

# Odbojka u Istarskoj županiji

---

**Zelenika, Josipa**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2016**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:913073>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-09-02**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**JOSIPA ZELENIKA**

**ODBOJKA U ISTARSKOJ ŽUPANIJI**

Završni rad

Pula, rujan 2016.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti

**JOSIPA ZELENKA**  
**ODBOJKA U ISTARSKOJ ŽUPANJI**

Završni rad

JMBAG: 0303029614, redoviti student

Studijski smjer: Stručni studij predškolskog odgoja

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Kineziologija

Predmet: Kineziološka kultura

Mentor: prof. Zlatko Tkalčec, v. pred.

Pula, rujan 2016.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI (završni rad)

Ja, dolje potpisani \_\_\_\_\_, kandidat za prvostupnika \_\_\_\_\_ ovime izjavljujem da je ovaj završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Student

---

U Puli, \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ godine

**IZJAVA**  
**o korištenju autorskog djela**  
**(završni rad)**

Ja, \_\_\_\_\_, dajem odobrenje Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, kao nositelju prava iskorištavanja, da moj završni rad pod nazivom

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

koristi na način da gore navedeno autorsko djelo kao cjeloviti tekst trajno objavi u javnoj internetskoj bazi Sveučilišne knjižnice Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli te kopira u javnu internetsku bazu završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice (stavljanje na raspolaganje javnosti), sve u skladu sa Zakonom o autorskom pravu i drugim srodnim pravima i dobrom akademskom praksom, radi promicanja otvorenoga, slobodnoga pristupa znanstvenim informacijama.

Za korištenje autorskog djela na gore navedeni način ne potražujem naknadu.

U Puli, \_\_\_\_\_ (datum)

Potpis

\_\_\_\_\_

## SADRŽAJ:

<b>1. UVOD.....</b>	<b>1</b>
<b>2. ODBOJKA.....</b>	<b>2</b>
<b>2.1. PRAVILA ODBOJKE.....</b>	<b>6</b>
<b>2.2. ELEMENTI TEHNIKE ODBOJKE.....</b>	<b>8</b>
2.2.1. ANALIZA TEHNIKE GORNJEG VRŠNOG ODBIJANJA (DIZANJE).....	9
2.2.2. ANALIZA TEHNIKE ODBIJANJA PODLAKTICAMA.....	11
2.2.3. ANALIZA TEHNIKE SERVISA.....	14
<b>3. ODBOJKA NA PIJESKU.....</b>	<b>16</b>
<b>4. MINI ODBOJKA.....</b>	<b>17</b>
<b>5. UKLJUČIVANJE DJECE U ODBOJKU.....</b>	<b>18</b>
<b>6. ODBOJKA U HRVATSKOJ.....</b>	<b>21</b>
<b>7. ODBOJKA NA PIJESKU U HRVATSKOJ.....</b>	<b>24</b>
<b>8. ODBOJKA U ISTARSKOJ ŽUPANIJI.....</b>	<b>26</b>
8.1. KLUBOVI I NATJECANJA.....	28
8.2. POREČ MAJOR.....	29
<b>9. ZAKLJUČAK.....</b>	<b>31</b>
<b>10. LITERATURA.....</b>	<b>32</b>
<b>11. POPIS SLIKA I IZVORA.....</b>	<b>33</b>
<b>SAŽETAK.....</b>	<b>34</b>
<b>SUMMARY.....</b>	<b>35</b>
<b>PRILOG: Mini odbojka – trening.....</b>	<b>36</b>

## 1. UVOD

Bavljenje sportom već od najranije dobi ima brojne pozitivne učinke. Stvaraju se zdrave životne navike, a kroz tjelesno-zdravstvenu aktivnost uče se i savladavaju određena znanja i vještine, razvijaju sposobnosti i osobine ličnosti. U predškolskoj dobi bilo bi dobro dijete uključiti u primjerene tjelesne aktivnosti. S obzirom na to, sve je više sportskih klubova koji nude programe prilagođene tom uzrastu. Iako pravi sportski treninzi počinju nakon osme godine, djecu se može i ranije uključiti u sport. Jedan od sportova u koji se mogu uključiti je i odbojka.

Odbojka je sport s loptom u kojem se dvije suparničke momčadi, sastavljene svaka od šest igrača, natječu na terenu s razapetom mrežom na sredini. Cilj igre je prebaciti loptu preko mreže u protivničko polje na način da je protivnik ne uspije održati u zraku i vratiti natrag preko mreže. Dinamika igre kojom obiluje ovaj sport svakako je nešto što njegovu popularnost drži na visokoj razini još od nastanka. Bilo u muškoj ili ženskoj konkurenciji, odbojka je bez sumnje atraktivan sport, čija gledanost i popularnost ne opadaju. To nam dokazuje i sve veća popularnost odbojke na pijesku kao inačice dvoranske odbojke.

Za potrebe pisanja ovog rada proučila sam dostupnu literaturu i navela informacije o odbojci, povijesti odbojke, pravilima odbojke i elementima tehnike. U nastavku sam se dotaknula svih tema koje su povezane s odbojkom u Hrvatskoj, s posebnom pažnjom usmjerenom na odbojku u Istarskoj županiji i rad s najmlađim uzrastima.

## 2. ODBOJKA

Godine 1895. Amerikanac G. William Morgan izmislio je današnji oblik odbojke koju je originalno nazvao *Mintonette*. Želio je osmisliti igru koja bi se jeftinom i jednostavnom opremom lako organizirala i bila pristupačna svim uzrasnim kategorijama, bez obzira na spol – igru u kojoj bi napor igrača bio proporcionalan njihovom znanju, a njeni natjecateljski elementi bili dopuna školskim gimnastičkim vježbama. U tu svrhu Morgan je povezo nekoliko elemenata iz omiljenih igara – rukometa, tenisa i košarke. Mrežom je odijelio dvoranu i igrače podignuvši je na veću visinu (1,98 m). U početku se igralo košarkaškom loptom koja se mogla hvatati, voditi i bacati neograničenim brojem dodira. Zbog težine lopte Morgan je zamolio A. G. Spaldinga da za novu igru napravi i posebnu loptu koja je omogućila odbijanje lopte, umjesto njezina vođenja. Godine 1896. A. T. Holstead predlaže novi naziv za ovu igru – *volleyball*.

Godine 1896. u SAD-u odbojka je prvi put predstavljena široj javnosti preko članka koji je napisao J. Y. Cameron u časopisu *Physical Education*. Odbojku je predstavio kao novu igru koja se može igrati u dvorani, ali i na otvorenom prostoru. Broj igrača koji sudjeluju u njoj nije ograničen te se koriste elementi dviju igara – tenisa i rukometa s ciljem prebacivanja lopte preko mreže s jedne na drugu stranu.

Godine 1879. tiskana su pravila odbojke u službenom priručniku YMCA (*Handbook of Athletic League of the YMCA's of North America*). Time odbojka postaje dio programa YMCA i počinje se širiti najprije u SAD-u, a zatim u Kanadi (1900.), na Kubi (1905.), u Puerto Ricu (1909.), Peruu (1910.), Urugvaju (1912.), Brazilu i Meksiku (1917.). U Americi se odbojka isprva razvija kao zabavna aktivnost za koju su većinom zainteresirane žene i starije osobe koje su igrale odbojku u raznim oblicima („igra u krugu“, „igre parova“, „igra mješovitih šestorki“ itd.). Šarolikost tih oblika usporila je natjecateljski razvoj odbojke.

Ubrzo se odbojka pojavljuje i u Indiji (1900.), na Filipinima (1910.), u Kini (1913.) i Japanu (1917.). U Manili 1913. godine dobiva natjecateljski karakter i postaje dio programa Igara Dalekog istoka. U Europu je 1917. godine donose američki vojnici koji su sudjelovali u Prvom svjetskom ratu. Tada je predsjednik YMCA-e dr. George J. Fisher postavlja kao dio obaveznog programa u vojnim kampovima. Najprije se igra u



Francuskoj, pa u Italiji. Od 1919. godine širi se u Poljskoj i Čehoslovačkoj, a od 1922. godine i u SSSR-u. Zahvaljujući brojnim natjecanjima poslije Drugog svjetskog rata, Europa postaje centar igranja kvalitetne odbojke. Od 1923. godine prodire i u Afriku, Egipat, a zatim i u Alžir, Tunis i Maroko. Prva pravila odbojke u Europi publiciraju se u Poljskoj, dok se u ČSSR-u formira prvi nacionalni savez odbojke koji organizira državno prvenstvo u odbojci 1931. godine za muške i ženske.

Širenjem odbojke u Americi, Aziji i Europi usavršavaju se pravila igre, čime se razvija i mijenja tehnika i taktika igre. 1920-ih u Santa Monici počinje se igrati još jedan oblik odbojke – odbojka na pijesku. Godine 1922. u Brooklynu je održano 1. službeno prvenstvo SAD-a u odbojci.

Godine 1947. u Parizu osniva se međunarodna odbojkaška federacija – FIVB (*Federation internationale de volleyball*). Prvim predsjednikom proglašen je Francuz Paul Libaud. Osnivanjem ove organizacije dolazi i do bržeg razvoja odbojke u svijetu. U FIVB je prijavljeno 14 zemalja od kojih je 6 ekipa već sljedeće godine nakon osnivanja sudjelovalo na 1. Europskom prvenstvu za muške. Prvak je postala Čehoslovačka Republika. Sljedeće godine, 1949., u Pragu se organizira 1. Svjetsko prvenstvo za muške (pobjednik – SSSR) i 1. Europsko prvenstvo za žene (pobjednik – također ekipa SSSR-a). Godine 1952. održano je i 1. Svjetsko prvenstvo za žene u Moskvi na kojem su pobjednice opet bile ekipa SSSR-a.

U Sofiji 1957. godine dolazi do najvažnijeg trenutka za razvoj odbojke – ponovni zahtjev da se odbojka uključi u program Olimpijskih igara. Nakon međunarodnog demonstracijskog turnira, koji je organiziran u svrhu prikazivanja sve ljepote odbojkaške igre, prihvaća se zahtjev i odbojka postaje olimpijski sport.

Godine 1961. odbojka doživljava ubrzani razvoj u Europi i svijetu. Organiziraju se velika međunarodna natjecanja, usavršava se individualna tehnika, povećava se efikasnost prilikom izvođenja elemenata tehnike te se znatno smanjuju pogreške u igri što pridonosi tome da lopta ostaje duže vremena u igri i samim time odbojka postaje atraktivnija. Pravila se mijenjaju u svrhu dinamičnije igre. Tako pravilo blokiranja (dozvoljeni prijelaz ruku preko mreže, tj. aktivno blokiranje) dovodi do agresivnije igre na mreži, do promjene taktike napada kako bi se izbjeglo grupno blokiranje protivnika, do iskorištavanja maksimalnog broja napadača kako bi se koristila čitava širina mreže u fazi napada. U

obrani je naglasak na brzim i pravovremenim kretanjima i skokovima u cilju uspješnog blokiranja i prijema smeča protivnika. U posljednjih 10-15 godina donesene su još neke promjene u pravilima igre te je postignuta optimalna ravnoteža u dvije osnovne komponente igre između napada i obrane. Također, ta pravila osiguravaju pretpostavku za objektivno suđenje, što ranije nije bio slučaj.

U Tokiju 1964. godine odbojka se prvi puta pojavljuje na olimpijskoj sceni. Godine 1970. održano je Svjetsko prvenstvo u Bugarskoj (u muškoj konkurenciji pobjeđuju Istočni Nijemci, a u ženskoj SSSR). U Brazilu 1977. godine prvi put se organizira juniorsko Svjetsko prvenstvo. Godine 1982. reprezentacija Argentine na Svjetskom prvenstvu demonstrira novi odbojkaški element – skok-servis. Upravo skok-servis na Olimpijskim igrama u Los Angelesu Brazilcima donosi prednost nad ostalim ekipama (cijela ekipa je servirala izuzetno opasan skok-servis). Također, olimpijske 1984. godine, na kongresu FIVB-a održanom u Long Beachu (Kalifornija), nakon 37 godina, predsjednika Paula Libauda zamjenjuje Meksikanac dr. Ruben Acosta. Od 1990. godine odbojka postaje sve popularnija te se na pojedinim natjecanjima uvode i bogate novčane nagrade. Pokušava se pronaći rješenje kako skratiti i bolje predvidjeti dužinu trajanja utakmice te se nakon dugo vremena, 1999. godine, ukida pravilo da samo ekipa koja servira može osvojiti poen. Nakon 2000. godine odbojka se sve više razvija i širi u svijetu. (Janković i Marelić 1995: 1–6; Janković i Marelić 2003: 1–9).<sup>1</sup>

Danas postoji niz odbojkaških natjecanja u cijelom svijetu. Službene FIVB svjetske rang-liste formiraju se sakupljanjem bodova na određenim natjecanjima (Olimpijske igre, Svjetsko prvenstvo, Svjetski kup, World Grand Prix) po točno propisanim pravilima.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Janković, V., Marelić, N. (1995.), *Odbojka*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu; Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada.

<sup>2</sup> <http://www.fivb.org/en/volleyball/Competitions.asp>

<b>RB</b>	<b>MUŠKARCI</b>	<b>ŽENE</b>
1.	Brazil	SAD
2.	Poljska	Kina
3.	Rusija	Brazil
4.	Italija	Rusija
5.	SAD	Japan
6.	Argentina	Srbija
7.	Bugarska	Dominikanska Republika
8.	Iran	Italija
9.	Njemačka	Južna Koreja
10.	Kanada	Turska
11.	Francuska	Njemačka
12.	Srbija	Argentina
13.	Australija	Tajland
14.	Japan	Nizozemska
15.	Kuba	Belgija
16.	Tunis	Puerto Rico
17.	Egipat	Kanada
18.	Finska	Kenija
19.	Kina	Bugarska
20.	Venezuela	Kuba
21.	Belgija	HRVATSKA

Tablica 1. Svjetski poredak reprezentacija

## 2.1. PRAVILA

Od 1896. godine, kada je Amerikanac G. William Morgan izmislio današnji oblik odbojke, pravila se mijenjaju i usavršavaju kako bi igra bila što dinamičnija i atraktivnija. Brži razvoj odbojke pa tako i donošenje novih pravila omogućava stvaranje Međunarodne odbojkaške federacije – FIVB 1947. godine u Parizu. Zadnja službena pravila donesena su 2014. godine na 34. FIVB svjetskom kongresu održanom u Italiji.<sup>3</sup>

Osnova pravila odbojke<sup>4</sup>:

Odbojka je timska igra u kojoj se dvije ekipe natječu na terenu dimenzija 18 x 9 metara okruženom sa svih strana slobodnom zonom širokom najmanje 3 metra. Igralište je središnjom linijom podijeljeno na dva polja: zonu napada i zonu obrane (Slika 1.). Mreža je postavljena iznad srednje linije na visini od 2,43 metra za muškarce i 2,24 metra za žene. Lopta koja se koristi za igranje mora biti prema FIVB standardima: okrugla, napravljena od meke prirodne ili sintetičke kože, s „dušicom“ od gume, obujma 65 – 67 cm, težine od 260 do 280 grama. Boja lopte može biti ujednačena svijetla ili kombinacija boja.

Ekipa osvaja poen kada lopta dodirne protivničko polje, kada protivnička ekipa učini grešku ili kada protivnička ekipa dobije kaznu. Set osvaja ekipa koja prva osvoji 25 poena, s vodstvom od najmanje dva poena. Pobjednik utakmice je ekipa koja osvoji tri seta. U slučaju izjednačenog rezultata (2-2), odlučujući peti set igra se do 15 poena, također s vodstvom od najmanje 2 poena. Ekipa za utakmicu sastoji se od najviše 12 igrača od kojih se u terenu nalazi njih 6. Svaka ekipa ima pravo odrediti dva specijalizirana obrambena igrača – libero.

Libero kao pozicija prvi se put pojavio na Olimpijskim igrama u Sydneyu 2000. godine. Lako ga je prepoznati na terenu jer je obavezan imati različitu boju dresa od suigrača i uvijek se nalazi u stražnjem dijelu terena gdje može zamijeniti bilo kojeg igrača. Od dva libera na terenu se može nalaziti samo jedan (aktivni libero). U igru može ući samo dok je lopta izvan igre i prije znaka za servis. Takva promjena se ne mora najaviti sucu za razliku od drugih izmjena igrača. Libero ne smije servirati, smećirati niti se rotirati s igračima u prvoj liniji terena (zona napada). Uloga ove pozicije vrlo je važna u

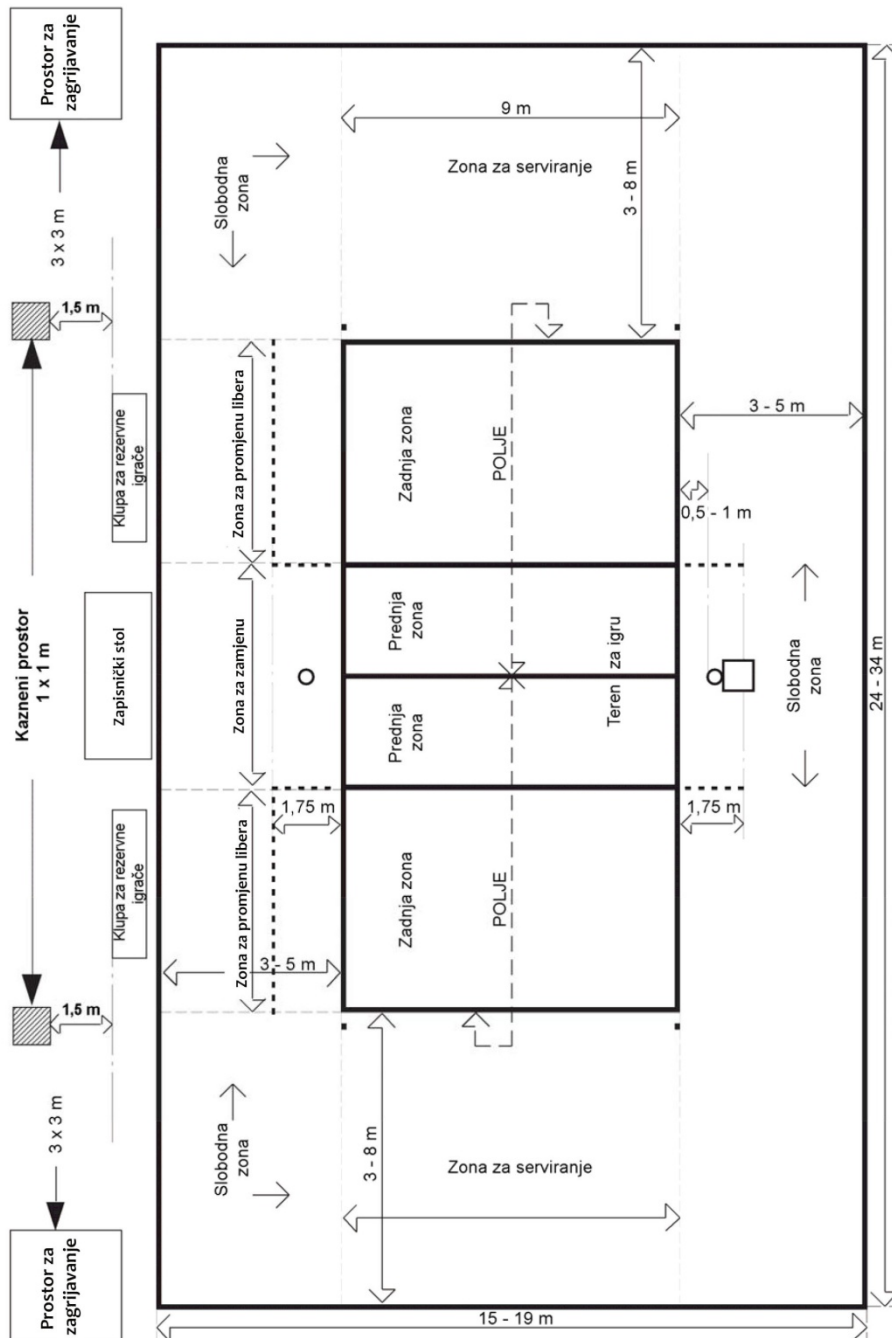
---

<sup>3</sup> [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame\\_VB.asp](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_VB.asp)

<sup>4</sup> Cjelokupna pravila objavljena su na [http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame\\_VB.asp](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_VB.asp)

prijemu protivničkog servisa i obrani polja. Ako je libero isključen iz igre (od strane suca, ozlijeđen), može biti zamijenjen drugim liberom ekipe. Ako ekipa ima samo jednog libera, ima pravo ponovno odrediti libera.

Svi igrači na utakmici moraju se ponašati s poštovanjem u duhu fer igre, ne samo prema sucima, nego i prema drugim službenim osobama, protivnicima, suigračima i gledateljima.



Slika 1. Dimenzije terena

## 2.2. ELEMENTI TEHNIKE ODBOJKE

„Tehnika igre predstavlja kompleks elemenata odbojkaške igre koji su neophodno potrebni za rješavanje konkretnih taktičkih zadataka u različitim situacijama igre.“ (Janković i Marelić 1995: 11).<sup>5</sup>

Tehniku odbojke dijelimo na tehniku napada i tehniku obrane, koje se sastoje od tehnike kretanja i tehnike akcije s loptom. Svaki element igre predstavlja jedan sustav gibanja koji se sastoji od nekoliko dijelova čijom koordinacijom pravilno izvodimo zadani tehnički element odbojkaške igre; na taj način svaki element igre možemo promatrati prema fazama izvođenja: početna faza, pripremna faza, osnovna faza i završna faza.

Početna faza podrazumijeva početnu poziciju igrača – odbojkaški stav. S obzirom na međusobni položaj stopala, stavovi mogu biti: paralelni (početni blokeraški stav), poludijagonalni, dijagonalni (ova dva stava koriste se prilikom izvođenja ostalih odbojkaških elemenata). S obzirom na visinu, razlikujemo srednji ili osnovni odbojkaški stav, visoki odbojkaški stav, niski odbojkaški stav. U osnovnom odbojkaškom stavu stopala su postavljena u širini ramena paralelno, poludijagonalno ili dijagonalno. Koljena su lagano savijena, a težište tijela prenosi se na prednji dio stopala kako bi se izbjegla statičnost. Kako bi što brže uključio mišiće nogu u radnu fazu (veća startna brzina), pri očekivanju lopte igrač premješta težište tijela s jedne noge na drugu. Ruke trebaju biti lagano savijene u laktovima te postavljene ispred tijela u visini pojasa. Pogled je usmjeren prema lopti, a periferno prema suigračima i protivničkim igračima. Lagani pretklon trupa omogućava učinkovitije horizontalno kretanje. Ovaj odbojkaški stav primjenjuje se najčešće prilikom kretanja igrača za prijem servisa ili kod vršnih i podlaktičnih odbijanja kad dolazeća lopta nema veliku brzinu odnosno „otežane uvjete“ (nenadana, nepredvidiva lopta koja dolazi iz kratke udaljenosti). Ovaj stav koristi se također i za prijelaz u ostale odbojkaške stavove prilikom akcije napada i obrane. Visoki odbojkaški stav primjenjuje se kod izvođenja akcija na mreži radi napada (smeča) ili radi obrane (bloka). Stopala su postavljena na tlo u širini ramena, blago savijena u koljenima. Težište tijela prenosi se na prednji dio stopala kako bi se izbjegla statičnost. Kod zauzimanja stava u bloku, ruke su savijene u laktovima i postavljene ispred tijela u visini ramena, a prsti ruku su rašireni i okrenuti prema mreži. Bloker se nalazi tik do mreže prateći protivničke igračice. Niski

---

<sup>5</sup> Janković, V., Marelić, N. (1995.), *Odbojka*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.

odbojkaški stav primjenjuje se u otežanim uvjetima igre kad je potrebno znatno brže krenuti u svim smjerovima i primiti loptu koja dolazi nenadano i velikom brzinom. Pozicija igrača je slična kao i pri srednjem odbojkaškom stavu, jedino su noge savijene nešto više u koljenom zglobu, a ruke su nešto opruženije u laktovima i nalaze se u visini pojasa, raširene ispred i sa strane tijela.

Pripremna faza je kretanje igrača prema lopti. Postavljanje ruku pri odbijanju ili prijemu lopte (izbačaj lopte i zamah pri serviranju, zalet, skok, pružanje ruku pri blokiranju i sl.).

Osnovna faza je kontakt s loptom prilikom prijema servisa, dodavanja, smeča i bloka.

Završna faza je „praćenje“ i novi položaj za sljedeću akciju (prilikom smeča i bloka to je prizemljenje – doskok i ponovno adekvatan stav za sljedeću akciju).

Proces učenja tehnike je kompleksan tijek učenja i usavršavanja tehnike kretanja i tehnike akcije s loptom. Uspješnost tog procesa ovisi o optimalnom redosljedu i metodama učenja – razdoblju učenja elementarne tehnike i razdoblju učenja racionalne tehnike. U prvom razdoblju formiraju se navike kretanja, pri čemu se razlikuju linearni i frontalni način učenja. Linearni način učenja podrazumijeva učenje novog elementa nakon čvrstog usvajanja prethodnog elementa, dok frontalni način učenja podrazumijeva učenje nekoliko elemenata istodobno. Drugo razdoblje karakterizira usvajanje raznovrsne tehnike, njezina stabilnost, specifičnost i visoka razina igre u cjelini. Učinkovitost odbojkaša uvelike ovisi o razini tehničkog znanja i optimalnog procesa tehničke pripreme. U odbojci postoje sljedeći tehničko-taktički elementi igre: servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok, obrana polja, kontranapad.

### *2.2.1. ANALIZA TEHNIKE GORNJEG VRŠNOG ODBIJANJA (DIZANJE)*

Vršno odbijanje je osnovni element odbojkaške igre. Koristi se za suradnju među igračima iste ekipe. Najčešće se manifestira kao drugo odbijanje u segmentu igre i to prilikom organizacije napada svoje ekipe (dizanje). U svakoj odbojkaškoj ekipi postoji jedan do dva igrača koji su specijalisti za dizanje – dizači ili tehničari. Nakon početne faze usvajanja tehnike u vježbama bez mreže i uz mrežu prelazi se na učenje vršnog odbijanja u uvjetima sve bližim stvarnim situacijama igre. Nakon toga postupno se prelazi na vježbe

odbijanja lopti različitih putanja, tempa, snage i smjera dodavanja. Tehnika vršnog odbijanja sistematizirana je ovako:

- a) vršno odbijanje naprijed
- b) vršno odbijanje iznad glave
- c) vršno odbijanje preko glave
- d) vršno odbijanje u skoku
- e) vršno odbijanje u povaljki (nazad i u stranu)
- f) vršno odbijanje jednom rukom (u skoku)
- g) vršno odbijanje bočno.

Vršno odbijanje naprijed možemo promatrati kroz četiri faze. Prva faza je početni položaj (srednji dijagonalni odbojkaški stav) pri kojem je igrač optimalno spreman za odbijanje. Druga faza (pripremna) započinje podizanjem ruku iznad čela podignute glave te formiranjem tzv. odbojkaške košarice. Ruke su postavljene 15 – 20 cm ispred lica sa široko raširenim prstima koji su lagano savijeni prema naprijed i unutra s palčevima usmjerenim nešto prema dolje i nazad. Ručni zglobovi su malo savijeni unazad, a laktovi su u visini ramena usmjereni naprijed i nešto u stranu. Treća faza je odbijanje lopte. Igrač se u ovoj fazi spušta u koljenima prema dolje i nešto nazad radi postizanja amortizacijske komponente. Iz tog položaja počinje opružanje nogu igrača iz koljena i pružanje ruku iz lakta, pri čemu završnu finu kretnju prema naprijed i gore daju šake. Kod odbijanja, kontakt s loptom imaju svi prsti, a najveći teret imaju palac, kažiprst i srednji prst. Odbijanje je praćeno kretanjem cijelog tijela prema gore i naprijed. Četvrta faza je faza opružanja, gdje igrač u potpunosti ispruža ruke, trup i noge, a šakama izvodi tzv. praćenje lopte.

Vršno odbijanje iznad glave istovjetno je analizi odbijanja naprijed. Razlika je u tome što su u pripreмноj fazi ruke postavljene nešto više ispred i iznad glave, a laktovi su otvoreniji u smjeru naprijed i u stranu. Glava je savijena prema nazad. Ovakvo vršno odbijanje najčešće se koristi za dodavanje lopte na kratke udaljenosti (npr. dizanje kratke lopte za smeč).

Vršno odbijanje preko glave primjenjuje se radi što efikasnijeg napada i oslobađanja od grupnog protivničkog bloka. Tehnika je slična onoj kod vršnog odbijanja iznad glave, jedino što je položaj šake prema nazad, tijelo je u laganom zaklonu i težište tijela se prebacuje s prednjeg na stražnji dio stopala. Istezanje tijela i ruku vrši se gore i unazad što se postiže



blagim pomicanjem kukova naprijed i zabacivanjem glave unazad. Kod vrhunskih dizača rad šaka i ruku izvodi se sasvim na kraju kako protivnik ne bi mogao postaviti blok.

Vršno odbijanje u skoku razlikuje se od ostalih vrsta dizanja zbog izostajanja kontakta s tlom u trenutku dizanja. Zbog toga se prilikom odbijanja savijene noge lagano opruže što rezultira potiskom tijela prema gore i pomaže većoj stabilnosti tijela u zraku. Pripreмноj fazi izvođenja ove vrste dizanja prethodi zamah ruke. Ruke su savijene u laktovima i pokret se izvodi prema nazad i gore.

Vršno odbijanje u povaljkama, jednom rukom i bočno ne koristi se toliko često kao prethodne vrste dizanja. Odbijanje u povaljkama koristi dizač kako bi loše primljenu loptu od strane suigrača učinio što lakšom i preciznijom za napad. Nakon brzog dolaska na loptu i vršnog obijanja, igrač izvodi povaljku što je i posljednja faza izvođenja tehnike. Vršno odbijanje jednom rukom igrač izvodi kad nije u mogućnosti odbiti loptu s dvije ruke, odnosno one lopte za koje se pretpostavlja da će prijeći mrežu i pasti na protivničku stranu mogu se spasiti dizanjem jednom rukom. Ruka kojom se odbija opruženija je u laktu u odnosu na odbijanje dvjema rukama. Prsti se formiraju u neku vrstu odbojkaške košarice, a istežanjem lakta i istodobnim pokretom u zglobu šake dizač vršno odbija loptu. Druga ruka završava kretnju u visini ramena i ima zadatak održavati ravnotežu tijela pri izvođenju pokreta. Bočno odbijanje najčešće se koristi u situacijama u igri kad lopta pada uz mrežu ili malo iznad nje. Igrač može biti okrenut prema mreži ili okrenut leđima od nje. Kada je igrač u pravilnoj poziciji za vršno odbijanje s ravnim ramenima i bokovima, može izvesti vršno odbijanje ulijevo ili udesno preko ramena. Ako igrač nije točno u projekciji dolazeće lopte, treba malo spustiti rame i napraviti otklon tijelom u onu stranu iz koje dolazi lopta kako bi imao ravnomjerni kontakt s prstima obje ruke. Bočno odbijanje se također može koristiti za varanje protivničkog bloka u svrhu efikasnijeg napada.

### *2.2.2. ANALIZA TEHNIKE ODBIJANJA PODLAKTICAMA*

Donje odbijanje podlakticama („čekić“) je osnovna tehnika obrane polja u odbojci. Primjenjuje se kod prijema servisa, obrambenih akcija prijema smeča i prijema od bloka (vlastitog i protivničkog). Većina odbijanja izvodi se podlakticama, a ovisi o brzini dolazeće lopte i njenoj putanji. Podlaktično odbijanje koristi se i kod izvođenja tehnika kao što su upijač, poluupijač, povaljka, rolanje, čije izvođenje ovisi o trenutnoj situaciji u obrani polja. S

obzirom na položaj ruku kod odbijanja lopte, igrač može loptu odbiti u tri različite visine: nisko, srednje i visoko. Odbijanje podlakticama dijeli se na:

- a) donje odbijanje podlakticama naprijed
- b) srednje odbijanje podlakticama skretanjem pravca leta lopte
- c) gornje odbijanje podlakticama (visoko)
- d) odbijanje podlakticama preko glave
- e) odbijanje podlakticama u prizemljenju (povaljka, upijač, poluupijač, klizeći upijač, rolanje).

Donje odbijanje podlakticama naprijed – prva faza donjeg odbijanja podlakticama je početni položaj, tj. položaj spremnosti. Noge su u raskoračnom stavu u širini ramena, a ruke su malo savijene u laktovima ispred tijela i nešto u stranu (niski odbojkaški stav). Druga faza je spajanje pruženih ruku tako da se jednom šakom uhvati druga. Podlaktice su paralelne, unutrašnja strana podlaktice je okrenuta prema gore, a šake su spojene i savijene u ručnom zglobu prema dolje. Tijelo je lagano u pretklonu. Treća faza počinje prijemom lopte, tj. amortizacijom. Lopta se prima trećinom podlaktica koja je bliže šakama i istovremeno se pri kontaktu s loptom ruke povlače prema nazad i dolje. Prebacivanjem težišta tijela unazad počinje odbijanje povratnim potiskom. Četvrta faza (završna) je praćenje lopte sve do visine ramena uz daljnje ispružanje nogu i trupa.

Srednje odbijanje podlakticama skretanjem pravca leta lopte u stranu – u prvoj fazi (pripremnoj) izvođenja ove vrste odbijanja podlakticama naglasak je na skretanju ramena, ruku i stopala na onu stranu kamo se lopta želi uputiti, tj. iz smjera odakle je lopta došla. U situacijama kada brzina leta lopte nije velika, pokret se u trenutku odbijanja odvija od dalje noge ka bližoj (npr. ako je skretanje udesno, težište se prebacuje s lijeve noge na desnu). U trenutku kad dolazeća lopta ima veliku brzinu, preostaje samo da se podlaktice postave u projekciju prema lopti te se lopta skretanjem ruku upućuje u smjeru kamo se želi dodati. Neposredno prije odbijanja igrač je okrenut u pravcu dolazeće lopte, a u trenutku odbijanja okreće se u pravcu željenog upućivanja lopte.

Gornje odbijanje podlakticama (visoko) – ovakav način odbijanja lopte javio se prvi put u igri Japanaca u situacijama kad nema mogućnosti za standardan prijem (lopta dolazi velikom brzinom i kreće se iznad glave igrača). Ovaj način odbijanja može se izvršavati na dva načina.

Prvi je takav da igrač savije ruke u laktovima i podlaktice podigne iznad glave. Odbijanje se tad obavlja vanjskom stranom obiju spojenih podlaktica i spojenim šakama. U drugom načinu odbijanja spojenim šakama igrač postavlja dlanove okrenute prema naprijed tako da su palčevi obiju ruku razmaknuti od ostalih prstiju i dlanovi se križaju između palca i kažiprsta. Prsti lijeve ruke postavljeni su na prste desne ruke, a palčevi su okrenuti prema licu. Odbijanje se tada obavlja bridovima šaka koje su savijene u ručnom zglobu unazad prema licu.

Odbijanje podlakticama preko glave – tehnika odbijanja podlakticama preko glave istovjetna je kao pri odbijanju naprijed, jedino je naglasak pokreta prema gore i nazad, kao i na aktivnom kretanju ruku prema nazad i gore do iznad visine ramena.

Odbijanje podlakticama u prizemljenjima – postoji više načina ovakvog odbijanja podlakticama: u povaljkama (unazad i u stranu), upijač, klizeći upijač, poluupijač, rolanje. Kod odbijanja u povaljkama igrač iz niskog odbojkaškog stava pravodobnim startom brzo dolazi pod loptu i postavlja tijelo u takvu poziciju da loptu dočeka između ramena. Zbog brzine dolazeće lopte igrač amortizira prijem lopte povlačenjem ruku prema nazad i dolje te se prizemljuje na leđa povaljkom unazad ili u stranu. Upijač je element tehnike odbijanja podlakticama (objema rukama, jednom rukom) koji se primjenjuje prilikom spašavanja lopti koje dolaze iznenada s male udaljenosti i koje se mogu spasiti jedino tehnikom upijača. Dolazeću loptu uglavnom plasira protivnik – „skuhana“<sup>6</sup>, ili ju odbije blok u nepredviđenom smjeru. Igrač iz niskog odbojkaškog stava odbija loptu jednom rukom (trzajem iz zgloba šake prema gore), ili s obje ruke podlakticama. Nakon odbijanja igrač amortizira pad tako da se oslanja na dlanove pruženih ruku savijenih u laktovima. Klizeći upijač se najčešće izvodi kada protivnik varkom prebacuje blok i kada je lopta vrlo daleko od najbližeg obrambenog igrača. Kao i kod svih drugih prizemljenja, igrač se nalazi u niskom odbojkaškom stavu iz kojeg radi iskorak desnom nogom naprijed i malo u stranu. Kako bi se izbjegao udarac tijela o pod, lijeva ruka se postavlja ispred sebe i malo lijevo što amortizira ispružanje tijela prema naprijed i dolje. Desna ruka se ispruža istodobno s tijelom tako da dlan klizi po podu. Lopta se odbija gornjim dijelom opružene šake i prstima inercijom samog igrača. Poluupijač se izvodi kod prijema oštrih lopti. Igrač iz niskog odbojkaškog stava odbija loptu ispred sebe i dočeka se na ruke slično kao da radi upor na rukama ili klizi po podu na vanjskoj strani podlaktica. Rolanje se najčešće susreće kod ženskih ekipa kako bi se izbjegao pad na grudi. Igrač iz početne faze (niski odbojkaški stav) izvodi duboki iskorak naprijed jednom nogom. Potpuno

---

<sup>6</sup> Kuhana lopta je tehnika napada kada se varkom upućuje lopta u protivničko polje.

se spušta na iskoračnu nogu dok druga noga ostaje ispružena. Ruke postavlja što dalje od tijela. Nakon odbijanja lopte (podlakticama ili jednom rukom) igrač se prizemljuje tako da povlači koljeno iskoračne noge na unutrašnju stranu tijela. Suprotnom rukom od iskoračne noge ublažava kontakt tijela s podlogom, dok druga ruka ostaje opružena ispred tijela. Igrač se postupno spušta na vanjsku stranu natkoljenice i obavlja rolanje u onu stranu u koju je izvršio iskorak.

Najčešća greška kod svih vrsta odbijanja podlakticama je neadekvatan odbojkaški stav (visoki).

### 2.2.3. ANALIZA TEHNIKE SERVISA

Servis je vrlo bitan tehničko-taktički element igre koji se izvodi tako da se protivniku onemogućuje izvođenje brzog napada ili u najboljem slučaju direktno osvoji poen. Servisi se razlikuju s obzirom na položaj servera u odnosu na mrežu:

1. Frontalno okrenuti prema smjeru serviranja
  - a) tenis-servis
  - b) gornji lelujavi servis
  - c) skok-servis
  - d) donji servis.
2. Bočno okrenuti prema smjeru serviranja
  - a) bočni servis s prednjom rotacijom (estonski servis)
  - b) bočni lelujavi servis (japanski servis).

Tenis-servis – brza silazna putanja lopte čini ga opasnim i učinkovitim. Ovaj tip servisa bio je vrlo popularan do pojave skok-servisa koji ga je potpuno potisnuo iz uobičajenog ekipnog serviranja. U ovakvom tipu servisa igrač se nalazi u visokom dijagonalnom stavu. Lopta se drži ispred tijela u visini grudi ispred ramena ruke kojom igrač servira. Istodobno s izbačajem lopte noge se pružaju u koljenima. Obje ruke prate loptu sve do uzručenja dok tijelo postupno ide u zaklon. Težište tijela premješta se na stražnju nogu. Udarca ruka se savija u laktu prema nazad, a ruka kojom se ne udara opružena je u uzručenju. U osnovnoj fazi težište tijela se prebacuje na prednju nogu, a server se podiže na prste. Lopta se udara ispred tijela blago savijenim dlanom i prstima. Korijen dlana prvi dodiruje loptu, a prsti idu prema gornjem dijelu lopte i okreću je prema naprijed. Nakon udarca ruka ide u izmah za loptom kako bi servis bio što precizniji.

Gornji lelujavni servis – igrač za ovakvu vrstu servisa udara loptu korijenom dlana i njezin centar ravnim dlanom (prsti ruke se drže zajedno). Takvim udarcem dobiva se velika početna brzina leta lopte koja rezultira lelujajućim efektom. Servis se treba izvoditi izuzetno brzo i energično te se kretanje udarne ruke naglo zaustavlja. Nema izmaha ruke za loptom i poklapanja prstiju po lopti.

Skok-servis – glavna karakteristika ovog načina serviranja, kako i samo ime govori, je način izvođenja u skoku. Igrač prije izvođenja servisa stoji 2 do 3 metra iza osnovne linije. Loptu drži u jednoj ili objema rukama u visini pojasa ispred tijela. U pripremnoj fazi server podbacuje loptu ispred sebe uvis onoliko koliko je igraču potrebno za zalet. Po mogućnosti lopta se baca unutar igrališta toliko daleko da je igrač može dohvatiti iza osnovne linije. Zalet se izvodi s dva do tri koraka. Udarac lopte izvodi se u najvišoj točki dohvata.

Donji servis – ova vrsta servisa većinom se viđa u mlađim dobnim skupinama. Lako se uči i servira, ali je u igri vrlo neučinkovit. Igrač iskorakom lijeve noge naprijed dolazi u početnu poziciju. Noge su savijene u koljenima, a tijelo je u laganom pretklonu. Loptu drži ispred tijela u ruci kojom izbacuje. Udarca ruka postavljena je malo iza lopte. Neposredno prije izbačaja lopte, udarna ruka izvodi zamah prema nazad za udarac. Dlan udarne ruke okrenut je prema gore, a prsti su opruženi i spojeni. Lopta se udara korijenom dlana. Nakon udarca ruka ide naprijed u izmah prateći loptu.

Bočni servis s prednjom rotacijom (estonski) – ova vrsta servisa bila je popularna kada se prijem servisa izvodio tehnikom vršnog odbijanja. Usavršavanjem prijema servisa podlakticama estonski servis postao je neučinkovit.

Bočni lelujavni servis (japanski) – udarac u ovoj vrsti servisa atipičan je u odnosu na druge udarce u odbojci. Prednost ovakvog servisa je u tome što velika amplituda pokreta rukom omogućava snažniji i brži udarac. Server se postavlja bočno prema mreži u raskoračnom stavu. Loptu izbacuje jednom rukom malo naprijed i udara je korijenom dlana kratkim i trzajnim udarcem zaustavljajući ruku u trenutku udarca. (Janković i Marelić 1995: 11–40; Janković i Marelić 2003: 28–42, 48–53).<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Janković, V., Marelić, N. (1995.), *Odbojka*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu.  
Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada.

### 3. ODBOJKA NA PIJESKU

Odbojka na pijesku je sve popularniji sport nastao kao varijanta dvoranske odbojke. Počinje se igrati po pravilima dvoranske odbojke (šest igrača u timu) na kalifornijskim plažama 1920. godine u Santa Monici. (Janković i Marelić 2003: 8)<sup>8</sup>. 1930-ih odbojka na pijesku pojavljuje se u Francuskoj, Bugarskoj, Češkoj, Latviji. Mnogima najatraktivnije odbojkaške elemente – smeč i blok – uveo je Eugene Selznick tek pedesetih godina, a poznati „čekić“ kao način primanja servisa postao je popularan tek u šezdesetima. Prvi službeni turnir odbojke na pijesku s dva igrača u timu odigrao se 1947. godine u State Beachu (Kalifornija). Ovaj turnir igrao se bez novčane nagrade za pobjednika. Prvi sponzorirani turnir održan je u San Diegu (Kalifornija) pred 250 gledatelja. Godine 1976. Svjetsko prvenstvo također se održalo u Kaliforniji na State Beachu u Pacific Palisadesu pred 30 000 gledatelja. Odbojka na pijesku počinje se naglo širiti i 1986. godine Međunarodna odbojkaška federacija (FIVB) priznaje odbojku na pijesku kao zaseban sport. Prvi internacionalni turnir organiziran od strane FIVB-a održan je godinu poslije u Rio de Janeiru (Brazil). Godine 1992. na Olimpijskim igrama u Barceloni odbojka na pijesku predstavljena je kao demonstracijski sport, a kao olimpijski sport prihvaćena je 1996. godine na Olimpijskim igrama u Atlanti, 39 godina nakon dvoranske odbojke. Na natjecanju su sudjelovale 24 muške ekipe i 18 ženskih pred više od 107 000 gledatelja. Pobjednici u muškoj konkurenciji bili su Karch Kiraly i Kent Steffes (SAD), a u ženskoj Jackie Silva i Sandra Pires (Brazil). Godine 2003. Swatch postaje glavni sponzor svjetske serije odbojke na pijesku te dolazi do još većeg tehnološkog napretka ovog sporta. Svjetska serija Swatch FIVB turnira održava se na 22 natjecanja u cijelom svijetu. Također, održavaju se 4 Grand Slam turnira u Austriji, Francuskoj, Njemačkoj i SAD-u. Odbojka na pijesku se iz godine u godinu razvijala, imala sve više natjecatelja iz sve više država te se broj turnira svake godine povećavao, kao i novčane nagrade za pobjednike. Trenutno se u svijetu pod organizacijom FIVB-a održavaju sljedeća natjecanja: World Tour, Svjetsko prvenstvo za seniore i za mlađe kategorije (U23, U21, U19, U17), FIVB Open, Continental Cup, World Cup i Olimpijske igre.<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada.

<sup>9</sup> <http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/History.asp>

## 4. MINI ODBOJKA

Mini odbojka je natjecateljska liga za najmlađe kadetkinje i kadete do 11 godina. Utakmice mini odbojke igraju se na osnovi pravila odbojkaške igre međunarodne odbojkaške federacije – FIVB uz nekoliko izmjena:

### 1) IGRALIŠTE

- a) Na jednom odbojkaškom igralištu nalaze se dva terena za mini odbojku.
- b) Igralište je široko 4,5 m i dugačko 12 m. Mreža i središnja crta dijele igralište na dva polja veličine 4,5 m x 6 m.
- c) Zona za serviranje je površina 4,5 m iza svake osnovne crte.
- d) Mreža je visoka 210 cm.

### 2) EKIPA

- a) Ekipa se sastoji od najmanje 6 igrača, a najviše 12 igrača koji se upisuju u zapisnik utakmice.
- b) Svaka ekipa uvijek mora imati tri igrača u igri.
- c) Igrači stoje u zoni 1 (nazad desno), zoni 2 (naprijed na mreži), zoni 3 (nazad lijevo).

### 3) BODOVANJE

- a) Svaka utakmica se igra u tri seta do 15 poena. Ekipa za svaki osvojeni set dobiva 1 bod.
- b) Ako je jedna od ekipa nekompletna, prvi set se igra u skladu s pravilima (rezultat se registrira), a ostala dva seta također se odigravaju, ali se bodovi dodjeljuju ekipi koja je kompletna.
- c) Ako su obje ekipe nekompletne, prvi set se igra u skladu s pravilima (rezultat se registrira), a ostala dva seta se također odigravaju, ali bez registriranja rezultata.
- d) Plasman se određuje na osnovi broja osvojenih bodova. U slučaju istog broja osvojenih bodova, plasman se određuje prema boljem količniku setova. Ako je i taj količnik isti, plasman se određuje prema boljem količniku poena.

### 4) IGRA

- a) Igra počinje obaveznim donjim servisom. Lopta se mora odigrati šakom ili bilo kojim dijelom ruke nakon što je ispuštena iz ruke.

- b) Servis izvodi igrač zone 1. U slučaju neodigravanja donjim servisom, sudac dosuđuje grešku servisa i dodjeljuje poen i servis protivničkoj ekipi.
- c) Nakon servisa i tijekom igre ekipa obavezno mora odigrati najmanje dva odbijanja. Ako lopta u prvom odbijanju prijeđe preko mreže, sudac dodjeljuje poen i servis protivničkoj ekipi (iznimke su akcije iznad visine mreže: blok protivničkog napada, smeč prve lopte iz igre).
- d) Svi igrači su napadači. Blok izvodi samo igrač zone 2.
- e) Unutar jednog odigravanja, rotacije nisu dozvoljene.
- f) Trener u prvom setu postavlja početnu trojku i ima pravo na jednu punu izmjenu.
- g) U drugom setu mogu igrati samo oni igrači koji nisu nastupali u prvom setu, a trener ima pravo na jednu punu izmjenu (može ući samo onaj igrač koji nije nastupio u prvom setu).
- h) U trećem setu mogu igrati svi igrači, a trener ima pravo na jednu punu izmjenu.
- i) U svakom setu, trener ima pravo na jedan *time-out*.<sup>10</sup>

---

<sup>10</sup> <http://www.lukahumski.iz.hr/odbojka/dokumenti/1424.pdf>



## 5. UKLJUČIVANJE DJECE U ODBOJKU

Za uključivanje djece u bilo koji sport postoji više dobrih razloga; prije svega korisnost za zdravlje djeteta, razvoj i unapređivanje dimenzija njegova antropološkog statusa, uključivanje u društvo, stvaranje radnih navika, prevencija sve češćih negativnih pojava kod mladih (pušenje, alkohol, droga, delinkvencija).

Uključivanje djece u mini odbojku može značajno pomoći u ostvarivanju tih ciljeva. Već u razdoblju od 8. do 12. godine djeca prihvaćaju odbojku te je počinju igrati. Primarna zadaća mini odbojke je usvajanje osnovnih motoričkih znanja, a postupno dolaze i natjecanja. S djecom se također radi na odnosu spram sebe, spram drugih i okoline. Igranjem mini odbojke početnici dobivaju uvid u osnovna pravila odbojkaške igre, što ih može dodatno motivirati za uključivanje u izvanškolske aktivnosti (sportski klubovi). Najbitnije u toj dobi je uključivati djecu u treninge kroz igru i zabavu kojoj je svrha učenje tehnika elemenata odbojke, razvijati njihove igračke sposobnosti te ih zatim kombinacijom naučenog uvoditi u igranje same odbojke.

Tijekom sata odbojkaškog treninga prvi dio trebao bi biti namijenjen učenju osnovnih elemenata igre, dok bi drugi dio bio usmjeren na igru (forma igre treba biti prema do tada usvojenom znanju). Paralelno s učenjem osnovnih elemenata tehnike i njihove primjene u igri, djecu treba podučiti i organizaciji same igre: postavljanje u terenu za vrijeme prijema servisa, nakon akcije vlastitog servisa, za vrijeme akcije itd. Poželjno je da lopta ostane što duže u igri jer česti prekidi mogu uzrokovati gubljenje zanimanja za igru. Nisu poželjne akcije koje završavaju „as“ servisom, greškom servisa ili prijema, budući da ne omogućavaju nastavak akcije koje osigurava kontinuitet igre. Bitno je da djeca u početku savladaju servis odozdo i prijem donjim podlaktičnim odbijanjem što omogućuje nastavak igre, odnosno dizanje i napad. To kod protivnika stvara potrebu za obranom čija je svrha nastavak akcije za protivnika te duži tijek igre, zatim postizanje boda iz igre što djeci daje dodatnu motivaciju za odbojku. Morfološki razvoj djece nije u toj životnoj dobi najpogodniji za intenzivno učenje smećiranja. U toj dobi najvažnije je početnike naučiti pravilnoj tehnici serviranja. Kod dizanja neophodno je da početnici nauče tehniku dizanja prema naprijed i iza glave sa što većom preciznošću kako bi omogućili suigračima akciju napada. Također bitna je pravilna pozicija

igrača u mini odbojci kada protivnik izvodi servis – postavljanje dva igrača na prijem, dok se treći igrač nalazi na mreži za akciju dizanja.<sup>11</sup>

U Istarskoj županiji prvo istarsko prvenstvo u mini odbojci održano je 2011. godine. Od 17 klubova Saveza, na natjecanju je sudjelovalo samo 5 klubova što je bio znak Savezu da treba potaknuti klubove na rad s najmlađim selekcijama. Prvenstvo su osvojile igračice OK Vodnjan, srebrne su bile igračice OK Bale, dok su treće mjesto osvojile igračice OK Fažana. Osim ova tri kluba, na prvenstvu su se borila još dva kluba: Pazin i Rovinj.<sup>12</sup>

Za razliku od 2011. godine, na prvenstvu Istre u mini odbojci 2015. godine sudjelovalo je 14 ekipa. U finalnoj utakmici igračice iz Funtane – Vrsara pobijedile su drugoplasirane igračice Poreča. Treće mjesto zauzele su igračice iz Novigrada.<sup>13</sup>

U prilogu se nalazi trening mini odbojke OK Fažana gdje se detaljnije može vidjeti sam izgled treninga s mlađim uzrastima – Prilog 1.



*Slika 2. ŽOK Bale – mini odbojka*

---

<sup>11</sup> [http://www.hrks.hr/skole/11\\_ljetna\\_skola/67-Jankovic.pdf](http://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/67-Jankovic.pdf)

<sup>12</sup> <http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/vijesti.html>

<sup>13</sup> [http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/dokumenti/zavrzni\\_glasnik\\_2014-15.pdf](http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/dokumenti/zavrzni_glasnik_2014-15.pdf)

## 6. ODBOJKA U HRVATSKOJ

Prvo spominjanje odbojke u bivšoj Jugoslaviji bilo je 1921. godine u udžbeniku A. Brazdile *Gimnastičke igre za škole i društva*, gdje se odbojka pojavljuje u poglavlju pod nazivom „Leteća lopta“. Prikazana su kompletna pravila igre s crtežom igrališta i dimenzijama. Knjigu je odobrilo Ministarstvo prosvjete Kraljevine SHS kao pomoćni udžbenik za nastavnike i učenike osnovnih, srednjih i stručnih škola.

Godine 1923. izašlo je 2. ispravljeno i prošireno izdanje iste knjige pod nazivom *Gimnastičke igre za škole, društva i vojsku*. U ovom izdanju knjige A. Brazdila opisuje niz igara pa tako i odbojku pod naslovom „Volley Ball“.

Amerikanac William Vaillant, prof. folkloru i narodnih plesova, 1924. godine održao je seminar u Zagrebu na kojem je upoznao učitelje s pravilima odbojke. Nakon što je Vaillant postavio prve temelje, odbojka se pomalo počela širiti među sportovima za zabavu i rekreaciju u Jugoslaviji. Organizacija Sokol iz bivše Čehoslovačke imala je veliki utjecaj na razvoj odbojke, pa tako i na razvoj odbojke u Jugoslaviji zbog uske suradnje ovih dviju država. Među bitnijim knjigama također se nalazi i knjiga prof. Franje Bučara iz 1925. godine *Igre za društva i škole*, u kojoj je u posebnom poglavlju obrađeno „Odbijanje lopte preko mreže“.

Na saveznom sokolskom tečaju u Ljubljani 1926. godine odbojka je uvrštena u nastavni program, pa od tada mnoga sokolska društva na javnim okupljanjima imaju i utakmice odbojke. Unatoč tome što se odbojka prije Drugog svjetskog rata igrala u većini sokolskih društava, nije uhvatila dublje korijene. U to vrijeme služila je više za zabavu i razonodu, nego kao sportsko-natjecateljska igra. Kao i ostali „pasivni“ sportovi, nije donosila nikakvu zaradu te nije bila zanimljiva kod poslovnih ljudi, a tadašnja država nije obraćala pažnju na razvitak sportova.

Za vrijeme Drugog svjetskog rata, razvoj odbojke u Hrvatskoj bio je onemogućen. Međutim, postoje dokumenti koji govore da se odbojka tih godina igrala u Ell Shattu – izbjegličkom logoru u Africi, među brojnim Hrvatima, te u engleskoj bazi na otoku Visu 1944. godine. Nakon Drugog svjetskog rata, kada su stvoreni svi uvjeti za masovan i kvalitetan razvoj, odbojka u Hrvatskoj doživljava veći razvoj. Godine 1945. reprezentacija

Hrvatske prvi put nastupa u Subotici na turniru republika. U muškoj konkurenciji zauzima prvo mjesto. Iste te godine održano je prvo natjecanje u Hrvatskoj po sustavu ispadanja.

Poredak:

- seniori: 1. Zagreb, 2. Zadar, 3. Bjelovar, 4. Borovo, 5. Istra, 6. Slavonski Brod, 7. Zagreb 2, 8. Armija, 9. Varaždin, 10. Split, 11. Nova Gradiška, 12. Gorski kotar, 13. Karlovac, 14. Banija, 15. Rijeka, 16. Makarska

- seniorke: 1. Zagreb, 2. Varaždin, 3. Karlovac, 4. Zadar.

Godine 1949. formiraju se savezi po republikama. Osim HOS-a (Hrvatski odbojkaški savez), u Hrvatskoj uspješno djeluju i mnogi podsavezi (Zagreb, Varaždin, Rijeka, Karlovac, Osijek, Sisak, Split itd.). Godine 1949. uvodi se savezna liga za odbojkaše, a 1950. godine za odbojkašice. Godine 1945. na inicijativu akademskog slikara, igrača, kasnije i trenera Bojana Stranića osniva se AOK Mladost. Godine 1952. profesor A. Strahonja i T. Butorac izdaju prvu sveobuhvatnu knjigu o odbojci u Hrvatskoj u kojoj pišu o izgradnji igrališta za odbojku, povijesti, tehnici, pravilima, treningu, taktici itd. Ova knjiga je doprinijela popularizaciji odbojke u to vrijeme. Godine 1953. reprezentacija Hrvatske odigrala je jednu od prvih utakmica protiv reprezentacije SAD-a (utakmica je završila pobjedom SAD-a 3 : 2).

Godine 1980. u Zagrebu je izgrađena specijalizirana dvorana za odbojku na terenima Sportskog parka Mladosti, kasnije pod nazivom Dom odbojke „Bojan Stranić“. Za izgradnju ovog objekta najzaslužniji je tadašnji predsjednik AOK Mladost, Neven Barač. Dom odbojke postao je baza za sve hrvatske odbojkaške reprezentacije te mjesto organizacije velikih odbojkaških natjecanja. Do osamostaljenja Hrvatske mnogi su hrvatski igrači i igračice nastupali za reprezentaciju Jugoslavije. Jedan od najboljih klubova bivše države bio je AOK Mladost koji je od 1945. do 1985. u muškoj kategoriji bio 16. puta prvak SFRJ. U ženskoj kategoriji dominirala je ekipa ŽOK Rijeka iz Rijeke. Muški sastav Mladosti trostruki je viceprvak Europe, dok su žene 1991. godine postigle najveći klupski uspjeh i osvojile Europsko prvenstvo.

Za vrijeme Domovinskog rata odbojka stagnira u razvoju kao i mnogi drugi sportovi. Godine 1991. organizirano je prvo odbojkaško državno prvenstvo od osamostaljenja Hrvatske. Klubovi koji su i ranijih godina bili među najboljima zadržavaju kvalitetu i nakon Domovinskog rata (Mladost Kaštela, Osijek, Rijeka, Mladost Zagreb), a pojavljuju se i nove

odbojkaške sredine koje stječu prvoligaški status: Karlovac, Pula, Čakovec, Rovinj, Split, Sisak, Zagreb, Varaždin, Vinkovci, Vukovar. (Janković i Marelić 2003: 10–17).<sup>14</sup>

<b>SEZONA</b>	<b>MUŠKARCI</b>	<b>ŽENE</b>
1991./1992.	Mladost Zagreb	Mladost Zagreb
1992./1993.	Mladost Zagreb	Mladost Zagreb
1993./1994.	Mladost Zagreb	Mladost Zagreb
1994./1995.	Mladost Zagreb	Mladost Zagreb
1995./1996.	Mladost Zagreb	Mladost Zagreb
1996./1997.	Mladost Zagreb	Dubrovnik
1997./1998.	Mladost Zagreb	Dubrovnik
1998./1999.	Mladost Zagreb	Rijeka
1999./2000.	Mladost Zagreb	Rijeka
2000./2001.	Mladost Zagreb	Rijeka
2001./2002.	Mladost Zagreb	Mladost Zagreb
2002./2003.	Mladost Zagreb	Mladost Zagreb
2003./2004.	Varaždin	Mladost Zagreb
2004./2005.	Varaždin	Mladost Zagreb
2005./2006.	Mladost Zagreb	Mladost Zagreb
2006./2007.	Mladost Zagreb	Rijeka
2007./2008.	Mladost Zagreb	Rijeka
2008./2009.	Zagreb	Rijeka
2009./2010.	Mladost Zagreb	Rijeka
2010./2011.	Mladost Zagreb	Rijeka
2011./2012.	Mladost Marina Kaštela	Rijeka
2012./2013.	Mladost Marina Kaštela	Rijeka
2013./2014.	Mladost Marina Kaštela	Mladost Zagreb
2014./2015.	Mladost Marina Kaštela	Poreč
2015./2016.	Mladost Marina Kaštela	Mladost Zagreb

*Tablica 2. Osvajači Prvenstva Hrvatske*

<sup>14</sup> Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada.

## 7. ODBOJKA NA PIJESKU U HRVATSKOJ

Uz dvoransku odbojku, u Hrvatskoj '80-ih godina počinje zanimanje i za odbojku na pijesku. Prvo igralište s propisanim dimenzijama za odbojku na pijesku izgrađeno je u Zagrebu, uz jezero Jarun 1989. godine. S ciljem edukacije trenera i razvoja odbojke u Hrvatskoj, 1994. godine organizirana je Odbojkaška akademija u Puli. U sklopu akademije s ciljem promocije odbojke na pijesku održan je i prvi turnir. Polaznicima akademije odbojku na pijesku demonstrirali su Nataša Osmokrović i Andrea Lucceta te Dejan Laninović i Irina Kirilova. (Janković i Marelić 2003: 16)<sup>15</sup>. Najveći promotor odbojke na pijesku u tom razdoblju bio je Damir Radeljić. On je znanje stečeno u Americi prenosio na ostale igrače, sportske djelatnike i zaljubljenike u ovaj sport u Hrvatskoj. Godine 1996. organiziran je prvi Kup Hrvatske. Organizacijom daljnjih turnira dolazi do stvaranja puno novih terena za odbojku na pijesku što pridonosi razvoju ovoga sporta u Hrvatskoj.<sup>16</sup>

Među prvim klubovima odbojke na pijesku osnovan je 1994. godine klub Erste-Zagreb. To je najtrofejniji klub trenutno u Hrvatskoj. Od 1995. do 2006. godine na terenima kluba Erste održano je 8 turnira Prvenstva Hrvatske, 4 završna Masters turnira Prvenstva Hrvatske i 3 turnira Hrvatskoga kupa. Godine 1997. održano je Europsko juniorsko prvenstvo u Zagrebu, 2002., 2003. i 2004. godine održani su European open turniri, a 2005., 2006., i 2007. godine i turniri svjetske serije. Iako je odbojka na pijesku sport koji se u Hrvatskoj igrao samo u ljetnim mjesecima na otvorenim terenima, Erste klub potiče izgradnju natkrivenih terena kako bi se odbojka na pijesku igrala cijele godine. Također, klub radi i s mlađim selekcijama. Djecu se uči osnovnim elementima sporta, igraju klasične igre, odlaze na turnire i uvodi ih se u svijet sporta. Prema treneru kluba Grgi Trimčevskom, cilj je poboljšati motoričke sposobnosti kod djece kroz igru i zabavu. Najmlađa grupa s kojom odrađuju treninge je mini odbojka od 1. do 6. razreda osnovne škole. S mlađima ne rade jer nemaju program za predškolsku dob.<sup>17</sup>

Osim ovoga kluba, u Hrvatskoj trenutno postoji preko 30 klubova registriranih u Hrvatski savez odbojke na pijesku. Savez je osnovan 12. 2. 2012. godine. Klubovi se natječu u 1. i 2. ligi te ligi za veterane, a savez osigurava i sva natjecanja za mlađe dobne skupine (juniore,

---

<sup>15</sup> Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada.

<sup>16</sup> <http://www.hsop.hr/sadrzaj/o-nama>

<sup>17</sup> <http://www.erstezagreb.com/>

kadete i mlađe kadete). Osim klupskih natjecanja, savez paralelno organizira pojedinačno prvenstvo Hrvatske – zamišljeno tako da se svatko može prijaviti i biti dio ovoga sporta.<sup>18</sup>

<b>KLUB</b>	<b>GRAD</b>
BIBINJE	BIBINJE
ČAKOVEC	ČAKOVEC
JADERA	ZADAR
JARUN	ZAGREB
KAJZERICA	ZAGREB
ARBANASI – MADEX	ZADAR
NOVI ZAGREB	ZAGREB
PAKOŠTANE	PAKOŠTANE
ŽNJAN	SPLIT
VARAŽDIN	VARAŽDIN
VRAPČE	ZAGREB
ZAGREB	ZAGREB
ŽAL BANJOLE	BANJOLE
SPLIT	SPLIT
MLADOST	ZAGREB
MASTER	ZAGREB
KARLOVAC	KARLOVAC
OPATIJA	OPATIJA
FENIKS	ZAGREB
RETFALA	OSIJEK
SISAK	SISAK

*Tablica 3. Klubovi odbojke na pijesku u Hrvatskoj*

<sup>18</sup> <http://www.hsop.hr/>

## 8. ODBOJKA U ISTRI

Odbojka je u Istru stigla nakon završetka Drugog svjetskog rata gdje se igrala u mjestima u kojima su vojnici bili stacionirani. Međutim, sva kulturna i sportska društva u Istri bila su zabranjena 1927. godine odredbama talijanske vlade. Sa slobodom počinje sve jači razvoj sporta, pa tako i odbojke<sup>19</sup>. Godine 1945. na prvom natjecanju u Hrvatskoj Istra u muškoj konkurenciji od 16 ekipa zauzima peto mjesto nakon Zagreba, Zadra, Bjelovara i Borova (Janković i Marelić 2003)<sup>20</sup>. Godine 1961. u adresaru Odbojkaškog saveza Hrvatske navedeno je trinaest odbojkaških podsaveza: Zagreb, Osijek, Slavonski Brod, Nova Gradiška, Sisak, Karlovac, Čakovec, Split, Zadar, Varaždin, Šibenik, Rijeka i Pula. Također, u istom adresaru navedena su četiri odbojkaška centra u Vinkovcima, Pakracu, Poreču (DTO Partizan, Pionirska bb – Ivan Šegon) i Rovinju (DTO Partizan, Pionirski dom – Mladen Žuvela). Od 1974. do kraja 1995. godine klubovi s područja Istre pripadaju pod Odbojkaški savez Rijeke. Odbojkaški savez Istarske županije osnovan je 29. lipnja 1995. godine u Puli. U vrijeme utemeljenja saveza u Istri je djelovalo pet odbojkaških klubova. Za prvog predsjednika saveza izabran je Ronald Ferenčić iz Pazina. Druga izborna skupština saveza održana je 28. rujna 1997. godine u Puli. U to vrijeme u savezu je djelovalo devet klubova, Zbor trenera s 20 članova i Zbor sudaca s 25 članova. Treća izborna skupština održana je 2001. godine, u to vrijeme u Istri djeluje 12 klubova. Na četvrtoj skupštini, održanoj nakon deset godina postojanja saveza, 2005. godine, u Istri djeluje 15 klubova. Održane su još dvije skupštine saveza, 2009. i 2014. godine. Na zadnjoj, šestoj izornoj skupštini 2014. godine, broj klubova je narastao na 18 ženskih klubova i 2 muška kluba sa 757 članova. Trenerska udruga broji 50 članova, a sudačka 46. Između zadnje dvije skupštine klubovi Saveza osvojili su dva hrvatska odbojkaška kupa, a mlađi uzrasti 16 medalja na završnicama prvenstva Hrvatske. Usvojio se Izvještaj o radu Saveza i Program rada Saveza 2014. – 2017. godine.<sup>21</sup>

Osnovna zadaća Saveza prema usvojenom Programu je organizacija Hrvatske mlađe kadetske lige i Državnog prvenstva za uzrast djevojčica (11 – 13 godina). U cilju napretka muške odbojke u Istri potrebno je oživjeti mušku odbojku u Buzetu, Pazinu, Poreču i Umagu. Radi što kvalitetnijeg rada s igračima, cilj je Saveza do sljedeće izvještajne skupštine stručno osposobiti sve djelatnike u klubovima kako više ne bi bilo nekvalificiranih trenera. Programi

---

<sup>19</sup> <http://okporec.hr/o-nama/>

<sup>20</sup> Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada.

<sup>21</sup> <http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/osiz.html>



koje u zajedničkom interesu za članice Saveza treba nastaviti su: utemeljiti višu trenersku školu, organizirati godišnje tečajeve za zvanje odbojkaškoga trenera, organizirati otvoreno prvenstvo županije za djevojčice uzrasta deset i dvanaest godina, organizirati međunarodni odbojkaški kamp za mlade uzraste oba spola, nastaviti rad s mlađim kadetskim selekcijama Saveza te organizirati kup veterana Istarske županije.<sup>22</sup>



Slika 3. OSIŽ

---

<sup>22</sup> <http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/index.html>

## 8.1. KLUBOVI I NATJECANJA

BR.	IME KLUBA
1.	ODBOJKAŠKI KLUB ALBONA
2.	ŽENSKI ODBOJKAŠKI KLUB BALE
3.	ODBOJKAŠKI KLUB BUJE
4.	ODBOJKAŠKI KLUB CENTURION PULA
5.	OTVORENI ODBOJKAŠKI KLUB FAŽANA
6.	ODBOJKAŠKI KLUB FUNTANA – VRSAR
7.	ŽENSKI ODBOJKAŠKI KLUB PAZIN
8.	ODBOJKAŠKI KLUB MARČANA
9.	ODBOJKAŠKI KLUB NOVIGRAD
10.	ŽENSKI ODBOJKAŠKI KLUB DRAGA
11.	ODBOJKAŠKI KLUB PULA
12.	ODBOJKAŠKI KLUB POREČ
13.	ODBOJKAŠKI KLUB ROVINJ
14.	ŽENSKI ODBOJKAŠKI KLUB ROVINJ
15.	ODBOJKAŠKI KLUB SVETI LOVREČ
16.	ODBOJKAŠKI KLUB TAR
17.	MOK UMAG
18.	OK MELIA HOTELS UMAG
19.	ODBOJKAŠKI KLUB VELI VRH
20.	ODBOJKAŠKI KLUB VODNJAN
21.	ODBOJKAŠKI KLUB VERUDA PULA

*Tablica 4. Popis klubova Odbojkaškog saveza Istarske županije*

U Savezu Istarske županije trenutno se nalazi registriran 21 klub, od čega je 18 ženskih i 3 muška. Natjecanja u kojima se ovi klubovi trenutno natječu su: kup županije, mini odbojka

(16 ekipa), djevojčice (19 ekipa), mlađe kadetkinje (16 ekipa), kadetkinje (6 ekipa), juniorke (6 ekipa), III. Hrvatska seniorsko-kadetska liga – zapad (9 ekipa)<sup>23</sup>, II. A Nacionalna odbojkaška liga – zapad (OK Poreč II, OK Novigrad, OOK Fažana), I. B Nacionalna odbojkaška liga (skupina zapad: OK Marčana, OK Veli vrh, OK Melia hotels Umag, ŽOK Pazin, OK Funtana Vrsar, OK Bale, OK Pula, OK Veruda, OK Vodnjan), I. A Nacionalna odbojkaška liga (od 16 klubova iz Istre na najvišem natjecanju u Hrvatskoj sudjeluju OK Poreč i ŽOK Rovinj).<sup>24</sup>

Najuspješniji klub u Istri trenutno je OK Poreč. Ujedno je jedini istarski klub koji je osvojio Prvenstvo Hrvatske u sezoni 2014./2015. (vidi Tablicu 2.). Godine 2016. je malo nedostajalo da ponove uspjeh, međutim, spriječila ih je ekipa OK Mladost Zagreb u finalnoj utakmici. Osim osvajanja natjecanja u Hrvatskoj, ekipa OK Poreč natječe se u Europi – CEV Volleyball Challenge Cup.

## 8.2 POREČ MAJOR

Swatch Beach Volleyball Major Series najprestižnija je serija u sklopu FIVB World Toura. Godine 2015. Poreč je dobio tu čast da se u Istri održi svjetsko natjecanje u odbojci na pijesku s prvim turnirom iz te svjetske serije – Poreč Major. Osim vrhunskog sporta te zabavnoga karaktera samog turnira, igrači su u Poreču sakupljali bodove za Olimpijske igre u Riju ove godine, gdje se očekivalo da će odbojka na pijesku biti jedan od najatraktivnijih sportova. Centralni teren u centru grada izgrađen je za 5000 posjetitelja, a ulaz je bio besplatan za sve gledatelje. Nagradni fond turnira od 800.000,00 \$ dosad je najveći nagradni fond jednog turnira u Hrvatskoj. Na turniru od 2. do 7. lipnja natjecalo se najboljih 128 „pjeskaša“ svijeta iz 25 zemalja među kojima su Hrvatsku predstavljala dva tima u muškoj (Ivan Zeljković / Filip Silić i Ivan Đorđević / Nikša Dell'Orco) i dva tima u ženskoj konkurenciji (Maja Roško / Antea Tadić i Dalida Vernir / Tea Jurić). U neizvjesnom finalnom meču između Kanađanki Bansley i Pavan i brazilskih pjeskašica Larisse i Talite, nakon tri seta pobjedu su slavile Brazilke. Treće mjesto zauzele su Australke Bawden i Clansy. U

---

<sup>23</sup> <http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/natjecanja.html>

<sup>24</sup> <http://www.hou.hr/>

muškoj konkurenciji u finalu su slavili Nizozemci Brouwer i Meeuwsen pobijedivši s rezultatom 2 : 0 Kanadane Binstocka i Schachtera. Treće mjesto zauzeli su Talijani Ranghiera i Carambula.

Poreč Majoru kao najvećem sportskom događaju ikad održanom u Hrvatskoj s obzirom na broj vrhunskih sportaša natjecatelja i nagradnog fonda dodijeljena je i nagrada Zlatna koza – Capra d`oro u kategoriji događaja. S obzirom na uspješnu organizaciju i velik broj posjetitelja prošle godine, Poreč je i ove godine dobio priliku organizirati prvi u nizu turnira Swatch Beach Volleyball Major Series i ugostiti najbolje pjeskaše svijeta. Turnir se održavao od 28. lipnja do 3. srpnja, a nagradni fond je i ove godine rekordnih 800.000,00 \$.<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> <https://hr.swatchmajorseries.com/>

## 9. ZAKLJUČAK

Odbojka je danas postala jedan od najpopularnijih sportova svijeta, sa čak 220 zemalja članica FIVB-e. Od 1896. godine kada je Amerikanac G. William Morgan izmislio današnji oblik odbojke, pravila se mijenjaju i usavršavaju kako bi igra bila što dinamičnija i atraktivnija. Također, cilj je moderne odbojke što više ubrzati igru s naglaskom na kreativnost napada u svrhu osvajanja poena.

Odbojka na pijesku u svijetu se počinje igrati 1920-ih godina na kalifornijskim plažama dok se kod nas pojavljuje 60 godina kasnije. Hrvatski je savez odbojke na pijesku (HSOP) relativno mlada organizacija te u klubovima nema dovoljno profesionalnog stručnoga kadra, što je razlog sporijeg razvitka odbojke na pijesku. Hrvatska je jedna od rijetkih zemalja u kojoj postoje klubovi odbojke na pijesku te klupsko prvenstvo. Takav je način organizacije dobar jer pruža priliku djeci i mladima za ozbiljnije bavljenje ovim sportom i kvalitetniji napredak. Međutim, u zemljama gdje je ovaj sport iznimno popularan, turniri se organiziraju kao pojedinačni na kojima svi igrači imaju pravo nastupa bez obzira na članstvo u klubovima.

Dvoranska odbojka u Hrvatskoj pojavljuje se mnogo ranije – 1920-ih godina. Hrvatski odbojkaški savez postoji više od 60 godina. Prvenstvo je dobro organizirano prema dobnim skupinama i prema regijama. U Istarskoj županiji postoji najviše ženskih odbojkaških klubova. Većina klubova također radi s najmlađim uzrastima. Unatoč dobrom radu Saveza i klubova, problem hrvatske, pa tako i istarske odbojke, je u slaboj medijskoj popraćenosti te odlasku igrača u starijim kategorijama u inozemne klubove (Italija, Turska, Japan) bilo zbog daljnjeg školovanja ili boljih financijskih uvjeta.

## 10. LITERATURA

1. Janković, V., Marelić, N. (2003.), *Odbojka za sve*, Zagreb: Autorska naklada
2. Janković, V., Marelić, N. (1995.), *Odbojka*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu

### INTERNETSKE STRANICE:

<http://www.fivb.org/en/volleyball/Competitions.asp>, preuzeto: 5. 7. 2016.

<http://www.fivb.org/en/volleyball/Rankings.asp>, preuzeto: 5. 7. 2016.

[http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame\\_VB.asp](http://www.fivb.org/EN/Refereeing-Rules/RulesOfTheGame_VB.asp), preuzeto: 7. 7. 2016.

<http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/History.asp>, preuzeto: 20. 8. 2016.

<http://www.lukahumski.iz.hr/odbojka/dokumenti/1424.pdf>, preuzeto: 2. 6. 2016.

[http://www.hrks.hr/skole/11\\_ljetna\\_skola/67-Jankovic.pdf](http://www.hrks.hr/skole/11_ljetna_skola/67-Jankovic.pdf), preuzeto: 10. 6. 2016.

<http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/vijesti.html>, preuzeto: 20. 6. 2016.

[http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/dokumenti/zavrzni\\_glasnik\\_2014-15.pdf](http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/dokumenti/zavrzni_glasnik_2014-15.pdf),

preuzeto: 21. 6. 2016.

<http://www.hou.hr/index.php?rubrika=arhiva>, preuzeto: 25. 6. 2016.

<http://www.hsop.hr/sadrzaj/o-nama>, preuzeto: 15. 7. 2016.

<http://www.erstezagreb.com/>, preuzeto: 16. 7. 2016.

<http://www.hsop.hr/>, preuzeto: 20. 7. 2016.

<http://okporec.hr/o-nama/>, preuzeto: 20. 7. 2016.

<http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/osiz.html>, preuzeto: 5. 8. 2016.

<http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/index.html>, preuzeto: 5. 8. 2016.

<http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/natjecanja.html>, preuzeto: 5. 8. 2016.

<http://www.hou.hr/>, preuzeto: 7. 8. 2016.

<https://hr.swatchmajorseries.com/> preuzeto: 8. 8. 2016.

## 11. POPIS SLIKA I IZVORA

1. Tablica 1. Svjetski poredak reprezentacija  
(<http://www.fivb.org/en/volleyball/Rankings.asp>)
2. Tablica 2. Osvajači Prvenstva Hrvatske (<http://www.hou.hr/index.php?rubrika=arhiva>)
3. Tablica 3. Klubovi odbojke na pijesku u Hrvatskoj  
(<http://www.hsop.hr/klubovi>)
4. Tablica 4. Popis klubova Odbojkaškog saveza Istarske županije  
(<http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/klubovi.html>)
5. Slika 1. Dimenzije terena  
(<http://www.fivb.org/en/volleyball/index.asp>)
6. Slika 2. ŽOK Bale – mini odbojka  
(<https://www.facebook.com/%C5%BDok-Bale-3-219241908970/?fref=ts>)
7. Slika 3. OSIŽ  
(<http://rukomet-odbojka-istra.hr/odbojka/natjecanja.html>)

## SAŽETAK

Amerikanac G. William Morgan izmislio je današnji oblik odbojke krajem 19. stoljeća koju je originalno nazvao *Mintonette*. Želio je osmisliti igru koja bi jeftinom i jednostavnom opremom bila pristupačna svim uzrasnim kategorijama, bez obzira na spol. U tu svrhu Morgan je povezo nekoliko elemenata iz omiljenih igara – rukometa, tenisa i košarke. Danas je odbojka, kao i odbojka na pijesku, nastala kao varijanta dvoranske odbojke 1920-ih godina, jedan od popularnijih sportova rasprostranjen u cijelom svijetu.

Godine 1949. formira se HOS (Hrvatski odbojkaški savez), koji i danas djeluje i organizira niz natjecanja za sve dobne skupine. Uz dvoransku odbojku, u Hrvatskoj '80-ih godina počinje zanimanje i za odbojku na pijesku. Međutim, Savez odbojke na pijesku osnovan je tek 2012. godine te je taj sport tek u začetima na ovim prostorima.

Zadnjih godina odbojka se pokušava još više približiti i djeci te se organiziraju natjecateljske lige za najmlađe kadetkinje i kadete do 11 godina – mini odbojka. U Istarskoj županiji prvo istarsko prvenstvo u mini odbojci održano je 2011. godine. Od 17 klubova Saveza na natjecanju je sudjelovalo samo 5 klubova što je bio znak Savezu da treba potaknuti klubove na rad s najmlađim selekcijama. Godine 2015. na istom turniru sudjelovalo je 14 ekipa što je pokazatelj dobrog rada Saveza s najmlađim grupama i njihovo poticanje na treniranje odbojke.

U Istru odbojka je stigla nakon završetka Drugog svjetskog rata gdje se igrala u mjestima u kojima su vojnici bili stacionirani. U vrijeme utemeljenja saveza Istarske županije 1995. godine, u Istri je djelovalo 5 odbojkaških klubova. Na zadnjoj, šestoj izbornoj skupštini 2014. godine, broj klubova je narastao na 18 ženskih klubova i 2 muška kluba sa 757 članova.

Ključne riječi: odbojka, odbojka na pijesku, mini odbojka, Istarska županija



## SUMMARY

G. William Morgan invented contemporary volleyball at the end of the 19th century which he originally named „Mintonette“. He wanted to invent a game that would be available to everybody no matter their age or seks because of the equipment that would be cheap and available. In that purpose he intertwined elements of handball, tennis and basketball. Volleyball is today, like beach volleyball, a variation of volleyball invented in 1920s, one of the most popular sports widely spreaded all over the world.

In the year 1949 HOS (Croatian volleyball league) was formed and it exists and organized competitions for all ages to this day. In 1980s the interest for beach volleyball spreads, however Beach volleyball league was established only in 2012, and that sport only started its development in this region.

In the last years volleyball is being more approachable to the kids, so competition leagues are being organized for kadettes younger than 11 years - mini volleyball. In the Istrian region first Istrian championship in mini volleyball was held in the year 2011. Out of Leagues 17 clubs only 5 participated. That was what it took for the League to start working with the youngest selections. In the year 2015 on that same tournament 14 clubs participated, which was an indicator of the Leagues excellent work with the youngest and its effort in encouraging them to play volleyball.

In the Istria volleyball was played only after Second World War had ended, and it was played where the soldiers were stationed. At the time when Istrian volleyball league was founded in 1995, in Istria there were only 5 clubs. On the last 6th Ellection Assembly in 2014 the number of clubs has grown to 18 womens amd 2 mens clubs with 757 members.

Key words: volleyball, beach volleyball, mini volleyball, Istria

PRILOG 1: *Mini odbojka – trening*

Dvorana: Osnovna škola Fažana (OK Fažana)

Trener: Drago Rojnić

Pomoćna trenerica: Andrea Praznik

Broj djece: 16 (7 – 12 god.)

DATUM: 25. 5. 2016.	GLAVNI CILJEVI TRENINGA: - odigravanje prstima i podlakticama - servis i prijem servisa	TRAJANJE: 90 minuta
VJEŽBA	SADRŽAJ RADA	TRAJANJE
1.	Zagrijavanje (Igra „Ribar i ribice“): Jedno dijete je ribar, a ostala djeca su ribice. Ribar stoji na jednom kraju igrališta ili dvorane, a ribice na drugom kraju u vrsti. Na znak ribice pokušavaju pretrčati na drugu stranu, a ribar uloviti ribicu. Ribica koju ribar ulovi ostaje kod ribara i postaje ribar. Ribari se hvataju za ruke i čine mrežu. Igra se nastavlja na znak. Ribice pokušavaju pretrčati na drugu stranu te se provući kroz ruke ribara, a ribari uloviti ribice. Ako ribari puste ruke, mreža je pukla i sve ribice su slobodne. Ribari iznova čine mrežu i hvataju ribice sve dok ne ostane samo jedna koja će postati prvi ribar u novoj igri.	10 min.
2.	Odmor	5 min.
3.	Istezanje (zagrijavanje)	5 min.
4.	Odigravanje prstima i podlakticama: četvorke s pretrčavanjem - odigravanje prstima na maloj udaljenosti - odigravanje prstima na većoj udaljenosti - jedna strana odigrava prstima, druga podlakticama - 2 x prstima (1 iznad sebe pa dodavanje suigraču) - podizanje čekićem iznad sebe, pa dodavanje prstima	20 min.
5.	Odmor	5 min.
6.	Servis i prijem servisa: - prijem u postavi (trojke)	15 min.
7.	Odmor	5 min.
8.	Igra u postavi trojki	15 min.
9.	Odmor	5 min.
10.	Istezanje	5 min.