MINI ODBOJKA

* med 7 in 10 let (lahko tudi več)
* tisti, ki žoge ne obvladajo
* smisel UŽIVANJE otroka v igri
* število igralcev 3:3
* višina mreže 2m 10cm
* višja mreže…izpopolnjevanje zgornji in spodnji odboj, obrambna igra
* nižja mreža…napadalni udarec, blok, servis
* igrišče: 4,5m x 12m
* 3 nizi do 25
* cone 1,2,3
* C2 lahko edini blokira in mora podajati (razen ob sprejemu)
* C1 in C3 napadata
* SPODNJI SERVIS
* ob sprejemu servisa obvezen še drugi dotik
* sprejem servisa…samo SPODNJI ODBOJ

METODIČNA POT UČENJA IGRE 6:6

* elementarne in štafetne igre z odbojkarsko vsebino
* žoga čez vrvico
* 1 z 1 (en par tekmuje proti drugemu)
* 1:1
* 2 z 2
* 2:2
* 3:3 (mini odbojka)
* 4:4 (mini odbojka)
* 6:6

Otrok naj uživa v igri, čim večkrat naj ima stik z žogo in naj bo neposredni sodelavec!!!

ODBOJKA PRI URAH ŠPORTNE VZGOJE

* navajanje na športno dejavnost v šoli
* organizirati rekreativno ukvarjanje z odbojko v prostem času
* osnove odbojkarske igre
* dobre strani odbojke z vidika športnega udejstvovanja, pomen za zdravje

ODBOJKA V KLUBIH

* učenje in izpopolnjevanje tehničnih in taktičnih prvin odbojkarske igre
* reševanje in reagiranje v igralnih situacijah
* razvoj hitrosti, koordinacije, eksplozivnosti
* treniranje in selekcioniranje za tekmovanja

**TRENER (UČITELJ)**

* ne učiti in trenirati po šabloni, kot si treniral sam (vsak drugače)
* motivacija, pripravljenost za delo
* znanje trenerja (kakovostna in kvalitetna demonstracija)
* demonstracija nadomesti 1000besed
* trener kot vzornik (malo igre z učenci)
* avtoriteta

URA ODBOJKE:

* 3x na teden OK (90min)
* uvodni del (20-30min)
* glavni del (60-70min)
* zaključni del (igralna oblika!!!)

IZPOPOLNJEVANJE EKIPE:

* igralce izbiramo za določen model igre
* model igre izberemo glede na sposobnost igralcev

PODAJALEC:

* igralni vodja
* organizira akcije kreativni, nepredvidljivi
* kondicijske in specialne odbojkarske sposobnosti
* C2 in C1

NAPADALEC:

* napad 1.,2.,3. tempa
* uspešen v igri
* psihično stabilen
* uspešen zakluček napada tudi v najbolj kriznih situacijah
* TV nad 195cm
* C4,C5,C1

BLOKER:

* napad 1 tempa
* napad iz druge vrste
* blokiranje nasprotnikovih hitrih napadov
* Tv nad 200cm
* Igrajo v C3 in C6

UNIVERZALEC:

* vloga podajalca
* katerakoli vloga
* TV me 195 in 200cm
* C2 in C1

**ALGORITEM UČENJA**

1. **POJASNITEV IN PREDSTAVITEV (OBRAZLOŽITEV) ELEMENTA Z BESEDO, KINOGRAMOM, OPAZOVANJEM, VIDEOKASETO, DEMONSTRACIJO UČITELJA**
* natančno razložiti posamezne faze gibanja
1. **IMITACIJA NA PAMET – BREZ ŽOGE (IDEOMOTORNI TRENING)**
2. **SENZOMOTORIČNA USPOSOBITEV UČENCEV**
3. **UČENJE V OLAJŠANIH OKOLIŠČINAH**
* vadečemu omogočimo elegantno počasno in pravilno izvedbo
* počasne žoge
* pasivna žoga v trenažerju, jo drži trener, soigralec
1. **UČENJE V NORMALNIH OKOLIŠČINAH**
* let in hitrost žoge enaka kot v igri
1. **IZPOPOLNJEVANJE V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH**
* dodatne vaje med izvedbo elementa (zgornji odboj – sun,…)
1. **IZPOPLNJEVANJE NA TEKMI**
* taktično mišljenje, ustvarjalnost in produktivnost
* test

**ZGODOVINA ODBOJKE**

* 1895…Morgan v ZDA prvič odbojka
* 1897…ZDA prva tiskana pravila
* 1918…odbojka v Evropi
* 1947..FIVB v Parizu, 1.predsednik
* 1948…prvi EP za moške
* 1949…prvi Ep za ženske
* 1960…prvič na OI v Tokiju