

1. UVOD

Odbojka je sport kompleksnih polistrukturalnih kretanja u kojima postoji čitav niz različitih kretanja (dokorak, ukršteni korak), skokova (u smeču, bloku, servisu), bacanja i padova (upijač, rolanje), sprinteva, statičkih izdržaja u stavovima, udaraca itd.

Odbojku karakterišu opterećenja srednjeg i submaksimalnog intenziteta. To se ogleda izmjenom igre na mreži i odbrani polja te izmjenama aktivnih i pasivnih faza igre.

Svaki igrač u timu, bez obzira na njegovu specijalizaciju, mora u toj mjeri ovladati tehnikom gornjeg odbijanja, da u svakom trenutku može loptu dodati prstima bilo kojem saigraču, u bilo koji dio terena.

Kako većina timova igra sistem 5 - 1, to znači da postavu čini pet pucača i jedan dizač (specijalista za dodavanje prstima - u tekstu i šemama označen slovom S), koji iz svih 6 rotacija obavlja dizanje lopte.

Međutim, uslovi pod kojima dizač obavlja dizanje (poslije trka, iz skoka, klečanja, čučnja, u padu), uz istovremeno ispunjavanje dogovorenih taktičkih zadataka, zahtijevaju pored fizičke i mentalne, i savršenu tehničku usavršenost. Iz toga razloga ćemo tehniku gornjeg odbijanja ili igre prstima, odvojiti od tehnike dizanja.