Plan i program rada u kadetskom uzrastu (U16)

Cilj rada u kadetskom uzrastu (U16)

Plan i program rada u kadetskom uzrastu

Analiza igre najboljih kadetskih ekipa

Usporedba modela igre sa seniorskim ekipama

Izbor vježbi...

Cilj rada za ovu dobnu kategoriju

- Osnovni cilj rada: reprodukcija igračkog kadra za seniorske ekipe (klub – reprezentacija)
- Do ovoga cilja dolazimo realizacijom sljedećih:
  - **Stabilizacija TE/TA izvedbe s perspektivom daljnjeg napretka u juniorskoj/seniorskoj selekciji**
  - **Konačna specijalizacija i pojačan specijalizirani trening**

- **Stabilizacija TE/TA izvedbe s perspektivom daljnjeg napretka u juniorskoj/seniorskoj selekciji**

  - Automatizacija TE-TA znanja (prvenstveno servis i prijem servisa) u sustavu igre 5-1 koja će osigurati uspješno sudjelovanje na natjecanju u kadetskom uzrastu na državnoj i međunarodnoj sceni
  - Korekcijom izvedbe TE/TA elemenata igre sa ciljem smanjenja greški (veća efikasnost)
  - Sudjelovanju u povećanom broju kvalitetnih natjecanja sa snažnom konkurencijom

- **Konačna specijalizacija i pojačan specijalizirani trening trening**

  - Provođenju konačne specijalizacije (prvenstveno selekcija korektora i libera)
  - Sudjelovanju u povećanom broju kvalitetnih specijaliziranih treninga za pojedinu igračku ulogu radi definitivne odluke o pravilnoj specijalizaciji perspektivnih igrača
  - Kondicijska priprema usmjerena prema najvažnijim sposobnostima za uspjeh u odbojci (SAQ) te individualizirati u cilju približavanja modelnim vrijednostima za kadetsku dob

Plan(iranje) odbojkaškog treninga…

- Složena upravljačka akcija:
  - Koje ciljeve ćemo pokušati dostići u kojim vremenskim ciklusima i koji su nam uvjeti potrebni za to
  - Ciljevi trenažnog procesa
  - Vremenski ciklusi za ostvarivanje tih ciljeva (periodizacija treninga)
  - Potrebni uvjeti (kadrovski, infrastrukturni, materijalni)

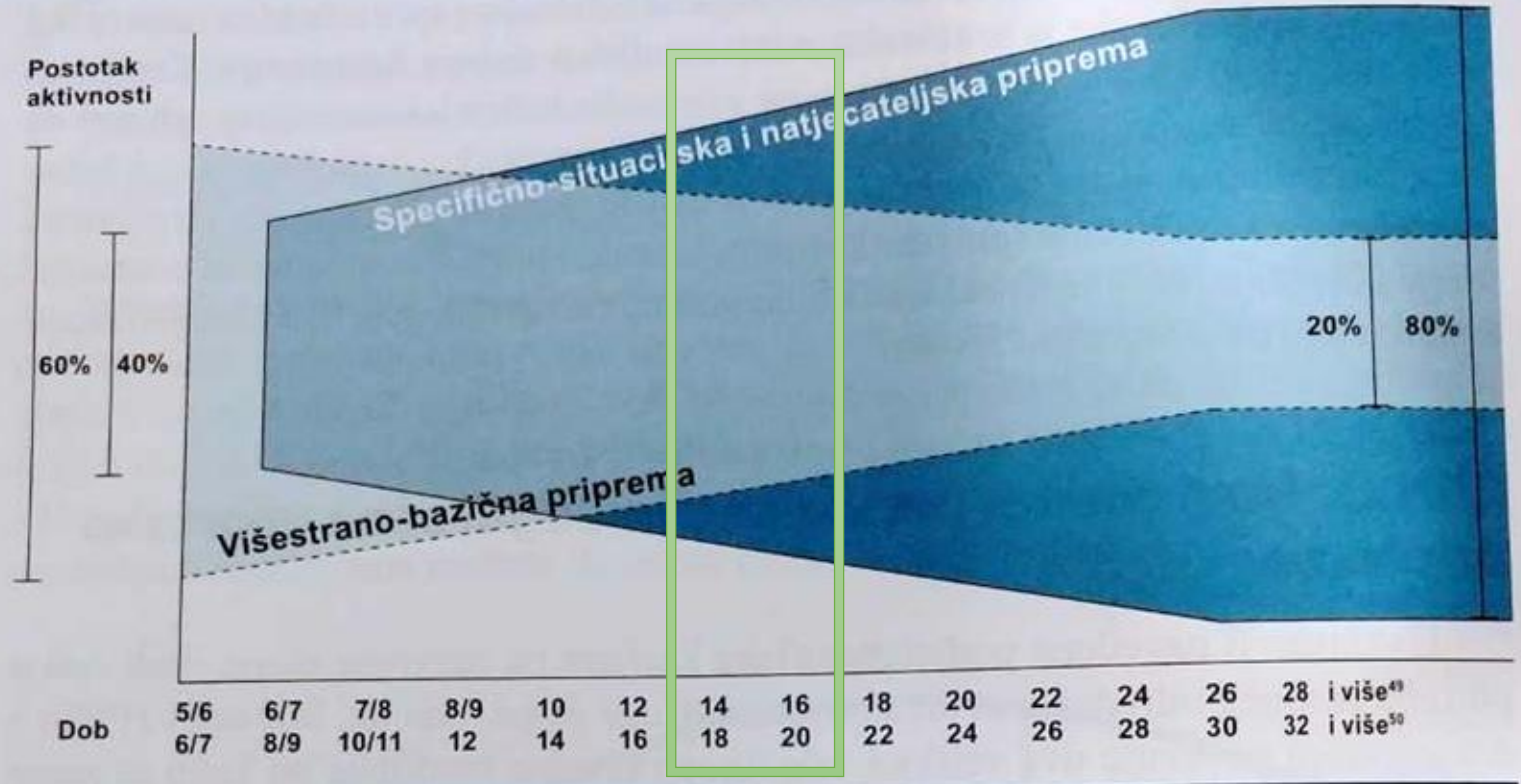
Dugoročno planiranje treninga u odbojci

- Ključni faktor koji se pokazao u dugoročnom procesu treninga uspješnih sportaša je konstantna suradnja sa kvalitetnim trenerima.

- Za razviti vrhunskog majstora svjetske klase potrebno je **10000 sati** kvalitetnog rada koji obuhvaća treninge te natjecanja – službena i neslužbena.

- Postupnost u povećavanju sumarnih parametara kroz PIP različitih dobnih kategorija

- Različiti omjeri pojedinih tipova pripreme kroz PIP različitih dobnih kategorija



Dobne kategorije	Sport djece (djetinjstvo)		Sport mladih (adolescencija)		Sport odraslih (zrela sportska dob)		Sport starijih sportaša	
Razvojna razdoblja	Pretpubertet - Pubertet - Adolescencija - Mladenaštvo - Odraslost - Zrelost							
Razdoblja dugoročne sportske pripreme	1. Višestrana i osnovna sportska priprema		2. Sportska specijalizacija i aktualizacija		3. Maksimalna realizacija sportskih postignuća (životna sportska forma)		4. Održavanje treniranosti i završetak sportske karijere	
Etape dugoročne sportske pripreme	1. Višestrani psihosomatski razvoj	2. Temeljna izgradnja potencijala	3. Početna i produbljena sportska specijalizacija	4. Završna sportska specijalizacija i aktualizacija	5. Maksimalna realizacija kapaciteta	6. Održavanje sportskih postignuća	7. Održavanje treniranosti	8. Završetak sportske karijere

Omjeri različitih tipova sportske pripreme za različite dobne skupine u dugoročnoj sportskoj pripremi (Bompa; Matvejev)

Sumarno opterećenje

Najmlađe kadetkinje	3 sezone = 1000 sati
Mlađe kadetkinje	2 sezone x 550 sati = 1100 sati
Kadetkinje	2 sezone x 800 sati = 1600 sati
Juniorke	2 sezone x 900 sati = 1800 sati
Mlađe seniorke	2 sezone x 1000 sati = 2000 sati
Ukupno	7500 sati

- 11 sezona – 7500 sati…ostatak do 10000 može se postići sudjelovanjem u različitim selekcijama, kampovima…

	Elementi plana i programa treninga	DOBNE SKUPINE				
		A	B	C	o	E
		10 - 12 g.	12 - 14 g.	14 - 16 g.	16 - 18 g.	18 - 22 g.
1.	Trenažnih dana	150 - 200	200 - 250	250 - 280	280 - 310	310 - 340
2.	Dana odmora	215 - 165	165 - 115	115 - 85	85 - 55	55 - 25
3.	Pojedinačnih treninga	150 - 250	250 - 350	350 - 450	450 - 550	500 - 600
4.	Broj natjecanja	30	40	50	60	70
5.	Trenažnih sati i sati natjecanja	200 - 400	400 - 600	600 - 800	800 - 1.000	1.000 - 1.200
6.	Višestrana i bazična kondicijska priprema (sati)	150 (100 + 50)	200 (100 + 100)	200 (100 + 100)	250 (100 + 150)	250 (100 + 150)
7.	Specifična i situacijska kondicijska priprema (sati)	50 (50 + 0)	100 (75 + 25)	150 (75 + 75)	250 (100 + 150)	350 (150 + 200)
8.	Tehnička i taktička priprema (sati)	200 (150 + 50)	300 (150 + 150)	450 (200 + 250)	500 (200 + 300)	600 (250 + 350)
9.	Teorijska priprema (izvan satnice)	10	20	30	40	50
10.	Dijagnostika (testiranje)	2 x	4 x	6 x	8 x	10 x

Sumarni pokazatelji plana i programa (Milanović 2007. prema Sozanskom 1984.)

Godišnje opterećenje kadetske selekcije HAOK Mladost

KADETSKA SELEKCIJA

6 trening/tjedan @ 120 min = (703 sati)
1 - 2 utakmica/tjedan @ 90 min = (97 sati)
46 radna tjedna
Kondicijska priprema = (109 sati)
Testiranja = (20 sati)
Ukupno sati u godini = (800 sati)
86% to 14% - Postotak treninga i natjecanja

Odbojkaški Trening (Sati)	703
Odbojkaško natjecanje (Sati)	97
Ukupno (Sati)	800

Postotak	
Trening	86%
Natjecanje	14%

Godina		2015																2016																																				
Tjedan			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	
Datum (46 tjedan u sezoni)			17.kol	24.kol	31.kol	7.ruj	14.ruj	21.ruj	28.ruj	5.lis	12.lis	19.lis	26.lis	2.stu	9.stu	16.stu	23.stu	30.stu	7.pro	14.pro	21.pro	28.pro	4.sij	11.sij	18.sij	25.sij	1.vlj	8.vlj	15.vlj	22.vlj	29.vlj	7.ožu	14.ožu	21.ožu	28.ožu	4.tra	11.tra	18.tra	25.tra	2.svi	9.svi	16.svi	23.svi	30.svi	6.lip	13.lip	20.lip	27.lip	4.srp	18.srp	25.srp	1.kol	8.kol	
Natjecanje																																									REG	REG	DRŽ											Ukupno sati
Ponedjeljak	Trening (Sati)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			4	4	4						94
Utorak	Trening (Sati)		4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			4	4	4						124
Srijeda	Trening (Sati)		4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4			4	4	4						152
Četvrtak	Trening (Sati)		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	BAD	SG	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			4	4	4						90
Petak	Trening (Sati)		4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	BOŽ	NG	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			4	4	4						114
Subota	Natjecanje (Sati)				2	2	2	3	3	3	3	3		2	2	2	2	2	2	2				2	2	2	2	2		2	2	2			2		2	2	2	2														61
Nedjelja	Natjecanje (Sati)											3				3			3							3			3							5					4	4	8											36
Kondicijska priprema			4	6	6	4	6	8	6	4	4	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	6	4	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	4	4	2	1	1	1											109
Testiranja				10																	10																																	20
UKUPNO																																																						800
Period			Pripremni period								I Natjecateljski period								Prijelazni							II Natjecateljski period											Pripreme				III NAT. PERIOD			PAUZA		II Prijelazni				Odmor					

*BAD - Badnjak *BOŽ - Božić *ST - Stara Godina *NG - Nova Godina *REG - regionalno prvenstvo *DRŽ - državno prvenstvo

Detalji
Trening = Plava
Natjecanje = Crvena
Fizička pr. = Zelena
Testiranje - crna

- Godišnje sumarno opterećenje od 800 sati na gornjem je rubu opterećenja prema standardima trenažnog opsega rada za kadetsku kategoriju igračica (Sozanski, Platonov)

Tablični prikaz jednog mikrociklusa kadetske selekcije HAOK Mladost

	Pon	Uto	Sri	Čet	Pet	Sub	Ned
Dom odbojke Poslijepodne	Dom odbojke KADETKINJE 2 sata	Dom odbojke KADETKINJE 2 sata	Dom odbojke KADETKINJE 2 sata	Dom odbojke KADETKINJE 2 sata	Dom odbojke KADETKINJE 2 sata		
						Utakmica 1.B liga 2 sata	Utakmice ZOS 2 sata
Dom odbojke Jutro	Dom odbojke 90 min KADETKINJE		Dom odbojke 90 min KADETKINJE				

17 sati x 46 tjedana = 782 sata

Program(iranje) odbojkaškog treninga…

- Određivanje sadržaja (ŠTO), opterećenja (KOLIKO) i metoda treninga (KAKO) putem:
  - Izbora vježbi u treningu
  - Doziranja vježbi u treningu
  - Natjecanja
  - Oporavka

Tehnička znanja

- lelujavi servis u skoku
- rotacijski skok servis (prema mogućnostima)
- bočni prijem servisa (primačka specijalizacija)
- ulazak dizača iz zone 4
- dizanje niže navedenih napada III, II i I tempa (dizačka specijalizacija)
- kuhanje dizača/više tehnika
- smeč visoke lopte iz II linije – zona 6
- smeč visoke lopte iz II linije – zona 1
- smeč drugog tempa s krajeva – „maks„
- smeč drugog tempa iz zone 6 – „pipe„
- smeč drugog tempa iz zone 1
- smeč I tempa – „penal„
- smeč I tempa – „penal iza„
- smeč I tempa – „alma“
- smeč međutempa odrazom s jedne noge – „ fast „
- križna tehnika kretanja krajnjih blokera (bez prvog iskoraka)
- križna tehnika kretanja centralnih igrača kod lopti dignutih II tempom na kraj
- klizeći upijač

Taktička znanja

- početne pozicije i zone odgovornosti obzirom na tip protivničkog servisa u trojnom prijemu servisa (dva primača/smečera i selektirani libero)
- početne pozicije i zone odgovornosti obzirom na zonu protivničkog servisa u trojnom prijemu servisa (dva primača/smečera i selektirani libero)
- taktika dizanja/izolacija/koordinacija I i II tempa u različitim zonama po širini mreže
- taktika dizanja/opterećenje/koordinacija I i II tempa u istoj zoni (zonama) po dubini mreže
- taktika bloka (pokretni) – obrane protiv napada s krajeva (sustav 2-1-3) - ch nazad – rotacijski sustav udesno
- taktika blok (pokretni) – obrane protiv napada s krajeva (sustav 2-1-3) - ch nazad –rotacijski sustav ulijevo
- taktika bloka (pokretni) – obrane – trojni blok (sustav 3-1-2) protiv napada iz protivničke zone 6
- taktika bloka – obrane – dvojni blok (sustav 2-1-3) protiv napada iz protivničke zone 1
- taktika bloka - obrane - protiv protivničkog napada prvim tempom (penal, penal iza, alma) bez i sa asistencijom bočnih blokera
- taktika blok - obrana - protiv protivničkog međutempo napada odrazom jednom nogom iza dizača – „fast“, bez i s asistencijom krajnjih blokera
- taktika zaštite napada nakon pozitivnog prijema servisa ili obrane
- taktika zaštite napada nakon negativnog prijema servisa ili obrane

Analiza igre na EP/kadetkinje

	Prijem servisa			Dizanje	Napad/Kontranapad			Blok	Servis	
	#	+	#/+	Efikas.	#	Greške	Blokirani			
Turska	23%	25%	48%	38%	39%	7%	6%	2,2/set	4,1/set	91as/50gr
Hrvatska	10%	12%	22%	37%	33%	12%	8%	1,6/set	2,7/set	53as/72gr
Srbija	37%	16%	53%	41%	45%	9%	8%	2,7/set	1,3/set	42as/102gr
Hrvatska	22%	34%	56%	38%	44%	7%	7%	2,6/set	2,3/set	56as/70gr

	Napad/kontra	Servis	Blok	UKUPNO
Turska	12,00	4,10	2,20	18,30
Hrvatska	7,50	2,70	1,60	11,80

Prijem lelujavog servisa - početna faza

- Prijem lelujavog servisa – *osnovni ili srednji* odbojkaški stav

- Stav mora omogućavati brzo premještanje sa početne na finalnu poziciju prijema servisa

Pripremna faza

- Anticipacija – premještanje – naskok + spajanje ruku

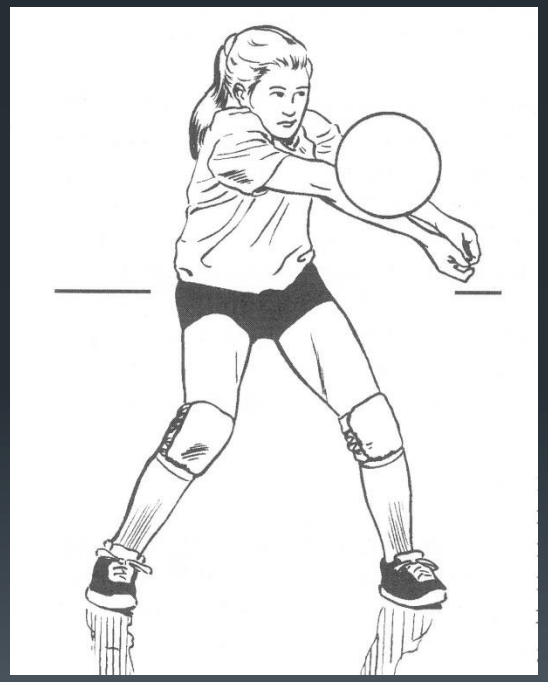
- Što prije to će finalna faza biti mirnija

- Kratki brzi koraci bez podizanja centra težišta

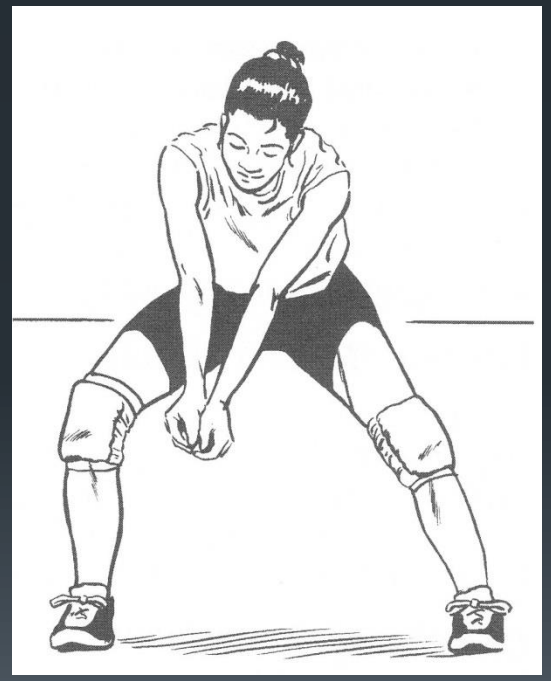
- Česta greška kod početnika je kretanje sa spojenim rukama koje narušava brzinu i koordinaciju pokreta

Pozicije igrača ovisno o zoni prijema

- Primarna zona desno

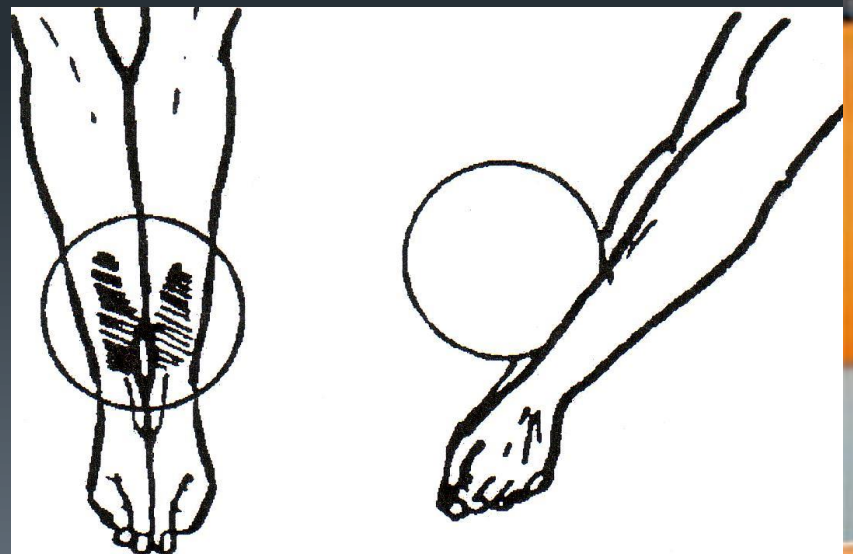


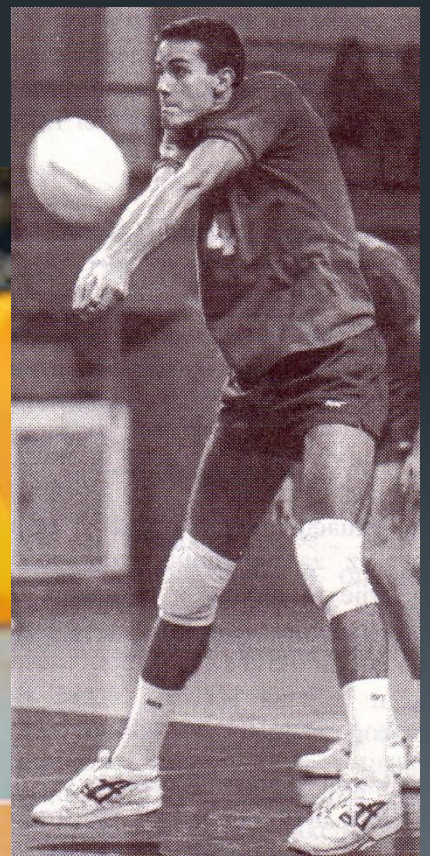
- Primarna zona lijevo



Osnovna i završna faza

- Kontakt sa loptom se vrši donjom polovicom podlaktica
- Važan je potisak iz nogu i praćenje lopte do visine ramena u završnoj fazi odbijanja





Razlike muška – ženska odbojka

- Veća efikasnost prijema servisa kod žena je uvjetovana manjom brzinom servisa (većina lelujavi servisi)
- Kod vrhunskih muških i ženskih reprezentacija gotovo da više i nema razlike u sustavu prijema lelujavog servisa
- U muškoj odbojci više rotacijskog servisa sa pojavom 4 igrača na prijemu (primjer Zenit Kazan)

Izbor vježbi za današnji trening…

- Naglasak na prijemu servisa i napadu nakon prijema servisa (prijem – dizanje – smeč)

- Od jednostavnijih vježbi ka složenijim
  - Analitičke (samo čekić)
  - Sintetičke (čekić/prijem + napad)
  - Situacijski (6:6) sa naglaskom na prijem

- Metodika skok servisa: rotacijski i lelujavi (u cilju smanjenja greški na servisu)