

OBUKA I USAVRŠAVANJE ELEMENATA
TEHNIKE SA LOPTOM U VATERPOLU

OBUKA ELEMENATA TEHNIKE SA LOPTOM

- Obuka tehničkih elemenata sa loptom počinje još u najmlađim selekcijama. Kontinuirano se nastavlja od pionirskog uzrasta do prvog tima gde se ulazi u fazu usavršavanja. Naročito je važno da se u početnoj fazi insistira na pravilnom izvođenju tehničkih elemenata.
- Obuka tehničkih elemenata sa loptom sastoji se od:
 - *Baratanja sa loptom*
 - *Prijema i predaje lopte*
 - *Šutiranja lopte na gol*

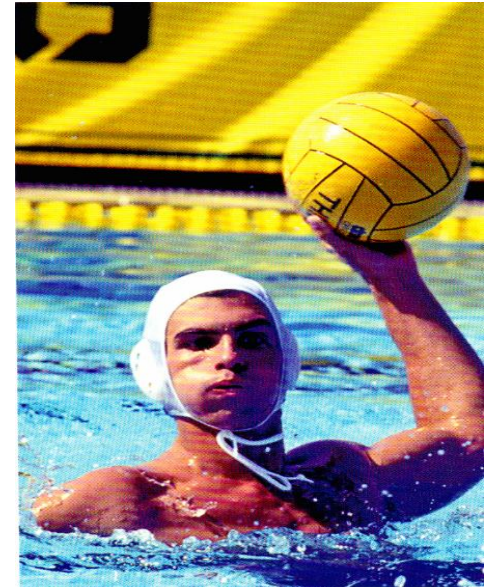
Baratanja sa loptom

- Oslonci sa loptom
- Plivanje sa loptom
- Startevi, promena pravca i smeru
- Podizanje sa vode
- Spuštanje lopte na vodu
- Mahanje
- Klizanje sa loptom
- Pimplanje
- Šrauba
- Prednja šrauba
- Prebacivanje lopte sa ruke na ruku
- Oslobođanje od igrača koji je na leđima
- Odvajanje od pratioca
- Rane vrste driblinga



Prijema i predaje lopte

- prijem i predaja lopte u mestu
 - Vertikalni položaj
 - Polu-vertikalni položaj
 - Horizontalni položaj
- Prijem i predaja lopte u pokretu
- Prijem lopte na vodi
- Prijem lopte kod klizanja
- Predaja lopte zadržkom
- Predaja lopte varkom ili fintom dodavanja



Šutiranja lopte na gol

- Šut (Slika 6.)
- Šutiranje sa vode
- Šutiranje iz pokreta
- Šutevi sa i bez saigrača na leđima
- Šutevi preko bloka (Slika 7.)
- Šutevi iz prve
- Šutevi iz mahanja
- Šutevi sa pozicije centra
 - Šut sa leđa (Slika 8.)
 - Šrauba (Slika 9.)
 - Prednja šrauba (Slika 10.)
- Šutevi sa raznih pozicija
- Šutevi posle i u toku klizanja i kretanja
- Plasirani šutevi
- Šut parabola
- Šut prenos
- Šut žabica (pliska)



TEHNIKA KRETANJA U HORIZONTALNOM POLOŽAJU SA LOPTOM

- U ovim kretnjama kombinovani rad nogu predstavlja osnovni oslonac i to: noge bicikla, noge prsno, duple noge prsno i poluokret. Kod ovih kretnji razlikujemo:
 - Vođenje lopte – osnovna kretanja
 - Start sa loptom
 - Plivanje na loptu i podizanje lopte sa vode
 - Plivanje sa loptom:
 - lopta se drži klještima
 - lopta se vdi prednjom šraubom
 - kombinovanje plivanja sa loptom:
- noge bicikla
- noge dugački udarac
- noge poluokreti
- kombinacija noge bicikla-poluokreti
 - kombinovanje plivanja sa loptom sa sledećim osloncima:
- startna ruka – zaveslaj
- suprotna ruka – klizanje
 - plivanje sa loptom na leđima
- Klizanje sa loptom
 - kratko klizanje
 - srednje klizanje
 - dugačko klizanje
 - promena – kombinacija stavova: grudni – leđni – grudni
- Kod klizanja razlikujemo grudni, leđni i bočni stav.
- Plivanje sa loptom sa promenom pravca kretanja:
 - kraul vođenje lopte, cik-cak, leva i desna promena pravca
 - kraul vođenje sa dizanjem lopte
 - kraul vođenje sa prednjom šraubom
 - plivanje cik-cak sa okretom i kontra-okretom
 - plivanje cik-cak sa loptom kraul-leđa
- Plivanje sa loptom sa promenom smeru kretanja:
 - kraul-leđa sa okretima
 - kraul-kraul sa okretima
- Plivanje na leđima sa loptom:
 - samo radom nogu
 - promena pravca kretanja sa loptom na leđima
- Podlaktice izvan vode:
 - prebacivanje lopte iz ruke u ruku
 - pimplanje lopte u svim položajima
 - bočni položaj
 - okret

TEHNIKA KRETANJA U VERTIKALNOM POLOŽAJU SA LOPTOM

- Glavni oslonci kretanje u vertikalnom položaju su noge – bicikl, poluokret i duple. Ovde razlikujemo tehnike:
- Kretanja ili stajanja u mestu sa loptom na ruci:
 - kretanje unapred
 - kretanje unazad
 - kretanje u stranu
 - razne kretnje sa loptom na ruci na malom prostoru
- Kombinovana kretanja ili stajanja u mestu sa loptom na ruci: klizanje, kretanje cik-cak, finta šut, promena pravca i smer
- Mahanje sa loptom – kratko, srednje i dugačko:
 - u mestu
 - sa pomeranjem napred-nazad, u stranu
 - finta šut
- Kombinacije kretanja u vertikalnom položaju sa raznim osloncima:
 - noge bicikla
 - noge prsno
 - noge polu-okreti
 - naginganje na ruku
 - ruka na grudima
- Podizanje lopte sa vode – lopta ispred ili iza
- Razgibavanje ramenog pojasa sa loptom
- Pimplanje lopte u različitim položajima – sa rukama gore, na vodi
- Pomeranje u vertikalnom položaju sa loptom na vodi:
 - u stranu unazad
 - kombinacija u stranu unazad, finta šut, izlaz i mahanje

USAVRŠAVANJE ELEMENATA TEHNIKE SA LOPTOM

- Dugogodišnjom obukom gde spadaju i elementi tehnike sa loptom, sportisti koji su postigli zadovoljavajući nivo veštine spremni su za treninge usavršavanja. Polazeći od verbalno-kognitivne faze preko motorne koja uslovljava veliki broj ponavljanja tehničkih elemenata sa loptom, sportisti dolaze do poslednje faze – automatizacije.
- Motorni programi sportista za stvaranje tehničkih pokreta sa loptom su visoko razvijeni i dobro uskladišteni u memoriji. U ovoj fazi izvođenje je automatizovano i sportista može da izvede tehničku veštinu na nivou maksimalne uvežbanosti i efikasnosti tj. majstorskog izvođenja.
- Od svih tehničkih elemenata sa loptom elementi prijema i predaje lopte i elementi šutiranja iziskuju najviše ponavljanja i najviše vremena i neophodno ih je svakodnevno ponavljati na treninzima. Takođe, igračima koji igraju na poziciji centra neophodan je dodatni individualni rad na tehničkim elementima jer „centri“ kasnije sazrevaju u odnosu na igrače koji prikrivaju druge pozicije u ekipi

ZAKLJUČAK

- U savremenom vaterpolu gotovo je nezamislivo ostvariti vrhunske rezultate bez tehničke obučenosti pojedinaca na najvišem nivou. To je jedan od najvažnijih segmenata i direktno utiče na igru u bazenu. Svaki tehnički elemenat sa loptom ima svoju svrhu u raznim taktičkim varijantama, a efikasnost isključivo zavisi od pojedinca. Upravo zbog toga igrač mora posedovati visok stepen stabilnosti tehnike i samodiscipline.
- Od uspešne realizacije tehničkog elementa – šuta zavisi krajnji rezultat utakmice i to uslovljava veliki broj ponavljanja ovog tehničkog elementa u trenažnom procesu kao i usavršavanje.