

Sveučilište u Zagrebu  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

# VOLEJ - TEHNIKA

# VOLEJ – karakteristike

- šta je taktički cilj voleja?
- “klasički” volej nije se puno promjenio
  - kraći zamah i izmah
  - rotacija lopte nazad
- više vrsta voleja
- izvodi se vremenskom nedostatku
- važna brza reakcija, anticipacija i jednostavno izvođenje
- igrač ima od 0.5 do 0.7 s
- opterećenje na lakat iznosi oko 300 N.

# VOLEJ – anticipacija



© Aleš Filipčič, 2007

Anticipacija znači predhodno čitanje namjere protivnika, gde je važno (Schönborn, 1993):

- znanje o protivnikovom taktičnom ponašanju
- znanje o reakcijama u određenih situacijam
- znanje o mogućih taktičkih odlukama.

**Važna i percepcija:**

1. Svog položaja na terenu
2. Protivnikov položaj na terenu
3. Svoje taktičke odluke
4. Pravac, brzina i dubina lopte
5. Protivnikovo oddaljenost, pravac i brzinu kretanja do lopte

Analiza tenisa

# VOLEJ – anticipacija

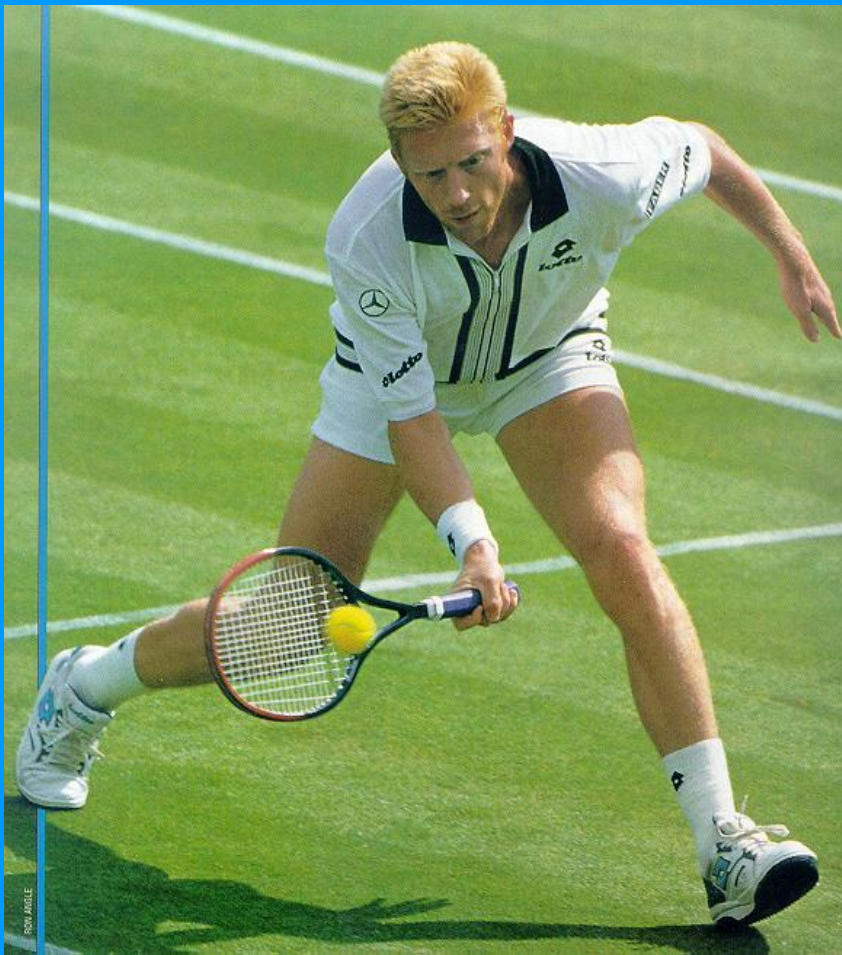
Uslovi za uspješnu anticipaciju:

- taktični uzorci protivnika (pr. Wilander; 80% passing paralela)
- tipična kretanja i položaji kod udaraca
- položaj na terenu
- percepcija spina i krivulje leta lopte  
(Reid, 2000).

Na osnovu čega može igrač “čitati” protivnika:

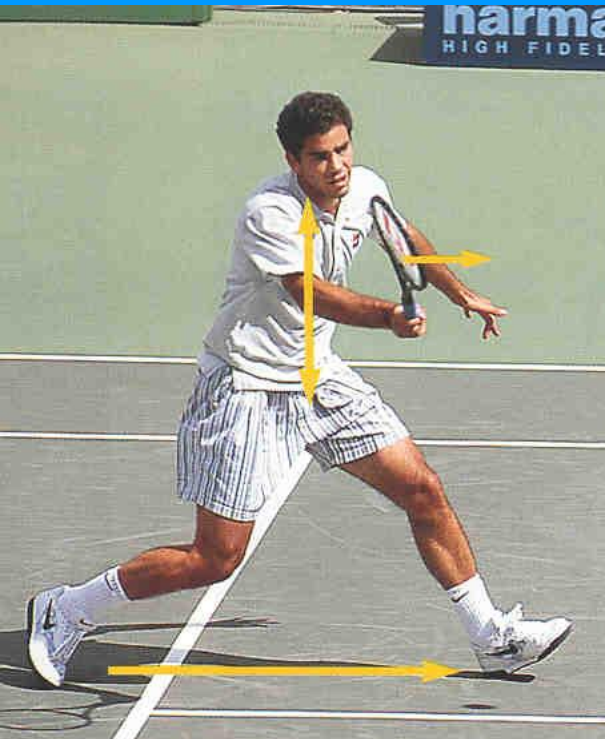
- pozicija protivnika
- zahvat
- kakva je lopta (niska, visoka)
- gde je TP
- kretanje protivnika.

# VOLEJ – anticipacija



- Vreme odgovora = reakcijski + vreme kretanja
- prosječno vreme reakcije:
  - forhend volej: 226 ms
  - bekend volej: 205 ms
- Značajan utecaj “split stepa” = inercija + kraće vreme odgovora (Chow et.al, 1999)
- Odmah nakon TP.

# Volej – kretanje



- niske lopte
- srednje visoke lopte
- visoke lopte

(Chow at.al., 1999, Williams, 2000).

# Volej – zamah

Reket se kreće preko osi ramena kod:

- 1. voleju
- kod igranja zaključnog voleja, kada igrač ima dosta vremena

Reket rotira preko servisne linije:

- forhend = 25 st.
- bekend = 45 st.

Opomena: kut reketa se mijenja, ako se promjene uslovi (Elliott et.al., 1988).



# Volej – kretanje



	Rotacija ramena	Rame	Lakat	Zglob
Forhend	11 st.	2 st.	10 st. (ekstenzija)	5 st. (fleksija)
Bekend	5 st.	7 st.	10 st. (ekstenzija)	7 st. (fleksija)

Za usporedbu: rotacija ramena kod forhenda sa osnovne linije je 120 st., kod 1R bekenda = 50-60 st. (Elliott et.al., 1988, Elliott, Reid, 2000).

# Volej – funkcionalna analiza

Početni prenos tježiine tjela  
(soleus, gastroknemius, kvadriceps, gluteus)



Rotacija trupa

(obligatorna m., spinalni erektorji)



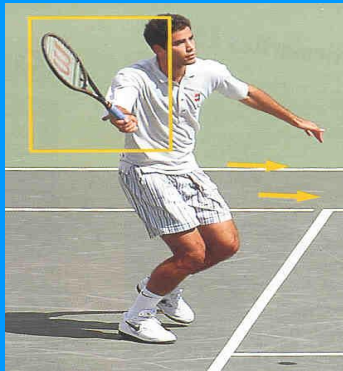
Forhend volej

(zun. deltoidna m., pectoralis,  
zun. rotator rame, biceps,  
zun. seratus)



Bekend volej

(romboidna m., sred.  
trapezasta m., sred.  
deltoidna m., zun.  
rotator rame, triceps,  
zun. seratus )



# Volej – TP i izmah

- optimalna TP je ispred i u visina ramena
- otvoren reket znači višu liniju kretanja, šta znači i rotaciju lopte nazad i bolju kontrolu lopte (Elliott at.al., 1998).
- brzina lopte se kod forhenda povećava za 20%, kod bekenda za 16%.
- brzina reketa posle TP je kod vrhunskih igrača 90% (forhend), 75% (bekend) brzine reketa u TP.
- posle TP je optimalno kretenje reketa prema dole i napred (Elliott, 1988).



# Volej– vrste

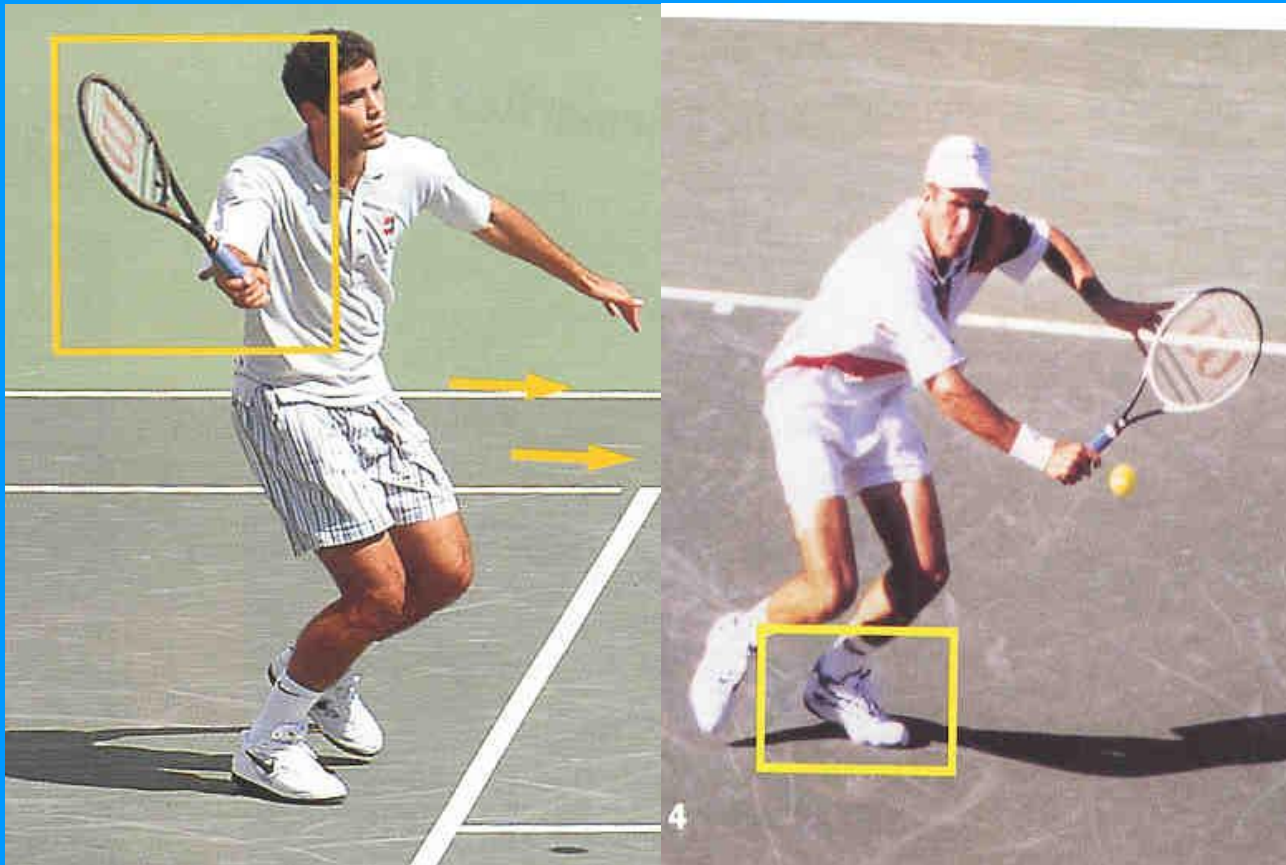
- A. forhend
  - B. bekend
1. volej (klasički)
  2. štop volej
  3. spin volej

# Volej - analiza



- početni položaj.
- "split step".

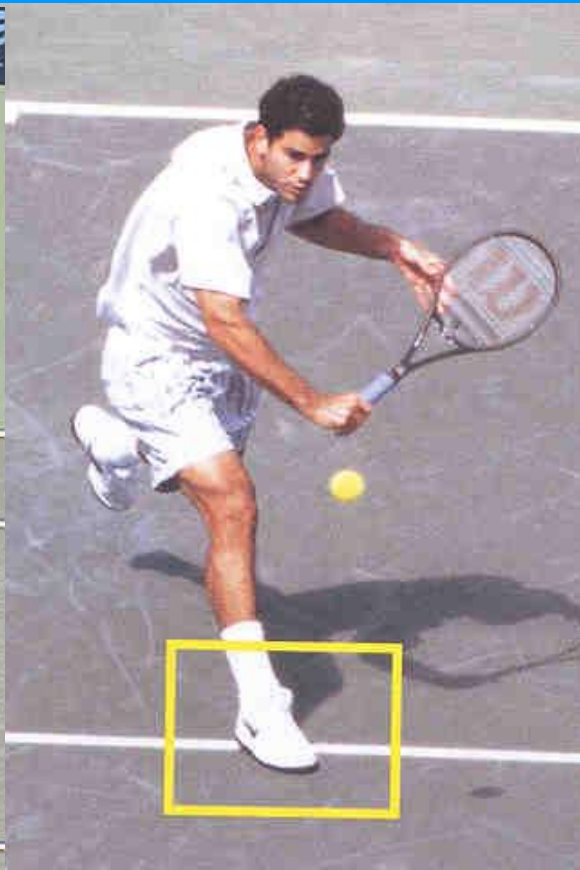
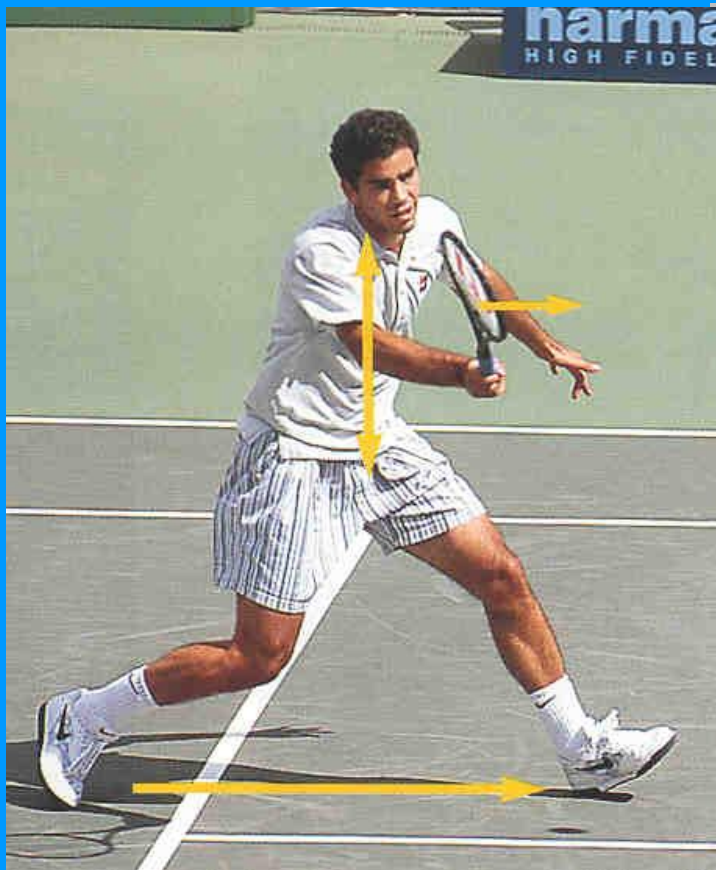
# Volej - analiza



- Kakva je priprema?
- Razlike između F in B voleja?
- Različite situacije.

# Volej - analiza

- Gde je tačka pogotka?
- Položaj reketa u TP.
- Različite situacije.



# Volej - analiza

- Razlike u liniji udarca između F in B voleja.



# Štop volej



- Kada se koristi?
- Šta je specifika štop voleja?
- Način izvođenja.

# Štop volej



Upotreba:

- Kraće vreme za reakciju
- Češće na brzim podlogama.

# Spin volej



- Kada se koristi?
- Koje je razlike između spin voleja i osnovnog udarca?
- Zašto ga treba koristiti i trenirati?

# Volej ?

