ODBOJKA U ŠKOLAMA
Priručnik za nastavnike

Sadržaj

03 Uvod

04 Rječnik odbojkaških pojmova

07 Opšti preduslovi za uspješne odbojkaške vježbe

09 Lekcije za uzrast od 8 do 9 godina

22 Lekcije za uzrast od 10 do 12 godina

39 Literatura

SCHOOL VOLLEYBALL

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Confédération Européenne de Volleyball

Publikacije CEV-a

© Confédération Européenne de Volleyball a.s.b.l · 2019

RCS Luxembourg F1135 · 488, route de Longwy,
L-1940 Luxembourg
Tel.: +352 25 46 461 · Fax +352 25 46 46 40
info@cev.eu · cev.eu

Autori teksta:
dr. Yesim Bulca (Sveučilište Hacettepe, Ankara)
dr. Jimmy Czimek (Njemačko sportsko sveučilište u Kölnu)

Obavijest o autorskim pravima:
CEV je isključivi vlasnik autorskih i povezanih prava za sva književna ili umjetnička djela koja nastanu iz upotrebe Priručnika za nastavnike CEV-ova projekta „Odbojka u školama". U slučaju da se prema zakonu književno ili umjetničko djelo ili povezana prava smatraju zajedničkim autorskim djelom CEV-a i Korisnika ili autorskim djelom Korisnika, sva autorska i povezana prava Korisnika nepovratno se dodjeljuju CEV-u. CEV je isključivi vlasnik svih simbola koji mogu biti prikazani grafički, izuma, otkrića, procesa, ideja, metoda, ukrasnih ili estetskih aspekata predmeta te znanja i iskustva koji nastanu iz upotrebe Priručnika za nastavnike CEV-ova projekta „Odbojka u školama".

play volleyball grow with it

Uvod

Odbojka je uzbudljiv ekipni sport koji predstavlja izazov onima koji se njome bave. Ona istovremeno doprinosi i razvoju osnovnih vještina za sve uzraste i nivoa sposobnosti. Međutim, ako pitate nekoga da se prisjeti svojih odbojkaških vježbi u školi, vjerojatno će navesti samo negativnih iskustava. Bolne ili čak otečene podlaktice i vrlo kratki poeni mogu imati demotivišući učinak te dovesti do negativnih uspomena vezanih uz ovaj sport. Često je razlog tome taj što nastavnici pokušavaju podučiti odbojci a da nimalo ne izmijene ili prilagode pravila odbojkaške igre.

Iako je odbojkaška igra vrlo kompleksna, vrlo ju je lako uspješno podučiti i motivisati sudionike primjenom jednostavnih izmjena – ovo jednako vrijedi i za djecu osnovnoškolskog uzrasta i za odrasle.

Cilj je ovog priručnika definisati okvir pomoću kojega će svaki trener ili nastavnik fizicke i zdravstvene kulture moći izvesti odbojkaške vježbe s djecom uzrasta od 8 do 12 godina, i to uz njihovo aktivno učestvovanje.

Upotreba odbojke kao sporta za stvaranje nastavnog sadržaja ima mnogo prednosti:

- razvoj koordinacije i trening vještina
- društvena interakcija unutar iste ekipe i protiv drugih igrača
- fizicka aktivnost bez fizičkog kontakta ➡ manja vjerovatnoca povrede i niži prag inhibicije
- zajedničko učenje, tj. nije potrebno razdvajati dječake od djevojčica ➡ privlačnost sporta za oba pola
- zajednički rad s naprednijom i manje naprednom djecom ➡ dobra prilika za razdvajanje prema težini vježbe, što dovodi do motivišućeg učinka za sve učesnike
- razvoj analitičkog i taktičkog razmišljanja

Izazov ovog pristupa je definisati pravila i uslove kako bi djeca mogla igrati odbojku korišćenjem vještina koje već posjeduju. U ovom se priručniku naglasak stavlja na prenošenje glavne ideje odbojkaške igre. Nastavnici koji su upoznati s osnovama sportskog razvoja, ali i oni koji nisu treneri-početnici, trebali bi djecu uzrasta od 8 do 12 godina podučavati odbojci na zabavan način prilagođen njihovom uzrastu.

Stoga je najbolji način za upoznavanje djece s odbojkaškom igrom na osnovnom nivou igra „odbojka preko kanapa" uz opšte i posebne vježbe za pripremu. Savršenstvo igre ili podučavanje odbojkaške tehnike u ovoj bi fazi trebalo biti u drugom planu. Podučava se samo osnovna tehnika odbijanja prstima (dizanje) i pri kraju čekić (odbijanje podlakticama).

Rječnik odbojkaških pojmova

Lucky Luke ili osnovni odbojkaški stav:

Koljena su blago savijena i težište tijela je neutralno, težina tijela je blago prebačena na prednju nogu. Ruke su ispružene ispred tijela i blago savijene. Zahvaljujući blagoj zategnutosti mišića, naknadna kretanja mogu se izvesti brže.

Položaj dlanova za odbijanje prstima zahvaljujući kojemu će djeca moći usvojiti odbojkašku tehniku dizanja .

Otvoreni trougao:
Raširenim prstima oba dlana oblikujte korpicu, a palčevima i kažiprstima oblikujte trougao iznad čela.

Snažno odbijanje:
Lopta se gura pomoću oba dlana iznad čela. Lopta se mora nalaziti iznad čela kako bi djecu naučili da se pravilno kreću i postave ispod lopte.

Supercura/superman:
Lopta se mora odbiti guranjem pomoću oba dlana iznad čela, a kretanje se nastavlja do položaja koji se naziva supercura/superman.

Položaj dlanova za čekić zahvaljujući kojemu će djeca moći usvojiti odbojkašku tehniku odbijanja podlakticama.

1. korak Članke prstiju jedne ruke postavite u dlan druge ruke. Palčevi moraju biti postavljeni jedan uz drugi i položeni na kažiprste.

2. korak Pokušajte zakrenuti podlaktice prema naprijed tako da vam se laktovi dodiruju. Zapamtite da ruke trebate postaviti tako da prvi dodir s loptom bude ostvaren unutrašnjom stranom podlaktica, koje su u potpunosti ispružene. To je tačka u kojoj se dodiruje lopta.

Rupa

Područje terena koje se ne bi smjelo koristiti za postizanje prednosti prilikom izvođenja pojedinih elemenata. Nevidljivi dio terena kada učesnici igraju jedni protiv drugih; ako se lopta odigra u rupu, smatra se da je vani.

Odnos tijelo:lopta

Vrijednost koja označava površinu koju zauzima tijelo u poredjenju sa veličinom lopte.

SCHOOL
VOLLEY
BALL

OPŠTI PREDUSLOVI

ZA USPJEŠNE ODBOJKAŠKE VJEŽBE

SA DJECOM OD 8 DO 12 GODINA

Lopta

Djeci osnovnoškolskog uzrasta obično je potrebna lopta koja je **laganija** od one koju koriste odrasli. To je jedini način da nauče odbojkaške tehnike i taktike te učestvuju u pravilnom vježbanju, a da se pritom zabave.

Prednosti:

- laganije lopte putuju sporije, što učenicima daje više vremena da reagiraju ➡ duži poeni = više zabave i motivacije
- bolji odnos tijelo:težina lopte➡ manji strah od odigravanja lopte
- Kasnije: lakše usvajanje odbojkaških tehnika ➡ manje problema s palcem prilikom igranja prstima i manje bolnih podlaktica prilikom igranja čekićem

CEV preporučuje korištenje lopte Mikasa SYV5. Riječ je o mekanoj lopti smanjene težine koja je stoga idealna za djecu. Mekane lopte i lopte za odbojku na pijesku također su primjerene. Još jedna mogućnost je balon obložen tkaninom.

Prilikom odabira lopte trebalo bi izeti u obzir sposobnosti djece i lopta bi se trebala mijenjati u skladu s didaktičkim ciljem pojedine aktivnosti. Što je neki zadatak teži i složeniji, to bi lopta trebala biti laganija jer sporije putuje. Teža (a time i brža) lopta može isti zadatak višestruko otežati. To znači da je r**azdvajanje djece unutar skupine** moguće samo ako se koristi više različitih lopti.

Važno je da postoji dovoljan broj lopti različitih vrsta. Najbolje bi bilo kad bi **svako dijete imalo vlastitu loptu**, školsku loptu koja je napravljena posebno za početnički uzrast. **Ako se lopta mora dijeliti, najviše bi dvoje djece trebalo koristiti jednu loptu.** U igrama 2 +2 / 2 na 2 potrebna je samo jedna lopta na četvero djece.

Broj igrača

Jedan od najvažnijih elemenata prilikom podučavanja djece ovog uzrasta je **koliko puta jedan igrač dotakne loptu**. Kako bi ovaj broj bio što veći, preporučuju se i**gre na manjem terenu, tj. 1+1 i 1 na 1 ili 2+2 i 2 na 2**. Ako se igra 1+1 / 1 na 1, treba uzeti u obzir da dolazi do nepovoljnijeg odnosa tijelo: lopta ako isti igrač odigra loptu nekoliko puta uzastopno. Stoga bi, ako je igranje prstima kontrolisano, trebalo što prije preći na igru 2 +2 / 2 na 2.

Dodatni razlog za razdvajanje u **manje grupe je manji broj površina koje se preklapaju**, npr. u igri 2+2 / 2 na 2. U ovoj varijanti igre loptu svaki put mora odigrati drugi član ekipe, što podstiče osjećaje odgovornosti, komunikaciju i zajedništva.

Postavljanje mreže

Mnoga djeca odmah mogu početi igrati na **vodoravnoj odbojkaškoj mreži**. Time se **svakom djetetu** omogućuje **da odigra velik broj lopti**. Ako nemate na raspolaganju dugačku mrežu, idealna zamjena za nju je **elastična traka**. Druge mogućnosti koje se mogu upotrijebiti kao zamjena za mrežu na početničkom nivou jesu mreža za badminton i trake razvučene između dvije kuke, dva zida ili dva stupa. **Građevinarska traka** također može poslužiti zbog svoje male težine i niske cijene te činjenice da vibrira manje od elastične trake.

Veličina terena i visina mreže

Promjenom veličine terena igra postaje primjerenija za učesnike, a aktivnost se usmjerava na određene ciljeve. Na manjem terenu teže je osvojiti poen, dok je s druge strane lakše zadržati loptu u igri. Time se **trajanje poena u igri na manjem terenu produžava** zbog čega igra postaje zabavnija.

Važno je da je teren za igru jasno označen. U tu se svrhu mogu koristiti postojeće linije kojima se označavaju tereni za druge sportove. Međutim, najprimjerenije su bočne linije velikog odbojkaškog terena, ako postoje. Od terena veličine 9 m x 18 m mogu se napraviti četiri terena za igru (osam polovina terena) veličine 4,5 m x 4,5 m ili 16 polovina veličine 2 m x 4 m za igru 1 na 1 / 2 na 2 s vodoravno razvučenom mrežom (ili trakom). Ako **ne postoje linije**, mogu se upotrijebiti markeri za obilježavanje terena, čunjevi ili druga **pomagala**. **Visina mreže također ima znatan uticaj** na strukturu igre. Prednost mreže postavljene na većoj visini je ta da se moraju izvesti visoka dodavanja odnosno odigravanja s parabolom. To igračima omogućava **više vremena za reakciju, olakšava odbranu i poeni traju znatno duže**. Mreža bi trebala biti postavljena na onoj visini na kojoj djeca neće imati previše problema prilikom prebacivanja lopte na drugu stranu. U slučaju velikih razlika u mogućnostima, ako se u grupi nalaze djeca različitih vještina i visina, mreža se može postaviti dijagonalno kao metoda razdvajanja djece unutar grupe.

Pravila odbojkaške igre

Osim toga, pravila odbojkaške igre mogu se i **trebaju se prilagoditi odgovarajućem stepenu vještina i didaktičkim ciljevima**. Važno je da se ta pravila definišu u dogovoru s djecom, da su jasno iznesena i da ih se svi drže.

Najvažnija odbojkaška pravila za djecu u dobi od 8 do 12 jesu sljedeća:

- Cilj djece koja igraju jedni protiv drugih: odigrati loptu preko mreže u protivnikov teren.
- Cilj djece koja igraju u istoj ekipi: ostvariti što više odigranih lopti / prebacivanja lopte preko mreže bez greške.

Broj odigranih lopti ➡ može varirati. Trebalo bi izbjegavati ili zabraniti samo jedno odigravanje po ekipi; cilj je ostvariti tri odigravanja.

- Lopta u terenu ➡ Linija se broji kao dio terena, što znači da, ako lopta dodirne liniju (makar malo), smatra se da je u terenu.
- Dodirivanje lopte i aut ➡ Ako igrač dodirne loptu i ona padne izvan terena ili je ekipa ne uspije vratiti unutar tri dozvoljena odigravanja, to se računa kao greška.
- Naizmjenično odigravanje lopte u igri s dva igrača u svakoj ekipi ➡ Igrač ne smije odigrati loptu dva puta zaredom (izuzetak: tokom učenja tehnike dizanja prstima).

Lekcije

za uzrast od 8 do 9 godina

SCHOOL VOLLEY BALL

Prva lekcija

Vježba za zagrijavanje: igra lovca u odbojkaškom terenu

Didaktički ciljevi: orijentacija u prostoru, brzina zaleta, periferni vid, brzina reakcije, agilnost

Izvođenje vježbe: Djecu podijelite u dvije ekipe i svaku ekipu rasporedite na linije odbojkaškog terena. U svakoj ekipi jedno dijete glumi lovca. Kad nastavnik označi početak, lovac pokušava uhvatiti svoje saigrače trčeći bočnim korakom po linijama terena. Smije se kretati samo po linijama. Ostala djeca pokušavaju pobjeći lovcu trčeći bočnim korakom po linijama. I oni se smiju kretati samo po linijama. Kad lovac dotakne nekog od saigrača, to dijete postaje lovac.

Kralj lopte – osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta

Izvođenje vježbe: Svako dijete ima vlastitu loptu. Loptu treba baciti uvis odozdo objema rukama i zatim uhvatiti objema rukama.

Praktični savjet: natjecateljski duh!

Kako biste motivisali djecu, ove bi se vježbe od samog početka trebale izvoditi u obliku nadmetanja. Na primjer, mogu se brojati uzastopna ponavljanja bez greške ili ponavljanja bez greške u određenom vremenskom razdoblju. U ovom obliku nadmetanja svako dijete može brojati svoje bodove ili nekoliko djece može brojati bodove za svoju ekipu.

Na primjer: koje će dijete prvo izvesti deset uspješnih ponavljanja a da lopta ne padne na pod?

Varijante vježbe:

a) Bacanje i/ili hvatanje jednom rukom.
b) Nakon bacanja pljesnite rukama ispred ili iza sebe ili se okrenite za 180 stepeni ili protrčite ispod lopte ili sjednite na pod ili dotaknite stopala te zatim uhvatite loptu.
c) Bacanje i/ili hvatanje lopte u sjedećem ili ležećem položaju.
d) Loptu bacite o zid i zatim je uhvatite.
e) Loptu bacite kroz noge ili iza leđa.
f) Loptu uhvatite iznad čela u skoku ➡ vježbanje skočnosti i pravovremenog odraza.

Praktični savjet: premalen prostor/nedovoljan broj lopti?

- ➡ Vježbe se mogu izvoditi u paru
- ➡ Mogu se koristiti druge vrste lopti ili drugi predmeti koji se mogu bacati
- ➡ Svakom djetetu dodijelite manji prostor u kojem će bacati i hvatati loptu tokom pojedinačnih vježbi
  ➡ preciznost i sigurnost

Druga lekcija

Vježba za zagrijavanje: hvatanje vrpce

Didaktički ciljevi: orijentacija u prostoru, brzina zaleta, periferni vid, brzina reakcije, agilnost

Izvođenje vježbe: Svako dijete nosi traku (ili maramu) zataknutu za pojas. Zadatak vježbe je uhvatiti što više traka drugih igrača i zataknuti ih za vlastiti pojas. Ne smije se zakoračiti izvan linija polovine odbojkaškog terena (9 m x 9 m).

Za veće grupe vježba se izvodi na cijelom odbojkaškom terenu (9 m x 18 m).

Kralj lopte – složeniji oblici igre/složenije vježbe I

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru

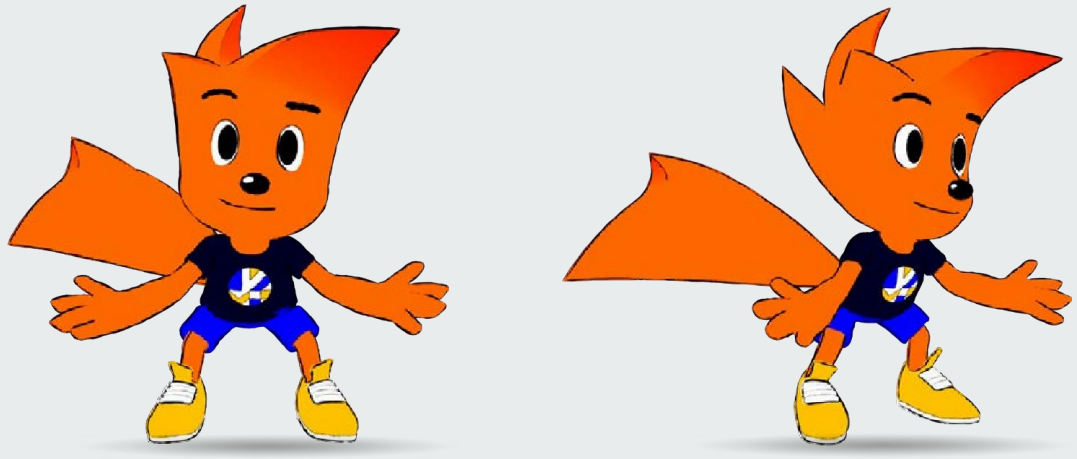
Oblici izvođenja: vježbe sa saigračem, vježbanje s jednom ili dvije lopte (poredani na linijama, mreža/traka može se razvući između djece ili se može izostaviti).

Izvođenje vježbe: Jedan igrač baca loptu preko mreže, a njegov je saigrač mora uhvatiti u letu. Lopta se u početku baca po slobodnom izboru, tj. nije bitna tehnika bacanja.

Blaga varijanta vježbe: Lopta može odskočiti jednom ili dvaput prije hvatanja (treba se tolerisati samo na početku budući da bi se od samog početka trebalo insistirati na odigravanju lopte).

U obliku nadmetanja/igre s definisanim završetkom. Vidjeti praktične savjete o takmicarskom duhu (prva lekcija).

Praktični savjet: Lucky Luke/osnovni odbojkaški stav



Za sve varijante vježbe „Kralj lopte" važno je da djeca zauzmu položaj iz kojeg se mogu lako pokrenuti radi izvršavanja potrebne radnje, tj. **stav Lucky Luke**. Koljena su blago savijena i težište tijela je neutralno, težina tijela je blago prebačena na prednju nogu. Ruke su ispružene ispred tijela i blago savijene. Zahvaljujući blagoj zategnutosti mišića, naknadne kretnje mogu se izvesti brže.

Varijante (mogu se međusobno kombinovati):

a) Bacanje jedne lopte objema rukama, bacanje dvije lopte.
b) Lopta se baca uvis odozdo objema rukama i zatim hvata objema rukama.
c) Lopta se baca objema rukama iza glave (slično ubacivanju lopte u igru u fudbalu) i hvata objema rukama.
d) Lopta se gura pomoću oba dlana iznad čela (snažno odbijanje) i hvata objema rukama iznad čela. U ovom slučaju važno je prilagoditi položaj tijela prilikom hvatanja (iza i ispod lopte).
e) Saigrači istovremeno međusobno dodaju dvije lopte i hvataju ih.
f) Brza koordinacija ruku i očiju (Saccade): svako dijete u paru ima jednu loptu ➡ Dijete A dodaje loptu djetetu B, koje svoju loptu baci uvis, uhvati loptu koju je bacilo dijete A i vrati je nazad djetetu A te zatim uhvati vlastitu loptu.

Praktični savjet: premalen prostor?

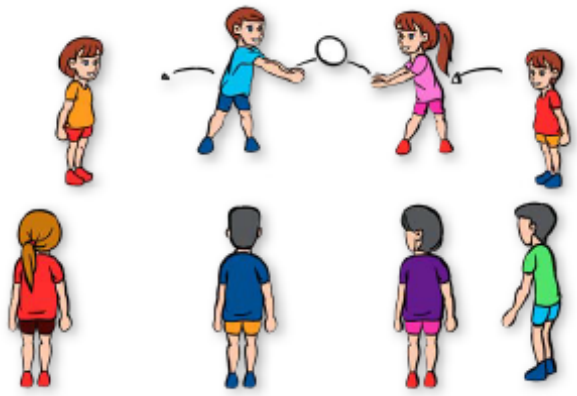
Vježbe izvodite u skupinama od četiri igrača: Igrač A dodaje loptu igraču B i zatim mijenja mjesto s igračem C, koji stoji iza igrača A u početnom stavu. Igrač B hvata loptu, dodaje je igraču C i mijenja mjesto s igračem D, koji stoji iza igrača B u početnom stavu.

Treća lekcija

Vježba za zagrijavanje: dodavanje lopte u krug

Ciljevi: Cilj je da članovi grupe međusobno komuniciraju kako bi definisali određeni cilj i da taj cilj saopšte jedni drugima kako bi svi bili upoznati s njim.

Izvođenje vježbe: Igrače podijelite u tri ili četiri grupe u kojima se nalazi po šest igrača i svakoj grupi dajte jednu loptu. Na nastavnikov znak prvo dijete mora objema rukama odozdo baciti loptu saigraču sa svoje desne strane. Dijete koje je uhvatilo loptu od saigrača na isti način mora baciti loptu sledećem djetetu koje mu se nalazi zdesna. Grupa koja prva napravi puni krug s loptom dobija jedan poen.



Kralj lopte – složeniji oblici igre/složenije vježbe II

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru.

Oblici izvođenja: vježbe sa saigračem, vježbanje s jednom ili dvije lopte (poredani na linijama, mreža/traka može se razvući između djece ili se može izostaviti).

Izvođenje vježbe: Bacanje uz kretanje u stranu: Dijete A i dijete B stoje udaljeni 6 m jedno nasuprot drugoga i 2 m bočno pomaknuti jedno od drugoga, pri čemu svako dijete ima svoju loptu ➡ Oboje moraju istovremeno baciti loptu ispred sebe, pomaknuti se u stranu (upotrebom bočnog koraka) i uhvatiti loptu koju je bacio njihov suigrač.

U obliku nadmetanja/igre:

Praktični savjet: motivacijski podstrek?

Varijante vježbe „Kralj lopte" u obliku nadmetanja:

Ako ekipa uspije izvršiti zadani zadatak deset puta, dobija poen. (Za brojanje poena može se iskoristiti manji predmet). Ekipa sa najviše poena pobjeđuje na kraju.

Dodatna mogućnost ➡ Nekoliko ekipa podijeli se u grupe koje igraju jedna protiv druge. Prednost: slabiji igrači i ekipe mogu pobijediti uz pomoć boljih igrača i ekipe.

Dodatna mogućnost ➡ Cijeli razred igra kao jedna ekipa i ima zajednički cilj, npr. igrači moraju izvesti što više uspješnih radnji u pet minuta. Na taj se način poboljšanja mogu vidjeti nakon nekoliko sati.

Varijante (mogu se kombinovati s varijantama iz druge lekcije):

a) Bacanje uz promjene strana: Postupak je isti kao i u prethodnoj vježbi, samo što su A i B okrenuti tako da im je desno rame usmjereno prema saigraču ➡ A i B moraju istovremeno baciti loptu što je više moguće i oko 2 m ispred sebe ➡ A i B moraju zamijeniti strane i pokušati uhvatiti loptu koju je bacio njihov saigrač.

b) Bacanje lopte uz pljesak: Postupak je isti kao i u prethodnoj vježbi, no A i B se moraju pljesnuti dlanovima u sredini terena nakon što bace lopte uvis i prije nego ih uhvate (lopta može jednom odskočiti, ako je potrebno).

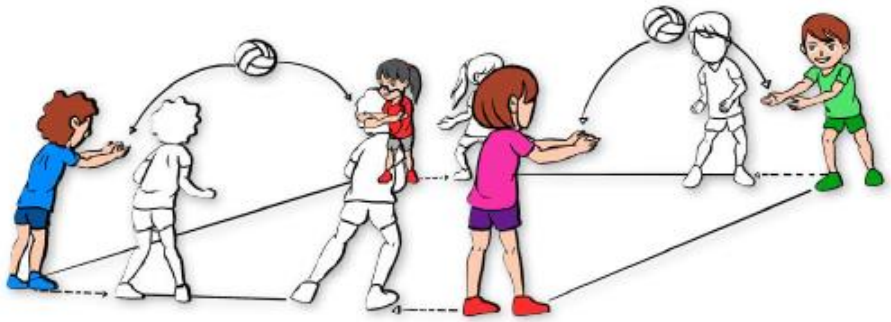
Bacanje lopte u četverokutu

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru

Oblici izvođenja: Igrače podijelite u grupe od četiri igrača i svakoj grupi dajte dvije lopte. Svaki par dobije jednu loptu. Igrači su raspoređeni u obliku četvorougla i okrenuti su jedni prema drugima.

Izvođenje vježbe: Djeca moraju baciti loptu (bacanje objema rukama odozdo) svojem saigraču i zadržati loptu prije nego je bace nazad. Nakon toga moraju zamijeniti mjesta kretanjem bočnim koracima i zadržati loptu koju im je dodao suigrač te je baciti nazad, a nakon toga ponovno moraju zamijeniti mjesta. Nakon nekog vremena djeca koja su prva bacala i držala loptu moraju zamijeniti mjesta.

Varijante vježbe: Različiti oblici bacanja (vidjeti drugu lekciju)

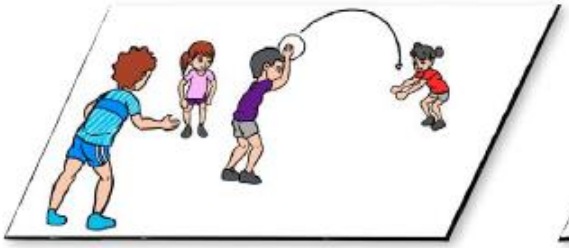


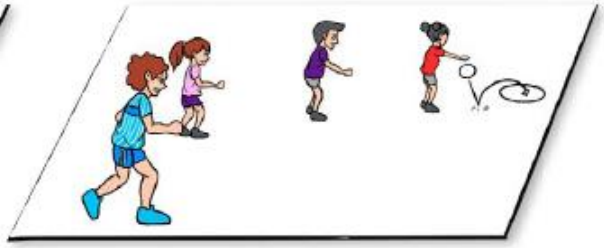
Četvrta lekcija

Vježba za zagrijavanje: lopta na drugu stranu

Didaktički ciljevi: uključivanje svih igrača u momčadi u igru.

Izvođenje vježbe: Dvije momčadi igraju jedna protiv druge i nastoje osvojiti poene. Podijelite djecu u skupine od osam ili deset igrača i uzmite loptu. Na teren svake momčadi stavite kolut. Suigrači si međusobno dodaju loptu (tehnikom nogometnog ubacivanja lopte u igru objema rukama) Cilj igre je ubaciti loptu u kolut protivničke momčadi. Ako lopta padne na pod dok si je suigrači međusobno dodaju, ta momčad gubi posjed lopte. Sljedeća momčad ponovno počinje igru. Nije dozvoljeno trčanje s loptom u rukama.





Lopta drugoj ekipi

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima

Oblici izvođenja: Dvije ekipe igraju jedna protiv druge, a dijeli ih mreža ili kanap.

Izvođenje vježbe: Na početku vježbe djeca moraju bacati lopte preko mreže na protivničku stranu. Pobjeđuje ona ekipa koja ima manje lopti na svojem terenu nakon isteka vremena.

Varijanta vježbe I: Lopte se moraju bacati na tačno određen način, npr. guraju se objema rukama postavljenima iznad čela (početak učenja tehnike „supercura/superman”).

Varijanta vježbe II: Lopte se moraju bacati i odigrati prema suprotnom terenu prstima.

Varijanta vježbe III: Lopte koje se kotrljaju po podu mogu se odigrati na suprotnu stranu jedino iz zone prve linije (tj. prostor ispred linije 3 m).

Igra u krug

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima

Izvođenje vježbe: Jedno dijete iz svake grupe na bilo kojem dijelu terena drži obruc na srednjoj visini. Na nastavnikov znak svako dijete mora se približiti na 2 m udaljenosti od obruca, odigrati loptu prstima i ubaciti je u obruc. Nakon toga dijete mora uzeti loptu i stati u položaj za igranje prstima te dodati loptu sledećem djetetu u grupi, nakon čega odlazi na kraj grupe. Koja grupa će prva doći do kraja?

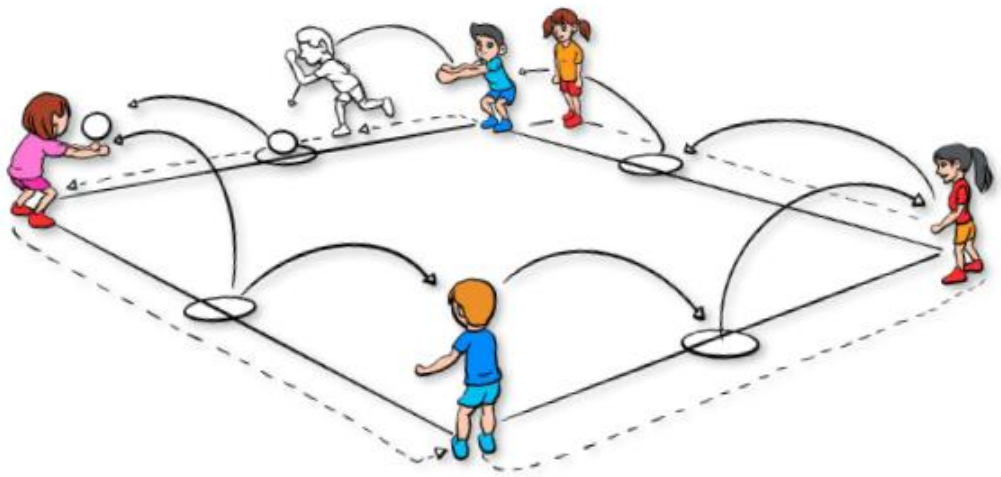
Varijanta vježbe I: Podijelite djecu u grupe od četiri do šest igrača. Igrači unutar svake grupe trebaju se rasporediti u krug, pri čemu udaljenost između igrača mora biti otprilike duzina ruke. Jedan igrač mora s loptom otići u sredinu kruga. Svaki igrač mora odigrati loptu prstima prema igraču u sredini. Vježba završava nakon što su svi igrači odradili jedan krug u sredini. Koja će grupa prva napraviti puni krug bez greške?

Peta lekcija

Vježba za zagrijavanje: bacanje i trčanje za loptom

Didaktički ciljevi: postati svjestan drugih osoba u ekipi i to pokazati komunikacijom

Izvođenje vježbe: Podijelite djecu u grupe od pet igrača i svakoj grupi dajte loptu. Igrači se trebaju rasporediti u četvorougao. Na sredini svake stranice četvorougla na tlo stavite obruc. U svakom uglu četvorougla nalazi se po jedno dijete, no u jednom se uglu nalazi dvoje djece. Prvo dijete mora baciti loptu iznad glave i pokušava je ubaciti u obruc. Nakon odigravanja dijete mora otrčati u suprotni ugao. Sledeći igrač mora uhvatiti loptu, baciti je visoko iznad glave i ubaciti je u obruc na drugoj strani. Opisana se radnja ponavlja. Grupa koja prva napravi puni krug dobija jedan bod.



Lopta preko konopca u igri 1+1 (1 na 1)

Igra „lopta preko konopca" može se igrati u različitim varijantama: složenost vježbe neprestano se povećava uvođenjem novih pravila te novih taktičkih i tehničkih elemenata. Svaki korak postupno vodi do konačnog cilja, a to je odbojkaška igra.

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima, taktika tokom igre 1+1 (bacanje lopte visoko uvis)

Oblici izvođenja: Dva igrača igraju zajedno, a dijeli ih mreža ili kanap. Teren za igru jasno je definisan za svakog od igrača.

Izvođenje vježbe: Cilj igre je prebaciti loptu preko mreže na saigračev teren. Saigrač mora uhvatiti loptu i baciti je natrag. Cilj je izvesti što više prebacivanja lopte preko mreže u paru.

Varijante vježbe: Lopta se mora baciti, uhvatiti ili odigrati na različite načine.

Timski način izvršavanja ove vježbe može se izmijeniti i u nadmetanje, slično igri „kralj lopte" (vidjeti podnaslov „Praktični savjet" u drugoj lekciji).

Šesta lekcija

Vježba za zagrijavanje: najduža izmjena

Didaktički ciljevi: dati podršku igračima koji nemaju razvijen timski duh prilikom takmicarske igre.

Izvođenje vježbe: Podijelite razred u ekipi od osam igrača raspoređenih u krug i svakoj ekipi dajte loptu. Na nastavnikov znak saigrači moraju međusobno dodavati loptu odigravanjem prstima i nastojeći što duze održati loptu u igri. Pobjeđuje ekipa koja najduze zadrži loptu u igri.

Lopta preko kanapa u igri 1:1 (1 na 1)

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima, taktika tokom igre 1 na 1 ako je lopta u terenu/vani

Oblici izvođenja: Dva igrača igraju jedan protiv drugoga, a dijeli ih mreža ili kanap. Teren za igru jasno je definisan za svakog igrača.

Izvođenje vježbe: Cilj igre je prebaciti loptu preko mreže tako da padne u protivnikov teren i spriječiti protivnika da učini isto. Stoga je osnovna ideja ove vježbe ista kao u stvarnoj odbojci. Dva igrača okrenuta su jedan prema drugome i stoje na dvjema polovinama igrališta te pokušavaju prebaciti loptu preko kanapa tako da padne u protivnikov teren.

Važno: Djeca bi trebala predvidjeti putanju lopte i otići na dio terena na koji bi lopta trebala pasti. Trebali bi propustiti odigravanje lopte jedino ako procijene da će lopta pasti izvan linije. Podstičite kretanje u igri.Opisanu situaciju igrači bi verbalno trebali propratiti uzvikom „aut".

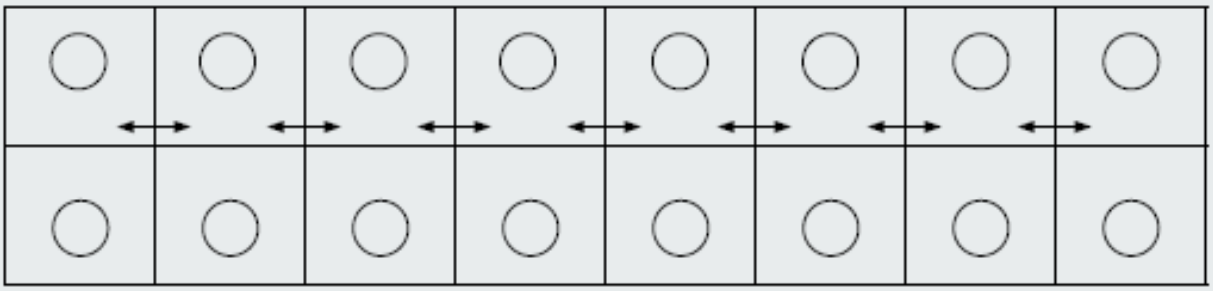
Praktični savjet: „Rupa”

U igrama 1 na 1 i 2 na 2 kao metodičko pomagalo može se iskoristiti tzv. „rupa”. Rupa predstavlja područje blizu mreže koje se broji kao aut, što znači da se ne smiju odigravati kratke lopte. Prednost toga je da se sve lopte mogu uhvatiti iznad čela i kasnije odigrati. Dopušteno je ući u rupu kako bi se odigrala lopta.

Varijante vježbe: Lopta se mora baciti, uhvatiti ili odigrati na različite načine.

Praktični savjet: varijanta igre „kralj lopte”

Kraljevski teren: Gubitnici se pomjeraju udesno, pobjednici ulijevo



Teren je podijeljen na nekoliko manjih terena za igru (vidjeti sliku iznad) na kojima se odvijaju igre ograničenog trajanja (npr. 2 minute). Na kraju vremena predviđenog za igru, pobjednička strana mijenja smjer i penje se (pomjara se ulijevo) za jedan teren, dok se gubitnička strana spušta za jedan teren (pomjera se udesno). U slučaju neriješenog rezultata, odlučuje dodatni poen ili igra „kamen-makaze-papir”.

➡ **Prednost:** Automatsko razdvajanje unutar ekipe, s obzirom na to da će se nakon nekog vremena raspored snaga na terenima ujednačiti.

Varijanta vježbe: Kralj lopte s tri igrača/ekpe po jednom terenu za igru

Dvije ekipe igraju poen. Ekipa koja je osvojila pobjednički poen ostaje na terenu, a ekipa koja je izgubila mijenja mjesta s ekipom koja je čekala. Druga mogućnost je ta da ekipa koja je duze na terenu zamijeni mjesta sa ekipom koja čeka.

Nakon isteka vremena predviđenog za igru definisanog iznad mogu se uvesti sledeće veće promjene: ekipa sa najvećim prosječnim brojem poena ostaje na terenu, dok se druge dvije ekipe penju ili spuštaju za jedan teren.

➡ **Prednost:** Veći broj ekipa može izvoditi vježbu na jednom terenu.

Varijanta vježbe: Tereni za igru koji se nalaze prije kraljevskog terena mogu se povećati za napredniju djecu.

„Igra za poene”

Nekoliko je terena za igru i jedna ili dvije pozicije za čekanje. Na terenima za igru igra se kratak set do 7 poena (Primjer: rezultat A:B = 7:4). Pobjednička ekipa (A) ostaje na terenu i počinje novi set s 0 poena. Gubitnička ekipa (B) mijenja mjesta s ekipom C koja s pozicije za čekanje ulazi na teren za igru i preuzima poene od ekipe B. Sledeći set između A i C počinje rezultatom 0:4.

➡ **Prednost:** Svaka će ekipa u nekom trenutku pobijediti. Ekipe koje su pobijedile, idući pokušaj počinju sa zaostatkom i dobijaju teži zadatak.

Sedma lekcija

Vježba za zagrijavanje: igrač u sredini

Didaktički ciljevi: postati svjestan drugih osoba u ekipi i to pokazati komunikacijom

Izvođenje vježbe: Podijelite djecu u grupe od četiri igrača. Svakoj grupi dajte loptu. Igrač A nalazi se u sredini trougla, igrači B, C i D međusobno dobacuju loptu. Cilj igrača A je uhvatiti loptu koju bacaju njegovi saigrači. Ako igrač A uhvati loptu, mijenja mjesta s igračem koji je zadnji bacao loptu.

Odbojkaške vježbe koje uključuju hvatanje i bacanje preko konopca u igri 2+2

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, priprema tehnike dizanja prstima, taktika tokom igre 2+2 (načini kretanja)

Oblici izvođenja: Četiri igrača igraju dvoje protiv dvoje, a dijeli ih mreža ili kanap. Teren za igru jasno je definisan za svaki par.

Izvođenje vježbe: Igra 2+2 s ciljem prebacivanja lopte preko kanapa već sama po sebi predstavlja zahtjevan oblik vježbe. Konkretna tehnička izvedba prilikom odigravanja lopte trebala bi biti u drugom planu i može se razlikovati od jednog igrača do drugoga. Međutim, ovaj oblik igre omogućava djeci da djeluju zajedno na taktički način i vrlo je sličan odbojkaškoj igri.

- Osnovna pravila ove igre već su u nekim dijelovima prilagođena odbojkaškoj igri.
- Igrači se izmjenjuju u odigravanju lopte.
- Nije dozvoljeno trčanje s loptom u rukama.
- Dozvoljena su najviše tri dodira lopte prije njezina odigravanja na drugu stranu.

Zahvaljujući sljedećim modifikacijama pravila stvaraju se dodatne obvezne situacije za učenje:

- Lopta se može uhvatiti jedino objema rukama iznad čela i može se baciti iz tog položaja objema rukama ➡ korak koji prethodi dizanju prstima

Serija od tri fotografije:

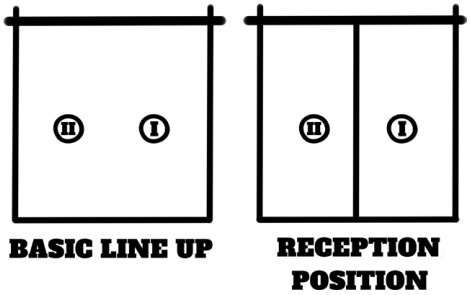
1. Rukama oblikujte trougao prije hvatanja lopte.
2. Loptu držite iznad čela.
3. „Supercura/superman" kao krajnji položaj.

- Nakon hvatanja lopte igrač se više ne smije okretati ➡ poravnanje tijela mora se izvršiti prije kontakta s loptom (nos i nožni prsti moraju biti okrenuti u smjeru u kojem će se odigrati lopta).
- Lopta se ne smije držati u rukama duze od jedne sekunde i mora se brzo odigrati.
- Jedna ekipa mora odigrati loptu tri puta prije nego što je prebaci preko kanapa na drugu stranu ➡ priprema povoljne situacije za napad.

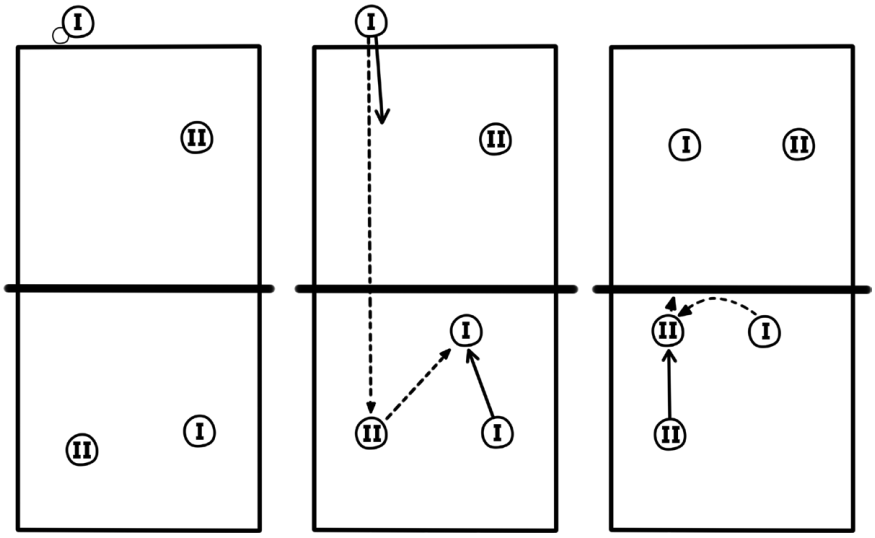
Praktični savjet: odbojka kao igra kretanja

Svaki put kad jedna ekipa trećim odigravanjem prebaci loptu na drugu stranu, oba igrača te ekipe moraju otrčati do osnovne linije i zamijeniti mjesta, tj. igrač koji je prije bio na lijevoj strani terena vraća se na desnu stranu terena i obratno. Na taj se način djeca uče da se brže kreću.

Na slici ispod prikazan je osnovni položaj igrača i područja prijema.



Početni položaj igrača na početku igre i željeni redoslijed igre na tri odigravanja prikazani su na slici ispod.



Cilj igre: što duze trajanje poena. Nadmetanje ➡ Jedan teren protiv drugoga, cijeli razred ima isti cilj itd. (vidjeti praktični savjet).
Djeca već u igri 2+2 sama mogu uvjeriti u to da je bolje igrati na tri odigrane lopte, iz sljedećih razloga:

1. **Jedno odigravanje:** Lopta se često mora odigrati s velike udaljenosti na drugu stranu ➡ teško.
2. **Dva odigravanja:** Ako se drugo odigravanje izvršava preblizu mreži, lopta prema igraču obično dolazi s leđa i pod nepovoljnim kutem ➡ teško.
3. **Tri odigravanja:** Prvo odigravanje izvršava igrač A, koji upućuje loptu prema središnjem dijelu mreže (tzv. krug povjerenja[H1]), drugo odigravanje izvršava igrač B, koji odigrava loptu usporedno s mrežom kako bi igrač A, koji je okrenut prema protivničkoj strani terena, mogao ➡ lako odigrati loptu blizu mreže.

Važno je da nakon ovih često implicitnih faza učenja nastupi faza razmatranja, koja osigurava uspješno usvajanje vještina.

Ciljana komunikacija među igračima olakšava izvršavanje ovog zadatka i nastavnik bi uvijek trebao insistirati na njoj. Igrač A uzvikuje „ja" prije prvog odigravanja lopte, igrač B utrčava u krug povjerenja i uzvikuje „tu sam".
Nakon što je lopta trećim odigravanjem prebačena preko mreže, oba igrača uzvikuju „spreman" čekajući napad protivničke momčadi i zauzimaju položaj Lucky Luke. Ako igrači dosledno budu koristili ove uzvike tokom igre, čak i u vrlo čistim situacijama u igri, to će pomoći da se održi jasna struktura i ostvari što više prelazaka lopte preko mreže.

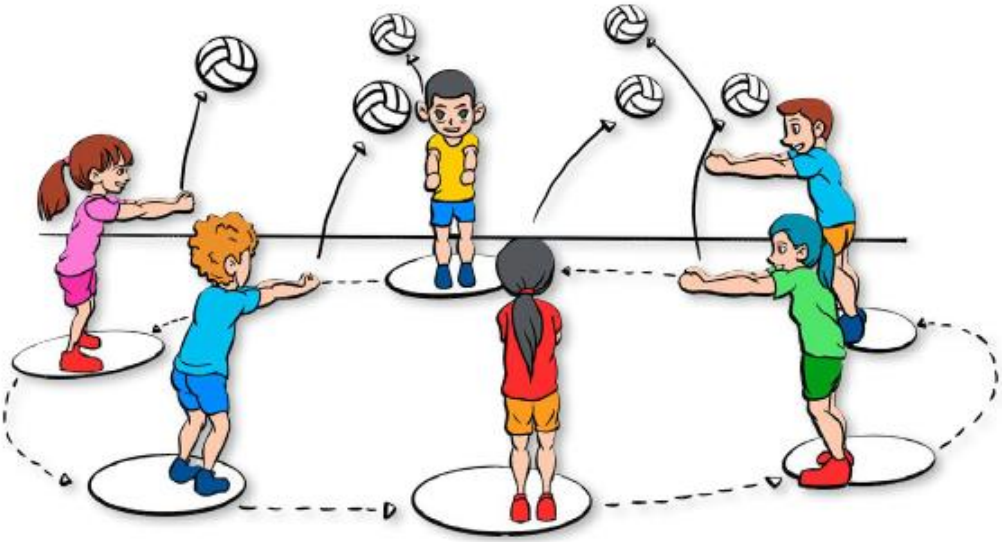
Tok komunikacije: „ja", „tu sam", „spreman".

Osma lekcija

Vježba za zagrijavanje: istovremeno bacanje

Didaktički ciljevi: naučiti članove grupe da međusobno komuniciraju kako bi definisali određeni cilj i da taj cilj saopšte jedni drugima kako bi svi bili upoznati s njim.

Izvođenje vježbe: Podijelite djecu u grupe od šest igrača. Svako dijete ima loptu i obruc. Obruc se položi na pod. Od grupa napravite tri ili četiri manje grupe. Na nastavnikov znak svako dijete mora dodati loptu saigraču zdesna. Saigrač mora uhvatiti loptu. Igrač treba kratko pričekati i na sledeći nastavnikov znak dodati loptu sledećem saigraču i tako dalje. Grupa koja prva napravi puni krug dobija jedan poen.



Odbojkaške vježbe koje uključuju hvatanje i bacanje preko konopca u igri 2 na 2

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i odnosa tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima, taktika tijekom igre 2 na 2 (obrana i napad).

Oblici izvođenja: Četiri igrača igraju dvoje protiv dvoje, a dijeli ih mreža ili kanap. Teren za igru jasno je definisan za svaki par.

Dok je u igri 2+2 važna saradnja među saigračima, u oblicima igre u kojima igrači igraju jedni protiv drugih, kao što je 2 na 2, u prvi plan dolaze osnovna taktika i postavljanje na terenu.

Nakon uzvika „ja", „tu sam" i „spreman" sada se mogu uvesti uzvici „visoka" i „brza". Prva lopta trebala bi se odigrati visoko kako bi saigrač imao više vremena da otrči do položaja za dizanje. Druga lopta također bi se trebala odigrati visoko kako bi saigrač mogao odigrati miran napad. Pri trećem odigravanju šalje se brza lopta preko mreže kako bi se protivniku stvorio pritisak.

Napomena: „Visoka, visoka i brza na drugu stranu".

Taktički gledano, djeca u ovoj situaciji pokušavaju shvatiti kakvim odigravanjima mogu postići najviše poena. U sledećem koraku ekipa koja se brani može pokušati prepoznati napadački pokušaj protivnika i razviti odgovarajuću strategiju kojom će uzvratiti.

Primjer: Ekipa A često postiže poene odigravanjem kratke lopte po dijagonali. Ekipa B može prepoznati takav pokušaj prema položaju tijela napadača i postavlja se u skladu s tim.

Praktični savjet: dogovori.

Kao prvi i osnovni taktički dogovor među igračima u ovoj se dobi već može definisati podjela terena po sredini. U ovoj situaciji igrač koji stoji dijagonalno od napadača treba preuzeti lopte koje su odigrane u sredinu terena s obzirom na to da je u boljem položaju u odnosu na loptu. Do ovih spoznaja može se doći zajedno s djecom. Ovaj dogovor može se primijeniti i za prijem prve lopte. Igrači bi se trebali dogovoriti o ovome prije svakog prijema.

Za igru 2 na 2 preporučuje se načelo „rupe" kako bi se spriječilo odigravanje vrlo kratkih lopti.

Lekcije

za uzrast od 10 do 12 godina

SCHOOL VOLLEY BALL

Prva lekcija

Vježba za zagrijavanje: tunel

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i nivo), periferni vid, saradnja u situaciji ekipne igre

Izvođenje vježbe: Iz skleka se zakotrljajte na leđa s ispruženim rukama i vratite se u položaj za sklek. Kako biste napravili tunel, provucite se ispod klupe na drugu stranu i zamijenite mjesta sa sljedećim igračem.

Ponovite položaj Lucky Luke/osnovni odbojkaški stav (vidjeti drugu lekciju za uzrast od 8 do 9 godina)

Svrha vježbe: rad nogu, oprez, saradnja s drugim igračima

Oblici izvođenja: Objasnite i pokažite osnovni odbojkaški stav za čekanje prijema lopte. Imajte na umu da široko postavljena stopala daju stabilnost, dok prebacivanje težine tijela prema naprijed omogućuje igraču brzo kretanje u svim smjerovima kako bi se pravovremeno postavio ispod lopte. Igrači trebaju pronaći slobodan prostor na kojem će svi moći vidjeti nastavnika.

Tehnika osnovnog odbojkaškog stava: djeca stoje tako da su im stopala postavljena malo šire od širine ramena; jedno stopalo nalazi se blago ispred drugoga, koljena su blago savijena i težina tijela prebačena je na nožne prste. Ruke se nalaze u razini prsa u opuštenom položaju, a dlanovi su okrenuti prema gore.

Kruženje oko terena: Pronađite suigrača. Jedan igrač stoji na liniji terena i okrenut je prema svojem saigraču, koji stoji u terenu na udaljenosti od 1 m. Oba igrača stoje u osnovnom odbojkaškom stavu, a igrač koji stoji u terenu usmjerava saigrača oko linija odbojkaškog terena.

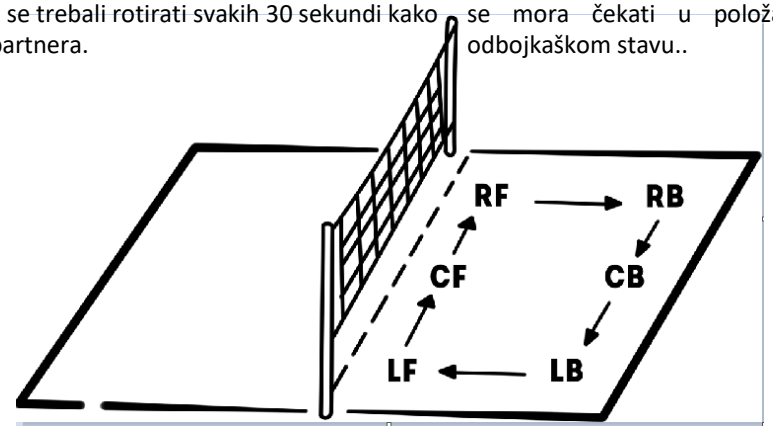
Vježba „ruke gore”: Zauzmite osnovni odbojkaški stav i gledajte nastavnikova uputstva. Nastavnik će rukama pokazati jedan smjer (lijevo, desno, naprijed, natrag) i učenici moraju napraviti jedan bočni korak u tom smjeru. Vježba se radi jednu minutu. Kad nastavnik dune u zviždaljku, učenici moraju napraviti brzi korak na mjestu.

- Kad čujete jedan zvuk zviždaljke, napravite jedan brzi korak na mjestu.
- Kad čujete dva zvuka zviždaljke, pronađite novog saigrača i pomaknite se u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.

Osnovni oblici igre/Osnovne vježbe

Lov na koljena: Svaki igrač treba naći partnera i zauzeti osnovni odbojkaški stav. Kad nastavnik kaže „kreni”, cilj svakog igrača je dotaknuti koljeno svojeg saigrača što je više puta moguće. Vježba je jednostavna, ali brzo ćete vidjeti da onim igračima koji stoje u visokom položaju za čekanje prijema saigrači puno lakše mogu dotaknuti koljeno. Igrači bi se trebali rotirati svakih 30 sekundi kako bi dobili novog partnera.

Vježba: Igrače podijelite u grupe od šest igrača i svakoj grupi dajte jednu loptu. Igrači se trebaju rasporediti na uglove četvorougla i biti međusobno udaljeni 3 metra. Igrači međusobno dobacuju loptu i hvataju je, iz jednog ugla u drugi, u smjeru suprotnom od kazaljke na satu Koliko dodavanja mogu izvesti bez greške? Lopta se mora čekati u položaju Lucky Luke/osnovnom odbojkaškom stavu..



Druga lekcija

Vježba za zagrijavanje: lovci i zamjena

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i nivo), agilnost, komunikacija.

Izvođenje vježbe: Vježba se izvodi u parovima na način da igrač A lovi i pokušava dadotaknuti igrača B. Na zvuk zviždaljke igrači zamjenjuju uloge tako da igrač B lovi igrača A. Zviždaljku koristite u kratkim nepravilnim razmacima kako biste podstakli brze promjene smjera. Ako jedan igrač dotakne drugoga prije zvuka zviždaljke, uloge se automatski zamjenjuju.

Sigurnosni aspekt: djeca moraju biti svjesna jedni drugih kako se ne bi međusobno sudarala.

Odigravanje prstima

Svrha vježbe: tehnika odigravanja prstima, polozaj tijela

Oblici izvođenja: Odigravanje prstima koje se naziva i dizanje, koristi se za dodavanje lopte saigračima tokom igre. Za podučavanje ove tehnike svi igrači trebaju uzeti loptu i raštrkati se po terenu.

Položaj tijela i dlanova: Stanite u osnovni odbojkaški stav. Raširenim prstima oba dlana oblikujte korpicu, a palčevima i kažiprstima oblikujte trougao iznad čela. Gledajte kroz trougao koji ste oblikovali dlanovima.

Kretanje: Postavite se ravno ispod lopte dok ona leti prema vama, pri čemu koljena i laktovi moraju biti savijeni, a dlanovi ispred lica. Pogled treba neprestano biti usmjeren na loptu, a težina tijela treba biti ravnomjerno raspoređena na obje noge.

Ostvarenje kontakta s loptom: Lopta se dodiruje jagodicama prstiju i palčeva, pri čemu prsti moraju biti opušteni kako bi se amortizovala lopta, dok ruke i noge moraju biti savijene. Nakon kontakta s loptom, ispružite ruke i noge prema gore te zglobovima napravite nagli pokret prema van i u smjeru putanje lopte.

Položaj tijela i dlanova

Kretanje

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

- Loptu stavite na pod. Raširenim prstima oblikujte korpice, stavite ih na loptu i tako je podignite. Ponovite nekoliko puta i pri svakom ponavljanju pazite na položaj dlanova.
- Loptu bacite uvis i uhvatite je tačno iznad čela. Zaustavite se, provjerite položaj ruku, zatim nekoliko puta ponovite bacanje i hvatanje. Postupno skraćujte trajanje pauze između bacanja kako biste postigli neprekidno odigravanje lopte prstima.
- Bacite loptu uvis, napravite čučanj i dodirnite pod te uhvatite loptu u osnovnom odbojkaškom stavu. Ponovite upotrebom odbijanja prstima
- Bacite loptu tako da morate brzo otrčati kako biste se postavili ispod lopte da je možete odigrati prstima. Ponovite tako da loptu svaki put bacite u drugom smjeru.

Vježbe dizanja prstima:

- Bacite loptu uvis, jednom je odigrajte prstima i zatim je uhvatite.
- Bacite loptu uvis, dva puta je odigrajte prstima i zatim je uhvatite.
- Možete li loptu odigrati prstima tri puta prije nego što je uhvatite?
- Koliko puta zaredom je možete odigrati prstima?
- Bacite loptu u zrak, odigrajte je prstima, pustite je da odskoči, ponovno je odigrajte prstima i zatim je uhvatite. Ponovite taj redoslijed dizanje-odskok-dizanje.

Dizanje o zid: Bacite loptu o zid, pustite je da se odbije u zrak i zatim je odigrajte prstima natrag o zid. Neprestano odigravajte loptu o zid tako da je dižete prstima visoko iznad glave.

Nadmetanje – savjet:

Kao što je opisano u lekcijama za uzrast od 8 do 9 godina, sve vježbe mogu se izvoditi i u obliku igre, tj. nadmetanja (ko će prvi završiti, koliko puta bez greške itd.).

Treća lekcija

Vježba za zagrijavanje: lopta kao zaštita

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i nivo), percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tok), komunikacije

Izvođenje vježbe: Svi igrači stoje unutar odbojkaškog terena. Dva igrača drže lopte. Jedan igrač ima ulogu lovca. Ova vježba igra se kao svaka druga igra lovca, međutim, igrač koji drži loptu je zaštićen, tj. ne može biti ulovljen. Igrači nastoje spriječiti da iko bude ulovljen tako da bacaju loptu drugim igračima kako bi oni bili zaštićeni.

Savjet:

Igrači moraju naučiti kako predvidjeti smjer u kojem će se kretati lovac. Trebaju međusobno komunicirati i koordinirati dodavanje lopte.

Varijanta vježbe:

Ova je varijanta slična vježbi „lopta kao zaštita", međutim, razlika je u tome što igrači moraju kotrljati loptu po podu. Igrači koji drže loptu objema rukama ne mogu biti ulovljeni.

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

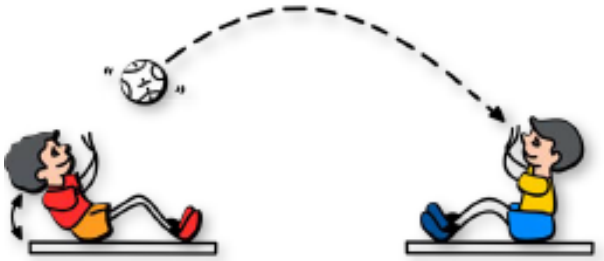
Svrha vježbe: tačnost dizanja prstima, postavljanje tijela u pravilan položaj, saradnja s drugim igračima

Oblici izvođenja: Na zidu označite četverougaone mete na visini od oko 3 metra a na podu liniju za dizanje na udaljenosti od oko 4 metra od zida. Svaki igrač treba pronaći saigrača i trebaju stati na udaljenosti od četiri-pet koraka.
Podsjetite igrače da loptu trebaju odigravati s čela i hvatati je u osnovnom odbojkaškom stavu.

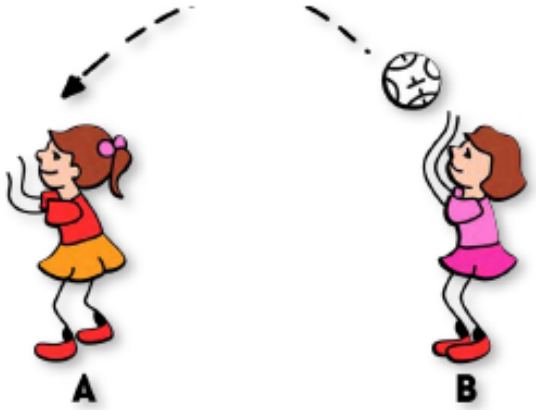
Dodavanje suigraču: Igrač koji ima loptu mora baciti loptu sam sebi i zatim je odigrati prstima na čelo svojeg saigrača. Saigrač se mora postaviti tako da loptu uhvati u dlanove pravilno postavljene iznad čela. Ovakvo odigravanje prstima ponovite koliko je potrebno.
Postupno izbacite korak hvatanja lopte i odmah prstima odigrajte loptu svojem partneru.

Dodavanje prema meti: Loptu odigrajte od linije za dizanje prema meti deset puta. Saigrač hvata odbijene lopte. Izmijenite pravila i ponovite.
Koliko puta možete pogoditi metu u jednoj minuti?

Odbijanje prstima u sjedecem polozaju: Saigrači trebaju sjesti jedan nasuprot drugoga na udaljenosti od 4 metra. Igrač A, koji se nalazi u sjedećem položaju, mora baciti loptu iznad sebe i odigrati je prstima prema suigraču B, nakon čega mora napraviti kolut natrag i čučanj. Saigrač B mora odigrati loptu prstima iznad sebe, zatim je mora dodati prstima saigraču A i napraviti čučanj. Nastavite s ovim redoslijedom.



Odbojka brze reakcije: Igrač A stoji okrenut leđima igraču B, koji ima loptu. Igrač B odigrava loptu prstima prema igraču A i istovremeno uzvikuje „kreni". Igrač A mora se brzo okrenuti, postaviti se ispod lopte i odigrati loptu prstima natrag prema igraču B. Izmijenite pravila i ponovite 10 puta za svakog igrača.



Igra: Međusobno dodajite loptu prstima kako bi što duze ostala u igri. Krenite ispočetka kad lopta padne na pod. Viknite „moja" kako biste izbjegli zabunu oko toga ko će odigrati loptu.

Izazovite druge parove i provjerite koji par može izvesti najviše uzastopnih odbijanja prstima.

Četvrta lekcija

Vježba za zagrijavanje: lov sa zaleđivanjem

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i nivo), percepcija odnosa između ljudi, komunikacija

Izvođenje vježbe: Odredite jedno dijete kao lovca. Lovac mora uloviti ostale igrače, koji se moraju kretati unutar definisanog prostora. Ako je neko dijete ulovljeno, mora stajati na mjestu s ispruženim rukama sve dok neko drugo dijete ne protrči ispod njegovih ruku, čime se ono vraća natrag u igru.

Savjet:

Ako je potrebno, moguće je imati više od jednog lovca.

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Svrha vježbe: tačnost dizanja prstima, postavljanje tijela u pravilan položaj, saradnja s drugim igračima

Oblici izvođenja:

Svaki igrač treba pronaći saigrača i trebaju stati na udaljenosti od četiri-pet koraka. Podsjetite igrače da loptu trebaju odigravati sa čela i hvatati je u osnovnom odbojkaškom stavu.

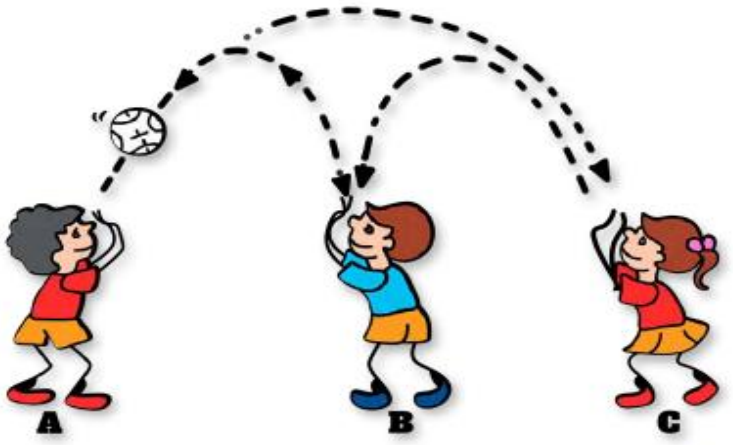
Dodaj i trči između dvije linije: Igrač A stoji leđima okrenut liniji na podu, a licem okrenut prema saigraču B, koji se nalazi na udaljenosti od 4 m. Igrač mora odigrati loptu prstima prema igraču B, okrenuti se, otrčati do linije i dodirnuti je te se vratiti na početno mjesto kako bi ponovno odigrao loptu. Vježbu radite 1:30 minuta, a nakon toga zamijenite uloge. Prilikom trčanja koristite kratke korake i nemojte ukrštati noge. Kako budete postajali bolji u vježbi, neka vaš početni položaj bude sve udaljeniji od linije.

Dodaj i trči između dvije linije: Saigrači stoje na udaljenosti od oko 2 metra od bočnih linija licem okrenuti jedan prema drugome. Moraju međusobno dodavati loptu prstima i nakon svakog odigravanja dodirnuti liniju iza sebe.

Dodavanje preko tri linije: Igrače podijelite u grupe od tri igrača i postavite ih u linije međusobno udaljene 1 m. Igrač A odigrava loptu prstima igraču B. Igrač B mora odigrati loptu natrag igraču A, koji zatim mora odigrati dugu loptu prstima igraču C. Igrač C odigrava kratku loptu igraču B, koji je mora vratiti igraču C i tako dalje. Zamijenite mjesta i nastavite.

Izvođenje vježbe: Na zidu nacrtajte mete u obliku „školice". Kvadratići bi trebali biti veličine oko 30 kvadratnih centimetara. Svaki igrač trebao bi pogoditi svaki kvadratić u nizu od jedan od osam tačno tim redoslijedom.

Izvođenje vježbe: Igrače podijelite u grupe od pet do osam igrača. Igrači se trebaju postaviti u krug, pri čemu udaljenost između igrača mora biti otprilike za duzinu ruke Jedan igrač mora s loptom otići u sredinu kruga. Svaki igrač mora odigrati loptu prstima prema igraču u sredini. Vježba završava nakon što su svi igrači odradili jedan krug u sredini. Izazovite druge ekipe.



Dodavanje preko tri linije

Peta lekcija

Vježba za zagrijavanje: kotrljanje lopte

Didaktički ciljevi: percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tok), percepcija odnosa među ljudima, saradnja i poštena igra

Izvođenje vježbe: Djeca su podijeljena u parove. Svaki par treba odrediti igrača A i igrača B. Igrač A zakotrlja loptu prema igraču B, koji mora zaustaviti loptu i baciti je objema rukama odozdo natrag prema svojem suigraču. Nakon pet ponavljanja trebaju zamijeniti uloge.

Varijanta vježbe:

a) Igrač A zakotrlja loptu u stranu, igrač B mora bočnim korakom doći do lopte i zaustaviti je te je baciti objema rukama iza glave natrag prema svojem saigraču.

b) Saigrači stoje jedan pokraj drugoga. Igrač A zakotrlja loptu po podu, a igrač B mora otrčati za njom. Igrač B mora zaobići loptu, zaustaviti je te je baciti objema rukama odozdo/iza glave. Nakon tri ponavljanja trebaju zamijeniti uloge.

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Svrha vježbe: tačnost dizanja prstima, postavljanje tijela u pravilan položaj, saradnja.

Oblici izvođenja: Igrače podijelite u grupe od četiri igrača i svakoj grupi dajte jednu loptu. Podsjetite igrače da loptu trebaju odigravati prstima u osnovnom odbojkaškom stavu.

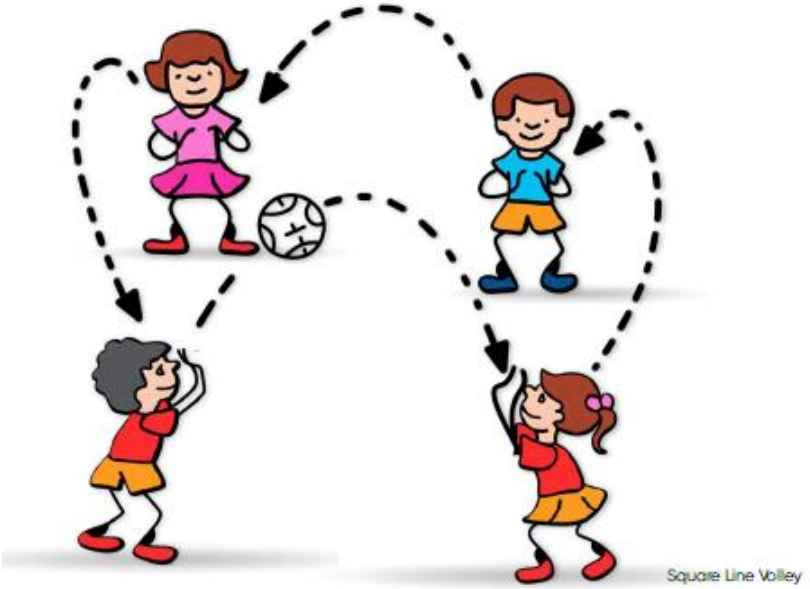
Odbijanje prstima u cetvorouglu: Igrači se trebaju rasporediti na uglove četvorougla i biti međusobno udaljeni 3 metra. Igrači moraju međusobno dodavati loptu prstima, iz jednog ugla u drugi, u smjeru suprotnom od kazaljke na satu. Koliko odigravanja možete izvesti bez greške?

- Odigravanje u smjeru kazaljke na satu.

Varijanta vježbe: Ovu vježbu izvodite s tri igrača koji su raspoređeni u oblik trougla.

Izvođenje vježbe:

Igra kruga: Igrače podijelite u grupe od pet do osam igrača. Igrači se trebaju postaviti u krug, pri čemu udaljenost između igrača mora biti otprilike duzina ruke. Jedan igrač mora s loptom otići u sredinu kruga. Svaki igrač mora odigrati loptu prstima prema igraču u sredini. Vježba završava nakon što su svi igrači odradili jedan krug u sredini. Izazovite druge ekipe da se takmiče s vama.



Bitka za loptu: Razred podijelite u dvije ekipe sa jednakim brojem igrača i svaku ekipu pošaljite na suprotnu stranu mreže. Svakoj ekipi dajte najmanje tri lopte, pri čemu jedna ekipa treba imati jednu loptu više. Objasnite da je igra podijeljena u četiri četvrtine, od kojih svaka traje dvije minute. Na uzvik „bitka za loptu" igrači koji su u posjedu lopte moraju baciti loptu uvis te je zatim moraju prstima prebaciti preko mreže. Cilj igre je da nakon dvije minute protivnička ekipa ima više lopti na svojoj strani mreže nego druga ekipa. Odbijanje prstima mora se izvesti brzo s mjesta na kojem je lopta uhvaćena. Igrač nakon toga može loptu prebaciti prstima preko mreže ili je dodati saigraču koji je mora prebaciti prstima preko mreže. Nakon svake četvrtine obje ekipe moraju prebrojati lopte na svojoj strani terena. Ekipa s nižim rezultatom na kraju četvrte četvrtine pobjeđuje. Na poluvremenu se mijenjaju strane. Pokušajte potražiti prazan prostor na protivničkom terenu i tamo odigrati loptu. Savjet: ispod mreže postavite klupe kako igrači ne bi mogli kotrljati/dodavati lopte ispod mreže.

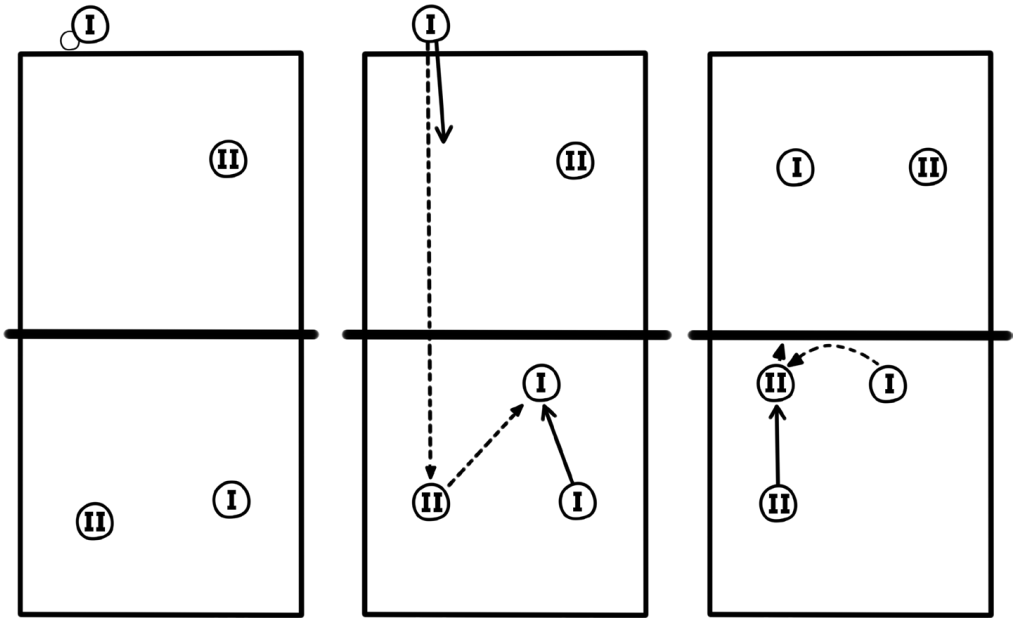
Igra 2+2 / 2 na 2 s odbijanjem prstima i hvatanjem (slicno sedmoj lekcijii za djecu uzrasta od 8 do 9 god.)

Izvođenje vježbe: Vježba počinje vršnim odbijanjem preko mreže (ili prema suigraču). Svaka ekipa može odigrati loptu 1 – 3 puta; nakon toga lopta mora ići preko mreže. Lopta se smije odigrati prstima ili uhvatiti. Ako igrač uhvati loptu, mora je odigrati iznad sebe i zatim dodati prstima svojem partneru ili prebaciti preko mreže. Nakon toga bacanje više nije dozvoljeno.

Varijante vježbe:

a) Svaka ekipa mora odigrati loptu najmanje 2 puta (kasnije 3 puta).

b) Lopta se može uhvatiti samo jednom u okviru tri dozvoljena odigravanja svake ekipe – svi drugi kontakti s loptom moraju biti odbijanja prstima.



Šesta lekcija

Vježba za zagrijavanje: preskok na tlu

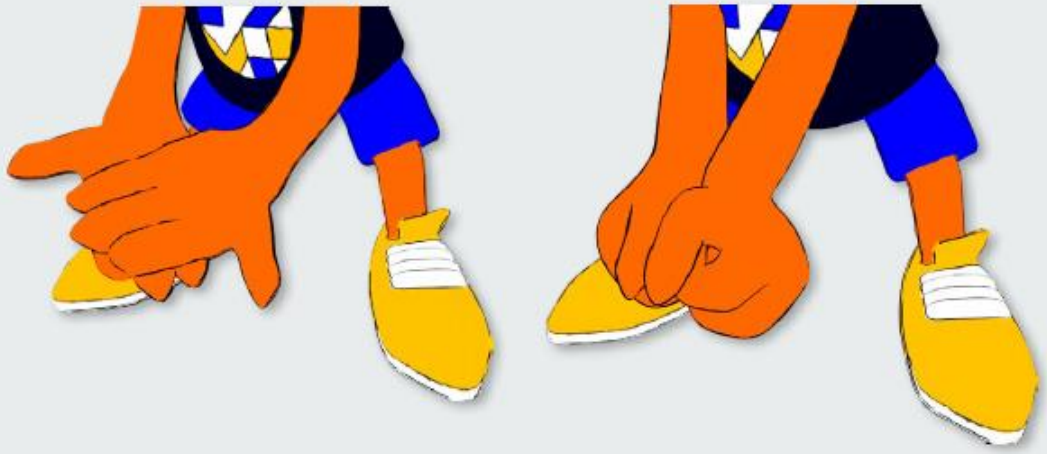
Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i nivo), percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tok), percepcija odnosa među ljudima, saradnja i poštena igra.

Izvođenje vježbe: Prvo dijete sjedi na podu u položaju špage (noge ispružene). Sledeće dijete mora preskočiti preko prvog djeteta s ispruženim nogama. Prilikom doskoka mora čučnuti, nakon čega treće dijete mora preskočiti preko prvoga i drugoga, a zatim slijedi četvrto dijete i tako dalje. Kad se sva djeca nalaze u sjedećem položaju, posljednje dijete u nizu počinje preskakati preko ostalih.

Svrha vježbe: tehnika odbijanja podlakticama, pravilan položaj tijela.

Oblici izvođenja: Naglasite da igrači moraju trčati prema lopti u osnovnom odbojkaškom stavu i da u svakom trenutku moraju gledati loptu; ruke moraju biti ispružene i jedna uz drugu prilikom pripreme za odigravanje lopte čekićem. Nakon odigravanja ruke trebaju slijediti loptu, a noge je potrebno ispružiti iz osnovnog odbojkaškog stava. Svi igrači trebaju uzeti loptu i raštrkati se po terenu.

Položaj tijela i ruku: Loptu odložite na pod pokraj sebe i pokažite kako se zauzima osnovni odbojkaški stav. Članke prstiju jedne ruke postavite u dlan druge ruke. Palčevi moraju biti postavljeni jedan uz drugi i položeni na kažiprste.



Pokušajte zakrenuti podlaktice prema naprijed tako da vam se laktovi dodiruju. Zapamtite da ruke trebate postaviti tako da prvi dodir s loptom bude ostvaren unutrašnjom stranom podlaktica, koje su u potpunosti ispružene. To je tačka u kojoj se dodiruje lopta.

Pronađite saigrača i pokažite jedno drugome položaj svojega tijela, dlanova i ruku. Provjerite kako svaki od vas ostvaruje dodir s loptom.

nastavak

Ostvarenje kontakta s loptom: Zamislite da prema vama leti niska lopta. Krenite prema lopti i savijte koljena kako biste se postavili ispod lopte. Gledajte loptu. Pratite let lopte i gledajte trenutak kontakta s loptom.

Ruke moraju biti ispružene i spojene a laktovi ravni. Spustite zglobove da biste amortizovali snagu lopte unutrašnjom stranom podlaktica.

Zatim ispružite noge iz osnovnog odbojkaškog stava i rukama slijedite smjer leta lopte. Spustite zglobove da biste amortizovali snagu lopte na unutrašnjoj strani podlaktica. Kretanje treba biti kontrolisano i neprekidno.

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Imitirajte putanju lopte odigrane čekićem primjenom pravilnog položaja tijela, ruku i dlanova. Počnite iz osnovnog odbojkaškog stava. Tijelo i ruke pomaknite u smjeru koji odredi nastavnik.

Na nastavnikov uzvik „čekić udesno” i „čekić unatrag”, učinite što nastavnik traži. Ponoviti bilo kojim redoslijedom.

Pomjeranje lopte: Uzmite loptu, pronađite prazan prostor i izvedite sljedeće zadatke odigravanja lopte čekićem:

a) Bacite loptu uvis i postavite se ispod lopte s rukama u položaju za čekić. Lopta se prvo treba odbiti od vaših podlaktica, a zatim je pustite da se odbije od pod.

b) Ponovno bacite loptu i pokušajte je odigrati čekićem dva puta zaredom prije nego što je ponovno bacite.

c) Loptu bacite uvis na određenu udaljenost od vas. Koliko brzo se možete postaviti ispod lopte pri čemu su vam ruke postavljene u položaj za čekić?

d) Loptu bacite iznad glave, pustite je da odskoči, odbijte je podlakticama i ponovno je uhvatite.

e) Nastavite s ovim redoslijedom:
Bacanje-odigravanje čekićem-hvatanje;
Bacanje-odigravanje čekićem-odigravanje čekićem-hvatanje;
Bacanje-odigravanje čekićem-odigravanje čekićem-odigravanje čekićem-hvatanje.

f) Odigravajte loptu čekićem iznad glave što je duze moguće.

Izvođenje vježbe: Vodeći igrač baca loptu prvom igraču, koji mu je mora vratiti čekićem. Vodeći igrač mora uhvatiti loptu i baciti je sljedećem igraču, koji je mora odigrati čekićem natrag vodećem igraču i tako dalje sve dok svi igrači ne odigraju loptu. Zamijenite vodećeg igrača i nastavite sve dok se svi igrači ne izmijene na poziciji vodećeg igrača.

Varijanta vježbe: Vodeći igrač odigrava loptu prstima. Nakon hvatanja lopte odigrajte je prema drugom igraču (odigravanje prstima umjesto bacanja).

Sedma lekcija

Vježba za zagrijavanje: ekipni lov s oslobađanjem

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i nivo), percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tok), percepcija odnosa među ljudima, saradnja i uvažavanje

Izvođenje vježbe: Razred podijelite u četiri grupe koje se razlikuju po boji i jednu grupu odaberite kao lovca. Koliko će trebati toj grupi da zaustavi ostale grupe?

Varijanta vježbe:

Djeca iz ostalih grupa mogu osloboditi ulovljene igrače tako da ih dotaknu po bilo kojem dijelu tijela (leđa, ruke, ramena itd.).

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Svrha vježbe: **percepcija kontakta, postavljanje u pravilan položaj, saradnja s drugim igračima.**

Oblici izvođenja: Na zidu označite četvorougaone mete površine 1 kvadratni metar i na visini od oko 2 metra. Motivišite igrače da se koncentrišu i u svakom trenutku gledaju loptu, procijene situaciju i budu spremni otrčati prema lopti. Naglasite da se lopta udara visoko i mekano kontinuiranom kretnjom. Dodir s loptom ostvaruje se podlakticama, pri čemu su ruke ispružene. Svaki igrač treba uzeti loptu i pronaći slobodan prostor na zidu.

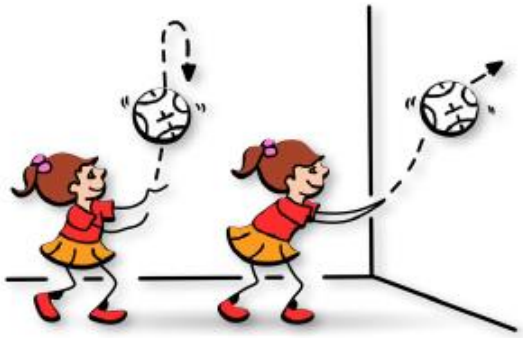
Pojedinačna vježba:

a) Bacite loptu iznad glave, zatim je odigrajte čekićem o zid i uhvatite.

b) Loptu bacite visoko o zid, odigrajte je čekićem visoko natrag o zid i zatim uhvatite.

c) Loptu odigrajte prstima o zid, zatim je odigrajte čekićem natrag o zid i uhvatite odbijenu loptu.

d) Koliko puta možete uzastopno odigrati loptu čekićem o zid prije nego što lopta dotakne pod? Cijelim tijelom slijedite loptu te ispružite noge pri odigravanju, a pritom i ruke moraju biti ispružene. Loptu odbijte visoko.

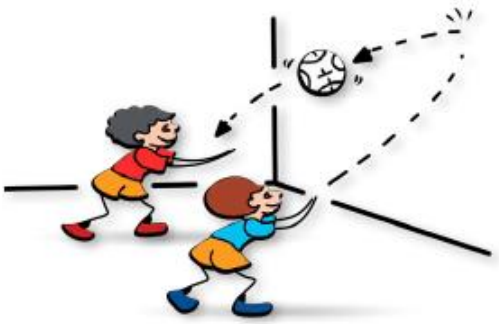


Vježba sa suigračem:

a) Pronađite saigrača. Jedan igrač baca loptu o zid, zatim je drugi igrač mora odigrati čekićem o zid. Izmjena se nastavlja što je duze moguće. Izmjenjujte se.

b) Zatim saigrači naizmjenicno moraju odigrati loptu čekićem prema meti na zidu.

c) Igrači međusobno dodaju loptu tako da je čekićem odigravaju o zid.



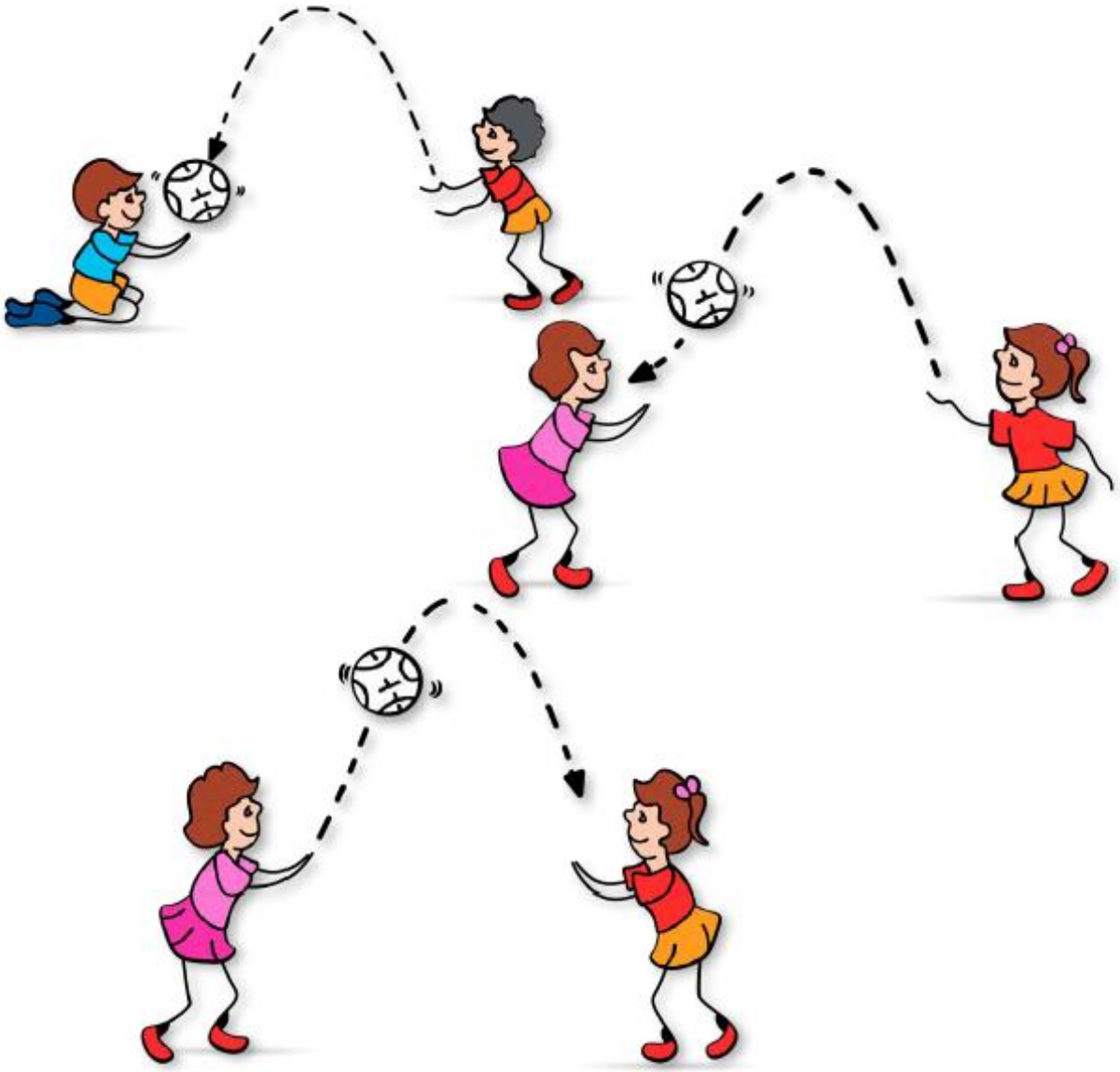
Vježbe:

a) Jedan saigrač kleči na koljenima na udaljenosti od 3 metra od saigrača i ruke drži u položaju za čekić. Saigrač koji stoji baci loptu partneru koji kleči, a on je treba čekićem vratiti svojem saigraču. Zamijenite uloge nakon deset odigravanja.

b) Napravite nekoliko koraka natrag tako da ste udaljeni oko 4 do 5 metra. Bacite loptu vašem saigraču, koji je treba čekićem odigrati natrag prema vama. Uhvatite loptu i ponovno je bacite. Ponovite deset puta i nakon toga zamijenite uloge.

c) Loptu bacite na stranu kako bi se vaš saigrač morao brzo pokrenuti i postaviti ispod lopte te je odigrati čekićem natrag prema vama. Vaš se saigrač nakon toga mora vratiti u svoj prvobitni položaj. Zamijenite uloge nakon pet odigravanja, a zatim bacite loptu na saigračevu drugu stranu.

d) Bacite loptu vašem saigraču, koji je treba čekićem odigrati natrag prema vama. Čekićem odigrajte loptu natrag prema vašem partneru. Koliko puta možete jedno drugome dodati loptu čekićem prije nego lopta dotakne pod?



Osma lekcija

Vježba za zagrijavanje: dodavanje lopte

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i nivo), percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tok), percepcija odnosa među ljudima, saradnja i komunikacija

Izvođenje vježbe: Djecu podijelite u grupe od četiri igrača i recite im da stanu jedno iza drugoga. Svaka grupa mora trčati u krug unutar određenog prostora (pri čemu ne smije prijeći nijednu liniju), a dijete koje je na čelu kolone drži loptu. Na nastavnikov znak lopta se mora poslati prema natrag, pri čemu grupa mora nastaviti s trčanjem sve dok lopta ne dođe do djeteta na začelju kolone. To dijete zatim mora otrčati na čelo kolone. Ovaj se redoslijed ponavlja sve dok svako dijete nije barem dva puta otrčalo na početak kolone.

Svrha vježbe: odbijanje podlakticama i dizanje prstima prema saigraču.

Oblici izvođenja:

Svaki igrač treba pronaći saigrača. Uzmite loptu i stanite jedan nasuprot drugoga na nekom slobodnom prostoru.

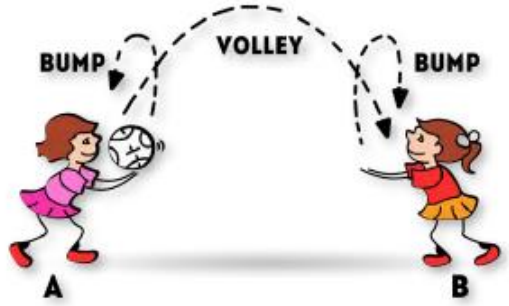
Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

a) Igrač A baca loptu saigraču B u visini kukova. Igrač B mora odigrati loptu čekićem prema igraču A, koji je mora vratiti prstima. B ponovno odigrava čekićem prema igraču A i tako dalje. Počnite ispočetka u zamijenjenim ulogama.

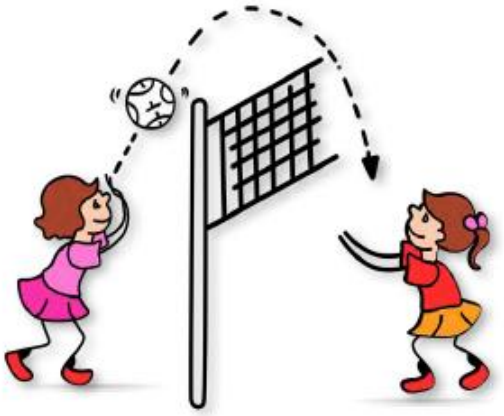
b) Igrač A odigrava loptu čekićem sam sebi i zatim je odigrava prstima prema partneru. Igrač B odigrava loptu čekićem sam sebi i zatim je odigrava prstima prema igraču A. Nastavite s ovim redoslijedom čekić-prsti.

c) Jedan igrač baca loptu svojem partneru na različitim visinama (jednom visoka, jednom niska). Njegov saigrač mora odlučiti hoće li je odigrati prstima ili čekićem. Izmijenite uloge i ponovite.

d) Igrač A mora odigrati loptu prema igraču B i okrenuti se oko svoje osi. Saigrač B mora odigrati loptu prstima ili čekićem prema igraču A i okrenuti se oko svoje osi. Nastavite.



e) Saigrači stoje na suprotnim stranama mreže. Međusobno dodaju loptu preko mreže. Moraju odlučiti hoće li je odigrati prstima ili čekićem. Koliko puta možete jedno drugome dodati loptu prije nego lopta dotakne tlo?



Izvođenje vježbe: Podijelite djecu u grupe od pet ili šest igrača. Moraju se rasporediti uzduž mreže. Igrač 1 baca visoku loptu prema igraču 2, koji je mora odigrati prstima za igrača 3. Igrač 3 pokušava prstima prebaciti loptu preko mreže prema primaču. Nakon završetka poena vraćaju se na početne položaje i svi se pomjeraju za jednu poziciju. Nastavite na ovaj način.

Igra 2+2 / 2 na 2 s odigravanjem prstima ili čekićem (slično petoj lekciji u ovom poglavlju)

Izvođenje vježbe: Vježba počinje odbijanjem prstima preko mreze ili saigracu, ekipa može odigrati loptu 1 – 3 puta; nakon toga lopta mora ići preko mreže. Lopta se smije odigrati vršno ili podlakticama. U početku je dopušteno i hvatanje lopte. Ako igrač uhvati loptu, mora je odigrati iznad sebe i zatim odigrati vršno (prema svojem partneru ili preko mreže). Nakon toga bacanje više nije dozvoljeno.

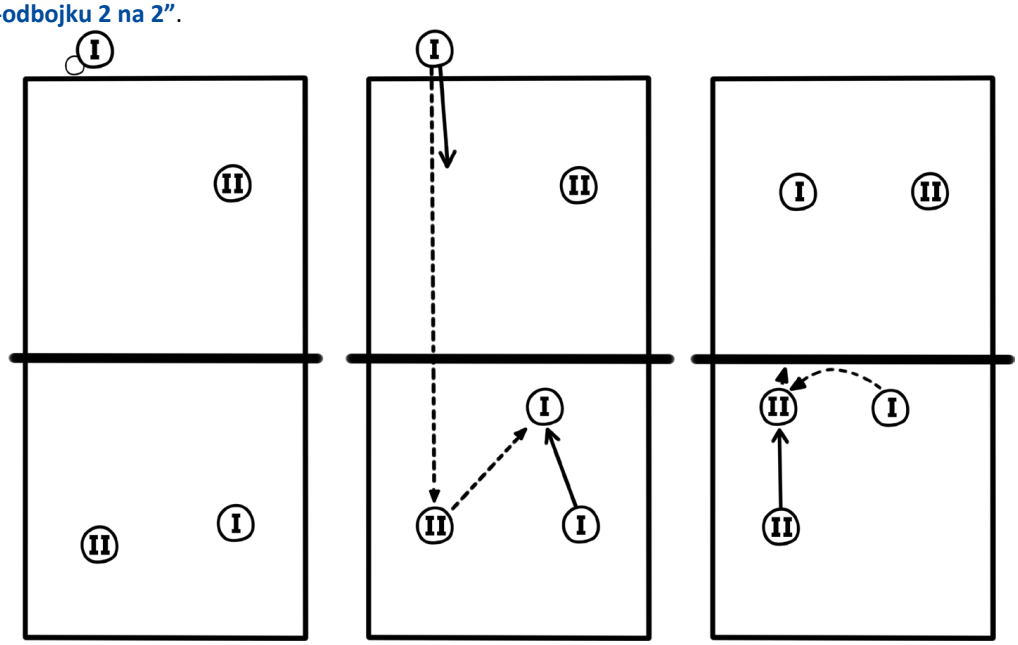
Varijante vježbe:

a) Svaka ekipa mora odigrati loptu najmanje 2 puta (kasnije 3 puta).

b) Lopta se može uhvatiti samo jednom u okviru tri dozvoljena odigravanja svake ekipe – svi drugi kontakti s loptom moraju biti odbijanja prstima.

c) Hvatanje lopte može se dopustiti jedino prilikom drugog dodira lopte – takva se igra naziva **„kanadskom odbojkom"**. Prva i treća lopta moraju se odigrati prstima ili čekićem.

d) Svaka lopta mora se odigrati tehnikom odbijanja prstima ili odbijanja podlakticama – igramo **„mini-odbojku 2 na 2"**.



Literatura

- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2015.). Volleyball spielerisch lernen (4. izdanje). Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J. & DVV (ur., 2017.). Volleyball - Training & Coaching. Vom Jugend- zum Leistungsvolleyballer. Kombinierte Rahmentrainingskonzeption Volleyball und Beach-Volleyball des Deutschen Volleyball- Verbandes. Aachen: Meyer & Meyer.
- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2020., u postupku objave). Coaching Volleyball Beginners: From Mini Volleyball to Volleyball. Using Games to Develop Basic Skills. Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J., Corts, B., Filip, M. & Timmer, S. (2020., u postupku objave). Volleyball in der Grundschule – Vom Fangen und Werfen zum volley Spielen. Unterrichtshilfen für Lehrer der Klassen 1-4. Frankfurt: Deutsche Volleyball-Jugend.
- Landy J. M. ve Landy M. J. (2002.). Ready-to-Use P.E.Activities for Grades K-2.Parker Publishing Company, NY.
- Mirzeoğlu D., Altay F., Bulca Y., Katar G. (2013.). Mini Volleyball Practice Guide, izdavač: Türkiye Voleybol Federasyonu Ankara.