

Projekt CEV Rasti z odbojko

play volleyball
grow with it

Projektni priročnik za učitelje



Vsebina

03

Uvod

04

Slovar
odbojgarskih
izrazov

07

Splošni pogoji za
uspešne
odbojgarske
lekcije

09

Vaje
za starost od
8 do 9 let

22

Vaje
za starost od
10 do 12 let

39

Literatura



SCHOOL VOLLEY BALL



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



**Confédération
Européenne de
Volleyball**

Publikacije CEV

© Confédération Européenne de Volleyball a.s.b.l. • 2019
RCS Luxembourg F1135 • 488, route de Longwy,
L-1940 Luxembourg
Telefon: +352 25 46 461 • Fax +352 25 46 46 40
info@cev.eu • cev.eu

Avtorja & besedilo:

Dr. Yesim Bulca (Univerza Hacettepe, Ankara)

Dr. Jimmy Czimek (Nemška športna univerza v Kölnu)

Avtorske pravice:

CEV je izključni lastnik avtorskih pravic in povezanih pravic za posamično in vsa literarna ali umetniška dela, ki izhajajo iz uporabe CEV-ovega Priročnika za učitelje »Rasti z odbojko«. V primeru literarnega ali umetniškega dela ali povezanih pravic se po zakonu vse pravice avtorja in povezane pravice uporabnika nepreklicno dodeli CEV, če gre za skupno avtorstvo CEV in uporabnika ali za delo slednjega.

CEV je ekskluzivni lastnik vseh simbolov, ki so lahko prikazani grafično, izumov, odkritij, postopkov, idej, metod, okrasnih ali estetskih vidikov predmeta in znanja, ki izhajajo iz uporabe tega priročnika.

play volleyball grow with it

Uvod

Odbojka je vznemirljiv ekipni šport, ki vsem, ki se z njim ukvarjajo, predstavlja prav poseben izziv, hkrati pa omogoča razvoj temeljnih spretnosti za otroke vseh starosti in ne glede na predznanje. A če marsikoga povprašate o njegovih spominih na vadbo odbojke v šoli, bo, žal, pogosto delil svoje negativne izkušnje. Boleče ali celo podplute podlakti in zelo kratke izmenjave žoge imajo lahko demotivacijski učinek, zato imajo mnogi ob razmišljanju o odbojki grenak priokus. Razlog za to najdemo v dejstvu, da je učitelj odbojarske veščine otroke pogosto poizkušal učiti brez večjih sprememb ali prilagoditev pravil igre.

Čeprav je odbojarska igra zelo kompleksna, jo je mogoče precej enostavno učiti, hkrati pa učence motivirati s preprostimi prilagoditvami. In to velja tako za osnovnošolske otroke kakor tudi za odrasle.

Namen tega priročnika je zagotoviti okvir, ki bo vsakemu trenerju ali učitelju, vključenemu v pouk športne vzgoje, omogočil izvajanje odbojarskih vaj z otroki, starimi od 8 do 12 let, pri čemer bodo otroci pri tem aktivno sodelovali.

Uporaba odbojke kot športa za ustvarjanje učne vsebine ima veliko prednosti:

- razvoj koordinacije in trening spretnosti,
- družbena interakcija znotraj iste ekipe in drugega proti drugemu,
- telesna aktivnost brez fizičnega stika → nizko tveganje za poškodbe in nizek inhibicijski prag,
- soizobraževanje, sodelovanje deklet in fantov → privlačen šport za oba spola tudi kasneje,
- skupno spodbujanje močnejših in šibkejših otrok → dobre možnosti za diferenciacijo, s primerno težavnostno stopnjo – kar ima motivacijski učinek za vse,
- razvoj analitičnega in taktičnega mišljenja.

Največji izziv takšnega pristopa je določiti taka pravila in pogoje igre, da bodo otroci odbojko lahko igrali ne glede na trenutno odbojarsko znanje in sposobnosti. Prav zato je ta priročnik namenjen predvsem sporočanju ideje odbojarske igre na igriv in starosti primeren način in bo lahko v pomoč učiteljem z in brez športne izobrazbe, pa tudi mlajšim trenerjem, da bodo za delo lažje motivirali otroke od 8. do 12. leta starosti.

Odbojko je otrokom najbolje predstaviti skozi igro na primarni ravni, kot »odbojko preko vrvi«, skupaj s splošnimi in posebnimi pripravljalnimi igrami. Izpopolnjevanje ali celo uvajanje tehnik mora ostati drugotnega pomena. Otrokom je potrebno predstaviti le osnovno tehniko zgornjega odboja in na koncu še spodnjega odboja.

Slovar odbojkarških izrazov

Osnovna odbojarska preža:

Kolena so rahlo pokrčena, težišče je nevtravno, rahlo na sprednjem delu stopal. Roke so iztegnjene pred telesom in le nekoliko pokrčene v komolcih. Takšen položaj omogoča hitrejšo premike in hitrejšo gibanje.



Položaj rok za podajo, ki bo otroke pripeljal do igranja odbojke s tehniko zgornjega odboja.

Odprt trikotnik:

Prsti obeh rok so razširjeni v obliki žoge. Palca in kazalca naj nad čelom tvorita trikotnik, skupaj z dlanmi pa košarico.



Potiskanje žoge:

Otrok drži žogo z obema rokama nad čelom in jo potisne stran od sebe (simulacija zgornjega odboja). Da bi se otrok pri odbojih kasneje pravilno postavil pod žogo glede na položaj žoge, je potrebno še posebej poudariti, da mora biti žoga vselej nad višino čela.



Superman:

Žoga je potrebno odbiti s potiskanjem z obema rokama iznad čela, dotik mora biti čim krajši, premik telesa pa se nadaljuje vse do položaja, ki ga otroci poznajo kot položaj Superman.



Položaj rok za odboj, ki bo otroke pripeljal do igranja odbojke s tehniko spodnjega odboja.

1. korak: Na odprto dlan otroci položijo hrbtno stran druge dlani in dlani sklenejo tako, da sta palca sklenjena, eden ob drugem in položena na zgornji kazalec. Katera roka je zgoraj, ni pomembno.

2. korak: Komolca se morata stikati, roki morata biti popolnoma iztegnjeni. Ne pozabite, da je potrebno roke držati v takšnem položaju, da je prvi stik žoge in rok na notranji strani podlakti, ki sta popolnoma iztegnjeni. To je točka, kjer se dotaknemo žoge.



"Črna luknja"

Črna luknja je območje igrišča, ki se ne sme uporabljati za pridobivanje prednosti pri izvajanju določenih elementov. Je nevidno območje igrišča med udeleženci, ki igrajo drug proti drugemu. Če žoga preide na območje črne luknje, se šteje, kot da je izven igrišča (avt).

"Razmerje telo-žoga"

Razmerje telo-žoga pove, kolikšen del površine zavzema telo v primerjavi s površino, ki jo zavzema žoga.



Splošni pogoji

za uspešno izvajanje odbojcarskih

lekcij za otroke v starosti

od 8 do 12 let

Žoga

Osnovnošolski otroci običajno potrebujejo **lažje žoge**, kot bi jih uporabljali odrasli. To je zelo verjetno edini način, da se naučijo odbojcarske tehnike in taktike ter pri vadbi sodelujejo na pravilen in hkrati zabaven način.

Prednosti:

- Lažje žoge letijo počasneje, kar daje učencem več časa za odziv → daljše izmenjave = več užitka in motivacije.
- Primernejše razmerje med težo telesa in težo žoge → manj zadržkov pri igranju z žogo.
- Naložba za prihodnost: boljše tehnična izvedba odbojev → manj težav s palcem pri zgornjem odboju in manj neprijetnega občutka v podlakti pri spodnjem odboju.

Evropska zveza priporoča uporabo žoge Mikasa SYV5. Gre za mehko in lažjo žogo, ki je idealna za otroke. Primerne so tudi mehke žoge in žoge, ki jih uporabljamo na plaži. Še ena možnost so duše, prevlečene z blagom.

Število igralcev

Eden najpomembnejših vidikov pri poučevanju otrok v tej starosti je, **kolikokrat se posamezen otrok dotakne žoge**. Da bi izvedli čim višje število odbojev, se priporočajo igre na čim **manjšem igrišču**, npr. **1 proti 1**, kakor tudi **2 proti 2**. Pri igri 1 proti 1 je treba upoštevati, da se razmerje telo-žoga precej spremeni, igralec je odgovoren za več prostora in se dogaja, da mora žogo odbiti nekajkrat zapored, preden jo uspe odbiti preko mreže. Da bi se temu izognili, je priporočljivo čim hitreje preiti na igro 2 proti 2, saj se dotiki izvajajo

Žogo je treba izbrati glede na sposobnosti otrok in jo glede na učni cilj dejavnosti po potrebi zamenjati. Bolj kot je naloga zahtevna in zapletena, lažja mora biti žoga, saj po zraku leti počasneje. Ista naloga je lahko veliko bolj zahtevna, če je žoga težja in zaradi tega hitrejša. To pomeni, da je možno razlike **v znanju otrok znotraj skupine** zmanjšati že z uporabo različnih žog.

Pomembno je, da imamo na voljo dovolj različnih žog. Najbolje bi bilo, da bi vsak otrok imel **svojo žogo**. Če je le mogoče žogo, ki je zasnovana za začetno raven odbojcarskega znanja. **Eno žogo naj bi si sicer delila največ dva otroka**. Pri igri 2+2/2:2 je za štiri otroke potrebna le ena žoga.

izmenično, spodbujamo komunikacijo, ekipno igro in občutek odgovornosti.

Dodatni razlog za razdelitev v **manjše skupine** je tudi v **manjši površini prekrivajočih se igralnih površin**, npr. pri igri 2 proti 2. Pri tej obliki igre se dotik žoge izvaja izmenično, kar spodbuja občutek odgovornosti, komunikacije in sodelovanja med igralcema.

Postavljanje mreže

Mnogi otroci lahko takoj začnejo z igro preko odbojarske mreže, kar jim omogoča veliko število dotikov oz. stika z žogo. Najbolje je postaviti dolge mreže, da imajo vsi otroci možnost igrati preko mreže. Če dolga mreža ni na voljo, je elastičen trak (Reivo band) odličen nadomestek.

Na začetni ravni lahko uporabimo tudi mrežo za badminton, elastike ali trakove, pritrjene na kljuge, zidove, letvenike ali stebričke za mrežo. Zaradi majhne teže in nizke cene je dobra alternativa tudi gradbeni trak, katerega prednost je, da manj vibrira.

Velikost igrišča in višina mreže

S spreminjanjem velikosti igralnega prostora igra postane primerna za vse udeležence, dejavnost pa je ciljno usmerjena. Na manjši igralni površini je težje doseči točko, istočasno pa žoga v igri ostane dlje. S tem so **izmenjave na manjšem igrišču daljše**, zaradi česar je igra zabavnejša.

Pomembno je, da je igralna površina jasno označena. S tem namenom lahko uporabimo že obstoječe oznake drugih športnih igrišč. Če so na voljo, so še posebej primerne stranske črte velikega odbojarskega igrišča. Iz igrišča, velikosti 9 m x 18 m, se lahko ustvari štiri igrišča (osem polovic igrišča), velikosti 4,5 m x 4,5 m, ali 16 polovic, velikosti 2 m x 4 m, za igro 1 proti 1 / 2 proti 2. Igrišča razdelimo z mrežo (ali trakom).

Če črt nimamo predhodno izrisanih, za označevanje lahko uporabimo pripomočke, kot so pokrovčki, stožci, lepilni trakovi ali drugi primerni predmeti. **Na raven igre pomembno vpliva tudi višina mreže.** Prednost višje mreže je, da igralce prisili v višje podaje ali višje krivulje leta žoge. Tako imajo na voljo **več časa za odziv, lažje izvedejo odboje, izmenjave žoge pa so posledično daljše.** Mreža naj bo visoka toliko, da otrokom ne otežuje prenosa žoge na drugo stran. Če je razlika v odbojarskem znanju med otroki velika, mrežo lahko postavimo diagonalno, kot način razdelitve v skupini.

Pravila igre

Tudi pravila igre se lahko in **se morajo ustrezno prilagajati ravni sposobnosti in učnih ciljev.**

Pomembno je, da pravila postavimo skupaj z otroki, da so dovolj preprosta, da jih razumejo vsi otroci in da jih vsi upoštevajo.

Najpomembnejša odbojarska pravila za otroke v starosti od 8 do 12 let so:

- cilj pri igri 1 proti 1 je odboj žoge preko mreže in v nasprotnikovo igralno polje,
- cilj pri medsebojni igri: izvesti čim več dotikov žoge in odbojev žoge preko mreže brez napak,
- število dotikov žoge → se lahko spreminja. Igrati z le enim odbojem na posamezni strani (tenis) se je potrebno izogibati ali jo celo prepovedati, cilj so trije dotiki žoge,
- žoga v igrišču → črta se šteje za del igrišča, kar pomeni, da če se žoga dotakne črte (tudi minimalno), pomeni, da je žoga v igrišču,
- dotik žoge in avt → če se igralec dotakne žoge in ta odleti izven igrišča ali je ekipa ne uspe vrniti z dovoljenimi tremi udarci, se to šteje za napako,
- izmenično izvajanje odbojev med dvema igralcema na posamezni strani → igralec žoge ne sme odbiti dvakrat zapored (izjema: v času učenja tehnike zgornjega odboja).

Vaje

za starost od
8 do 9 let



Prva lekcija

Vaje za ogrevanje: lovljenje na odbojgarskem igrišču

Učni cilji: orientacija v prostoru, hitrost gibanja, periferni vid, hitrost reakcije, spretnost.

Potek igre: Otroke razdelite v dve skupini in ju razporedite na črte odbojgarskega igrišča, vsako na eno stran igrišča. Eden od otrok v vsaki skupini prevzame vlogo lovca.

Ko učitelj naznani začetek igre, lovec poskuša ujeti svoje prijatelje, pri čemer se giblje bočno po črtah odbojgarskega igrišča. Drugi otroci poskušajo lovca uiti, prav tako se morajo gibati z bočnimi koraki in po črtah. Ko se lovec dotakne drugega otroka, ta prevzame vlogo lovca.

Kralj/kraljica žoge – osnovne oblike igre/osnovne vaje

Učni cilji: nadzor nad žogo, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga.

Potek igre: Vsak otrok ima svojo žogo, ki jo z obema rokama drži iznad čela. Žogo nato vrže navzgor in jo z obema rokama ujame.

Praktični nasvet: tekmovalni značaj!

Da bi otroke motivirali, je tovrstne vaje potrebno že od začetka izvajati kot obliko tekmovanja. Na primer: šteje se število zaporednih ponovitev brez napak ali število brez napak izvedenih nalog v določenem časovnem intervalu. Pri tej obliki tekmovanja lahko vsak otrok šteje točke zase ali pa več otrok znotraj posamezne ekipe sešteje dosežene točke.

Na primer: kateri otrok bo prvi izvedel deset uspešnih poskusov, ne da bi žoga padla na tla?

Različice:

- Metanje ali lovljenje z eno roko.
- Med metom in lovljenjem otroci izvajajo različne naloge: plosknejo z rokama pred ali za telesom, naredijo obrat za 180 ali 360 stopinj, stečejo pod žogo, se usedejo na tla ali se z roko dotaknejo obeh podplatov.
- Metanje ali lovljenje žoge v sedečem ali ležečem položaju.
- Metanje žoge ob zid in lovljenje.
- Met žoge skozi noge ali za hrbet (žogo je po izvedbi potrebno ujeti).
- Lovljenje žoge nad glavo v skoku → trening skočnosti in tajminga skoka.

Praktični nasvet: premalo prostora ali žog?

- Vaje se lahko izvajajo v parih.
- Uporabite druge žoge ali predmete za metanje.
- Ko otroci vaje izvajajo posamezno, vsakemu dodelite majhno območje, v katerem mora izvajati naloge → natančnost izvedbe in varnost.

Druga lekcija

Vaje za ogrevanje: lovljenje traku

Učni cilji: orientacija v prostoru, hitrost gibanja, periferni vid, hitrost reakcije, spretnost.

Potek igre: Vsak otrok ima za pasom zataknjen trak (ali vrvico). Cilj je drugim igralcem vzeti čim več trakov in jih zataktniti za svoj pas. Pri tem ni dovoljeno zapustiti določene površine, na primer ene polovice odbojarskega igrišča (9 m x 9 m).

Pri večjih skupinah igra poteka na celotnem odbojarskem igrišču (9 m x 18 m).

Kralj/kraljica žoge – zahtevnejše oblike igre/zahtevnejše vaje I

Učni cilji: nadzor žoge, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga, istočasno gibanje telesa in žoge, orientacija v prostoru.

Oblika organizacije: vaje s partnerjem, delo z eno ali dvema žogama (razporeditev po črtah, mrežo lahko postavimo, lahko pa vaje izvajamo brez mreže).

Potek igre: Igralec vrže žogo preko mreže, njegov partner na drugi strani pa žogo ujame v zraku. Najprej otroci žogo mečejo na poljuben način, tehnika meta ni pomembna.

Enostavnejša verzija igre: Preden otrok žogo ujame, se lahko le-ta enkrat ali dvakrat odbije od tal (to vrsto izvedbe dopuščamo le na začetku, saj moramo spodbujati izvedbo zgornjega odboja).

Izvedba vaje v tekmovalni obliki – glej praktične nasvete o tekmovalnem značaju (prva lekcija).

Praktični nasvet: preža



Pri vseh različicah vaje »Kralj/kraljica žoge« je pomembno, da otroci zavzamejo položaj, ki jim omogoča pripravljenost na gibanje pred akcijo, tj. položaj »Lucky Luke«. Kolena so rahlo pokrčena, težišče je nevtravno, rahlo na sprednji nogi. Roke so iztegnjene pred telesom in le nekoliko pokrčene v komolcih. Takšen položaj omogoča hitrejšo premike in hitrejšo gibanje.

Različice (med seboj jih lahko kombiniramo):

- Soročni meti ene ali dveh žog.
- Žogo otroci mečejo soročno izpod pasu in ujamejo z obema rokama.
- Žogo otroci mečejo soročno iznad glave (podobno kot pri metu žoge v igro pri nogometu), ujamejo pa z obema rokama.
- Žogo otroci z obema rokama nad čelom potiskajo/odbijajo v zrak in jo znova ujamejo z obema rokama nad čelom. V tem primeru je potrebno prilagoditi položaj telesa za sprejem žoge (za in pod žogo).
- Soigralca si med seboj istočasno podata žogi, nato pa ulovita žogi drug drugega.
- Hitra koordinacija rok in oči: otroka v paru imata vsak svojo žogo → otrok A vrže žogo otroku B, ki svojo žogo vrže v zrak; otrok B ujame žogo otroka A, mu jo vrže nazaj in nato ujame še svojo žogo, ki si jo je vrgel v zrak.

Praktični nasvet: premajhen prostor?

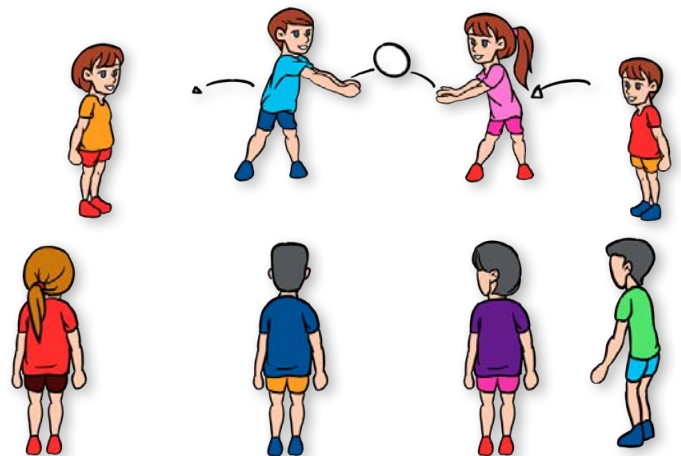
Vaje izvajate v skupinah po štiri: Igralec A vrže žogo igralcu B, nato zamenja mesto z igralcem C, ki na začetku stoji za igralcem A. Igralec B ujame žogo in jo vrže nazaj igralcu C, potem pa se zamenja z igralcem D, ki na začetku stoji za igralcem B.

Tretja lekcija

Vaje za ogrevanje: podajanje žoge v krogu

Učni cilji: Namen je, da člani skupine med seboj komunicirajo in sledijo poteku vaje.

Potek igre: Igralce razdelimo v tri ali štiri skupine s po šestimi igralci, vsaka skupina ima svojo žogo. Ob učiteljevem znaku otrok izvede soročni spodnji met na desno stran proti svojemu soigralcu. Otrok, ki sprejme žogo, le-to na enak način vrže naprej soigralcu na svoji desni strani. Skupina, ki prva zaključi krog, prejme eno točko.



Kralj/kraljica žoge – Zahtevnejše oblike igre/zahtevnejše vaje II

Učni cilji: nadzor žoge, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga, istočasno gibanje telesa in žoge, orientacija v prostoru.

Oblika organizacije: Vadba s partnerjem, delo z eno ali dvema žogama (eden od para stoji na eni črti, drugi na drugi (ohranjata razdaljo)); mrežo lahko postavimo, lahko pa vajo izvajamo brez mreže.

Potek igre: metanje s premikanjem v stran: otrok A in otrok B imata vsak svojo žogo in stojita približno 6 m drug nasproti drugega ter 2 m bočno eden od drugega → oba istočasno vržeta žogo naravnost naprej in se z bočnimi koraki v stran premakneta tako, da lahko ujameta žogi, ki sta ju vrgla eden drugemu (oba se npr. premakneta v desno, nato oba v levo).

Izvedba vaje v tekmovalni obliki:

Praktični nasvet: motivacijska spodbuda?

Različice »Kralj/kraljica žoge« v tekmovalni obliki:

Če ekipa uspe desetkrat opraviti dano nalogo, prejme točko (za označevanje točk se lahko uporabi majhen predmet). Na koncu zмага ekipa z največ zbranimi točkami.

Dodatna možnost → Skupine oblikujemo tako, da so v njih tako igralci z več znanja kot igralci z manj znanja. Skupine tekmujejo druga proti drugi. Prednost: boljši igralci pomagajo slabšim in tako lahko tudi ti pridejo do kakšne zmage.

Dodatna možnost → Razred/skupina tekmuje skupaj in sledi skupnemu cilju, npr. v petih minutah mora skupina čim večkrat pravilno izvesti zadane naloge. Na ta način zagotovimo napredek, ki ga opazimo že po nekaj urah vadbe.

Različice (lahko jih kombiniramo s tistimi iz druge lekcije):

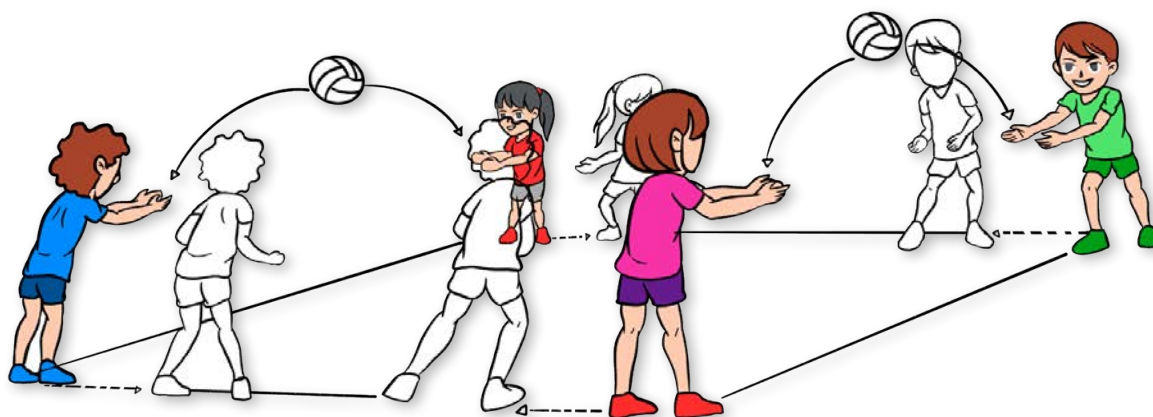
- Met žoge z menjavo strani: naloga je enaka kot prej, le da sta igralca A in B drug proti drugemu obrnjena z desno ramo → A in B istočasno vržeta žogi kar se da visoko in približno dva metra naprej → A in B zamenjata strani in poskušata ujeti žogi, ki sta ju eden drugemu vrgla v zrak.
- Met žoge s ploskanjem: naloga je enaka kot prej, le da A in B po metu žoge stečeta na sredino njune medsebojne razdalje, se dotakneta z dlanema, vrneta na izhodišče in ujameta vsak svojo žogo (če je naloga prezahtevna, se žoga lahko pred lovljenjem enkrat odbije od tal).

Metanje v kvadratu

Učni cilji: nadzor žoge, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga, istočasno gibanje telesa in žoge, orientacija v prostoru.

Oblika organizacije: Oblikujemo skupine s po štirimi igralci, vsaka skupina ima dve žogi. Vsak par dobi eno žogo. Igralci so razporejeni v obliki kvadrata in obrnjeni drug proti drugemu.

Potek igre: Dva igralca s soročnim metom od spodaj vržeta žogo drugima dvema, ki žogo ulovita v osnovnem položaju. Igralci z bočnimi koraki zamenjajo mesta. Sledita nov met in nova izmenjava žog. Mesti lahko zamenjata tudi igralca, ki sta žogo vrgla.



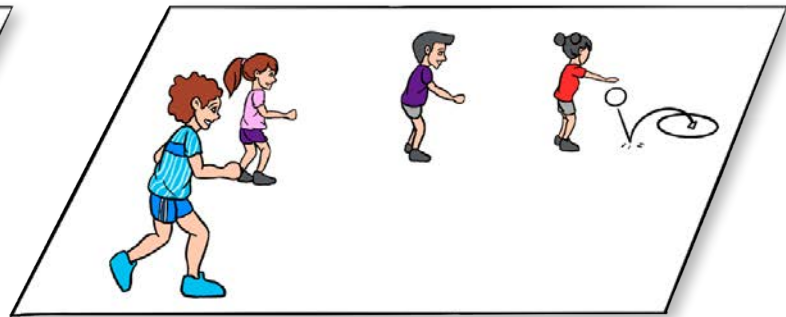
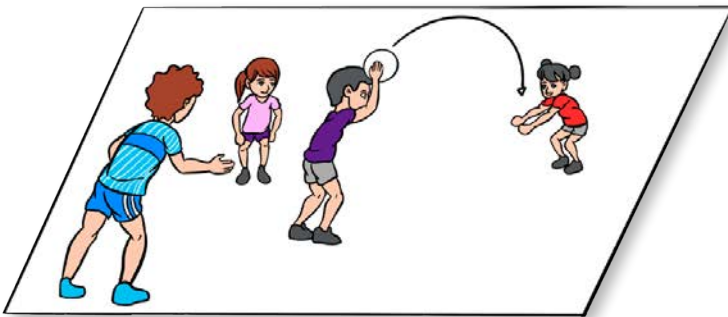
Različice: Vse vrste metov (glej drugo lekcijo).

Četrta lekcija

Vaja za ogrevanje: žoga na drugo igrišče

Učni cilji: vključitev vseh otrok v igro.

Potek igre: Oblikujemo skupine s po osmimi ali desetimi igralci, potrebujemo eno žogo. V igralni polji obeh ekip položimo po en obroč. Otroci si znotraj ekipe podajajo žogo (soročni met iznad glave). Ekipi torej igrata druga proti drugi in poskušata osvojiti točke. Cilj je, da otroci s sodelovanjem čim večkrat zadanejo notranjost obroča nasprotna ekipe. Če žoga med podajanjem med člani iste ekipe pade na tla, žogo dobi nasprotna ekipa. Tek z žogo v rokah ni dovoljen.



Žoga v drugo državo

Učni cilji: nadzor žoge, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga, istočasno gibanje telesa in žoge, orientacija v prostoru, začetek učenja tehnike zgornjega odboja.

Oblika organizacije: Ekipi igrata druga proti drugi, ločuje ju mreža ali trak.

Potek igre: Žoge razdelimo med obe ekipi, tako da jih ima vsaka ekipa enako število. Otroci mečejo žoge preko mreže na nasprotno stran, v »drugo državo«. Ekipa, ki ima po pretečenem igralnem času na svoji strani manj žog, zmaga.

Različica I: Žoge morajo biti vržene na določen način, npr. s soročnim potiskom nad čelom (začetek učenja tehnike, »Superman«, kakor je prikazano na zadnji sliki).

Različica II: Žoge morajo biti vržene oziroma odbite na nasprotno stran z uporabo zgornjega odboja.

Različica III: Žoge, ki niso več v zraku in se kotalijo po tleh, se sme na nasprotno stran igrišča podati le iz območja prve linije (tj. znotraj 3 m prostora).

Igra v krogu

Učni cilji: nadzor žoge, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga, istočasno gibanje telesa in žoge, orientacija v prostoru, začetek učenja tehnike zgornjega odboja.

Potek igre: Otrok iz vsake skupine na katerem koli delu igrišča drži obroč pred seboj, v višini trebuha. Ob učiteljevem znaku se vsak otrok približa obroču na 2 m razdalje in izvede zgornji odboj, pri čemer cilja skozi obroč. Otrok nato hitro vzame žogo, se postavi v položaj za zgornji odboj, žogo poda drugemu otroku v skupini in se vrne na konec skupine. Kateri skupini bo prvi uspelo, da bodo vsi otroci zadeli obroč/da bodo otroci vsaj desetkrat zadeli obroč?

Različica I: Oblikujemo skupine s po štirimi do šestimi igralci. Vsaka skupina oblikuje krog, v katerem je med razporejenimi igralci razmak približno dolžine ene roke. En igralec se z žogo postavi na sredino kroga in žogo meče vsakemu od igralcev, ki so razporejeni v krogu. Odbijajo z zgornjim odbojem. Vaja se nadaljuje dokler vsi igralci ne opravijo sredinske vloge. Katera skupina bo nalogo prva zaključila brez napake?

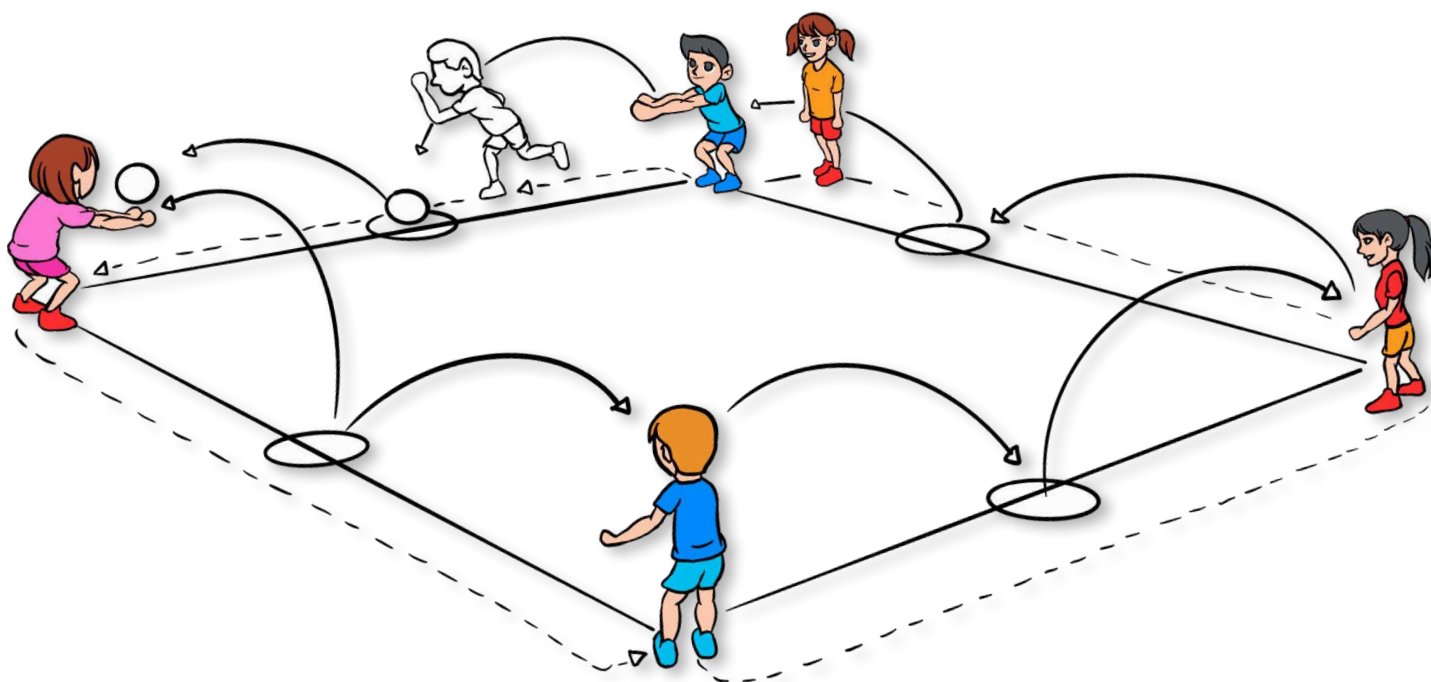
Peta lekcija

Vaje za ogrevanje: metanje in tek za žogo

Učni cilji: Zavedati se soigralcev v svoji ekipi in to pokazati s komunikacijo.

Potek igre: Oblikujemo skupine s po petimi igralci. Otroci oblikujejo kvadrat, v vsakem kotu stoji en otrok, v enem kotu stojita dva otroka, eden od njiju ima žogo. Na tla vsake stranice med dva otroka položimo po en obroč. Na tla vsake stranice med dva otroka položimo po en obroč.

Prvi otrok si vrže žogo nad glavo in jo z zgornjim odbojem poskuša odbiti v obroč. Drugi otrok ujame žogo, ki se je odbila od tal, se obrne proti naslednjemu obroču in ponovi nalogo. Otroci po vsakem odboju zamenjajo mesto. Ekipa, ki prva zaključi krog, prejme točko.



Žoga preko traku pri igri 1 proti 1

Igra »žoga preko traku« se lahko izvaja v več različicah. Zahtevnost igre raste z razširitvami pravil, kakor tudi z novimi taktičnimi in tehničnimi elementi. Korak za korakom se približujemo h končnemu cilju – odbojarski igri.

Učni cilji: nadzor žoge, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga, istočasno gibanje telesa in žoge, orientacija v prostoru, začetek učenja tehnike zgornjega odboja, taktika igre 1 proti 1 (met žoge visoko v zrak).

Oblika organizacije: Razdelitev v pare, dva igralca igrata eden proti drugemu, ločuje ju mreža ali trak. Vsak igralec ima jasno določeno igralno polje.

Potek igre: Cilj igre je vreči žogo preko mreže v nasprotnikovo igrišče. Partner žogo ujame in jo vrže nazaj. Cilj je izvesti čim več prenosov žoge preko traku/mreže v parih.

Različice: Žogo je potrebno vreči, ujeti ali odbiti na različne načine.

Ekipni način izvajanja te igre se lahko izvede tudi kot tekmovanje, podobno »Kralju/kraljici žoge« (glejte praktični nasvet v drugi lekciji).

Šesta lekcija

Vaje za ogrevanje: najdaljša izmenjava

Učni cilji: Spodbuda otrokom, ki imajo težave s skupinskim delom pri tekmovalnih igrah.

Potek igre: Učence razdelimo v ekipe po osem, razporedimo jih v krog, vsaka ekipa ima po eno žogo. Ob znaku si otroci iste ekipe med seboj podajajo žogo z zgornjim odbojem in žogo zadržujejo v zraku, ne da bi se dotaknila tal. Ekipa, ki žogo najdlje zadrži v zraku, zmaga.

Žoga preko traku pri igri 1 proti 1

Učni cilji: nadzor žoge, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga, istočasno gibanje telesa in žoge, orientacija v prostoru, začetek učenja tehnike zgornjega odboja, taktika igre 1 proti 1 z žogo v ali izven igrišča.

Oblika organizacije: Igralca se postavita vsak na eno stran mreže/traku, vsak igralec ima jasno določeno igralno polje.

Potek igre: Cilj igre je vreči/odbiti žogo preko mreže v nasprotnikovo igrišče na tla in nasprotniku preprečiti, da stori isto. Osnovna ideja igre je torej enaka kot pri odbojki – doseči, da nasprotnik žoge ne more ujeti/odbiti.

Dva igralca stojita drug nasproti drugega na dveh polovicah igrišča in poskušata vreči žogo preko traku na tla nasprotnikovega igrišča.

Pomembno: Otroci naj predvidevajo let žoge in se premaknejo na območje, kamor naj bi žoga padla. Žogo naj pustijo pasti na tla le, če ocenijo, da bo poletela izven igrišča (otrok naj to izrazi z vzklikom »avt«). Spodbujamo premikanje po igrišču in s tem gibanje med igro.

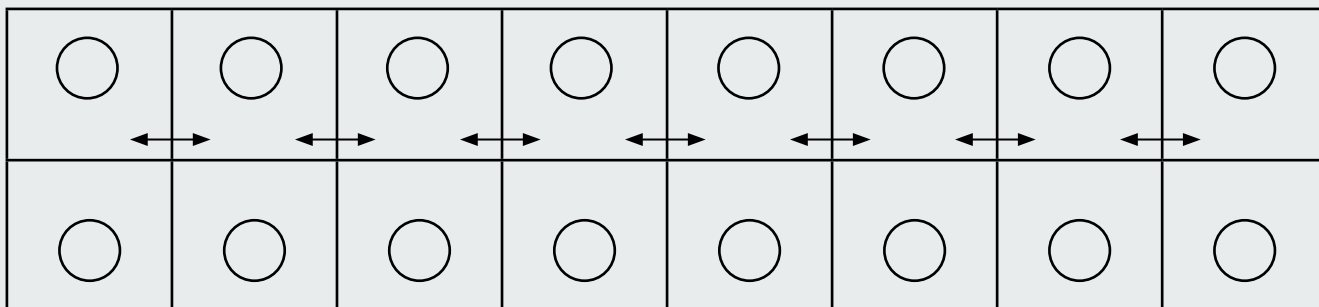
Praktični nasvet: Črna luknja

Pri igri 1 proti 1, kakor tudi pri igri 2 proti 2 se kot metodično pomoč lahko uporabi t. i. črna luknja. Slednja območje ob mreži označuje kot »avt«, tako da otroci pri igri ne morejo odigrati kratkih žog. Prednost tega pravila je, da so vržene/podane žoge dovolj visoke, da jih otroci lahko ujamejo/odbijejo nad čelom. Na območje črne luknje lahko otroci stopijo le, če žogo lahko odbijejo z zgornjim odbojem.

Različice: Žogo je potrebno vreči, ujeti ali odbiti na različne načine.

Praktični nasvet: Način »cesarjeva žoga«

Cesarjevo igrišče: poraženci se po zaključeni igri premaknejo v desno, zmagovalci v levo



Kot je prikazano na zgornji sliki, je igrišče razdeljeno na manjša igrišča, na katerih se posamezne igre igrajo v omejenem trajanju (npr. 2 minuti). Ob koncu igralnega časa zmagovalna ekipa zamenja smer in se premakne za eno igrišče (v svojo levo), poražena ekipa pa se premakne v drugo smer (v svojo desno). Če je rezultat izenačen, lahko odloča dodatna točka ali pa igra »kamen-škarje-papir«.

➤ **Prednost:** Samodejna notranja diferenciacija, saj se po določenem času razporeditev moči na igrišču homogenizira.

Različica: Način »cesarjeve žoge« s tremi igralci (pri igri 1 proti 1)/ekipami na posameznem igrišču

Ekipi se med seboj pomerita za točko. Tista ekipa, ki jo doseže, je zmagala in ostane na igrišču. Ekipa, ki je izgubila, zapusti igrišče, nadomesti jo druga ekipa. Če je katera od ekip predolgo na igrišču, jo lahko zamenjamo z eno od čakajočih ekip. Zmaga tista ekipa, ki je zbrala največ točk.

Po izteku igralnega časa lahko uvedemo večje spremembe: igralec/ekipa z največ doseženimi točkami ostane na igrišču, preostala igralca/ekipi pa se premakneta navzgor ali navzdol za eno igrišče.

➤ **Prednost:** Imamo enako število igrišč, a na njih lahko hkrati igra več igralcev/ekip.

Različica: Igrišča so lahko za otroke z več odbojarskega znanja tudi večja.

»Vroči izziv«

Označimo več igrišč in en ali dva položaja za čakanje. Na igriščih se igra kratek niz do sedmih točk (npr. rezultat A proti B, 7:4). Zmagovalna ekipa A ostane na igrišču in nov niz začne z 0 točkami.

Poražena ekipa B zamenja mesto z ekipo C, ki s čakalnega položaja vstopi na igrišče in prevzame točke ekipe B. Naslednji niz med ekipama A in C se torej začne z rezultatom 0:4 v korist ekipe C.

➤ **Prednost:** Vsaka ekipa bo prej ali slej zmagala. Ekipa, ki je pravkar zmagala, začne naslednji niz s slabšim izhodiščem, zaradi česar je postavljena pred izziv.

Sedma lekcija

Vaje za ogrevanje: Pepček v trikotniku

Učni cilji: Zavedati se soigralcev v svoji ekipi in to pokazati s komunikacijo.

Potek igre: Oblikujemo skupine s po štirimi igralci. Vsaka skupina dobi po eno žogo. Igralec A je v sredini trikotnika, igralci B, C in D pa si med seboj podajajo žogo. Cilj je, da igralec A ujame žogo, ki si jo podajajo njegovi soigralci. Ko igralec A ujame žogo, zamenja mesto s tistim, ki je zadnji podal žogo.

Odbojarske vaje z lovljenjem in metanjem preko traku pri igri 2 proti 2

Učni cilji: nadzor žoge, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga, istočasno gibanje telesa in žoge, orientacija v prostoru, učenje tehnike zgornjega odboja, taktika igre 2 proti 2 (način premikanja).

Oblika organizacije: Štirje igralci v dveh parih igrajo 2 proti 2, ločuje jih mreža ali trak. Vsak par ima jasno določeno igralno polje.

Potek igre: Igra 2 proti 2 s podajanjem preko traku že predstavlja zahtevnejši način vadbe. Sama tehnična izvedba pri tej vaji ni v ospredju, saj se lahko zelo razlikuje glede na znanje posameznega igralca.

Zato pa tovrstna oblika igre otroke pripelje do tega, da med seboj sodelujejo in se s taktično igro že zelo približajo pravi odbojarski igri.

- Osnovna pravila igre so deloma že prilagojena odbojarski igri.
- Igralci žogo odbijajo izmenično.
- Tek z žogo v rokah ni dovoljen.
- Preden je žoga podana preko mreže/traku, so dovoljeni največ trije odboji.

Naslednje razširitve pravil otroke pripeljejo do dodatnih učnih situacij:

- Žogo je dovoljeno ujeti le z obema rokama nad čelom in jo iz enakega položaja vreči preko traku → do zgornjega odboja je le še korak.

Niz treh fotografij:

1. Pred lovljenjem z dlanmi oblikujemo odprt trikotnik.
2. Žogo držimo nad čelom.
3. »Superman« kot končni položaj.

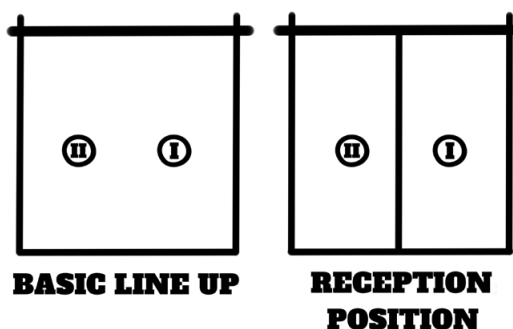


- Po tem, ko ulovi žogo, se igralec ne sme več obračati → poravnava telesa se mora zgoditi pred dotikom žoge (nos in prsti na nogah morajo biti obrnjeni v smeri, v kateri naj bi igralec žogo odbil).
- Žoge v rokah ni dovoljeno držati, potrebno jo je čim hitreje odbiti, dotik ne sme trajati več kot sekundo.
- Par si mora žogo, preden jo preko traku poda na nasprotno stran, izmenjati trikrat → priprava napadalne situacije.

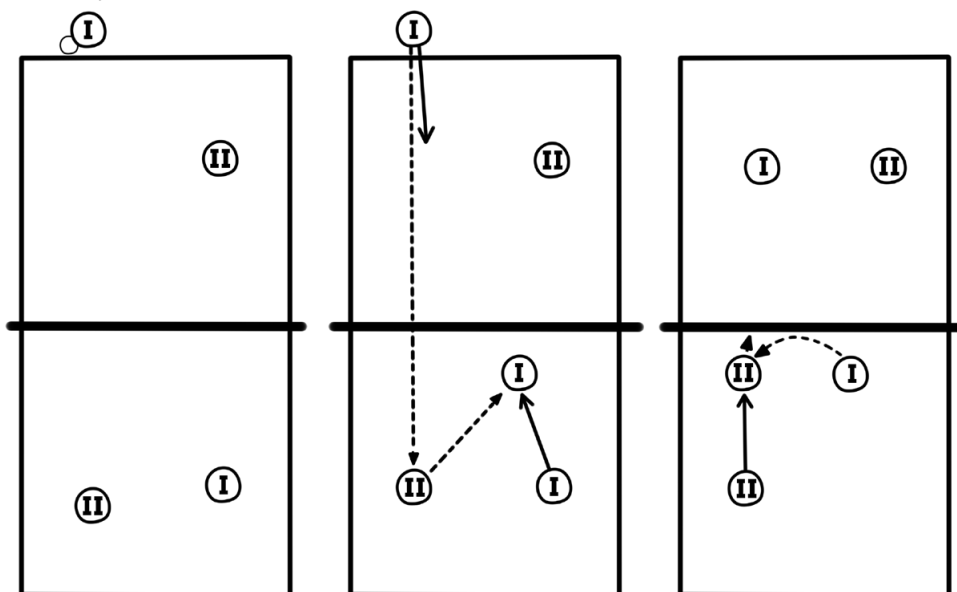
Praktični nasvet: Odbojka kot igra gibanja

Vsakič, ko posamezen par po treh odbojih poda žogo na nasprotno stran, igralca stečeta do osnovne črte in med seboj zamenjata položaj, tj. igralec, ki je bil prej na levi strani, se na igrišče vrne na desno polovico igrišča in obratno. Na ta način se otroci več in hitreje gibajo.

Na spodnji sliki sta prikazana osnovna postavitve igralcev in območje sprejema žoge.



Začetni položaj igralcev na začetku igre in zeleno zaporedje odbojev pri igri na tri odboje sta prikazana na spodnji skici.



Cilj igre: Posamezna točka naj traja čim dlje. Tekmovanje → eno igrišče v številu izmenjav žoge tekmuje z drugim igriščem; razred oz. skupina ima isti cilj itd. (glej praktični nasvet).

Otroci že pri igri 2 proti 2 izkusijo, da je smiselno igrati na tri odboje:

1. **Igra z enim odbojem:** žogo se na drugo stran mreže prepogosto poda z velike razdalje → zahtevno.
2. **Igra z dvema odbojema:** če je drugi odboj izveden blizu mreže, do igralca žoga najpogosteje pride iz za hrbta, pod neprimernim kotom → zahtevno.
3. **Igra s tremi odboji:** Prvi odboj v smeri proti mreži izvede igralec A (v krogu zaupanja [H1]), drugi odboj izvede igralec B in žogo poda vzporedno z mrežo, tako da igralec A lahko žogo odbije blizu mreže in je obrnjen proti nasprotniku na drugi strani igrišča → enostavno.

Pomembno je, da te, pogosto implicitne, faze učenja pospremimo s fazo refleksije, ki zagotavlja učni uspeh.

Usmerjena komunikacija med igralci olajša nalogo, zato bi jo učitelj moral vedno zahtevati. Igralec A že pred prvim odbojem vzklikne »moja«, igralec B steče v »krog zaupanja« in zakliče »tukaj«. Ko je žoga s tretjim odbojem odigrana preko mreže, oba igralca, medtem ko čakata na nasprotnikov napad v preži, zakličeta »že«.

Če igralci za komunikacijo redno uporabljajo vzklike, tudi, če je situacija v igri jasna, to ohranja strukturo igre in pripomore k čim več izmenjavam žoge.

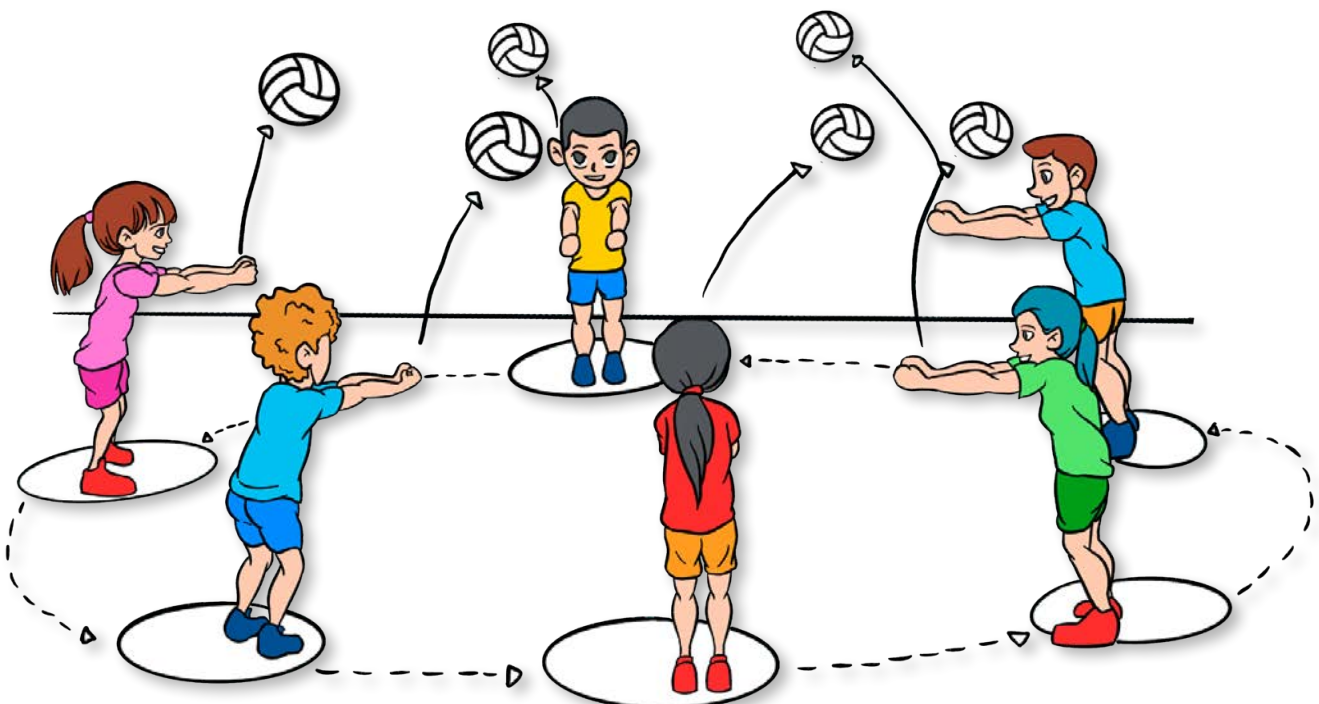
Zaporedje vzklikov: »moja«, »tukaj«, »že«.

Osma lekcija

Vaje za ogrevanje: sočasno metanje

Učni cilji: Člane skupine naučiti medsebojne komunikacije – postavijo določen cilj in ga medsebojno komunicirajo tako, da vsi člani skupine lahko sledijo temu cilju.

Potek igre: Oblikujemo skupine s po šestimi igralci. Vsak otrok ima svojo žogo in obroč, ki ga položi na tla. Na znak vsak otrok žogo poda sosednjemu igralcu (na desni strani), ki jo ujame. Po kratkem premoru in novem znaku za začetek otrok poda žogo soigralcu in tako dalje. Skupina, ki prva zaključi krog, prejme točko. Lahko menjamo smeri podajanja.



Odbojarske vaje z lovljenjem in metanjem preko traku pri igri 2 proti 2

Učni cilji: nadzor žoge, ocena krivulje leta žoge in razmerja telo-žoga, istočasno gibanje telesa in žoge, orientacija v prostoru, učenje tehnike zgornjega odboja, taktika igre 2 proti 2 (obramba in napad).

Oblika organizacije: Štirje igralci igrajo dva proti dvema in so ločeni z mrežo ali vrvico. Vsak par ima jasno določeno igralno polje.

Medtem ko je pri igri 2 z 2 pomembno sodelovanje med soigralci, pri igri, kakršna je igra 2 proti 2, ko par igra drug proti drugemu, v ospredje pridejo osnovne taktike in postavitev na igrišču.

Poleg vzklikov »moja«, »tukaj« in »že«, lahko predstavimo tudi vzklike »visoka«, »visoka« in »hitra«. Prvo žogo je potrebno odigrati visoko, da ima soigralec več časa za premik na mesto podaje. Tudi druga podaja mora biti odigrana visoko, da ima soigralec možnost dobro izvesti napad. Tretji odboj preko mreže mora biti hiter/tik nad mrežo, tako da nasprotniku otežimo delo.

Opomba: »Visoka, visoka in hitra preko mreže«.

S taktičnega vidika otroci zdaj poskušajo ugotoviti, kako morajo odbiti žogo, da lahko z odboji dosegajo točke. V naslednjem koraku lahko ekipa, ki se brani, poskuša prepoznati nasprotnikovo napadalno taktiko in razviti ustrezno protistrategijo.

Primer: Ekipa A točke pogosto dosega z diagonalno kratko žogo. Ekipa B to prepozna glede na položaj napadalčevega telesa in se temu s primernim gibanjem igralcev v obrambi prilagodi.

Praktični nasvet: dogovori.

Kot prvi in osnovni taktični dogovor med dvema igralcema se pri tej starosti že lahko definira delitev igrišča po sredini. Igralec, ki stoji diagonalno glede na napadalca, mora v obrambi prevzeti odgovornost za žoge, ki letijo proti sredini igrišča, saj je njegova postavitev glede na let žoge primernejša. Enak dogovor se lahko uporabi tudi za sprejem servisa. Igralca naj se o tem dogovorita pred vsakim sprejemom. Gre za zelo dober način učenja taktike.

Pri igri 2 proti 2 se priporoča načelo »črne luknje«, saj tako preprečimo igro z uporabo zelo kratkih žog.

Vaje

za starost od
10 do 12 let



Prva lekcija

Vaje za ogrevanje: Tunel

Učni cilji: zavedanje prostora (razpon, smer in raven), periferni vid, sodelovanje v situacijah pri ekipni igri.

Potek igre: Iz sklece se otrok zakotali na hrbet, pri čemer ima roke še vedno iztegnjene pod kotom 90 stopinj in se spet postavi v položaj sklece. Naslednji v koloni se splazi pod otrokom, ki je v položaju sklece (v tunel), nato pa je on na vrsti za postavitev tunela, pri čemer predhodno ponovi vajo skleca - hrbet - skleca.

Ponovimo izvajanje preže - osnovnega odbojarskega položaja (glej drugo lekcijo, starost od 8 do 9 let).

Namen: delo nog, pripravljenost, sodelovanje z drugimi

Oblika organizacije: Razložimo, kaj je preža in pokažemo, kako in kdaj jo uporabljamo. Poudarimo, da večji razmak med stopaloma daje telesu stabilnost, prenos težišča naprej pa omogoča hitro gibanje v katero koli smer in pravilno postavitev igralca glede na let žoge. Vsi otroci naj si pri razlagi poiščejo tako mesto, da bodo lahko dobro videli učitelja.

Tehnika preže: otroci stojijo tako, da je razmak med njihovimi stopali nekoliko večji od širine ramen; eno stopalo je postavljeno rahlo pred drugega, kolena so rahlo pokrčena, teža telesa je na sprednjem delu stopal. Roke z dlanmi obrnjenimi navzgor so v sproščenem položaju v višini prsi.

Vaja »roke gor«: učenci so v preži in sledijo učiteljevemu navodilom. Ko učitelj pokaže smer - levo, desno, naprej, nazaj -, naredijo en korak v pokazano smer. Vaja naj traja eno minuto. Na poseben učiteljev znak (predhodni dogovor) otroci na mestu naredijo manjši poskok.

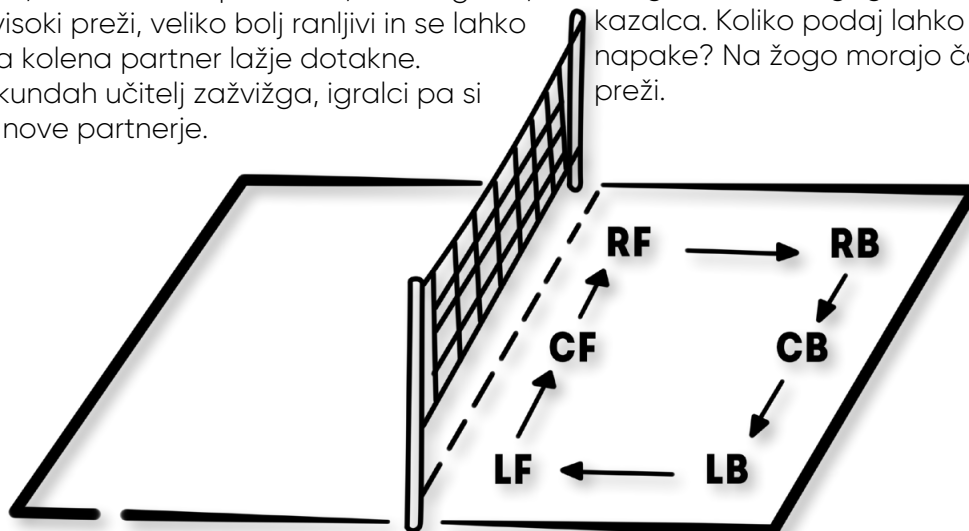
Kroženje okoli igrišča: Vaja v parih. Igralca si stojita nasproti, oddaljena sta približno 1 meter. Sta v odbojarski preži. En igralec se giblje v različne smeri, drugi mu mora slediti.

- Ko učitelj enkrat zažvižga, na mestu naredita majhen poskok.
- Ko učitelj dvakrat zažvižga, si učenca poiščita drugega partnerja in vajo ponovita od začetka.

Osnovne oblike igre/vaj

Lov na koleno: Vsak igralec si poišče partnerja, oba se postavita v odbojarsko prežo. Ko da učitelj znak, se skuša vsak igralec čim večkrat dotakniti partnerjevega kolena. Naloga je enostavna, a se bo hitro pokazalo, da so igralci, ki stojijo v visoki preži, veliko bolj ranljivi in se lahko njihovega kolena partner lažje dotakne. Po 30 sekundah učitelj zažvižga, igralci pa si poiščejo nove partnerje.

Vaja: Oblikujemo skupine s po štirimi igralci, vsaka skupina ima eno žogo. Igralci naj se postavijo v kote kvadrata s stranicami, dolgimi približno tri metre. Igralci si podajajo žogo iz enega kota v drugega v nasprotni smeri urinega kazalca. Koliko podaj lahko izvedejo brez napake? Na žogo morajo čakati v odbojarski preži.



Druga lekcija

Vaje za ogrevanje: lovljenje in menjava

Učni cilji: zavedanje prostora (razpon, smer in raven), okretnost, komunikacija.

Potek igre: Igra se izvaja v parih, tako da je igravec A lovec in se poskuša dotakniti igralca B. Z žvižgom oznanimo menjavo vlog, tako da igravec B lovi igralca A. Žvižgamo v kratkih in neenakomernih intervalih, tako da spodbujamo hitre spremembe smeri gibanja. Če se igravec drugega dotakne pred žvižgom, vlogi zamenjata takoj.

Varnostni vidik: otroci se morajo zavedati položaja drug drugega, da ne prihaja do trkov.

Zgornji odboj

Namen: tehnika odboja, položaj telesa

Oblika organizacije: Zgornji odboj oz. podaja se uporablja za podajanje žoge med soigralci med igro. Če se le da, naj ima vsak igravec svojo žogo, igralci pa so razporejeni po celem igrišču.

Položaj telesa in dlani: Otroci stojijo s stopali v širini ramen. Razširijo prste obeh dlani v obliki žoge, palca in kazalca pa naj nad čelom oblikujeta trikotnik. Gledajo skozi trikotnik, ki so ga ustvarili z rokama.

Gibanje: Otroci se postavijo neposredno pod žogo, ko ta leti proti njim. Žogo pričakujejo s pokrčenimi koleni in komolci ter rokami nad čelom. Nenehno opazujejo žogo in enakomerno porazdelijo težo na obe stopali.

Vzpostavitev stika z žogo: Otroci se žoge dotaknejo z blazinicami vseh prstov, prste sprostijo in tako ublažijo dotik. Komolci so rahlo pokrčeni, prav tako tudi kolena. Po stiku z žogo roke in noge iztegnejo, zapestji pa povlečejo naprej, proti smeri leta žoge.

Položaj telesa in dlani



Gibanje

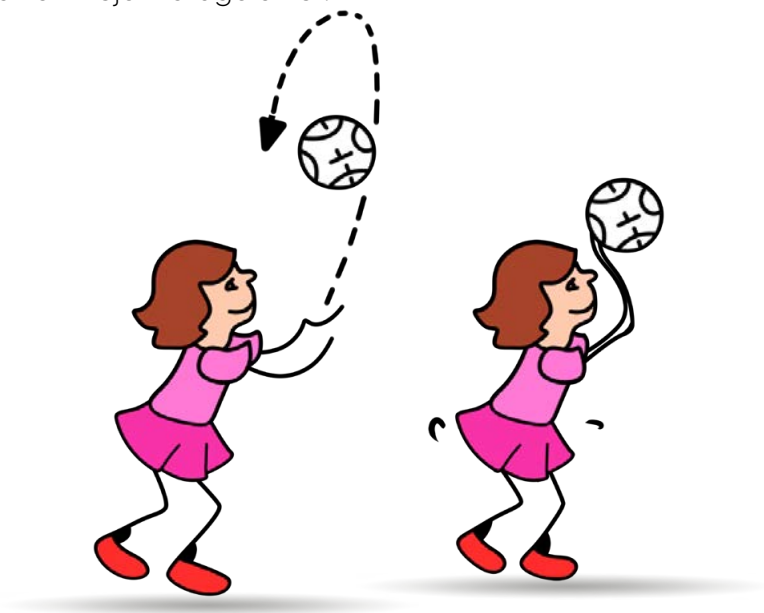


Vzpostavitev stika z žogo



Osnovne oblike igre/vaj

- Žogo otroci postavijo na tla. Prste razširijo v obliki žoge, jih položijo na žogo in jo dvignejo. Gibanje večkrat ponovijo, ob tem pa opazujejo položaj dlani.
- Žogo vržejo v zrak in jo ujamejo nad čelom. Zaustavijo se, preverijo položaj dlani in vajo večkrat ponovijo (metanje in lovljenje žoge). Postopoma skrajšujejo čas med metanjem in lovljenjem in preidejo na odbijanje žoge.
- Žogo vržejo v zrak, naredijo počep, se pri tem dotaknejo tal ter ulovijo žogo v osnovnem položaju. Vajo ponovijo tudi z odbijanjem oz. z izvedbo zgornjega odboja.
- Žogo vržejo tako, da se morajo do nje gibati. Premikajo se hitro in se nato postavijo v pravilen položaj, ki jim omogoča, da žogo lahko odbijejo z zgornjim odbojem. Ponovitve vaje izvajajo tako, da žogo vsakič vržejo v drugo smer.



Vaje za zgornji odboj:

- Žogo vržejo v zrak, jo enkrat odbijejo z zgornjim odbojem in jo znova ujamejo.
- Žogo vržejo v zrak, jo dvakrat odbijejo in znova ujamejo.
- Lahko žogo z zgornjim odbojem odbijejo trikrat, preden jo ujamejo?
- Kolikokrat zaporedoma lahko žogo brez napake odbijejo z zgornjim odbojem?
- Žogo vržejo v zrak, jo odbijejo in pustijo, da se odbije od tal. Ko odskoči, jo spet odbijejo z zgornjim odbojem in nato ujamejo. Ponavljajo to zaporedje



Odbijanje od zidu: Otroci žogo vržejo ob zid, pustijo, da se žoga odbije od zidu in jo nato odbijejo nazaj v zid z zgornjim odbojem. Če je vaja prezahtevna, lahko žogo, ki se je odbila od zidu, odbijejo visoko nad sabo in jo ujamejo. Ponavljajo vajo.



Tekmovanje – nasvet:

Kot je opisano že pri vajah za otroke v starosti od 8 do 9 let, lahko vse vaje izvajamo v obliki igre oz. tekmovanja (npr. kdo bo prvi zaključil vajo, kolikokrat jo bo izvedel brez napake).

Tretja lekcija

Vaje za ogrevanje: Varna žoga

Učni cilji: zavedanje prostora (razpon, smer in raven), zavedanje vloženega napora (moč, čas, potek), komunikacija.

Potek igre: Vsi igralci stojijo znotraj odbojarskega igrišča. Dva igralca držita vsak svojo žogo. En igralec je v vlogi lovca. Igro se igra tako kot vsako drugo igro lovljenja, le da je tisti

igralec, ki drži žogo, »varen«, to pomeni, da ne more biti ulovljen. Igralci poskušajo preprečiti, da bi bil nekdo ulovljen tako, da si med seboj podajajo žogo in s tem drug drugemu pomagajo, da so »varni«.

Nasvet:

Igralci se morajo naučiti predvidevati, v katero smer se bo gibal lovec. Med seboj morajo komunicirati in koordinirati podajanje žoge.

Različica:

Različica je enaka kot pri varni žogi, le da igralci žogo kotalijo po tleh. Igralci, ki žogo držijo soročno, ne morejo biti ulovljeni.

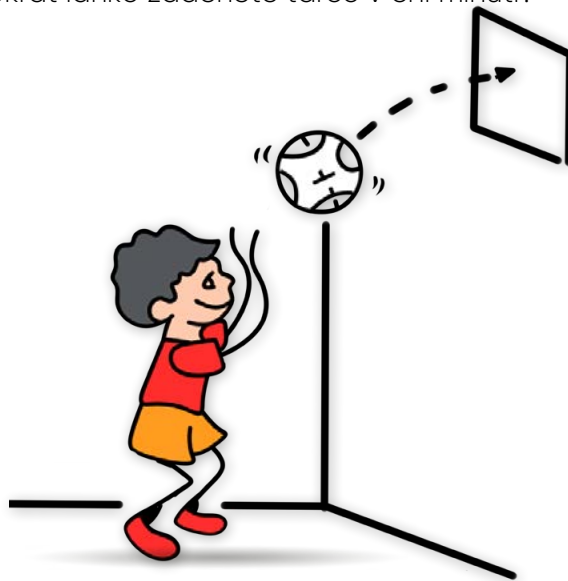
Osnovne oblike igre/vaj

Namen: natančnost podajanja z zgornjim odbojem, postavitev telesa v pravi položaj, sodelovanje s soigralci.

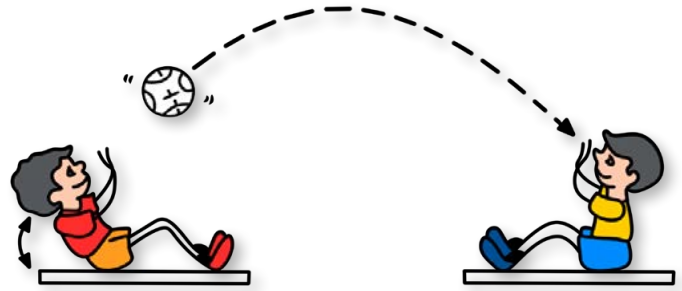
Oblika organizacije: Na zidu s trakom označimo kvadratne tarče, in sicer na višini približno treh metrov. Na tleh, približno štiri metre od zidu, označimo linijo za odbijanje. Igralci si morajo najti partnerja, vzeti žogo in se postaviti tako, da so med seboj oddaljeni od štiri do pet korakov. Opomnimo igralce, da morajo žogo odbijati iznad čela ter da morajo žogo loviti v osnovnem položaju.

Podajanje soigralcu: Igralec, ki ima žogo, jo najprej vrže sam sebi, nato pa jo z zgornjim odbojem poda soigralcu. Partner mora zavzeti takšen položaj, da žogo lahko ujame v pravilnem položaju in nad čelom. Tovrstno izmenjavo ponavljamo večkrat zapored. Postopoma izpustimo korak lovljenja žoge, igralci si žogo začnejo med seboj podajati.

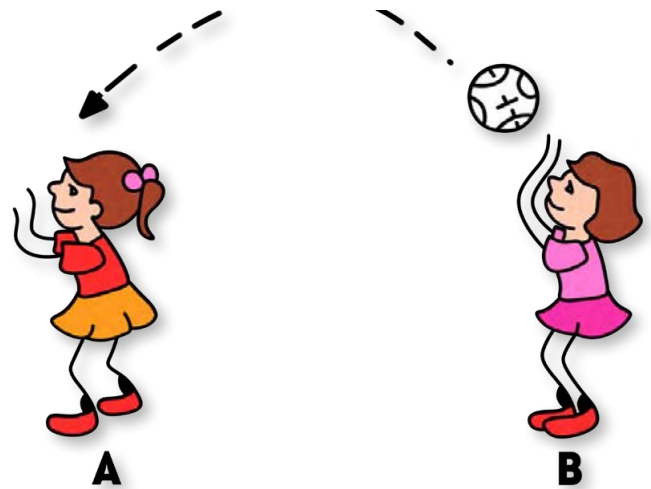
Podajanje proti tarči: Žogo igralec desetkrat odbije v tarčo, pri čemer ne sme prestopiti linije za odbijanje. Partner »v košarico« lovi odbite žoge. Spremenimo pravila in vajo ponovimo – npr. kolikokrat lahko zadenete tarčo v eni minuti?



Zgornji odboj v sedečem položaju: Partnerji naj, obrnjeni drug proti drugemu, sedijo v razmaku približno štirih metrov. Igralec A iz sedečega položaja v zrak vrže žogo in jo z zgornjim odbojem poda igralcu B, nato naredi prevaj nazaj in trebušnjak. Igralec B si žogo najprej poda nad sabo, nato pa jo poda nazaj igralcu A in naredi trebušnjak. Tovrstno izmenjavo ponavljamo večkrat zapored in tudi zamenjamo vloge.



Reakcijski odboj: Igralec A stoji s hrbtom obrnjen proti igralcu B, ki ima žogo. Igralec B z zgornjim odbojem poda žogo igralcu A in istočasno zakliče »ja«. Igralec A se mora hitro obrniti, se postaviti pod žogo in jo z zgornjim odbojem odbiti nazaj igralcu B. Spremenite pravila in ponovite vajo desetkrat z vsakim igralcem.



Igra: Z zgornjim odbojem si igralci podajata žogo in jo zadrži v zraku kolikor dolgo je to mogoče. Ko se žoga dotakne tal, začne znova. Da se izognemo zmešnjavi, pred odbojem žoge igralci zakličejo »moja«.

Izzovemo druge skupine, da vidimo, katera lahko izvede največ zaporednih zgornjih odbojev.

Četrta lekcija

Vaje za ogrevanje: lovljenje z okamenitvijo

Učni cilji: zavedanje prostora (razpon, smer in raven), zavedanje razmerij (soigralci), komunikacija.

Potek igre: Enega otroka določimo za lovca. Ta mora uloviti ostale igralce, ki pa morajo pri izogibanju lovcu ostati znotraj vnaprej določenega območja. Če je otrok ulovljen, mora obstati na mestu z iztegnjenima nogama, vse dokler se eden izmed drugih otrok ne splazi med njegovima nogama, s čimer ga osvobodi in vrne v igro.

Nasvet:

Po potrebi se za vlogo lovca lahko določi več otrok.

Osnovne oblike igre/vaj

Namen: natančnost podajanja z zgornjim odbojem, postavitve telesa v pravi položaj, sodelovanje s soigralci.

Oblika organizacije:

Vsak igralec mora najti partnerja, imeti morata žogo in stati na medsebojni razdalji štirih ali petih korakov. Opomnimo igralce na zgornji odboj in lovljenje žoge v osnovnem odbojarskem položaju.

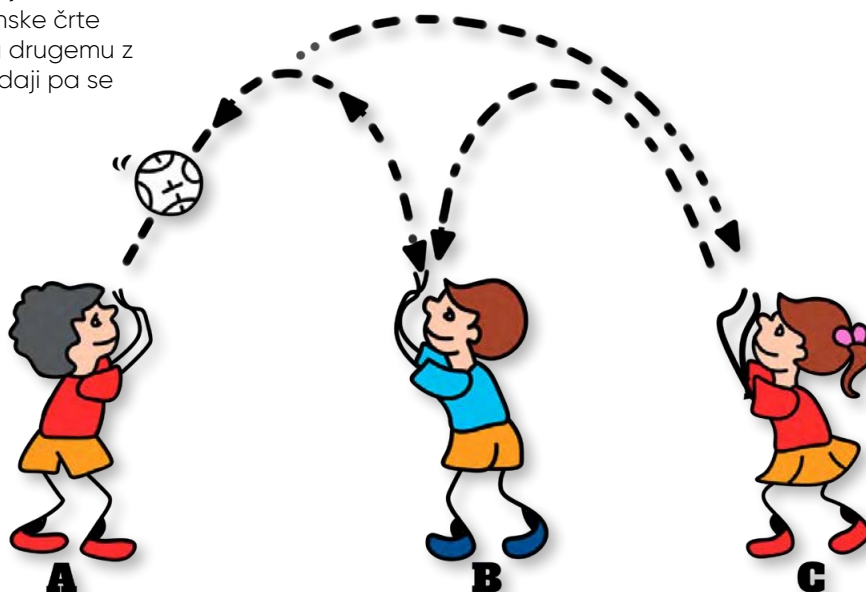
Podaj in teci med dvema črtama: Igralec A stoji s hrbtom obrnjen proti črti na tleh ter z obrazom obrnjen proti igralcu B, ki je od njega oddaljen 4 metre. Igralec A z zgornjim odbojem žogo poda igralcu B, se obrne, steče in se dotakne črte, nato se vrne na svoje mesto in z zgornjim odbojem znova odbije žogo. Vaja poteka minuto in pol, nato pa igralca vlogi zamenjata. Za gibanje naj otroci uporabljajo kratke korake in se izogibajo križanju nog. Boljši kot bodo otroci pri izvajanju vaje, bolj moramo povečati razdaljo med črtama.

Podaj in teci med dvema črtama: Partnerja stojita približno 2 metra oddaljena vsak od svoje stranske črte igrišča, obrnjena sta eden proti drugemu. Drug drugemu z zgornjim odbojem podajata žogo, po vsaki podaji pa se morata dotakniti črte, ki jo imata za seboj.

Podajanje v trojkah: Igralce razdelimo v trojke in jih razporedimo v vrste, ki so med seboj oddaljene približno meter. Igralec A z zgornjim odbojem poda igralcu B, ki mu žogo z zgornjim odbojem vrne, igralec A pa nato z zgornjim odbojem poda še dolgo žogo igralcu C. Igralec C z zgornjim odbojem poda igralcu B, ki se pred tem obrne za 180 stopinj. Igralec B z zgornjim odbojem žogo vrne igralcu C in tako dalje. Po določenem času igralci zamenjajo vloge.

Potek igre: Na zidu označimo tarčo v obliki »ristanca«. Kvadrati morajo biti veliki približno 30 cm². Igralci morajo izmenično ciljati kvadrate v zaporedju od ena do osem.

Potek igre: Oblikujemo skupine s po petimi do osmimi igralci. Vsaka skupina oblikuje krog, razdalja med igralci je za približno dolžino roke. Eden izmed igralcev se z žogo postavi v središče kroga. Vsak igralec z zgornjim odbojem odbije žogo nazaj igralcu v središču. Nadaljujemo dokler vsi igralci ne opravijo sredinske vloge. Izzovemo druge skupine (katera skupina hitreje opravi nalogo, katera skupina nalogo opravi brez napake itd.).



Three Line Volley

Peta lekcija

Vaje za ogrevanje: kotaljenje žoge

Učni cilji: zavedanje vložnega napora (moč, čas, potek), zavedanje razmerij (soigralcev) sodelovanje in fair play.

Potek igre: Otroci so razdeljeni v pare. Vsak par določi igralca A in igralca B. Igralec A zakotali žogo proti igralcu B, ta jo mora ustaviti in partnerju z obema rokama od spodaj vreči nazaj. Po petih izmenjavah vlogi zamenjata.

Različica:

- Igralec A zakotali žogo v stran, igralec B se mora premakniti bočno in žogo zaustaviti ter jo vrniti z metom iznad glave.
- Soigralca stojita eden zraven drugega. Igralec A zakotali žogo po tleh, igralec B pa steče za njo. Igralec B mora teči ob strani žoge in jo vrniti igralcu A z metom od zgoraj/od spodaj. Po treh ponovitvah zamenjata vlogi.

Osnovne oblike igre/vaj

Namen: natančnost podaj z zgornjim odbojem, postavitev telesa v pravilen položaj, sodelovanje.

Oblike organizacije: Oblikujemo skupine s po štirimi igralci in vsaki skupini damo eno žogo. Opomnimo igralce na pravilno izvedbo zgornjega odboja in na osnovni položaj.

Zgornji odboj v kvadratu: Igralci se postavijo v kote 3-metrskega kvadrata. Igralci si podajajo žogo iz enega kota v drugega v nasprotni smeri urinega kazalca. Koliko podaj lahko izvedejo brez napake?

- Odboji v smeri urinega kazalca.

Različica: Vajo izvedemo s tremi igralci, razporejenimi v obliki trikotnika.

Potek igre:

Krožna igra: Oblikujemo skupine s po petimi do osmimi igralci. Vsaka skupina oblikuje krog, razmak med razporejenimi igralci je približno dolžine ene roke. En igralec se z žogo postavi na sredino kroga. Vsak igralec z zgornjim odbojem odbije žogo nazaj igralcu v sredini. Nadaljujemo dokler vsi igralci ne opravijo sredinske vloge. Izzovemo druge skupine (katera skupina hitreje opravi nalogo, katera skupina nalogo opravi brez napake itd.).



Zgornji odboj v kvadratu

Bitka za žogo: Razred razdelimo na dve enakovredni ekipi, vsaka se postavi na svojo stran mreže. Vsaki ekipi damo vsaj tri žoge, eni od ekip pa dodatno vržemo še eno žogo. Pojasnimo, da je igra sestavljena iz četrtin, vsaka je dolga dve minuti. Ob znaku »bitka« morajo igralci, ki imajo žogo, le-to vreči v zrak in jo z zgornjim odbojem podati preko mreže. Cilj igre je, da ima nasprotna ekipa po preteku dveh minut posamezne četrtine na svoji strani več žog. Zgornji odboj je potrebno izvesti čim prej in z mesta, na katerem je bila žoga

sprejeta. Igralec jo mora sam podati preko mreže, lahko pa jo poda soigralcu, ki jo nato poda preko mreže (ne sme je prej uloviti). Po zaključku vsake četrtine vsaka ekipa prešteje število žog na svoji strani. Zmaga ekipa, ki ima po zaključku vseh štirih četrtin nižji seštevek žog. Ob polčasu ekipi zamenjata strani.

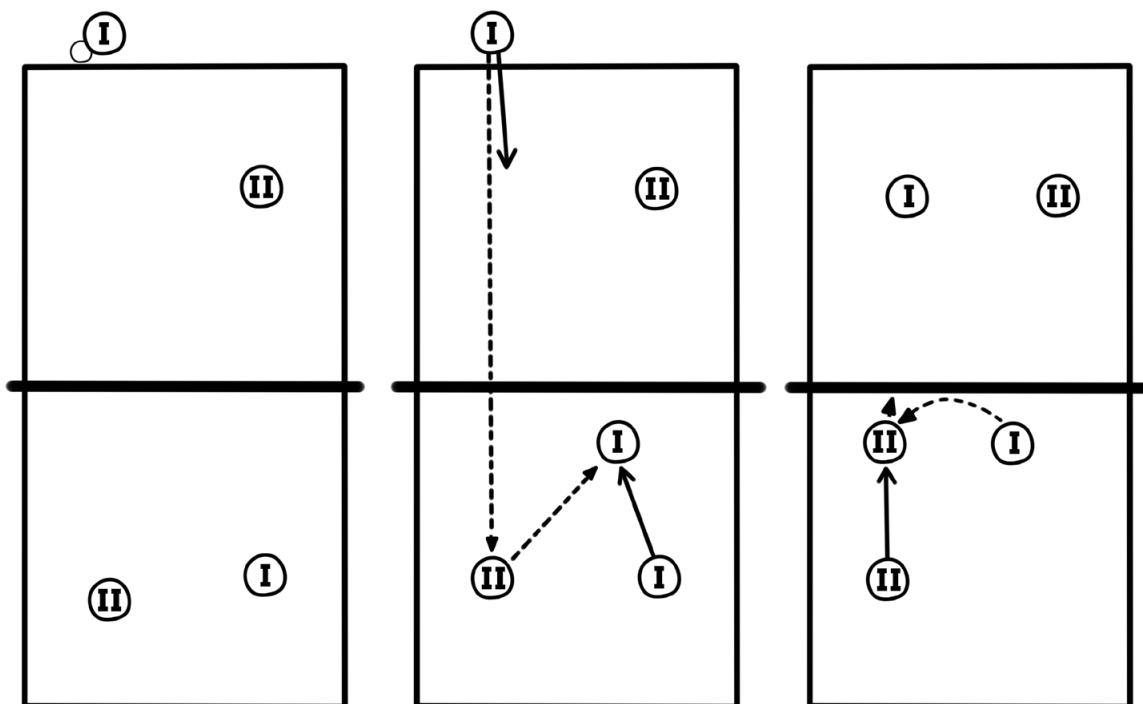
Nasvet: Pod mrežo lahko postavimo klopi, da igralci žog na drugo stran ne morejo brcati ali kotaliti.

Odbojarska igra 2 proti 2 z zgornjim odbojem in lovljenjem (podobno kot v sedmi lekciji za otroke v starosti od 8 do 9 let)

Potek igre: Vaja se začne z zgornjim odbojem preko mreže (ali proti partnerju). Vsaka ekipa lahko akcijo odigra z 1–3 odboji, potem pa mora žogo poslati preko mreže. Žogo je dovoljeno odbiti z zgornjim odbojem ali jo ujeti. Če igralec žogo ujame, jo mora potem vreči iznad sebe in jo z zgornjim odbojem podati preko mreže (ali svojemu partnerju). Metanje ni več dovoljeno.

Različice:

- Vsaka ekipa mora preden žogo pošlje preko mreže, žogo odbiti vsaj dvakrat (v nadaljevanju trikrat).
- Žogo je na posamezni strani igrišča dovoljeno ujeti le enkrat, vsaj dvakrat jo je potrebno podati; vsi odboji morajo biti izvedeni z zgornjim odbojem.



Šesta lekcija

Vaje za ogrevanje: preskok na tleh

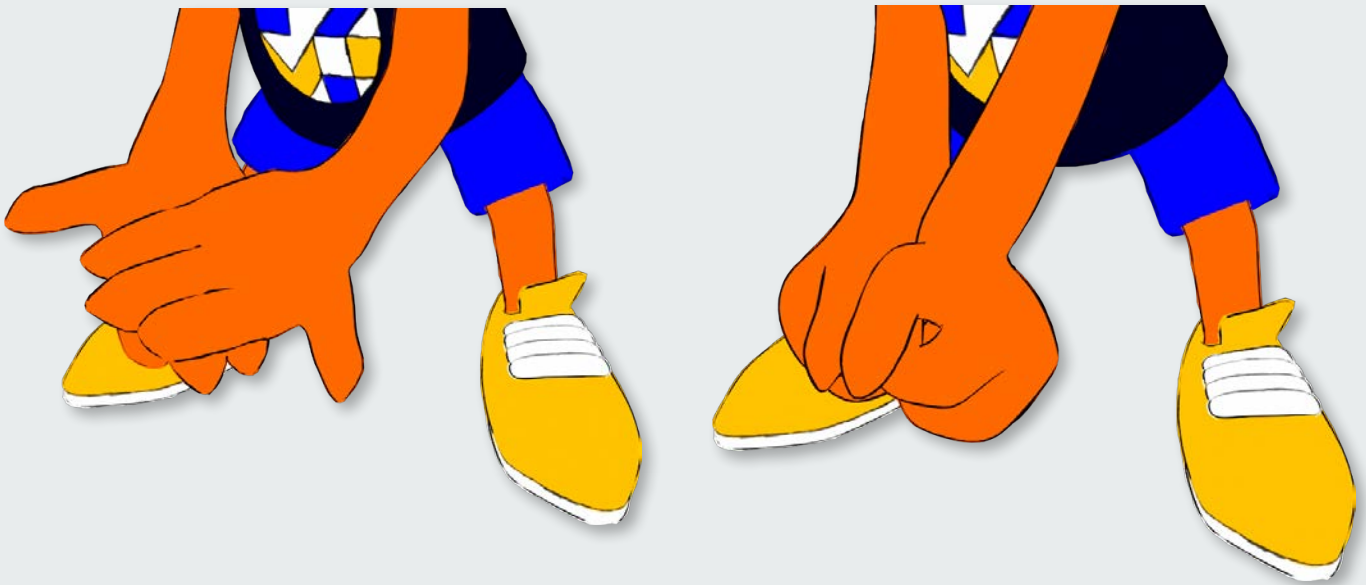
Učni cilji: zavedanje prostora (razpon, smer in raven), zavedanje vložene napora (moč, čas, potek), zavedanje razmerij (soigralcev), sodelovanje in fair play.

Potek igre: Prvi otrok sedi na tleh v položaju »špage« (iztegnjene noge). Drugi otrok mora preskočiti prvega z iztegnjenimi nogami. Po doskoku se ustavi in usede, potem pa tretji otrok preskoči prvega in drugega, sledi četrti otrok in naloga se nadaljuje v takšnem zaporedju. Ko vsi otroci sedijo, zadnji otrok v nizu začne preskakovati vse ostale.

Namen: tehnika spodnjega odboja, pozicioniranje.

Oblika organizacije: Poudarimo, da se morajo igralci gibati proti žogi v osnovnem položaju in ves čas opazovati žogo. Roke morajo biti med pripravo na odboj iztegnjene in druga poleg druge. Po odboju morajo roke slediti žogi, noge pa je potrebno iztegniti. Igralci vzamejo žoge in se razpršijo po igrišču.

Položaj telesa in rok: Žogo otrok položi poleg sebe na tla in se postavi v prežo - v osnovni odbojarski položaj. Hrbtno stran ene roke naj položi na dlan druge roke. Palca morata biti eden poleg drugega in počivati na vrhu kazalca.



Podlakti naj bodo obrnjene naprej, tako da se komolca stikata. Ne pozabimo, da je roke potrebno držati tako, da je prvi stik z žogo z notranjo stranjo podlakti, ki sta popolnoma iztegnjeni. To je točka, kjer se dotaknemo žoge.

Otroci si poiščejo partnerje in drug drugemu pokažejo položaj telesa, dlani in rok. Preverimo, kako vsak od njih izvaja stik z žogo.

Vzpostavitev stika: Simulacija spodnjega odboja s premikom proti namišljeni žogi. Premik proti žogi, ki leti proti telesu. Otroci naj pokrčijo kolena in se postavijo pod žogo. Pozorni naj bodo na žogo, ki se bliža. Sledijo naj letu žoge in pričakujejo stik z žogo.

Roke naj bodo sklenjene, iztegnjene, tudi v komolcih. Zapestji morata biti obrnjeni navzdol, podlakti pa navzgor.



Ob stiku z žogo naj otroci usklajeno z rokami in nogami, ki jih iztegnejo, sledijo smeri odboja žoge. Gibanje naj bo mehko in neprekinjeno.



Osnovne oblike igre/vaj

S pravilnim položajem telesa, dlani in rok otroci simulirajo izvedbo spodnjega odboja. Začnejo naj v preži, telo in roke pa naj premikajo tako kot je pred tem demonstriral učitelj.



Ob znaku »desno« ali »levo« otroci odbijejo žogo v smeri desno oz. levo. Vajo ponavljamo v katerem koli vrstnem redu.

Premikanje žoge: Otroci se vsak s svojo žogo razpršijo po prostoru in s spodnjim odbojem izvajajo naslednje naloge:



- Žogo vržejo v zrak in se pod njo postavijo z rokami v položaju za spodnji odboj. Žoga se mora najprej odbiti od podlakti, nato pa se odbije od tal.
- Žogo vržejo v zrak in jo s spodnjim odbojem poskušajo odbiti dvakrat zapored, preden jo znova vržejo.
- Žogo vržejo v zrak nekoliko stran od sebe. Kako hitro se lahko postavijo pod njo, z rokama v položaju za spodnji odboj?
- Žogo vržejo v zrak, pustite, da se odbije od tal, nato jo odbijejo s podlaktmi in znova ujamejo.
- Nadaljujejo po spodnjem vzorcu:
 - Met-odboj-lovljenje;**
 - Met-odboj-odboj-lovljenje;**
 - Met-odboj-odboj-odboj-lovljenje.**
- Odbijajo žogo s spodnjim odbojem nad sabo kolikor dolgo je to mogoče.

Potek igre: Otroke razdelimo v skupine po 6 do 8 članov. Vsaka skupina ima svojega vodjo. Vodja žogo vrže vsakemu od igralcev, slednji jo nazaj odbijajo s spodnjim odbojem. Ko vsi igralci žogo odbijejo enkrat, vodjo zamenjamo in nadaljujemo, dokler vsi igralci niso opravljali vloge vodje.

Različica: Vodja skupine žogo odbija z zgornjim odbojem. Poda jo vsakemu od igralcev v skupini, ki mu jo vračajo s spodnjim odbojem.

Sedma lekcija

Vaje za ogrevanje: ekipno lovljenje z osvobajanjem

Učni cilji: zavedanje prostora (razpon, smer in raven), zavedanje vložene napora (moč, čas, potek), zavedanje razmerij (soigralci), sodelovanje in spoštovanje.

Potek igre: Razred razdelimo v štiri skupine, ki se med seboj razlikujejo po barvi (npr. barvi majic). Določimo skupino, ki lovi. Kako dolgo bo skupina potrebovala, da zaustavi druge skupine?

Različica:

Otroci iz drugih skupin lahko osvobodijo ulovljene igralce, in sicer tako, da se dotaknejo dela njihovega telesa (hrbta, rok, ramen itd.).

Osnovne oblike igre/vaj

Namen: Zavedanje medsebojnega stika, pozicioniranje, sodelovanje s soigralcem.

Oblika organizacije: Na zidu, približno dva metra od tal, s trakom označimo kvadratne tarče površine 1 m². Spodbudimo igralce, da se osredotočijo in vseskozi spremljajo žogo, predvidevajo situacijo in se pripravijo za premik proti žogi. Poudarimo, da je žogo treba odbiti visoko in mehko, s kontinuiranim gibanjem. Dotik je potrebno izvesti s podlaktmi in iztegnjenimi rokami. Vsak igralec potrebuje žogo in prosto mesto ob zidu.

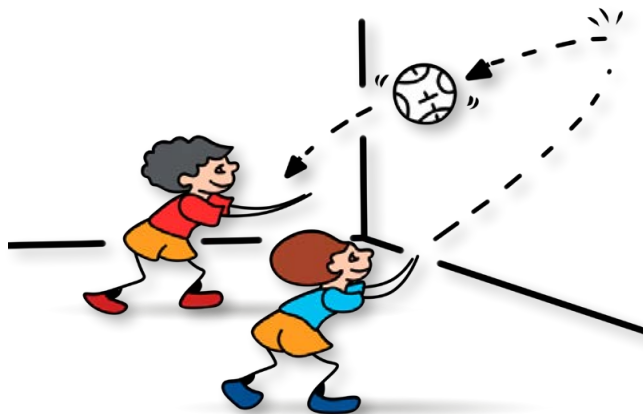
Individualna vadba:

- Žogo vržejo nad sebe v zrak in jo s spodnjim odbojem odbijejo proti zidu, nato pa ujamejo.
- Žogo vržejo visoko ob zid in jo nato odbijejo s spodnjim obojem. Žogo, ki se odbije od zidu, morajo ujeti.
- Žogo odbijejo ob zid z zgornjim odbojem, nato žogo odbijejo nazaj ob zid s spodnjim odbojem, znova odbito žogo pa ujamejo.
- Koliko zaporednih spodnjih odbojev žoge ob zid lahko izvedejo, ne da bi žoga padla na tla? Otroci sledijo žogi ter iztegnejo noge in telo ob odboju, prav tako iztegnjene morajo biti tudi roke. Žogo odbijejo visoko.



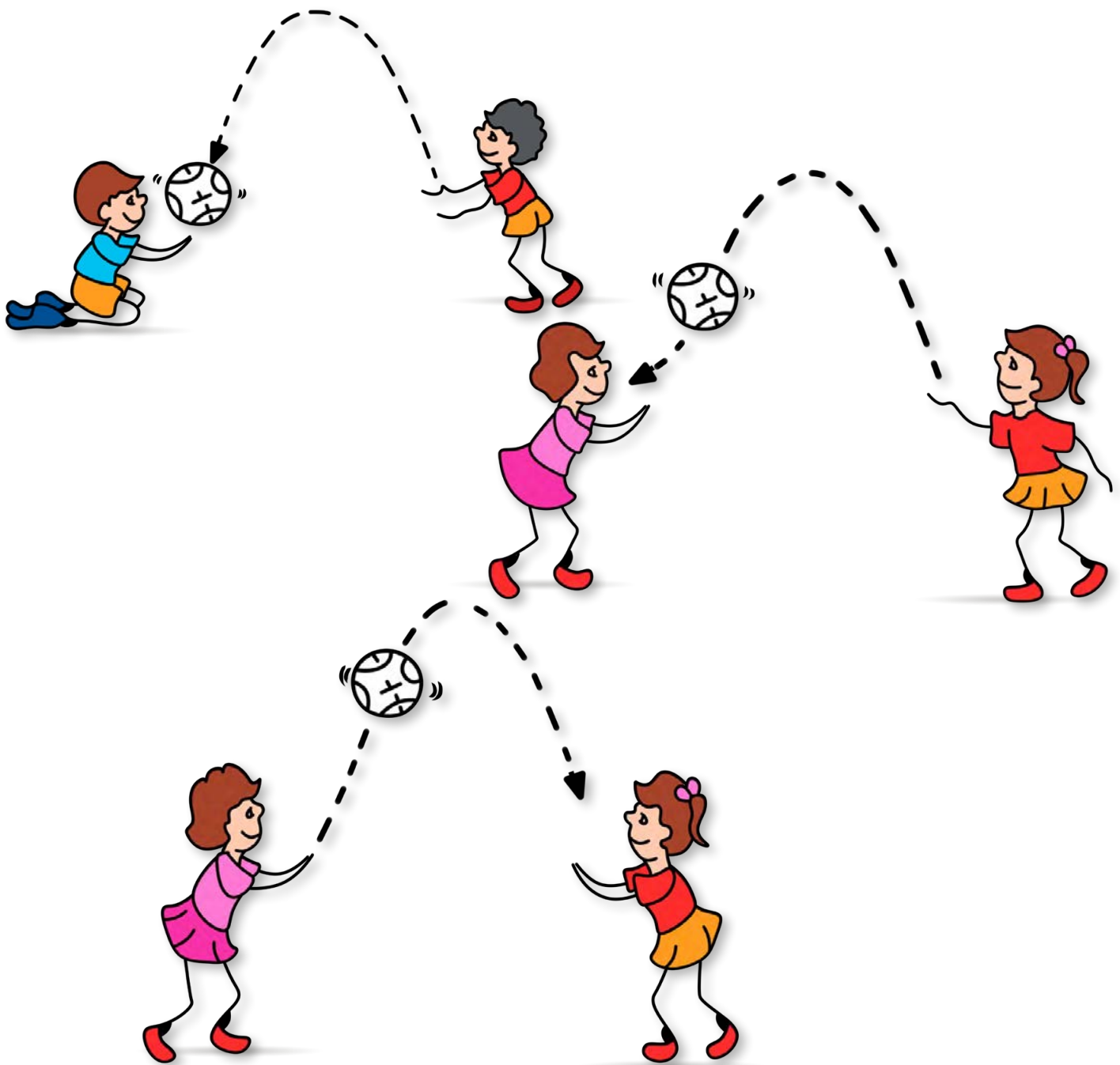
Vadba s soigralcem:

- Igralci si poiščejo soigralce. Prvi igralec žogo vrže ob zid, drugi jo s spodnjim odbojem odbije nazaj ob zid in odbija vse dokler mu žoga ne pade na tla. Ko se to zgodi, je za odbijanje na vrsti prvi igralec.
- Soigralca žogo s spodnjim odbojem izmenično odbijata ob zid, pri čemer morata čim bolj sodelovati.
- Prvi igralec poda žogo drugemu, drugi jo poda ob zid. Ko se žoga odbije od zidu, jo spet odbije prvi igralec. Vlogi nato zamenjata.



Vaje:

- a) Igralec kleči približno 3 metre oddaljen od soigralca in drži roke v položaju za spodnji odboj. Soigralec, ki stoji, klečečemu vrže žogo, tako da mu jo ta s spodnjim odbojem lahko odbije nazaj. Po desetih odbojih zamenjata vlogi.
- b) Igralca se nekoliko razmakneta, tako da sta drug od drugega oddaljena od 4 do 5 metrov. Igralec žogo vrže partnerju, ki jo odbije nazaj s spodnjim odbojem. Prvi igralec žogo ujame in jo znova vrže. Po desetih ponovitvah igralca zamenjata vlogi.
- c) Igralec žogo soigralcu vrže nekoliko v stran (npr. v desno), tako da se mora le-ta hitro premakniti v položaj pod žogo in jo s spodnjim odbojem odbiti nazaj soigralcu. Zatem se vrne nazaj na začetni položaj. Po desetih spodnjih odbojih zamenjata vlogi, nato pa enako vajo ponovita še v drugo stran (v levo).
- d) Igralec žogo vrže soigralcu, ki jo nazaj odbije s spodnjim odbojem. Po petih metih prvi igralec žogo preneha metati in jo začne odbijati. Kolikokrat si lahko igralca izmenjata žogo z uporabo spodnjega odboja, ne da bi žoga padla na tla?



Osma lekcija

Vaje za ogrevanje: podajanje žoge

Učni cilji: zavedanje prostora (razpon, smer in raven), zavedanje vložene napora (moč, čas, potek), zavedanje razmerij (soigralci), sodelovanje in komunikacija.

Potek igre: Otroke razdelimo v skupine po štiri; postavijo naj se v kolono, eden za drugim. Vsaka skupina teče znotraj določenega prostora (ne

sme prestopiti določene črte), otrok, ki je v koloni prvi, pa drži žogo. Na učiteljev znak otrok poda žogo nazaj, medtem ko vrsta še naprej teče in si podaja žogo, dokler ta ne pride do zadnjega otroka v koloni. Ta otrok nato steče na začetek kolone in prevzame vodilno vlogo. Igra se nadaljuje vse dokler vsak otrok ni vsaj dvakrat stekel na začetek kolone.

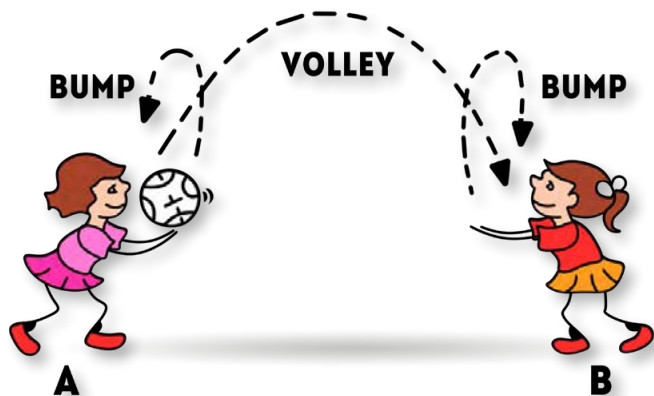
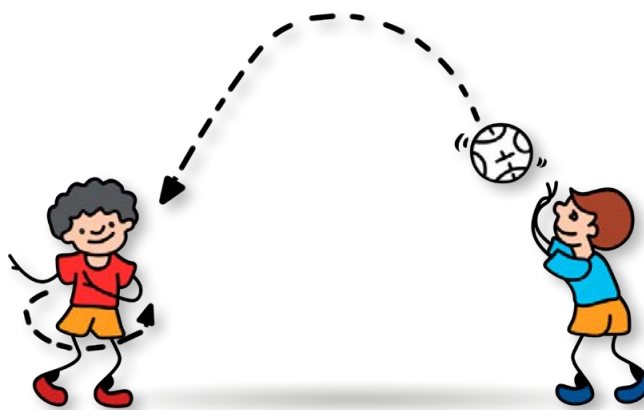
Namen: Spodnji in zgornji odboji proti soigralcu

Oblika organizacije:

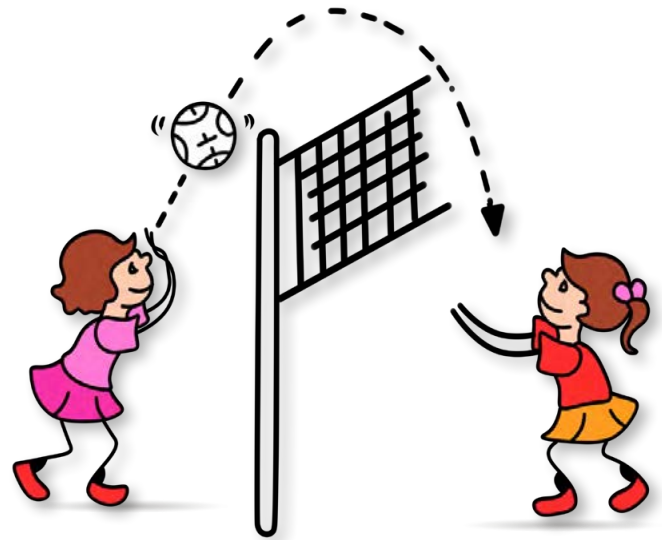
Vsak igralec naj si poišče soigralca. Vzameta eno žogo in se postavita drug nasproti drugega.

Osnovne oblike igre/vaj

- Igralec A igralcu B vrže žogo v višini bokov. Igralec B s spodnjim odbojem odbije žogo nazaj igralcu A, slednji pa jo nato odbije z zgornjim odbojem. Igralec B žogo spet odbije s spodnjim odbojem in tako dalje. Igralca vlogi zamenjata.
- Igralec B s spodnjim odbojem poda žogo sam sebi, nato pa jo z zgornjim odbojem poda soigralcu. Igralec B s spodnjim odbojem žogo poda sebi, nato pa z zgornjim odbojem soigralcu. Nadaljujemo s tem vzorcem: spodnji odboj – zgornji odboj.
- Igralec soigralcu meče žogo različno visoko, včasih nizko, včasih visoko. Soigralec se mora odločiti, ali jo bo nazaj odbil z zgornjim ali spodnjim odbojem. Zamenjamo vlogi in vajo ponovimo.
- Igralec A poda žogo igralcu B in izvede obrat za 360 stopinj. Soigralec B žogo odbije nazaj z zgornjim ali spodnjim odbojem ter prav tako izvede obrat za 360 stopinj. Nadaljujemo nekaj minut.



- e) Soigralca stojita na nasprotni strani mreže. Žogo si podajata preko mreže. Odločiti se morata, ali bosta uporabila zgornji ali spodnji odboj. Kolikokrat si lahko izmenjata žogo preden le-ta pade na tla?



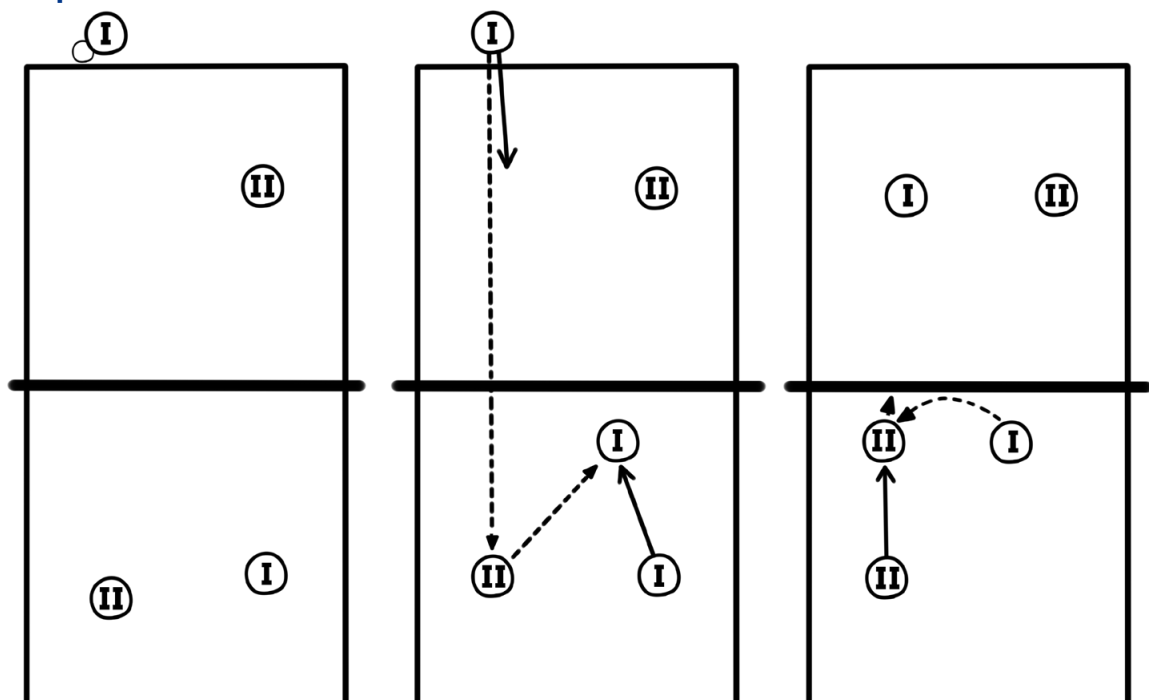
Potek igre: Oblikujemo skupine s po petimi ali šestimi igralci. Razporedijo naj se ob mreži. Igralec 1 vrže visoko žogo igralcu 2, ki jo z zgornjim odbojem poda igralcu 3. Igralec 3 poskuša z zgornjim odbojem podati žogo preko mreže sprejemalcu. Ko zaključijo, se vrnejo na začetne položaje in med seboj zamenjajo mesta. Vajo izvajamo vsaj pet minut.

Igra 2 proti 2 z zgornjim in spodnjim odbojem (podobno peti lekciji tega poglavja)

Potek igre: Vaja se začne z zgornjim odbojem preko mreže (ali zgornjim odbojem soigralcu). Vsaka ekipa lahko odigra 1–3 podaje, potem mora žogo poslati preko mreže. Žogo je dovoljeno odbijati z zgornjim ali spodnjim odbojem. Na začetku je žogo dovoljeno tudi loviti. Če igralec žogo ujame, jo mora vreči nad sebe in jo podati z zgornjim odbojem (soigralcu ali preko mreže). V nadaljevanju metanje ni več dovoljeno.

Različice:

- Žogo je na vsaki strani potrebno odbiti vsaj dvakrat (v nadaljevanju trikrat).
- V okviru treh podaj je žogo na vsaki strani dovoljeno ujeti le enkrat. Vsi ostali dotiki morajo biti odigrani z zgornjim odbojem.
- Lovljenje žoge je dovoljeno le kot drugi kontakt – tovrstna igra se imenuje **»kanadska odbojka«**. Prvi in tretji kontakt z žogo morata biti zgornji ali spodnji odboj.
- Vsak kontakt z žogo mora biti izveden s tehniko zgornjega ali spodnjega odboja – igramo **»mini-odbojko 2 proti 2«**.



Literatura:

- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2015). Volleyball spielerisch lernen (4. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J. & DVV (Hrsg., 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, in press). 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, in press). 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, Published: Türkiye Voleybol Federasyonu Ankara.



CEV Publications

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

RCS Luxembourg F1135 · 488, route de Longwy, L-1940 Luxembourg

Phone: +352 25 46 461

info@cev.eu · cev.eu



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