај систем и ниво подразумевају управо да лопту подиже само дизач који се налази у зони напада. Сходно природи игре у овом систему, прво се учи најједноставнија варијанта са дизачем у средини (у зони 3), односно систем који је сличан претходно наученом (6:0). Разлика се појављује само код улаза дизача из зоне 4 и зоне 2, као што је приказано на схеми 3. Све кретње у одређеним поставкама увежбавају се прво без лопте до овладавања распоредом и кретањима. Дизање лопте је према зони 4 и зони 2, што омогућава дизачу да лопту диже и испред и иза себе. Наравно, на овом нивоу овладавања техничко-тактичким елементима одбојкашке игре важно је да се користи доњи сервис (овај сервис сигурно не представља адекватан напад, али омогућује да се након пребаченог сервиса игра може развијати, односно могуће је остварити пет елемената игре: пријем сервиса – дизање лопте за напад – напад – блок – одбрана). У случају горњег-нападачког сервиса, на овом нивоу учења одбојкашке технике,



извесно је да неће бити омогућено играње свих побројаних елемената, односно најчешће долази до грешке у испољавању неког од њих. Горњи сервис би у првим корацима овладавања игром у систему 4:2 представљао велику сметњу, тако да се исти започиње примењивати тек у наредној фази обучавања.

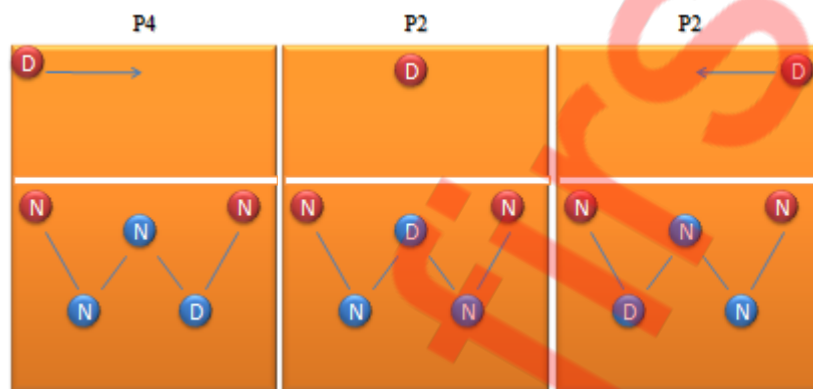


Схема 3 Систем 4:2 – почетни ниво

Легенда: D – дизач, N-нападач,

#### Средњи ниво система 4:2 - (дизач у зони напада у зони 2)

Виши ниво игре је систем 4:2 када се дизач налази и диже из зоне 2 (Схема 4). То значи, да се у играчкој специјализацији појавио средњи блокер, као играчка позиција. Другим речима, дизач има могућност да диже лопту у зону 4, брзу лопту у зону 3 (“1.темпо”) и у други ред у зону 1 и зону 6. На овај начин се дејство дизача усложњава, али и проширује репертоар његове вештине и убрзава специјализација према месту у тиму. Ради лакшег овладавања овог система, користити у почетку доњи сервис, а тек касније прелазити на горњи.

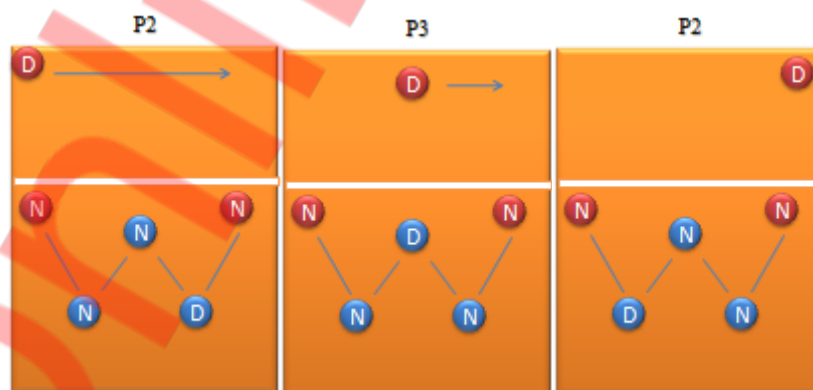


Схема 4 Систем 4:2 – средњи ниво

#### Напредни ниво систем 4:2 – (дизач у зони одбране)

Након обучавања поставке и кретања дизача у првој линији, прелази се на рад са улазом из друге линије, зоне одбране на сервис противника. Дизач може ући из задње линије на мрежу из све три зоне задње линије (зоне 1, 6 и 5). Након научених основних варијанти система, потребно је показати и различите тактичке замисли унутар самог система. Вредност овог система је да игра са два дизача има предност у односу на систем са једним дизачем.

Другим речима, лакше је савладати све изазове организације игре са два дизача, него са једним. Још једна од значајних предности система 4:2, у млађим категоријама, се крије у томе да су увек могућа три напада из предње зоне – зоне напада. Мане овог система се огледају у томе да је присутан недостатак добрих дизача у савременој одбојци, а поготово да они уједно буду и добри нападачи. Са повећањем значаја сервиса, смањен је број идеалних пријема, а самим тим потреба за врхунским смечерима је већа. Из ове чињенице произилази да су коректори заузели значајну улогу у савременој одбојци. Отуда се појавио наредни систем 5:1.

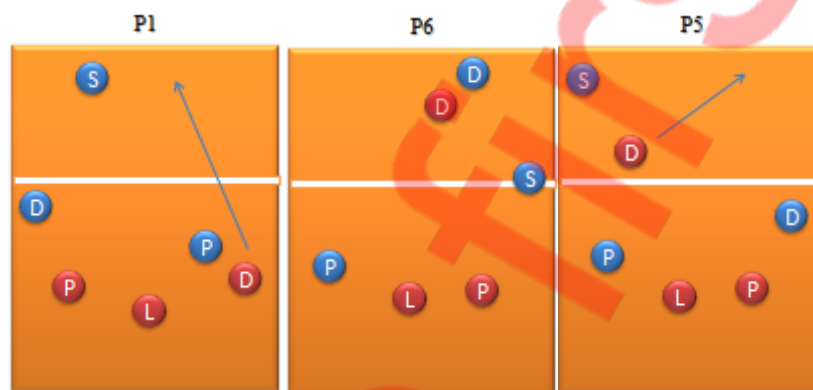


Схема 5 Систем 4:2 – напредни ниво

#### Систем игре у трећој етапи развоја одбојкаша (Систем 5:1)

Због сложености и претходно неопходне уске специјализације играча за игру у систему 5:1, тренери са усвајањем овог система започињу што касније. У модерној одбојци систем 5:1 преовладава, за њега је карактеристично да има само једног дизача, који обавља функцију дизања и када се налази у зони напада и у зони одбране. Поред дизача у овој формацији су још: три крајња нападача, два средња блокера и либеро (Схема 6).

За лакше учење свих позиција у игри у овом систему, неопходно је следеће:

- сервисати доњи сервис постави која учи,
- сервис у почетку на примача који је у другој линији. Овим се олакшава и смањује кретање дизача до зоне за дизање (између зоне 2 и 3, с тим што у новије време, поједини тренери у женској одбојци инсистирају да пријем сервиса буде у зони 3, ради напада средњег блокера са једне ноге – “fast”),
- инсистирати на високом пријему, док нападачи и дизач не увежбају своје кретање и правременост уласка,
- када екипа усвоји кретање у овој позицији у олакшаној варијанти, постепено отежавати ситуације и уводити горњи сервис и захтевати од примача оштрији пријем (смањујемо време за које треба дизач да се позиционира у зону за дизање).

У ситуацији када дизач одиграва прву лопту, његову улогу дизања друге лопте, ако је упућена ка зони напада, преузима средњи блокер, односно либеро ако је лопта остала у зони одбране. У поставци где је дизач у зони напада, идеалан пријем доводи дизача у позицију да може већ другом лоптом да нападне (тзв. “кување”).

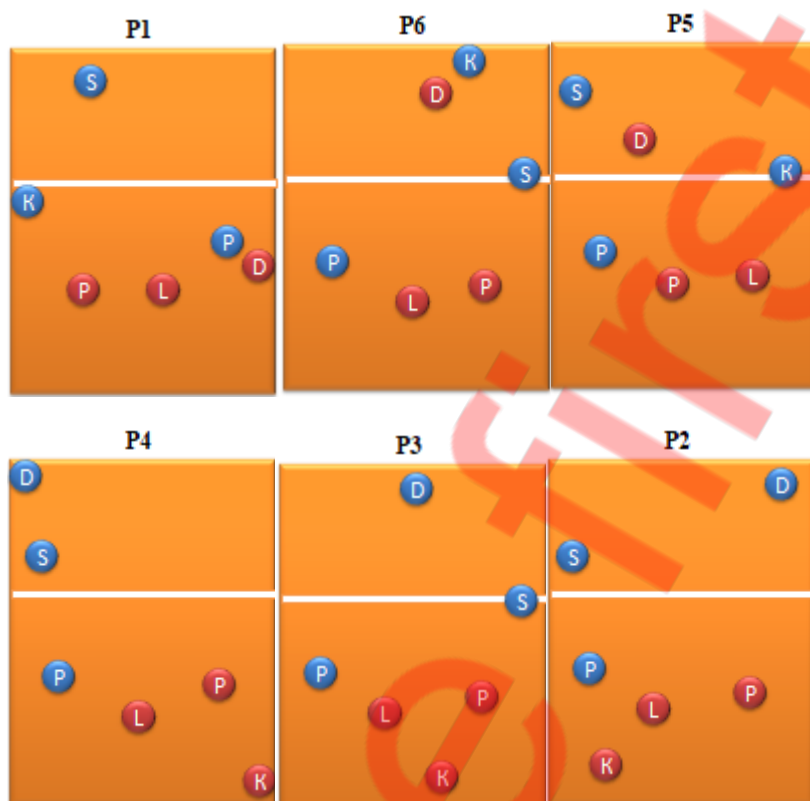


Схема 6 Систем 5:1

Легенда: D – дизач, N- нападач, P- примач сервиса, S- средњи блокер, K- коректор, L- либеро

### Остали системи игре у одбојци

Међу остале системе игре у одбојци издвајају се 3:3 и 2:4. Као што је већ речено, систем 3:3 се ретко користи, мада има своје предности, поготово што сваки нападач „има“ свог дизача (Схема 7). Тиме се постиже добра координација ова два играчка места и подиже се ефикасност на виши ниво. Мана је у томе, што је реткост,с имати 3 дизача, који су способни и да нападну.

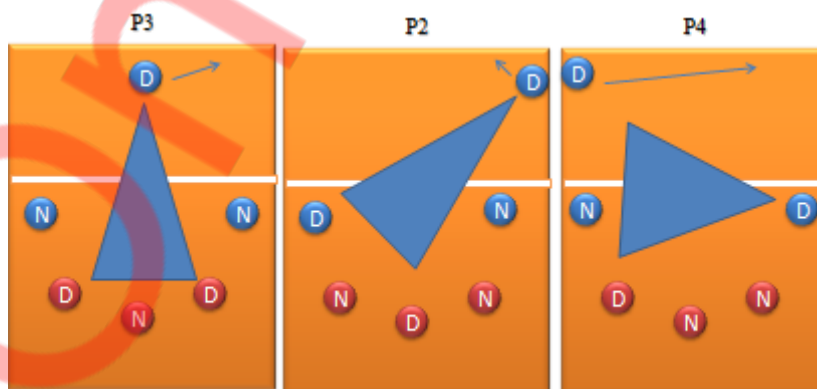


Схема 7 Систем 3:3 – почетни ниво (дизач из првог реда)



Схема 8 Систем 3:3 – напредни ниво (дуже дизајнер из другог реда)

Систем 2:4 подразумева да тим има 4 универзална играча и два играча на позицији средњег блокера (Схема 9). Тренер одређује који дизајнер дижу. Нећемо се превише бавити објашњењима овог система, јер се он веома ретко користи. Може се констатовати да је систем био прилично ефикасан, да има своје предности и да треба знати да постоји као могућност.



Схема 9 Систем 2:4 – четири дизајнера и два средња блокера

## ЗАКЉУЧАК

Познавање система од стране тренера и играча један је од предуслова за атрактивнију и квалитетнију игру, а избор система у коме ће нека екипа играти у многостави зависи од квалитета играча те екипе. Код учења система у одбојци, треба се придржавати основних принципа обучавања, а пре свега поступности и бити јако обазрив код одабира метода рада. Основни предуслов за почетак методског обучавања одређеног система је задовољавајући ниво техничке обучености. Владање комплетном техником је база за даљу надградњу и повећање ефикасности у игри. Не сме се изгубити из вида да је увек могућ настанак неког новог, продуктивнијег и применљивијег система. Одбојка, као сложена спортска игра, захтева константан рад и праћење развоја науке и струке.

Ова стручна студија нуди опис сваког од система игре који су мање или више заступљени како у млађим селекцијама, тако и у раду са сениорским категоријама, што је од изузетне важности за све младе тренере и струку у целини. Методски низ у обуци одбојкашких система игре, као и неке од смерница за прилагођавање тренажног поступка у раду са млађим категоријама, могу да понуде нове идеје тренерима за планове и програме обуке у свакој од

етапа развоја. Планирање тренажног процеса треба да поштује принципе поступности у развоју техничких, тактичких, моторичких, социјалних и психолошких атрибута у складу са фазама развоја сваког од тих сегмената, што оставља простор за нова истраживања на тему праћења дугорочних промена самог одбојкашког тренинга.

Адекватни методски низ усвајања система игре у одбојци подразумевао би и системски приступ кроз прилагођавање националних правила игре у раду са млађима категоријама, што би мотивисало тренере да у обуци младих поштују принципе правилног и дугорочног развоја спортиста (ЛТАД). Оваква прилагођавања правила нису изузетак, већ постоји у млађим категоријама, пример забране горњег сервиса у развојној лиги (узраст 11-12 година) чиме се директно утиче на олакшане услове за извођење свих елемената који следе сервис (пријем, дизање, смеч...). Сугестије на основу закључака ове студије биле би усмерене ка обавезним системима игре у одређеним узрастним категоријама, па би тако у свим развојним лигама за млађе од 12 година био обавезан систем 6:0, ради исправног усвајања основних елемената игре, док би у пионирској категорији (до 15 година за девојчице, до 16 година за дечаке) био обавезан систем 4:2, чиме би специјализација свих одбојкашких позиција уследила од кадетског узраста, чиме би биолошки развој детета био у складу са такмичарским захтевима.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Бачанац, Љ., Петровић, Н. & Манојловић, Н. (2009). Приручник за родитеље младих спортиста. Београд: Републички завод за спорт.
2. Balyi, I. (2001). *Sport system building and Longterm athlete development in British Columbia*. Canada: Sport Med BC.
3. Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity*. Optimal Trainability, National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd, Victoria, BC.
4. Balyi, I., Way, R. & Higgs, C. (2013). *Long-Term Athlete Development*. Champaign, IL: Human Kinetics.
5. Beal, D. (1987). *Team systems and tactics*. Illinois: Fédération Internationale de Volleyball.
6. Bompa, T. O. (2000). *Total Training for Young Champions*. Champaign, IL: Human Kinetics.
7. Beunen, G. & Malina, R. M. (1996). Growth and biological maturation: Relevance to athletic performance. In O. Bar-Or (Ed.), *The child and adolescent athlete* (pp. 3–24). Oxford: Blackwell.
8. Canadian Sport for Life (2015) dostupno 15.9.2019 na: [www.canadiansportforlife.ca](http://www.canadiansportforlife.ca)
9. Gortsila, E., Theos, A., Nešić, G. & Maridaki, M. (2013). Effect of Training Surface on Agility and Passing Skills of Prepubescent Female Volleyball Players. *Journal of Sports Medicine and Doping Studies*, vol. 3, issue 2, str. 1-5.
10. Di Fiori, J. P., Benjamin, H. J., Brenner, J., Gregory, A., Jayanthi, N., Landry, G. L., et al. (2014). Overuse injuries and burnout in youth sports: a position statement from the american medical society for sports medicine. *Clin. J. Sport Med.* 24, 3–20.
11. Feeley, B. T., Agel, J., & LaPrade, R. F. (2016). When is it too early for single sport specialization? *Am. J. Sports Med.* 44, 234–241.
12. Фратрић, Ф. (2015). *Теорија и методика спортског тренинга*. Нови Сад: Факултет за спорт и туризам.
13. Јанковић, В. & Марелић, Н. (1995). *Одбојка*, Загреб: Факултет физичке културе.
14. Jasinowski, T. (2010). *Alter Girls' & Boys'*. University of Dayton: Book of Volleyball drills.
15. Лазаревић, Љ. (1987). Такмичарска ситуација у спорту као извор стреса и њен утицај на резултате у такмичењу, *Физичка Култура* 1:43-52.
16. Lenberg, S. L. (2006). *Volleyball Skills & Drills*. Champaign, IL: Human Kinetics.

17. Lloyd, R. S., Oliver, J. L., Faigenbaum, A. D., Howard, R., De Ste Croix, M. B., Williams, C. A., et al. (2015). Long-term athletic development- part 1: a pathway for all youth. *J. Strength Cond. Res.* 29, 1439–1450
18. Нешић, Г. (2002). Основи антропомоторике, Стандард 2, Београд: Спортска академија.
19. Нешић, Г. (2009). Структура такмичарске активности одбојкаша. У: Санадер, Александра (ур.), Манојловић, Ненад (ур.). *Изазови новог олимпијског циклуса: зборник радова. Београд: Републички завод за спорт., стр. 61-78.*
20. Нешић, Г. (2005). Модел рада одбојкашке школе. *Спортска медицина* 5(3), 136-145.
21. Nestic, G., Sikimic, M., Pic, V.&Stojanovic, T. (2011). Play structure of top female volleyball players: explorative factorial approach. *British Journal of Sports Medicine*, 45(6), 541-541.
22. Nešić, G., Majstorović, N., Osmankač, N., Milenkoski, J., Uslu, S. (2014). Differences in Anthropometric Characteristics and Motor Abilities between Volleyball Players and Untrained Boys 17 Years Old. *International Journal of Science Culture and Sport*, vol. 2, no. 4, str. 103-109.
23. Reid, L. (2008). *Volleyball Drills and Practice Plans*. American Volleyball Coaches Association.
24. Ropret, R. & Jevtić, B. (2019). Dugoročni razvoj sportiste - od teorijskog i praktičnog modela do sazajnog problema. *Fizička kultura*, 73(2), 190-205.
25. Стојановић, Т., Костић, Р. & Нешић, Г. (2005). *Одбојка*. Графид. БањаЛука: Факултет физичког васпитања и спорта.
26. Томашевић, М. (2013). Методика учења система игре у одбојци. Дипломски рад. Београд: Факултет спорта и физичког васпитања.
27. Томић, Д. & Немец, П. (1989). *Теорија одбојкашке праксе*, Београд: СИА.
28. Томић, Д. (1990). *Трактат о тактици у спорту; Тренерско умеће за аматере.*, Београд: СИА.
29. Томић, Д. (1998). *Ситуациони тренинг*. Београд: Виша школа за спортске тренере.