

# Koraci do uspeha

Da li želite da postanete uspešan odbojkaš? Ako želite, vežite pertle, namestite štitnike za kolena i spremite se za novo uzbudljivo putovanje! Svaki put kada zakoračite u dvoranu, odbojka vam se otkriva na drugačiji način. Pred vama je knjiga koja je nastala kao rezultat četrdesetogodišnjeg iskustva u bavljenju ovim sportom. Ona vam može pomoći da uspešno ovladate odbojkaškom igrom. Iskoristite tu šansu!

Knjiga *Odbojka: koraci do uspeha* namenjena je početnicima i odbojkašima srednjeg nivoa, zatim nastavnicima, trenerima i svim drugim entuzijastima koji žele da unaprede svoju igru. U ovoj knjizi svako može da nađe korisne informacije o tome kako da poboljša tehniku i umeće na terenu i poveća samopouzdanje.

U svakom koraku navedene su instrukcije i vežbe koje vam mogu pomoći da ovladate ovim sportom. Postoji više načina na koje se mogu usvojiti osnovni odbojkaški tehnički elementi. Svako poglavlje je organizovano tako da na efikasan način prikaže napredovanje igrača od osnovnog ka višem nivou igre.

Ova knjiga vam može pomoći da, idući sigurnim koracima ka uspehu, postanete bolji odbojkaš. O samoj odbojci svakako ćete saznati mnogo više. Naučićete kako da se krećete na terenu i primenite odgovarajuću tehniku na višem nivou igre. Osnovna taktika igre i vežbe koje nudimo u ovoj knjizi omogućiće vam da postanete kompletni igrač.

Knjiga *Odbojka: koraci do uspeha* podeljena je na dvanaest koraka koji prate utvrđen redosled izvođenja svakog elementa tehnike. U prvom koraku objašnjeni su osnovni obrasci kretanja na terenu i karakteristični odbojkaški stavovi. To je osnova na koju se nadovezuju ostali koraci. S obzirom na to da se igra započinje servisom, u drugom koraku bavimo se upravo tim početnim udarcem. Nakon izvedenog servisa, protivnički igrači primaju servis, dodaju loptu saigraču i izvode dizanje (treći i četvrti korak) da bi pripremili smečera za napad (peti korak). Odbrambeni igrači izvode blok (šesti korak) i odbranu polja (sedmi korak). To su osnovni elementi tehnike u odbojci, ali samo poznavanje tehnike nije dovoljno. Kada savladate pomenute korake, potrebno je da upoznate određene sisteme napada i odbrane (osmi i deveti korak), tranziciju (deseti korak) i da naučite da igrate u nepredvidenim situacijama (jedanaesti korak). U dvanaestom koraku predstavljeni su svi prateći detalji odbojkaške igre koje takođe treba da naučite da biste postali timski igrač: uloge igrača, zamene, rotacije, komunikacija među saigračima tokom igre, itd.

U svakom koraku predstavljeni su dijagrami terena i ilustracije kojima se naglašavaju ključni elementi tehnike koja se u tom koraku obrađuje. Najčešće greške koje igrači prave na terenu naznačene su zajedno sa ispravnim rešenjima. Vežbe u nastavku svakog poglavlja poredane su po težini izvođenja. Na kraju svake vežbe, u delu *Provera uspešnosti*, istaknuti su ključni elementi na osnovu kojih možete da proverite da li ste pri izvođenju određene vežbe primenili odgovarajuću tehniku i ostvarili cilj te vežbe. Na kraju svakog koraka, na osnovu zbira poena koje ste osvojili u vežbama, možete da proverite koliko ste zaista bili uspešni u savladavanju određenog tehničkog elementa.

Knjiga *Odbojka: koraci do uspeha* obezbeđuje sistematski pristup učenju i igranju odbojke. U svakom koraku pratite sledeći redosled:

1. Proučite instrukcije za izvođenje elementa tehnike ili primenu taktike koji su objašnjeni u svakom koraku. Otkrijte zašto su navedeni koraci značajni.
2. Sledite navedene ilustracije.