

METODIČNI ALGORITMI

SPREJEM UDARCA

1.) PREDSTAVITEV SPREJEMA UDARCA S POMOČJO KINOGRAMA, VIDEOKASET, LASTNE DEMONSTRACIJE

2.) IMITACIJA NA PAMET, BREZ ŽOGE

3.) SENZOMOTORIČNA USPOSOBITEV UČENCEV

- gibanje v nizki preži (orisanje kvadrata)
- podajanje žoge (z obema rokama iz polčepa) in sledenje podani žogi (gibanje po prostoru)

4.) VAJE V OLAJŠANIH OKOLIŠČINAH

- pomočnik hitro spreminja let žoge (L, D, pred, za), učenec mora čim hitreje ugotoviti, kam bo žoga padla in se hitro odločiti in zavzeti pravilen začetni položaj
- učenje pravilne izvedbe sprejema udarca s pomočjo stene...

5.) VAJE V NORMALNIH OKOLIŠČINAH

- v C4 kolona napadalcev, v polju formacija sprejemalcev. Vadijo sprejem udarcev...

6.) VAJE V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH (sodelovanje 6 igralcev v K2 in K1)

- sprejem udarca v sodelovanju s 6 igralci v K2 in K1, napad se izvaja iz con C2, C3, C4

7.) IZPOPOLNJEVANJE NA TEKMI

3T---dosežen as za nasprotno ekipo

2T---dosežena točka po napadalnem udarcu za nasprotno ekipo

BLOK

1.) PREDSTAVITEV SPREJEMA UDARCA S POMOČJO KINOGRAMA, VIDEOKASET, LASTNE DEMONSTRACIJE

2.)IMITACIJA NA PAMET, BREZ ŽOGE

- pripravljalna + delovna + zaključna faza

3.)SENZOMOTORIČNA USPOSOBITEV UČENCEV

- premikanje ob mreži v obe smeri (prisunski in križni koraki)

4.)VAJE V OLAJŠANIH OKOLIŠČINAH

- partner stoji na klopci in drži žogo cca 20 cm v polje, bloker blokira žogo (izvaja vse faze bloka)

5.)VAJE V NORMALNIH OKOLIŠČINAH

- iz C4 izvajanje napadalnega udarca, pri tem v C2 postavitev bloka

- pred blokom napadalni udarec in za blokom sprejem blokirane žoge

6.)VAJE V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH (sodelovanje 6 igralcev v K2 in K1)

- formacija K2 --- podaje iz C3 v C2 ali C4, glede na to blokerji organizirajo dvojni blok. Trije branilci se postavijo v shemo v C5 ali C1

7.)IZPOPOLNJEVANJE NA TEKMI

- blok prinese ekipi 3T ali 2T

SPREJEM SERVISA

1.)PREDSTAVITEV SPREJEMA UDARCA S POMOČJO KINOGRAMA, VIDEOKASET, LASTNE DEMONSTRACIJE

2.)IMITACIJA NA PAMET, BREZ ŽOGE

3.)SENZOMOTORIČNA USPOSOBITEV UČENCEV

- lovljenje z reševanjem

4.) VAJE V OLAJŠANIH OKOLIŠČINAH

- delo v parih: učenec se postavi pred partnerja, ki ima iztegnjene roke v predročenu (partner mu žogo položi na podlaht in potisne navzdol)

- sprejem servisa s pomočjo stene. Žoga se po odboju od stene enkrat odbije od tal, sprejemalec pa se uči usmerjati žoge v različne cilje na steni...

5.) VAJE V NORMALNIH OKOLIŠČINAH

- C5, C6, C1 – 3 sprejemalci (C3 podajalec, ki predstavlja orientacijo za sprejem)

TRAJNE prične žogo metati v visokih lokih, pa vse do zahtevnih servisov (naloga vadečih je čim kvalitetnejši sprejem)

6.) VAJE V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH (sodelovanje 6 igralcev v k2 in k1)

- učenci, ki servirajo z različnimi nalogami na eni strani (različni servisi) in sprejemalci na drugi (K1)---

C1, C6, C5... Med cono C2 in C3 podajalec, ki predstavlja orientacijo za sprejemalce...

Izvedba servisa učenca A in nato sprejem v C1, C6, C5 (B, C, D)...

7.) IZPOPOLNJEVANJE NA TEKMI

3T---dosežen as za nasprotno ekipo

2T---dosežena točka po napadalnem udarcu za nasprotno ekipo

SERVIS

1.) PREDSTAVITEV SPREJEMA UDARCA S POMOČJO KINOGRAMA, VIDEOKASET, LASTNE DEMONSTRACIJE

2.) IMITACIJA NA PAMET, BREZ ŽOGE

3.) SENZOMOTORIČNA USPOSOBITEV UČENCEV

- podajanje odbojarske žoge v parih čez mrežo (z obema rokama, z eno roko,...)

Namen ogreti predvsem tiste dele telesa, ki ga bomo v glavnem delu najbolj obremenjevali...

4.) VAJE V OLAJŠANIH OKOLIŠČINAH

- met žoge + zadržanje žoge ob steni (60cm nad in 30cm pred glavo)
- vaje za izmet žoge
- servis s 3m,6m,9m...pravokotno na mrežo... (postopoma povečujemo oddaljenost črte, s katere vadeči izvajajo servise...)

5.)VAJE V NORMALNIH OKOLIŠČINAH

- imitacija bloka v C2, steče po žogo, se postavi na mesto za servis, šteje do tri in nato servira, po servisu steče v polje in imitira sprejem udarce

6.)VAJE V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH (sodelovanje 6 igralcev v k2 in k1)

- predhodna fizična obremenitev in nato izvedba servisa (poskoki na mestu, skleci, trebušnjaki,...)
- zahtevanje natančnosti izvedbe servisa (napotek, da mora vadeči pri izvedbi servisa uspešno zadeti določeno mesto... 3 zadetki od 5 poizkusov...)

7.)IZPOPOLNJEVANJE NA TEKMI

3T---dosežen as

ZGORNJI ODBOJ (podaja)

1.)PREDSTAVITEV SPREJEMA UDARCA S POMOČJO KINOGRAMA,VIDEOKASET, LASTNE DEMONSTRACIJE

2.)IMITACIJA NA PAMET, BREZ ŽOGE

3.)SENZOMOTORIČNA USPOSOBITEV UČENCEV

- podajanje žoge (izmet iznad čela naprej) in sledenje podani žogi (gibanje po prostoru). Učenec A steče na mesto B, B na mesto C...

4.)VAJE V OLAJŠANIH OKOLIŠČINAH

- žogo mečemo visoko po prostoru (z odbojem od tal), nato stečemo pod njo in jo ujamemo (v pravilnem položaju)... odbojarski košarici (telo mora biti v ravnotežnem položaju). Košarico postavi nekoliko pred in nad glavo.

5.)VAJE V NORMALNIH OKOLIŠČINAH

- podaje v parih (trojkah)... podaja učenca A učencu B, ta poda učencu A nazaj, le ta pa učencu C, ta učencu B, ki ponovno poda učencu C, ta pa učencu A...
- podaje iz C3 v C4 (2m nad mrežo in 0,6m od mreže)

6.)VAJE V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH (sodelovanje 6 igralcev v k2 in k1)

- sprejemalci v C1, C6, C5, ti podajo do C3, ta pa v C2 ali C4, kjer sledi napadalni udarec... (otežene okoliščine... odziv podajalca glede na sprejem... pomembno gibanje... in zavzemanje pravičnega položaja glede na sprejem...)

7.)IZPOPOLNJEVANJE NA TEKMI

- izpopolnjevanje podaje (zg. odboja) na tekmi...

NAPADALNI UDAREC

1.)PREDSTAVITEV SPREJEMA UDARCA S POMOČJO KINOGRAMA, VIDEOKASET, LASTNE DEMONSTRACIJE

2.)IMITACIJA NA PAMET, BREZ ŽOGE

3.)SENZOMOTORIČNA USPOSOBITEV UČENCEV

- podajanje žoge v parih (tudi podaja v skoku)...
- šprint od zadnje črte do 3-meterske črte in vzvratno nazaj do zadnje črte...

4.)VAJE V OLAJŠANIH OKOLIŠČINAH

- učenje zaleta z 2 korakoma + imitacija udarca
- partner vrže žogo in udarec po žogi vadečega (žoga mora biti vržena vertikalno, brez rotacije in dovolj natančno...)
- učitelj stoji na nekoliko višjem položaju (skrinja, klop...) in drži žogo nekoliko nad mrežo... učenec izvede pravilno izvedbo zaleta in nato udarec po žogi v nasprotno polje...
- učenje napadalnega udarca s pomočjo odboja v steno... (učenje pravičnega dela rok pri napadalnem udarcu s pomočjo teniške žogice... za pravičen zamah)

5.)VAJE V NORMALNIH OKOLIŠČINAH

- napad iz C4 --- po lastnem sprejemu in podaji iz C3 (lahko tudi pasivni blok na drugi strani). Napadalec poda žogo do podajalca, ta izvede plasiran udarec do napadalca, ki sprejme žogo in jo poda do podajalca, ta pa poda v C4, kjer sledi napadalni udarec...

6.)VAJE V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH (sodelovanje 6 igralcev v k2 in k1)

- trener (stoji na klopci, skrinji) izvede napadalni udarec v C4. Igralec A se hitro umakne izpod mreže in sprejeme žogo, ki jo poda podajalcu v C3 nato sledi podaja v C4 in napadalni udarec. (lahko določimo mestocono, kamor mora žoga prileteti po napadalnem udarcu)...

7.)IZPOPOLNJEVANJE NA TEKMI

3T, 2T --- točke dosežene z napadalnim udarcem