

DOLGOROČEN RAZVOJ TEHNIKE VOLEJA

Volej - izhodišča

- Pozitivni učinki igre pri mreži:
 - Sposobnosti zaznavanja, reakcijske sposobnosti, orientacija v prostoru, ravnotežje, samozaupanje
 - Taktične namere in pokrivanje igrišča,
 - Gibanja in mehanika telesa,
- Specifičnost: pretežno mora igralec uporabiti hitrost prihajajoče žoge in ne ustvariti hitrost,
- Trener mora uporabiti pravi metodični postopek in razvoj.

Kompetence U9-10 igralca

- V primernem položaju je sposoben odigrati udarec v odprt del igrišča,
- Izbirati udarce (proces odločanja) glede na vizualne ključne,
- Uporabiti principe pokrivanja igrišča,
- Pokazati namero, da prestreže vse pasinge in lobe,
- V optimalni situaciji odigrati udarec v ravnotežnem položaju,
- Razviti volej brez večjih biomehanskih odstopanj.

Kompetence U12-13 igralca

- Osvojiti več kot 60% točk na mreži,
- V primernem položaju ustvariti prednost ali zaključiti izmenjavo,
- V skladu z vizualnimi ključi hitro določiti svoj položaj in se optimalno pripraviti za naslednji udarec,
- Prilagoditi se na različne prihajajoče žoge,
- V primernem položaju zaključiti smeš proč od tekmeca,
- Izvajati različna gibanja in ustrezno mehaniko telesa.

Kompetence U15-16 igralca

- Prepoznati tekmečevo situacijo in poiskati primerno priložnost za napad ali prihod k mreži z volejem,
- Iskati priložnost za igranje “drive” voleja s ciljem ustvariti prednost ali zaključiti točko,
- Zaključiti točko s smešem ali skrajšanim volejem,
- Ostati v točki, ko tekmelec odigra odličen passing ali lob.

Opomba: kompetence se preverjajo v času uradne tekme.

Tehnični razvoj

Področja tehničnega razvoja:

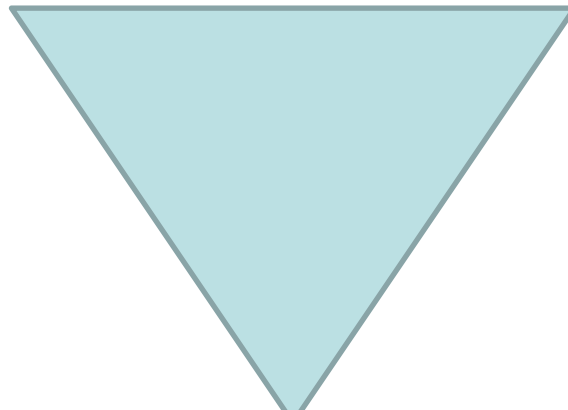
1. Osnove (RTR),
2. Gibalni vzorci,
3. Mehanika telesa,
4. Učinkovitost,
5. Vključitev v igralne vzorce.

Orodja za analizo in razvoj:

1. $P_{(\text{path})}A_{(\text{angle})}S_{(\text{speed})}$,
2. Biomehanski principi (BIOMECH),
3. Analiza tekme.

GBA (treniranje)

ODPRTO



Tekma

ZAPRTO

Vaja s košaro

ODPRTO

Vaja s trenerjem

Tekmovalna situacija

Orodja za analizo in razvoj tehnike

- **P**(pot) **A**(kot) **S**(hitrost),
- Biomehanski principi (**B.I.O.M.E.C.**).

Področja tehničnega razvoja

- Tehnične osnove,
- Gibalni vzorci,
- Mehanika telesa,
- Učinkovitost udarcev,
- Vključitev v igralne vzorce.

Kako razvijamo tehniko?

- Navodila,
- Učni / trenerski pripomočki,
- Situacijske vaje
(diferencijacije, kontrastne, kinestetične).

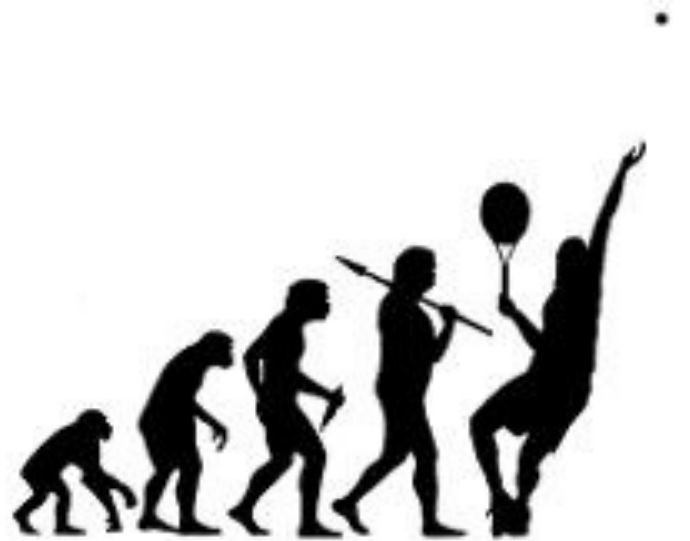
Technical element	Players		
<u>FUNDAMENTALS</u>	9/10 y.	12/13 y.	15/16 y.
Attention & Receiving skills	✓		
Reaction speed	✓	✓	
Balance	✓	✓	
Timing & Rhythm	✓		
<u>MOVEMENT</u>			
Court coverage & movement patterns	✓		
Hit & step	✓	✓	
Step & hit	✓	✓	
<u>BODY MECHANICS</u>			
Block volley	✓	✓	
Volley with FT		✓	
Volley with BS		✓	✓
Touch volley		✓	✓
Pouch volley			✓
<u>STROKE EFFICIENCY</u>			
Adaptability	✓	✓	✓
Variety		✓	✓
Disguise volley's intention			✓
Integration in game patterns			✓

Okvir za
tehnični
razvoj
(volej)

Zaključek

- Stalna analiza, spremljanje in razvoj kompetenc in elementov,
- Trener ustvarja primerne pogoje za razvoj voleja in smeša (izziv, odprte situacije),
- Tehnični razvoj mora vključevati ustrezno taktično namero,
- Taktičen in tehničen razvoj potekata vzporedno (tudi skozi igro dvojic).

Vprašanja



Video najdete na YT kanalu: Ales Filipcic