

## 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 zaključek 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

### **2. IMITACIJA NA PAMET – BREZ ŽOGE (IDEOMOTORNI TRENING)**

### **3. SENZOMOTORIČNA USPOSOBITEV UČENCEV**

### **4. UČENJE V OLAJŠANIH OKOLIŠČINAH**

- vadečemu omogočimo elegantno počasno in pravilno izvedbo
- počasne žoge
- pasivna žoga v trenažerju, jo drži trener, soigralec

### **5. UČENJE V NORMALNIH OKOLIŠČINAH**

- let in hitrost žoge enaka kot v igri

### **6. IZPOPLNJEVANJE V OTEŽENIH OKOLIŠČINAH**

- dodatne vaje med izvedbo elementa (zgornji odboj – sun,...)

### **7. 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