

**Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu**

# **Odbojka**

Syllabus

2011/12.

## 1) Opće informacije:

- O predmetu:
- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| - naziv predmeta:            | Odbojka                            |
| - godina studija:            | 1. godina                          |
| - studij:                    | Preddiplomski studij kineziologije |
| - semestar:                  | 1. semestar                        |
| - broj sati aktivne nastave: | 90                                 |
| - broj ECTS bodova           | 6                                  |

- O nastavnicima:

Prof. dr. sc. Zoran Grgantov, nositelj predmeta  
tel: 021/302-440, e-mail: [grga@kifst.hr](mailto:grga@kifst.hr)  
konzultacije: četvrtkom od 13:00 do 14:00

Vanjski suradnici:  
Damir Jurko, prof. kin., asistent  
e-mail: [dama1j@yahoo.com](mailto:dama1j@yahoo.com)  
Jelena Matešić, mr. cin., asistent  
e-mail: [jelenamatesic@yahoo.com](mailto:jelenamatesic@yahoo.com)

## 2) Opis predmeta:

- Osnovni sadržaj predmeta:

### Teorijska predavanja:

Kineziološka i antropološka analiza odbojke  
Specifičnosti odbojke u odnosu na druge sportske igre.  
Povijest odbojke u svijetu i u Hrvatskoj  
Pravila odbojke  
Osnove kondicijskog treninga u odbojci  
Osnove tehnike i metodike u odbojci. Analiza tehnike odbojkaških elemenata  
Osnove planiranja i programiranja treninga u odbojci  
Sustavi igre u napadu i obrani

### Praktična predavanja i vježbe:

Odbojkaški stavovi, kretanja i zaustavljanja  
Vršno odbijanje  
Podlaktično odbijanje  
Smečiranje  
Servisi (donji - školski servis, lelujavi, tenis i skok servis)  
Prijem servisa vršnim i podlaktičnim odbijanjem  
Prizemljenja (poluupijač, povaljke s vršnim i podlaktičnim odbijanjem, "SUN")  
Individualni i dvojni blok  
Mini odbojka (1:1, 2:2, 3:3 i 4:4)  
Sustavi u napadu sa 6 igrača (6:6, 6:3 i 4:2)  
Sustavi igre u obrani sa 6 igrača (0:3:3, 0:2:3 i 1:2:3) Ishodi učenja predmeta:

Nakon praktičnih predavanja i vježbi student će:

- Opisati svrhu izvođenja pojedinih odbojkaških tehnika
- Pokazati pravilnu izvedbu pojedinih odbojkaških tehnika
- Analizirati izvedbu odbojkaških tehnika
- Identificirati uzroke pogrešaka u izvedbi odbojkaških tehnika

- Upotrijebiti metodske postupke za otklanjanje uočenih pogrešaka
- Objasniti razloge primjene pojedinih taktičkih sustava u napadu i obrani
- Pokazati osnovne sustave igre s manjim brojem igrača u polju (mini odbojka)
- Pokazati osnovne sustave igre u napadu i obrani sa 6 igrača

Nakon teorijskih predavanja student će:

- Nabrojati tehničko-taktičke elemente u kompleksu 1 i 2
- Navesti najvažnije događaje iz povijesti odbojke u svijetu i u Hrvatskoj
- Objasniti pravila po kojima se igraju odbojkaške utakmice
- Opisati tehniku izvedbe osnovnih odbojkaških elemenata
- Objasniti primjenu pojedinih tehnika tijekom igre
- Opisati metodski postupak prilikom poučavanja odbojkaške tehnike i taktike
- Analizirati prednosti i nedostatke pojedinih sustava igre u napadu i obrani
- Objasniti osnovne principe provedbe kondicijskog treninga u odbojci
- Objasniti osnove planiranja i programiranja trenažnog procesa u odbojci

### 3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 30
- broj sati kinezioloških vježbi: 60
- ukupan broj sati nastave: 90

Predavanja se izvode u velikom amfiteatru (Teslina 12, Filozofski fakultet), 4 nastavna sata tjedno tijekom prvih 7 tjedana, a 2 nastavna sata tjedno u 8 tjednu, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
8	Teorijsko predavanje: Kineziološka i antropološka analiza odbojke. Specifičnosti odbojke u odnosu na druge sportske igre. Prikaz dijela utakmice ženske i muške odbojke. Praktična predavanja 1. Odbojkaški stavovi - zauzimanje stava, kretanje u raznim pravcima i zaustavljanje. Mini odbojka 1:1 sa hvatanjem i bacanjem lopte iznad čela i u visini pojasa 2. Vršno i podlaktično odbijanje ispred, iznad i iza glave. Mini odbojka 1:1 s jednim odskokom lopte	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
9	Teorijsko predavanje: Povijest odbojke u svijetu i u Hrvatskoj Praktična predavanja: 1. Vršno i podlaktično odbijanje nakon kretanja u raznim pravcima. Donji (školski) servis. Mini odbojka 1:1 i 2:2 s prvim, drugim i trećim odbijanjem preko mreže 2. Prijem donjeg (školskog servisa). Smečiranje s jednim korakom zaleta fiksirane i podbačene lopte	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
10	Teorijsko predavanje: Pravila odbojke Praktična predavanja 1. Obrana smečiranih lopti u tijelo (podlaktičnim i vršnim odbijanjem i mini odbojka 3:3 2. Smečiranje iz 3 koraka zaleta fiksirane i podbačene lopte	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
11	Teorijska predavanja: Osnove kondicijskog treninga u odbojci Osnove tehnike i metodike u odbojci. Analiza tehnike odbojkaških elemenata - primjer. Praktična predavanja: Poluupijač, povaljka s vršnim i podlaktičnim odbijanjem.	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
12	Teorijska predavanja: Osnove tehnike i metodike u odbojci. Praktična predavanja: 1. Mini odbojka 4:4, 2. Lelujavi i tenis servis. Prijem lelujavog i tenis servisa.	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
13	Teorijsko predavanje: Osnove planiranja i programiranja treninga u odbojci Praktična predavanja 1. Rolanje. 2. Sustav igre 6:6 u napadu sa zvjezdastim prijemom servisa.	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
14	Teorijsko predavanje: Sustavi igre u napadu i obrani Praktična predavanja 1. Skok servis i prijem skok servisa. 2. Individualni blok u mjestu. Sustavi igre 0:3:3 i 1:2:3 u obrani 3. Spajanje dvojnog bloka na krajevima mreže dokorakom, prekorakom i trčecim korakom Sustav igre 6:3 (jednostavni i složeni) u napadu	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov

15	Kolokvij - teorija Praktična predavanja.. 1. Prijem servisa s 4 i s 3 igrača 2. Sustav igre 2:1:3 u obrani	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov
----	--	------------------------------

Kineziološke vježbe se izvode s grupom od maksimalno 18 studenata u dvorani SC Poljud, 7,5 nastavnih sati tjedno, prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
8	1. Odbojkaški stavovi - zauzimanje stava, kretanje u raznim pravcima i zaustavljanje. Mini odbojka 1:1 sa hvatanjem i bacanjem lopte iznad čela i u visini pojasa 2. Vršno i podlaktično odbijanje ispred, iznad i iza glave. Mini odbojka 1:1 s jednim odskokom lopte	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov Damir Jurko, prof. kin. Jelena Matešić, mr. cin.
9	1. Vršno i podlaktično odbijanje nakon kretanja u raznim pravcima. Donji (školski) servis. Mini odbojka 1:1 i 2:2 s prvim, drugim i trećim odbijanjem preko mreže 2. Prijem donjeg (školskog servisa). Smečiranje s jednim korakom zaleta fiksirane i podbačene lopte	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov Damir Jurko, prof. kin. Jelena Matešić, mr. cin.
10	1. Obrana smečiranih lopti u tijelo (podlaktičnim i vršnim odbijanjem i mini odbojka 3:3 2. Smečiranje iz 3 koraka zaleta fiksirane i podbačene lopte	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov Damir Jurko, prof. kin. Jelena Matešić, mr. cin.
11	Kolokvij: 1. Vršno dodavanje ispred glave 2. Vršno dodavanje preko glave 3. Podlaktično dodavanje 4. Poluupijač 5. Povaljka s vršnim odbijanjem 6. Povaljka s podlaktičnim odbijanjem 7. Donji (školski) servis	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov Damir Jurko, prof. kin. Jelena Matešić, mr. cin.
12	1. Smečiranje 2. Prizemljenja 3. Servis i prijem servisa 4. Igra 6:6 s naglaskom na kompleks 1 (prijem servisa, dizanje i smeč u napadu)	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov Damir Jurko, prof. kin. Jelena Matešić, mr. cin.
13	1. Vršno i podlaktično odbijanje 2. Smečiranje dignute lopte 3. Servisi i prijem servisa 4. Blokiranje u mjestu i nakon kretanja 5. Igra 6:6 s naglaskom na igru u kompleksu 2 (servis, blok, obrana polja, dizanje i smeč u kontranapadu)	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov Damir Jurko, prof. kin. Jelena Matešić, mr. cin.
14	1. Vršno i podlaktično odbijanje 2. Prizemljenja 3. Smečiranje dignute lopte 4. Igra 6:6 s naglaskom na igru u kompleksu 1 i 2	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov Damir Jurko, prof. kin. Jelena Matešić, mr. cin.
15	Kolokvij: 1. Lelujavi servis 2. Tenis servis 3. Skok servis 4. Dizanje za smeč 5. Smeč	Prof. Dr. sc. Zoran Grgantov Damir Jurko, prof. kin. Jelena Matešić, mr. cin.

#### 4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena iz kolegija Odbojka određuje se temeljem uspjeha postignutim na kolokvijima tijekom predavanja i vježbi. Konačna ocjena formirati će se na temelju provjere tehnike izvođenja odbojkaških elemenata, poznavanja metodike odbojkaških elemenata, te pismene provjere teorijskog znanja.

##### **Kolokviji**

Prvi kolokvij održati će se u 4. tjednu nastave i sadržavati će tehniku i metodiku 7 elemenata odbojkaške igre.

Drugi kolokvij održati će se u 8 tjednu nastave i sastoji se od tehnike i metodike 6 preostalih elemenata odbojkaške igre.

Kolokvij iz teorije održati će se u posljednjem tjednu nastave

U slučaju da student ne položi praktični i teorijski ispit na kolokvijima (unutar predavanja) biti će omogućeno ponovno polaganje unutar ispitnih termina predmeta

#### 5) Obavezna literatura

1. Katić R., Đ. Miletić, B. Maleš, Z. Grgantov, S. Krstulović (2005.): "Antropološki sklopovi sportaša - modeli selekcije i modeli treninga". Sveučilišni udžbenik Izdavač: Fakultet PMZ i OP Sveučilišta u Splitu, Split 2005. UDK 572.5-053.4/.6:796>(082); ISBN 953-7155-05-6.
2. Janković, V., N. Marelić (2003). Odbojka za sve. Zagreb: Autorska Naklada
3. Janković, V., M. Sabljak (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika, 1. dio - osnovna škola za mlađe dobne kategorije. Autorska naklada
4. Službena odbojkaška pravila s uputom za vođenje zapisnika, izdanje 2001. - 2004. Hrvatski odbojkaški savez, Zagreb

## 6) Dopunska literatura

1. Papageorgiou, A., W. Spitzley (2003). Handbook for competitive volleyball. Meyer and Meyer Sport
2. Janković, V., N. Marelić (1995). Odbojka. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu
3. Gozansky, S. (1983). Championship volleyball techniques and drills. Parker publishing company, New York.
4. Kellner, S., D. Cross (1999). Volleyball cybernetics. Yes I can, New York.
5. Lucas, J. (1995). Pass, set, crush. Euclid northwest publications, Washington
6. McGown, C. (1994). Science of coaching volleyball. Human Kinetics Publishers, Inc.
7. Selinger, A. (1985). Power volleyball. Laguna Niguel, California
8. Wise, M. (1999). Volleyball drills for champions. Human Kinetics Publishers, Inc.