

# ЦЕВ училишен проект „ИГРАЈ ОДБОЈКА

# И РАСТИ СО НЕА“ –

play volleyball  
grow with it

## Прирачник за тренери и наставници



## Содржина

**03**

Вовед

**04**

Речник на  
одбојкарски  
поими

**07**

Општи  
услови за  
успешни  
одбојкарски  
вежби

**09**

Лекции за  
возраст  
8-9

**22**

Лекции  
за возраст  
10-12

**39**

Литература



# SCHOOL VOLLEY BALL



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



**Confédération  
Européenne de  
Volleyball**

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 · Fax +352 25 46 46 40  
info@cev.eu · cev.eu

Authors & Text:

Dr. Yesim Bulca (Hacettepe University, Ankara)

Dr. Jimmy Czimek (German Sport University Cologne)

Известување за авторски права:

ЦЕВ е единствениот сопственик на авторските права и сродните права за сите литературни или уметнички дела што произлегуваат од употребата на Прирачникот за наставници на проектот „Играј одбојка и расти со неа“ на ЦЕВ. Во случај, според закон, литературно или уметничко дело или сродни права да се сметаат за заедничко авторско дело на ЦЕВ и Корисникот или авторско дело на Корисникот, сите авторски права и сродни права на Корисникот ќе бидат неотповикливо доделени на ЦЕВ. ЦЕВ е единствениот сопственик на сите симболи што можат да бидат претставени графички, пронајдоци, откритија, процеси, идеи, методи, декоративни или естетски аспекти на предметот и знаење и искуство што произлегуваат од употребата на Прирачникот од ЦЕВ проектот - Играј одбојка и расти со неа.

# Play volleyball grow with it

## Вовед

Одбојката е возбудлив екипен спорт кој претставува предизвик за оние коишто го практикуваат. Во исто време, придонесува за развој на основни вештини за сите возрасти и нивоа на способности. Меѓутоа, ако побарате од некого да се потсети на неговите одбојкарски вежби на училиште, најверојатно ќе наведат само негативни искуства. Болни или дури и отечени подлактици и многу кратки надигрувања може да имаат демотивирачки ефект и да доведат до негативни искуства поврзани со овој спорт. Често причината е тоа што наставниците се обидуваат да предаваат одбојка без воопшто да ги менуваат или прилагодуваат правилата на одбојкарската игра.

Иако одбојката како игра е многу сложена, многу е лесно успешно да се учат и да се мотивираат учесниците со примена на едноставни модификации - ова подеднакво важи и за децата од основно училиште и за возрасните.

Целта на овој прирачник е да обезбеди рамка што ќе им овозможи на секој тренер или наставник вклучен во часови по физичко образование да спроведе одбојкарски практики со деца на возраст од 8-12 години и тоа да го направи со нивни успешен ангажман.

**Употребата на одбојка како спорт има многу предности за креирање на наставната содржина:**

- Тренинг за координативни вештини;
- Социјална интеракција во иста екипа и против други играчи;
- Физичка активност без физички контакт ⇒ помала веројатност за повреда и **помал (поголем)** праг на инхибиција;
- Заедничко учење, односно не е неопходно да се одделат момчињата од девојчињата ⇒ атрактивен спорт за двата пола;
- Работа заедно со понапредни и помалку напредни деца - добра можност да се разделат според тешкотијата на вежбата, што доведува до мотивирачки ефект за сите учесници;
- Развој на аналитичко и тактичко размислување.

Предизвикот на овој пристап е да се дефинираат правилата и условите за да можат децата да играат одбојка користејќи ги вештините што веќе ги поседуваат. Во овој прирачник, акцентот е ставен на пренесување на главната идеја за одбојкарската игра. Наставниците коишто се запознаени со основите на физичкото образование, но и оние коишто се тренери на почетници, треба да ги учат децата на одбојка, на возраст од 8 до 12 години, на забавен начин прилагоден за нивната возраст.

Затоа, најдобриот начин да ги запознаете децата со играта „одбојка на основно ниво“ е да играте „одбојка преку јаже“ со општи и специјални вежби за подготовка. Совершенството на играта или наставата за одбојкарска техника во оваа фаза треба да биде во втор план. Се изучува само основната

# Речник на термини за одбојка

## Таличниот (СРЕКНИОТ) Том или основен одбојкарски став:

Колената се малку свиткани, а тежиштето на телото е неутрално, тежината на телото е малку поместена на предната нога. Рацете се испружени пред телото и малку свиткани. Благодарение на малата напнатост на мускулите, последователните движења може да се направат побрзо.



Позиционирање на рацете за додавање со прсти со кој децата ќе можат да ја усвојат одбојкарската техника за додавање со прсти.

### Отворен триаголник:

Со испружени прсти на двете дланки, формирајте корпа, а со палците и показалците, формирајте триаголник над челото.



### Силно одбивање:

Топката се турка со двете дланки над челото. Топката мора да биде поставена над челото за да ги научи децата да се движат правилно и да се наместат под топката.



### Супердевојка / Супермен:

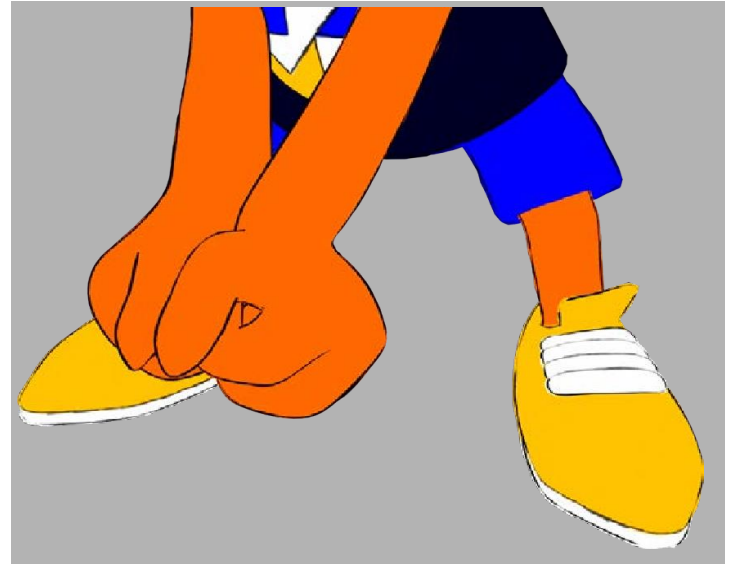
Топката мора да се одбие со туркање со двете дланки над челото, а движењето продолжува до позиција која наликува на супердевојка / супермен како крајна слика.



Позиција на дланките за прием така што децата ќе можат да ја усвојат техниката на додавање со подлактици.

**Чекор 1** Ставете ги зглобовите на прстите на едната рака во дланката на другата рака. Палците мора да се постават еден до друг и да се стават на показалецот.

**Чекор 2** Обидете се да ги ротирате подлактиците напред, така што лактите ќе се допрат. Не заборавајте да ги поставите рацете така што првиот контакт со топката ќе биде направен со внатрешноста на подлактиците, кои се целосно испружени. Ова е точката каде што се прави контакт со топката.



### “Дупка”

Област на теренот којашто не треба да се користи за да се добие предност при изведување поединечни елементи. Невидлив дел од теренот кога учесниците играат едни против други; ако топката се игра во дупка, се смета дека е аут.

### “Сооднос на тело - топка”

Вредност што ја означува површината којашто ја зазема телото во споредба со големината на топката.



# Општи предуслови

## за успешни одбојкарски вежби

### со деца на возраст од 8 до 12 години

#### Топка

На децата од основно училиште обично им треба топка што е полесна од онаа што ја користат возрасните. Тоа е единствениот начин да ги научат одбојкарските техники и тактики и да учествуваат во соодветни вежби, а притоа да се забавуваат.

#### Предности:

- Полесни топки патуваат побавно, што им дава на учениците повеќе време да реагираат⇒долги поени=повеќе забава и мотивација;
- Подобар сооднос на тело - тежина на топката ⇒помал страв од играње со топка;
- Подоцна: полесно усвојување на техники за одбојка, помалку проблеми со палецот при играње со прсти и помалку болки во подлактицата при играње со прием.

ЦЕВ препорачува да се користи топката Mikasa SYV5. Тоа е мека топка со намалена тежина којашто е идеална за деца. Погодни се различни меки топки како и топки за на

плажа. Друга опција е балон нареден со ткаенина.

При изборот на топка, треба да се земат предвид способностите на децата и да се смени топката во согласност со дидактичката цел на секоја активност. Колку е потешка и посложена задачата, толку полесна треба да биде топката затоа што поминува полека низ воздухот. Потешка (и затоа побрза) топка може да ја направи истата задача многупати потешка. Ова значи дека раздвојувањето на децата во група е можно само ако се користат повеќе различни топки.

Важно е да има доволен број топки од различни видови.Најдобро би било секое дете да има своја топка направена специјално за почетници. Ако една топка треба да се сподели, максимум две деца треба да користат една топка. Во игрите 2+2 / 2 на 2, потребна е само една топка на четири деца

#### Број на играчи

Еден од најважните елементи во подучувањето на деца на оваа возраст е колкупати еден играч има контакт со топката. За да биде оваа бројка што е можно поголема, се препорачуваат игри на помал терен, односно 1 + 1 и 1 на 1 или 2 + 2 и 2 на 2. Ако се игра 1 + 1 / 1 на 1, треба да биде земено предвид дека доаѓа до неповолен сооднос на тело - топка доколку истиот играч ја игра топката неколкупати по ред. Затоа, ако се контролира играта со прсти, треба да се префрлите што е можно побрзо на игра 2+2 / 2 на 2.

Дополнителна причина за разделување во помали групи е помалиот број на површини што се преклопуваат, на пр. во играта 2 + 2 / 2 на 2. Во оваа варијанта на играта, топката секогаш мора да ја игра друг член од екипата, што поттикнува чувство на одговорност, комуникација и заедништво.

## Конструкција на мрежата

Многу деца можат веднаш да почнат да играат на хоризонтална одбојкарска мрежа. Ова му овозможува на секое дете да одигра голем број топки. Ако немате долга мрежа на располагање, идеална замена за неа е еластична лента. Други опции што можат да се користат како замена за мрежа за работа со почетници се

бадминтон мрежа и јажиња растегнати помеѓу две куки, два зида или два столба. Градежната лента, исто така, може да послужи и поради нејзината мала тежина и ниската цена и фактот дека вибрира помалку од еластичната лента.

## Големина на терен и висина на мрежа

Со промена на големината на полето, играта станува посоодветна за учесниците, а активноста е фокусирана на конкретни цели. На помал терен потешко е да се освои поен, додека од друга страна, е полесно да се задржи топката во игра. Ова го продолжува времетраењето на одигрување на поени во играта, што ја прави играта позабавна.

Важно е полето за игра да биде јасно означено. За таа цел, постојните линии за други спортови може да се користат за означување терени. Сепак, најсоодветни, доколку ги има, се страничните линии на големото одбојкарско игралиште. Од полето 9m x 18m, може да се направат четири игралишта (осум полови од полето) со димензии 4,5m x 4,5m или 16 полови со димензии 2m x 4m

за игра 1 на 1/2 на 2 со хоризонтално поставена мрежа (или лента). Ако нема линии, може да се користат обележувачи како конуси или други помагала.

Височината на мрежата, исто така, има значително влијание врз структурата на играта. Предноста на мрежата поставена на поголема височина е тоа што мора да се направат високи додавања или параболи. Тоа на играчите им овозможува повеќе време за реакција, ја олеснува одбраната и поените траат значително подолго. Мрежата треба да се постави на височина на којашто децата нема да имаат премногу проблеми при пренесување на топката на другата страна. Во случај на големи разлики во можностите, ако има деца со различни вештини и различна височина во групата, мрежата може да се постави дијагонално како метод за раздвојување на децата во групата.

## Правила на играта

Правилата на одбојкарската игра можат и треба да се прилагодат на соодветното ниво на вештини и на дидактички цели. Важно е овие правила да бидат дефинирани во договор со децата, тие да бидат јасно наведени и сите да ги следат.

**Најважни правила за одбојка за деца на возраст од 8 до 12 години се следниве:**

- Цел на децата коишто играат едни против други: да ја одиграат топка преку мрежа во полето на противникот.
- Цел на децата што играат во иста екипа: да постигнат што повеќе одиграни топки / префрлања на топката преку мрежата без грешка.

Бројот на одиграни топки може да варира. Треба да се избегне или забрани само едно одигрување на топката на екипа; целта е да се постигнат три одигрувања/контакти со топка.

- Топка во поле - линијата се смета како дел од теренот, што значи дека ако топката ја допре линијата (барем малку), се смета дека е во теренот.
- Допир на топката и аут - ако некој играч ја допре топката и таа падне надвор од теренот или екипата не успее да ја врати во рамките на трите дозволени одигрувања, ова се смета како грешка.
- Наизменично одигрување топка со двајца играчи во секоја екипа- играчот не смее да ја игра топката двапати по ред (исклучок: додека се учи техниката на додавање со прсти).



# Лекции за возраст 8-9 години



# Прва лекција

## Вежба за загревање: игра со фаќање во одбојкарското игралиште

**Дидактички цели:** ориентација во простор, брзина на залет, периферна визија, брзина на реакција, агилност.

**Изведување на вежбата:** Поделете ги децата во две екипи и поставете ја секоја екипа на линиите на одбојкарското игралиште. Во секоја екипа по едно дете е ловец. Кога наставникот го означува почетокот, ловецот се обидува да ги фати соиграчите

трчајќи со бочни чекори на линиите на теренот. Дозволено е да се движи само по линиите. Другите деца се обидуваат да избегаат од ловецот трчајќи исто така со бочни чекори по линиите. И на нив им е дозволено да се движат само на линиите на теренот. Кога ловецот ќе допре еден од своите соиграчи, тоа дете станува ловец.

## Крал на топката - основни форми на игра / основни вежби

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело-топка.

**Изведување на вежбата:** Секое дете има своја топка. Топката треба да се фрли во воздух одоздола со двете раце, а потоа да се фати со двете раце.

### Практичен совет: натпреварувачки дух!

За да ги мотивирате децата, овие вежби треба да се изведуваат во форма на натпревар од самиот почеток. На пример, може да се избројат последователни повторувања без грешки или повторувања без грешки во одреден временски период. Во оваа форма на натпреварување, секое дете може да ги брои своите поени или неколку деца да ги бројат поените на својата екипа.

На пример: кое дете прво ќе изведе десет успешни повторувања без топката да падне на подот.

### Варијанти на вежбата:

- Фрлање и / или фаќање со една рака.
- По фрлањето, плеснете со рацете пред или зад вас или свртете за 180 степени или трчајте под топката, или седнете на подот или допрете ги нозете, а потоа фатете ја топката.
- Фрлање и / или фаќање на топката во седечка или лежечка положба.
- Фрли ја топката до сидот, а потоа фати ја.
- Фрли ја топката низ нозете или зад грб.
- Фати ја топката над челото во скок ⇒ вежбање скок и навремено одразување.

### Практичен совет: премалку простор / нема доволно топки?

- Вежбите можат да се изведуваат во двојки.
- Може да се користат други видови топки или други предмети што може да се фрлат.
- Доделете на секое дете помал простор во којшто ќе ја фрли и фати топката за време на индивидуални вежби ⇒ прецизност и безбедност.

# Втора лекција

## Вежба за загревање: фаќање лента

**Дидактички цели:** ориентација во простор, брзина на летот, периферна визија, брзина на реакција, агилност.

**Изведување на вежбата:** Секое дете носи ремен (или слична лента), вметнат во појас. Задачата на вежбата е да фатите што е можно повеќе ленти од други играчи и да ги ставите во вашиот појас. Не смеете да излезете од линиите од половината на одбојкарското игралиште (9x9m).

За поголеми групи, вежбата се изведува на целото одбојкарско игралиште (9 m x 18 m).

## Крал на топката - посложени форми на игра / посложени вежби I

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело: топка, истовремено движење на телото и топката, ориентација во простор.

**Форми на изведба:** вежби со соиграч, вежби со една или две топки (децата се наредени на линии, може мрежа /лента да се протега

помеѓу нив или може таа да се изостави).

**Изведување на вежбата:** Еден играч ја фрла топката преку мрежата, а неговиот соиграч треба да ја фати во воздух. Топката на почетокот се фрла по сопствен избор, односно техниката на фрлање не е од суштинско значење.

## Практичен совет: Таличниот (Среќниот) Том / основен одбојкарски став



За сите варијанти на вежбата „Крал на топката“ е важно децата да заземат позиција од којашто можат лесно да се движат поради вршење на потребната акција, односно ставот на Таличниот (Среќниот) Том. Колената се малку свиткани и тежиштето на телото е неутрално, тежината на телото е малку префрлена на предната нога. Рацете се испружени пред телото и малку свиткани. Благодарение на малата затегнатост на мускулите, последователните движења може да се изведат побрзо.

**Варијанти** (може да се комбинираат едни со други):

- а) Фрлање една топка со двете раце, фрлање две топки.
- б) Топката се фрла во воздухот одоздола со двете раце, а потоа се фаќа со двете раце.
- в) Топката се фрла со двете раце зад главата (слично како да се фрла топка во фудбалски натпревар) и се фаќа со двете раце.
- г) Топката се турка со двете дланки над челото (силено се одбива) и се фаќа со двете раце над челото. Во овој случај, е важно да се прилагоди положбата на телото при фаќање (позади и под топката).
- д) Соиграчите си подаваат две топки едни на други и во исто време ги фаќаат.
- ѓ) Брза координација рака-око (Saccade): секое дете во двојката има по една топка - Детето А му ја додава топката на детето Бе, коешто ја фрла својата топката во воздух, ја фаќа топката што ја фрлило детето А и ја враќа на детето А, а потоа ја фаќа сопствената топка.

**Практичен совет: премалку простор?**

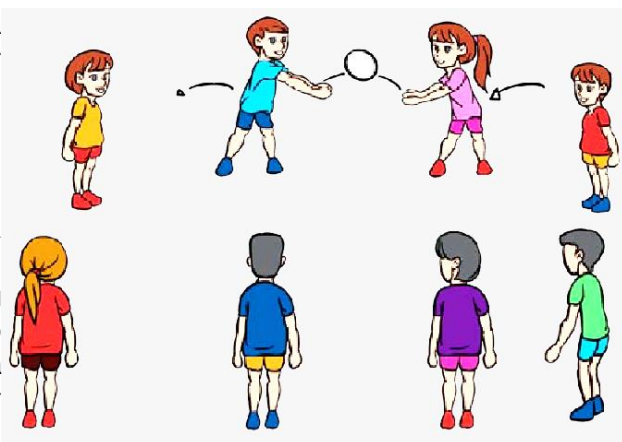
Изведете ги вежбите во групи од по четири: Играчот А ја додава топката до играчот Бе и потоа го менува местото со играчот Це, кој е зад играчот А, на почетна позиција. Играчот Бе ја фаќа топката, ја додава на играчот Це и го менува местото со играчот Де, којшто стои зад играчот Бе на почетната позиција.

# Трета лекција

**Вежба за загревање: додавање на топката во круг**

**Цели:** Целта о е членовите во групата меѓусебно да комуницираат едни со други за да дефинираат одредена цел и да ја пренесат таа цел едни на други, така што секој е запознаен со неа.

**Изведување на вежбата:** Поделете ги играчите во три или во четири групи од по шест играчи и на секоја група дајте и по една топка. На знак на наставникот, првото дете мора да ја фрли топката на својот соиграч од десната страна со двете раце одоздола. Детето што ја фаќа топката од соиграчот мора да ја додаде топката на следното дете од неговата десна страна на ист начин. Групата што ќе го прави целиот круг со топката, прва добива поен.

**Крал на топката - посложени форми на игра / посложени вежби II**

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело-топката, истовремено движење на телото и на топката, ориентација во просторот.

**Форми на изведба:** вежби со соиграч, изведување на вежбата со една или со две топки (децата се наредени на линии, мрежа / лента може да се протегаат помеѓу нив или може да се избегнат).

**Изведување на вежбата:** Фрлање со движење на страна: Детето А и детето Бе стојат на растојание од 6 метри едно од друго и на раздалеченост 2 метри едно од друго, при што секое дете има своја топка ⇒ И двајцата мора истовремено да ја фрлат топката пред себе, да се придвижат на страна (користејќи бочен чекор) и да ја фатат топката фрлена од нивниот соиграч.

## Во форма на натпревар / игра:

### Практичен совет: мотивациски поттик?

Варијанти на вежбата „Крал на топката“ во форма на натпревар:

Ако екипата успее да ја заврши зададената задача десетпати, добива поен. (Може да се користи помал предмет за броење поени). Екипата со најмногу поени на крајот победува.

Дополнителна опција ⇒ Неколку екипи се поделени во групи коишто играат едни против други. Предност: послабите играчи и екипи можат да победат со помош на подобри играчи и екипи.

Дополнителна опција ⇒ Целото одделение игра како една екипа и има заедничка цел, на пример играчите мора да изведат успешни акции за пет минути. На тој начин може да се видат подобрувањата по неколку часа.

**Варијанти** (може да се комбинираат со варијантите од втората лекција):

а) Фрлање со промени на страна: Постапката е иста како и во претходната вежба, само што А и Бе се свртени така што нивното десно рамо е насочено кон соиграчот ⇒ А и Бе мора истовремено да ја фрлат топката што е можно повеќе и околу 2m пред нив ⇒ А и Бе треба да ја сменат страната и да се обидат да ја фатат топката што ја фрлил нивниот соиграч.

б) Фрлање на топката со плеснување со дланките: Постапката е иста како и во претходната вежба, но А и Бе мора да се допрат со дланките на средината од теренот откако ќе ги фрлат топките во воздух и пред да ги фатат (топката може да отскокне еднаш ако е потребно).

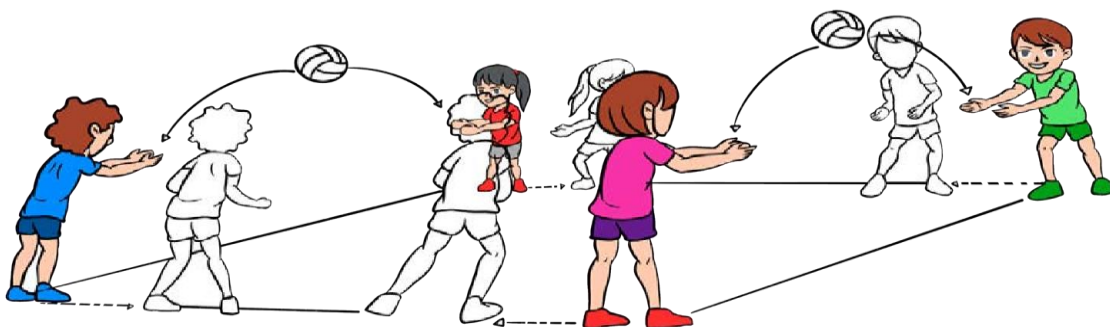
### Додавање на топката во квадрат

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело-топка, истовремено движење на телото и на топката, просторна ориентација.

**Форми на изведба:** Поделете ги играчите во групи од по четири играчи и дајте на секоја група по две топки. Секоја двојка добива една топка. Играчите се распоредени во форма на квадрат и се свртени еден кон друг.

**Изведување на вежбата:** Децата мора да ја фрлат топката (ја фрлаат со двете раце одоздола) до нивниот соиграч и тој да ја задржи топката пред да ја врати назад. Потоа играчите треба да ги заменат местата поместувајќи се странично и во исто време ја држат топката додадена од страна на соиграчот а потоа ја враќаат назад, по што треба повторно да ги заменат местата. По некое време, децата што први додаваа и ја држеа топката, треба да ги заменат местата.

**Варијанти на вежбата:** Различни форми на фрлање (види втора лекција).

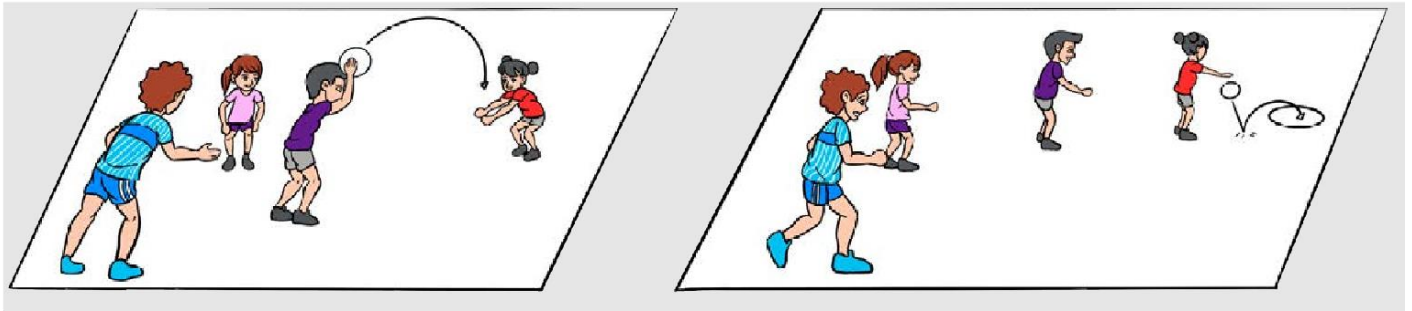


# Четврта лекција

## Вежба за загревање: топка на другата страна

**Дидактички цели:** вклучување во игра на сите играчи во екипата.

**Изведување на вежбата:** Две екипи играат една против друга и се обидуваат да освојат поени. Поделете ги децата во групи од осум или десет играчи и земете топка. Ставете обрач на теренот на секоја екипа. Соиграчите си ја додаваат топката еден на друг (користејќи ја техниката на фрлање топка во игра со двете раце). Целта на играта е да се фрли топката во обрачот на противничката екипа. Ако топката падне на подот додека соиграчите ја подаваат едни на други, таа екипа го губи имањето на топката. Следната екипа ја започнува играта. Не е дозволено трчање со топката в раце.



## Топка на другата екипа

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело-топка, истовремено движење на телото и на топката, ориентација во просторот, почеток на учење техника за додавање со прсти.

**Форми на изведба:** Две екипи играат една против друга и се поделени со мрежа или со јаже.

**Изведување на вежбата:** На почетокот на вежбата, децата треба да ги фрлаат топките преку мрежата на страната на противникот. Екипата што има помалку топки на својот терен, по истекот на времето, победува.

**Варијанта I на вежбата:** Топките мора да се одиграат на специфичен начин, на пример да се туркаат со двете раце поставени над челото (почнуваат да ја учат техниката „Супердевојка / супермен“).

**Варијанта II на вежбата:** Топките мора да се фрлат и да се играат кон спротивниот терен користејќи техника на одбивање со волеј.

**Варијанта III на вежбата:** Топките што повеќе не се во воздух, туку се тркалаат на подот, може да се играат на спротивната страна само од зоната на предна линија (т.е. просторот пред линијата од 3 m).

## Игра во круг

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело-топка, истовремено движење на телото и на топката, ориентација во просторот, почеток на учење техника за додавање со прсти.

**Изведување на вежбата:** Едно дете од секоја група држи обрач на средна височина, во кој било дел од полето. На знак на наставникот, секое дете мора да се приближи на 2 метра од обрачот, да ја одигра топката со прсти и да ја вметне во обрачот. После тоа, детето мора да ја земе топката и да застане во позиција за додавање со прсти, а потоа да ја додаде топката на следното дете во групата, по што оди на крајот на групата. Која група прва ќе дојде до крајот?

**Варијанта I на вежбата:** Поделете ги децата во групи од четири до шест играчи. Играчите во секоја група треба да бидат распоредени во круг, при што растојанието помеѓу играчите е приближно колку должината на раката. Еден играч мора да оди во средина на кругот со топката. Секој играч мора да ја одигра топката со прсти кон играчот во средината. Вежбата завршува откако сите играчи ќе застанат во средината. Која група прва ќе направи цел круг без грешка?

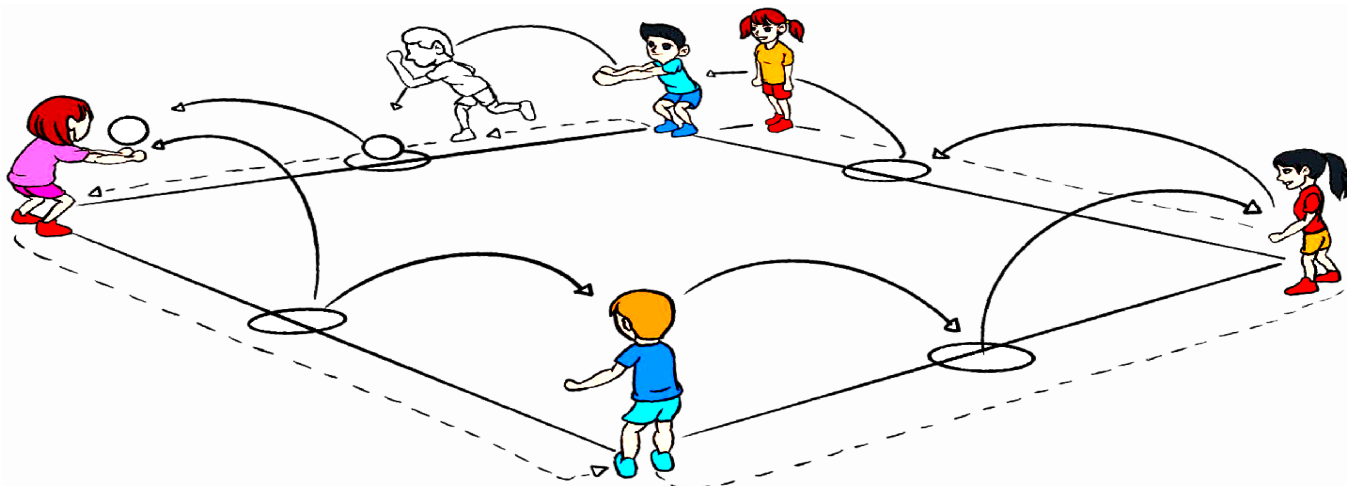
# Петта лекција

## Вежба за загревање: фрлање и трчање по топката

**Дидактички цели:** да се биде свесен за другите во екипата и тоа да се покаже со комуникација.

**Изведување на вежбата:** Поделете ги децата во групи од по пет играчи и на секоја група дајте и по една топка. Играчите треба да бидат распоредени во четириаголник. Ставете обрач на земја во средината на секоја страна од четириаголникот. Во секој агол има по едно дете од четириаголникот, но во еден агол има две деца. Првото дете мора да ја фрли топката над глава

и се обидува да погоди во обрачот. По одигрувањето детето мора да трча кон спротивниот агол во насока каде што ја одиграло топката. Следниот играч мора да ја фати топката и да ја фрли во обрачот од другата страна. Опишаното дејство се повторува. Групата што го прави целиот круг прва, добива еден поен.



## Топка преку јаже во играта 1 + 1 (1 на 1)

Играта „топка преку јаже“ може да се игра во различни варијанти: сложеноста на вежбата постојано се зголемува со воведување нови правила и нови тактички и технички елементи. Секој чекор постепено води до конечната цел, а тоа е одбојкарската игра.

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело-топка, истовремено движење на телото и на топката, ориентација во простор, почеток на учење на техника на додавање со прсти, тактика за време на играта 1 + 1 (фрлање на топката високо во воздух).

**Форми на изведба:** Двајца играчи играат заедно и се поделени со мрежа или со јаже. Теренот за игра е јасно дефиниран за секој од играчите.

**Изведување на вежбата:** Целта на играта е да ја префрлите топката преку мрежа на теренот на соиграчот. Соиграчот мора да ја фати топката и да ја фрли назад. Целта е да се направат што е можно повеќе префрлувања на топката преку мрежа во двојки.

**Варијанти на вежбата:** Топката мора да биде фрлена, фатена или одиграна на различни начини.

Тимскиот метод за изведување на оваа вежба, исто така, може да се смени во натпревар, слично на играта „крал на топката“ (види поднаслов „Практични совети“ во втората лекција).

# Шеста лекција

## Вежба за загревање: најдолга измена

**Дидактички цели:** да им се даде поддршка на играчите коишто немаат развиен тимски дух за време на натпреварувачка игра.

**Изведување на вежбата:** Поделете го одделението во екипи од по осум играчи распоредени во круг и дајте на секоја екипа по една топка. На знак на наставникот, соиграчите мора да ја пренесат топката еден на друг играјќи со прсти и обидувајќи се да ја задржат топката во воздух што е можно подолго. Победува екипата што најдолго ќе ја задржи топката во воздух.

## Топка преку јаже во играта 1: 1 (1 на 1)

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело-топка, истовремено движење на телото и на топката, ориентација во простор, почеток на учење на техника на додавање со прсти, тактики за време на играта 1 на 1 ако топката е во поле / аут.

**Форми на изведба:** Двајца играчи играат еден против друг и се поделени со мрежа или со јаже. Теренот за игра е јасно дефиниран за секој играч.

**Изведување на вежбата:** Целта на играта е да се префрли топката преку мрежата, така што ќе падне во теренот на противникот и

ќе го спречи противникот да го стори истото. Основната идеја на оваа вежба е иста како и во вистинската одбојка. Двајцата играчи се соочуваат еден со друг, стојат на две половини од теренот и се обидуваат да ја префрлат топката преку јажето на начин за да падне во теренот на противникот.

**Важно:** Децата треба да ја предвидат траекторијата на топката и да одат на делот од теренот каде што треба да падне топката. Треба да го пропуштат играњето со топка само ако проценат дека топката ќе падне надвор од линијата на теренот.



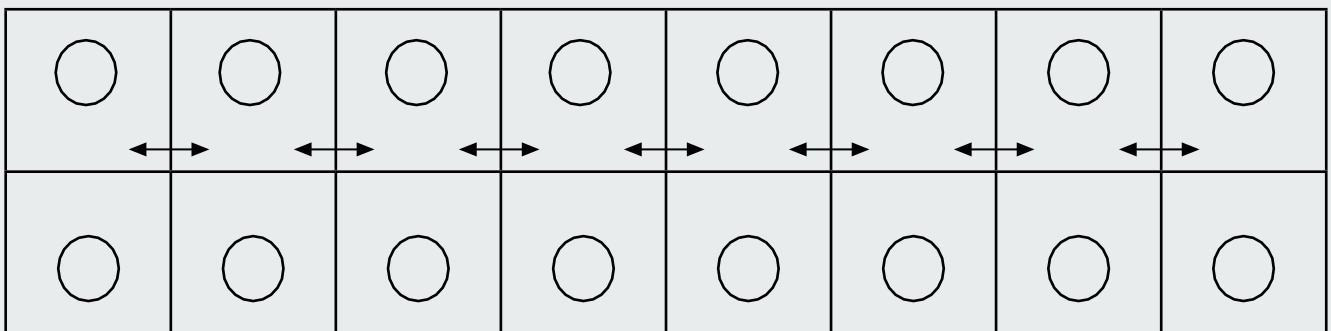
Поттикнете го движењето во играта. Играчите треба вербално да ја придружуваат опишаната ситуација со извикот „аут“.

### Практичен совет: „Дупка“

Во игрите 1 на 1 и 2 на 2 како методичка помош може да се користи т.н. „дупка“. Дупката ја претставува областа во близина на мрежата што се смета за аут, што значи дека не смеат да се играат кратки топки. Предноста на ова е што сите топки може да се фатат над челото и потоа да се одиграат. Дозволено е да влезе во дупката за да се одигра топката на својата страна од теренот.

### Практичен совет: варијанта на играта „крал на топката“

Кралско поле: Губитниците се движат надесно, победниците лево.



Теренот е поделен на неколку помали полиња за играње (види слика погоре) во коишто се играат игри со ограничено времетраење (на пр. 2 минути). На крајот од времето наменето за играта, победничката страна ја менува насоката и се качува (се движи налево) за едно поле, додека губитничката се спушта за едно поле (се движи надесно). Во случај на нерешен резултат, одлучува дополнителен поен или игра „лист-камен-ножици“.

▫ **Предност:** Автоматско раздвојување во екипата, имајќи предвид дека по одредено време распоредот на силата на теренот ќе се изедначи.

**Варијанта на вежбата:** Крал на топката со тројца играчи / три екипи на игралиште.

Две екипи играат за поен. Екипата што ќе го освои победничкиот поен останува на теренот, а екипата што губи го менува местото со екипата што чека. Друга можност е екипата што е подолго на теренот да го смени местото со екипата што чека.

По истекување на времето дефинирано за играта погоре, може да се направат следните големи промени: екипата со најголем просечен број на поени останува на теренот, додека другите две екипи се искачуваат или се спуштаат за едно поле.

▫ **Предност:** Голем број екипи можат да ја изведат вежбата на еден терен.

**Варијанта на вежбата:** Полето за игра пред кралскиот двор може да се зголеми за понапредните деца.

### „Игра за поени“

Има неколку полиња за играње и една или две позиции на чекање. На терените за играње се игра краток сет до 7 поени (Пример: резултат А-Бе = 7:4). Победничката екипа (А) останува на теренот и започнува нов сет со 0 поени. Екипата што губи (Бе) го менува местото со екипата Це, која влегува во полето за игра од позиција на чекање и ги презема поените од екипата Бе. Следниот сет помеѓу А и Це започнува со резултат 0: 4.

▫ **Предност:** Секоја екипа ќе победи во одреден момент. Екипите што победуваат, следниот обид започнуваат со заостанување и добиваат потешка задача.

# Седма лекција

## Вежба за загревање: играч во средината

**Дидактички цели:** да се развие свест за другите во екипата и да се покажува тоа со комуникација.

**Изведување на вежбата:** Поделете ги децата во групи од по четири играчи. Дајте топка на секоја група. Играчот А е во средината на триаголникот, играчите Бе, Це и Де ја фрлаат топката едни на други. Целта на играчот А е да ја фати/пресече топката фрлена од неговите соиграчи. Ако играчот А ја фати топката, тој го менува местото со играчот којшто последен пат ја фрлил топката.

## Одбојкарски вежби кои вклучуваат фаќање и фрлање преку јаже, во играта 2 + 2

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело-топка, истовремено движење на телото и на топката, ориентација во просторот, подготовка за техника на додавање со прсти, тактика за време на играта 2 + 2 (методи на движење).

се префрли топката преку јаже, само по себе е тешка форма на вежбање. Специфичните технички перформанси при играње со топка треба да бидат во втор план и може да се разликуваат од еден играч до друг. Сепак, оваа форма на игра им овозможува на децата да дејствуваат заедно на тактички начин и е многу слична на одбојкарската игра.

**Форми на изведба:** Четворица играчи играат двајца против двајца и се поделени со мрежа или јаже. Теренот за игра е јасно дефиниран за секоја двојка.

- Основните правила на оваа игра веќе во некои делови се прилагодени на играта одбојка.
- Играчите играат наизменично со топката.
- Не е дозволено трчање со топка во раце.
- Дозвоелно е максимум три допири на топката пред да се одигра на другата страна.

**Изведување на вежбата:** Играта 2 + 2 со цел да

## Благодарение на следните измени на правилата, се создаваат дополнителни задолжителни ситуации за учење:

- Топката може да се фати само со двете раце над челото и може да се исфрли од таа положба, со двете раце - чекор што му претходи на додавањето со прсти.

## Серија од три фотографии:

1. Формирајте триаголник со рацете пред да ја фатите топката.
2. Држете ја топката над челото.
3. „Супердевојка/Супермен“ како конечна позиција.

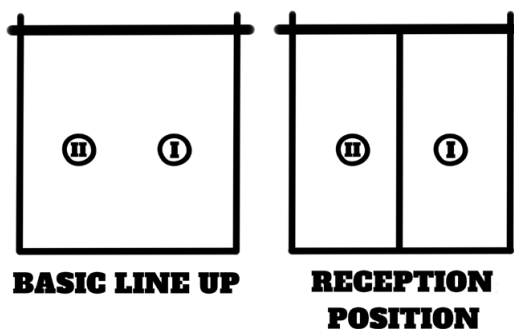


- По фаќањето на топката, играчот повеќе не смее да се движи  $\Rightarrow$  израмнување на телото мора да се направи пред контакт со топката (носот и прстите на нозете мора да се свртени во правецот во кој ќе се игра топката).
- Топката не смее да се држи во раце повеќе од една секунда и мора да се одигра брзо.
- Едена екипа мора да ја одигра топката трипати пред да ја префрли преку јажето на другата страна - подготовка за поволни ситуации за напад.

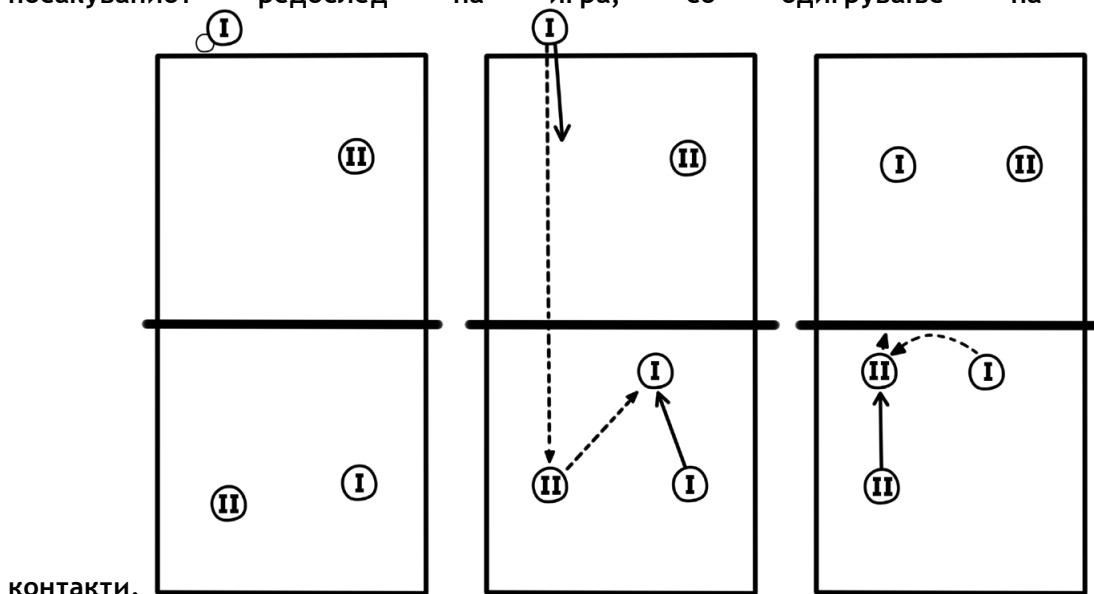
### Практичен совет: одбојката како игра на движење

Секогаш кога некоја екипа ќе ја префрли топката на другата страна по три контакти, двајцата играчи од таа екипа мора да истрчаат кон основната линија и потоа да ги сменат местата, односно играчот којшто претходно бил на левата страна на теренот се враќа на десната страна во полето и обратно. На овој начин, децата се учат да се движат побрзо.

Сликата подолу ја покажува основната позиција на играчот и просторот за прием.



На сликата подолу се прикажани почетната позиција на играчот на почетокот на играта и посакуваниот редослед на игра, со одигрување на топката со три



**Целта на играта:** што е можно подолго одигрување на поените. Натпреварување  $\Rightarrow$  едно поле против друго, целото одделение има иста цел итн. (Види практични совети).

Децата веќе можат да се убедат дека во играта 2 + 2 е подобро топката да се одигра со три контакти, од следниве причини:

1. **Со еден контакт:** топката често треба да се одигра од големо растојание на другата страна тешко.

2. **Со два контакти:** Ако вториот допир на топката се игра премногу блиску до мрежата, обично топката кон играчот доаѓа одзади и под неповолен агол - тешко.

3. **Со три контакти:** Првиот контакт со топката го прави играчот А, којшто ја насочува топката кон центарот на мрежата (т.н. круг на доверба [Н1]), вториот контакт со топка го прави играчот Бе, којшто ја игра топката паралелно со мрежата за да му овозможи на играчот А, кој е свртен кон противничкото поле, лесно да ја одигра топката во близина на мрежата.

Важно е по овие често имплицитни фази на учење, да има фаза на рефлексивност, којашто обезбедува успешно стекнување вештини.

Насочената комуникација меѓу играчите го олеснува извршувањето на оваа задача и наставникот секогаш треба да инсистира на тоа. Играчот А извикува „јас“ пред првото одигрување со топката, играчот Б истрчува во кругот на доверба со извик „тука сум“.

Откако топката после три одигрувања ќе биде префрлена преку мрежата, двајцата играчи извикуваат „подготвени“ чекајќи го нападот на противничката екипа и ја заземаат подготвителната позиција на Таличниот (Среќниот) Том. Ако играчите постојано ги користат овие извици

за време на играта, дури и во многу чисти ситуации, тоа ќе помогне да се одржи јасна структура и да се постигнат што повеќе премини на топката преку мрежата.

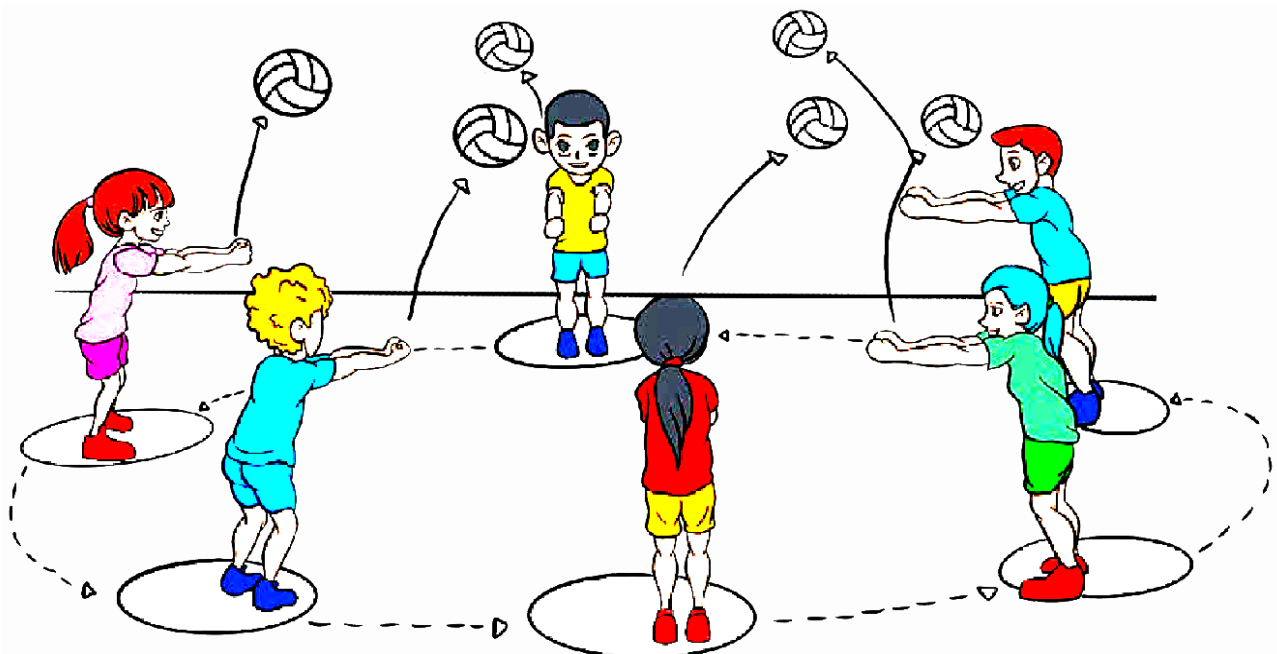
**Редослед на комуникација:** "јас", "тука сум", "подготвен".

# Осма лекција

## Вежба за загревање: истовремено фрлање

**Дидактички цели:** да ги научиме членовите на групата да комуницираат едни со други за да дефинираат одредена цел и да ја пренесат таа цел едни на други, така што секој е запознаен со неа.

**Изведување на вежбата:** Поделете ги децата во групи од по шест играчи. Секое дете има топка и обрач. Обрачот е поставен на подот. Од основните групи направете три или четири помали групи. На знак на наставникот, секое дете мора да ја предаде топката на соиграчот од десната страна. Соиграчот мора да ја фати топката. Играчот треба да почека кратко и да му ја подаде топката на следниот соиграч на следниот сигнал на наставникот и така натаму. Групата што ќе го заврши целиот круг прва, добива еден поен.



## Одбојкарски вежби кои вклучуваат фаќање и фрлање преку јаже, во игра 2 на 2

**Дидактички цели:** контрола на топката, проценка на траекторијата на топката и сооднос тело-топка, истовремено движење на телото и на топката, ориентација во простор, почеток на учење на техника на додавање на топката со прсти, тактика за време на игра 2 на 2 (одбрана и напад).

**Форми на изведба:** Четворица играчи играат двајца против двајца и се поделени со мрежа или со јаже. Теренот за игра е јасно дефиниран за секоја двојка.

Додека во игра 2 + 2 е важна соработката меѓу соиграчите, во форми на игра во којшто играчите играат едни против други, како на пр. 2 на 2, доаѓаат до израз основните тактики и поставеноста на терен.

По извиците „јас“, „тука сум“ и „подготвен“, сега може да се воведат извици „високо“ и „брзо“. Првата топка треба да се игра високо, така што соиграчот ќе има повеќе време да истрча до позиција за кревање. Втората топка исто така треба да се игра високо за да може соиграчот да одигра мирен напад. Во третото одигрување, се испраќа брза топка преку мрежата за да се создаде притисок врз противникот.

**Забелешка:** "Високо, високо и брзо од друга страна".

Од тактичка гледна точка, децата во оваа ситуација се обидуваат да разберат со какви одигрувања на топката можат да освојат најмногу поени. Во следниот чекор, играчот кој се брани може да се обиде да го препознае нападот на противникот и да развие соодветна стратегија за да се одбрани.

**Пример:** Екипата А често постигнува поен играјќи кратка топка по дијагонала. Екипата Бе може да го препознае тој обид според положбата на телото на напаѓачот и да се позиционира соодветно.

### Практичен совет: договор.

Веќе на оваа возраст поделбата на теренот во средината може да се дефинира како прв и основен тактички договор помеѓу играчите. Во оваа ситуација играчот кој стои дијагонално од напаѓачот треба да ги преземе топките што се одиграни на средината на теренот со оглед на тоа што е во подобра позиција во однос на топката. Овие сознанија може да се добијат заедно со децата. Овој договор може да се примени и за примање прва топка. Играчите треба да се договорат за ова пред секој прием.

За играта 2 на 2 се препорачува принципот „дупка“ за да се спречи играње многу кратки топки.

# Лекции за возраст 10-12 години



# Прва лекција

## Вежба за загревање: тунел

**Дидактички цели:** перцепција на просторот (растојание, насока и ниво), периферна визија, соработка во ситуација на тимска игра.

**Изведување на вежбата:** Од позиција на склек, тркалајте се на грб со испружени раце и вратете се во првобитната положба. За да направите тунел, провлечете се под клупата, на другата страна, и заменете ги местата со следниот играч.

Повторете ја позицијата Таличен (Среќниот) Том / основниот одбојкарски став (видете ја втората лекција за возраст од 8 до 9 години)

**Цел на вежбата:** работа со нозе, претпазливост, соработка со други играчи.

**Форми на изведба:** Објаснете и покажете го основниот одбојкарски став пред да се прими топката. Имајте на ум дека широко поставените стапала обезбедуваат стабилност, додека поместувањето на телесната тежина напред му овозможува на играчот брзо да се движи во сите насоки за да се намести под топката навремено. Играчите треба да најдат слободен простор каде што сите ќе можат да го гледаат наставникот при демонстрација.

**Основна техника за одбојкарски ставови:** децата стојат со нозете малку пошироко од широчината на рамената; едната нога е малку пред другата, колената се малку свиткани и тежината на телото се пренесува на прстите. Рацете се на ниво на градите во опуштена положба, а дланките се свртени нагоре.

**Кружење околу теренот:** Најдете соиграч. Еден играч стои на линијата на теренот и е свртен кон својот соиграч, кој стои во теренот на растојание од 1 метар. Двајцата играчи стојат во основната одбојкарска позиција, а играчот што стои во теренот го насочува соиграчот околу линиите на одбојкарско игралиште.

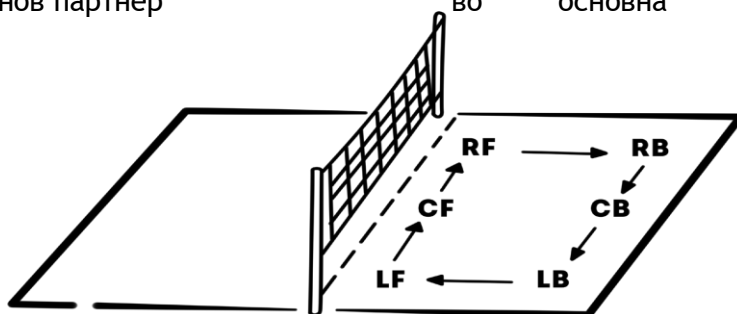
**Вежба „Раце горе“:** Заземете основен одбојкарски став и следете ги упатствата на наставникот. Наставникот ќе покаже една насока со рацете (лево, десно, напред, назад) и учениците мора да направат еден страничен чекор во таа насока. Вежбата се изведува една минута. Кога наставникот ќе свирне, учениците мора да направат брз чекор на самото место.

- Кога ќе слушнете еден звук на свирче, направете еден брз чекор во место.
- Кога слушате два звука на свирче, пронајдете нов соиграч и движете се спротивно од стрелките на часовникот.

## Основни форми на игра / Основни вежби

**Лов на колена:** Секој играч треба да најде партнер и да заземе основен одбојкарски став. Кога наставникот вели „оди“, целта на секој играч е да го допре коленото на соиграчот што е можно повеќе пати. Вежбата е едноставна, но брзо ќе видите дека оние играчи коишто стојат во висока позиција за прием можат многу полесно да бидат допрени по коленото. Играчите треба да ротираат на секои 30 секунди и да добијат нов партнер

**Вежба:** Поделете ги играчите во групи од по шест и на секоја група дајте и по една топка. Играчите треба да бидат распоредени во агли на четириаголникот и да бидат оддалечени 3 метри. Играчите мора да ја додаваат топката еден до друг и да ја фатат, од еден агол до друг, спротивно од стрелките на часовникот. Колку додавања можат да направат без грешка? Топката мора да се чека во основна одбојкарска позиција.



# Втора лекција

## Вежба за загревање: фаќање и замена

**Дидактички цели:** перцепција на просторот (растојание, насока и ниво), агилност, комуникација.

**Изведување на вежбата:** Вежбата се изведува во двојки - играчот А лови и се обидува да го допре играчот Бе. На звукот на свирчето, играчите ги менуваат улогите така што играчот Бе го брка играчот А. Користете го свирчето во кратки нередовни интервали за да поттикнете брзи промени на насока. Ако еден играч го допре другиот пред да се слушне свирежот, улогите автоматски се менуваат.

**Безбедносен аспект:** децата треба да бидат свесни едни за други за да не се судрат едни со други.

**Додавање над глава (кревање со прсти).**

**Цел на вежбата:** техника на додавање над глава, положба на телото.

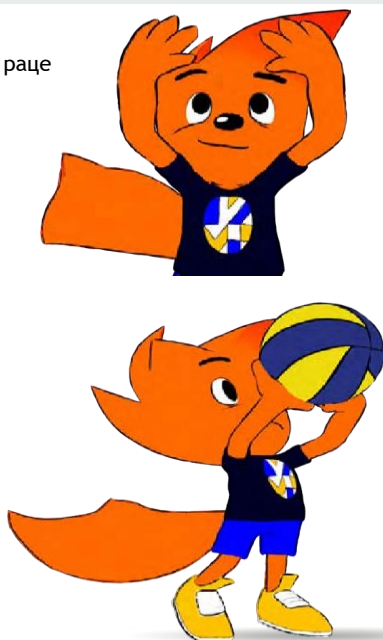
**Форми на изведба:** Додавање над глава, исто така наречено кревање или играње со прсти, се користи за додавање на топката на соиграч за време на играта. За да ја научат оваа техника, сите играчи треба да земат топката и да се распоредат низ теренот.

**Положба на телото и дланките:** Застанете во основен одбојкарски став. Со испружени прсти на двете дланки, формирајте корпа, а со палците и со показалците, формирајте триаголник над челото. Погледнете низ триаголникот што сте го обликувале со дланките.

**Движење:** Поставете се директно под топката додека лета кон вас, со свиткани колена и свиткани лакти, а дланките поставете ги пред лицето. Погледот треба постојано да биде насочен кон топката, а тежината на телото треба да биде рамномерно распоредена на двете нозе.

**Воспоставување контакт со топката:** Топката ги допира врвовите на прстите и палците, при што прстите се опуштени за да ја амортизираат топката, додека рацете и нозете мора да бидат свиткани. По контакт со топката, испружете ги рацете и нозете нагоре и направете брзо движење со зглобовите на дланките напред и во насока на траекторијата на топката.

Позиција на тело и раце



Движење



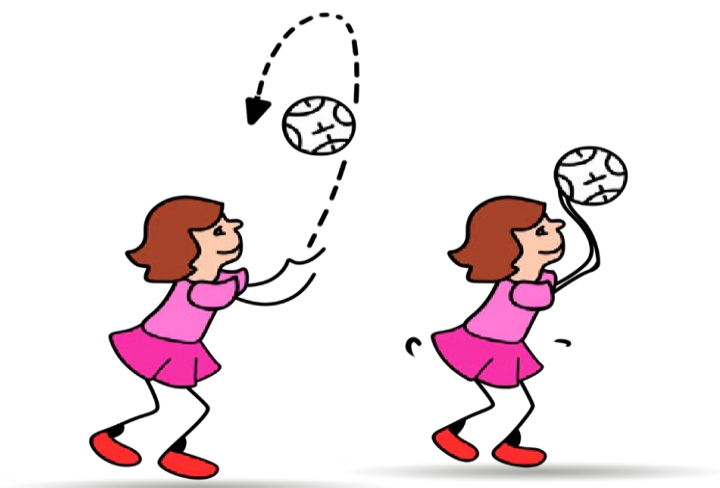
Воспоставување контакт со топката





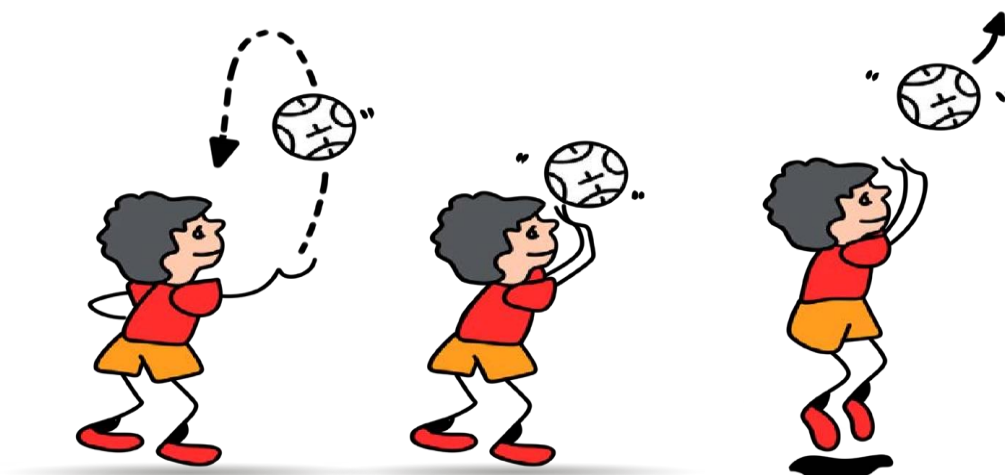
## Основни форми на игра / основни вежби

- Ставете ја топката на подот. Со испружени прсти, обликувајте ги корпите, поставете ги на топката и подигнете ја на тој начин. Повторете неколкупати и обрнете внимание на положбата на дланките на секое повторување.
- Фрлете ја топката во воздух и фатете ја веднаш над челото. Застанете, проверете ја положбата на рацете, потоа неколку пати повторете го фрлањето и фаќањето. Постепено скратете го времетраењето на паузата помеѓу фрлањата за да постигнете континуирана игра со прсти.
- Фрлете ја топката во воздух, направете клекнување, допрете го подот и фатете ја топката во основна одбојкарска позиција. Повторете ја вежбата користејќи додавања над глава.
- Фрлете ја топката така што треба брзо да истрчате за да се наместите под топката за да можете да ја одиграте со прсти. Повторете го фрлањето на топката секојпат во различна насока.



### Вежби за додавање со прсти:

- Фрлете ја топката во воздух, одиграјте ја еднаш со прсти и потоа фатете ја.
- Фрлете ја топката во воздух, одиграјте ја двапати со прсти и потоа фатете ја.
- Дали може да ја одиграте топката со прсти трипати пред да ја фатите?
- Колкупати по ред можете да ја одиграте топката со прсти?
- Фрлете ја топката во воздух, одиграјте ја со прсти, оставете ја да отскокне од подот, повторно одиграјте ја со прсти, а потоа фатете ја.



**Додавање со прсти од сид:** Фрлете ја топката кон сидот, оставете ја да отскокне во воздух, а потоа одиграјте ја со прсти назад кон сидот. Продолжете да играте со топката без прекини, кревајќи ја со прстите високо над главата.



#### Натпреварување-совет:

Како што е опишано во лекциите за возраст од 8 до 9 години, сите вежби може да се изведат во форма на игра, односно натпревар (кој ќе заврши прв, колкупати без грешка, итн.).

# Трета лекција

## Вежба за загревање: топката како заштита

**Дидактички цели:** перцепција на просторот (растојание, насока и ниво), перцепција на потребниот напор (сила, време, проток), комуникација.

**Изведување на вежбата:** Сите играчи стојат внатре во одбојкарското игралиште. Двајца играчи држат топка. Еден играч има улога на ловец. Оваа вежба се игра како и секоја друга игра со ловење/фаќање, сепак, играчот што ја држи топката е заштитен, односно не може

да биде фатен. Играчите се обидуваат да спречат некој да биде фатен со фрлање на топката на други играчи за да се заштитат.

### Совет:

Играчите мора да научат како да ја предвидат насоката во која ќе се движи ловецот. Тие треба да комуницираат едни со други и да го координираат додавањето на топката.

### Варијанта:

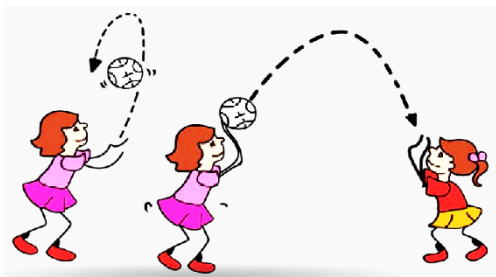
Оваа варијанта е слична на вежбата „топка како заштита“, но разликата е во тоа што играчите треба да ја тркалаат топката на подот. Играчите што ја држат топката со двете раце не можат да бидат фатени.

**Цел на вежбата:** точност на кревање со прсти, поставување на телото во правилна положба, соработка со други играчи

**Форми на организација:** Обележете цели во форма на квадрат на ѕидот на височина од околу 3 метри и на подот линија за одигрување на топката на растојание од околу 4 метри од ѕидот. Секој играч треба да најде партнер и треба да стојат на растојание од четири до пет чекори. Потсетете ги играчите да ја одигруваат топката над челото и да ја фатат во основна одбојкарска позиција.

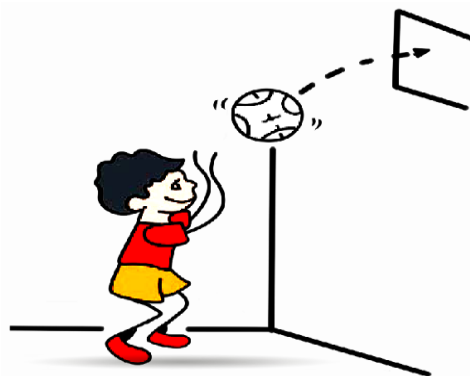
## Основни форми на игра / основни вежби

**Додавање до соиграч:** Играчот којшто ја има топката мора да ја фрли топката над себе, а потоа да ја одигра со прсти кон својот соиграч. Соиграчот мора да биде поставен така што топката ќе ја прифати во дланките правилно поставени над челото. Повторете ја оваа игра со прсти по потреба. Постепено извадете го чекорот за фаќање на топката и веднаш одиграјте ја со прсти кон вашиот партнер.



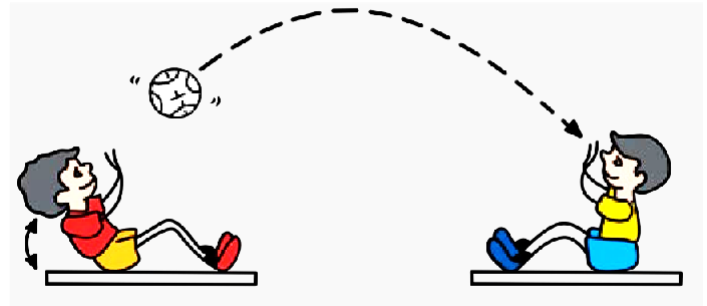
**Додавање кон цел:** Одиграјте ја топката десет пати од линијата за додавање кон целта. Соиграч ги фаќа одбиените топки. Променете ги правилата и повторете.

Колкупати можете да погодите во целта за време од една минута?

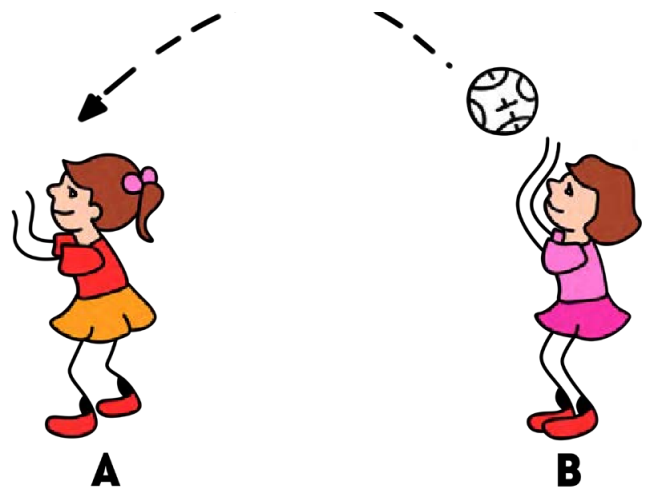


### Додавање со прсти во седечка положба:

Двајца играчи треба да седат еден спроти друг на растојание од 4 метри. Играчот А, којшто е во седечка положба, мора да ја фрли топката над себе и да ја одигра со прсти кон соиграчот Бе, по што мора да направи колут назад и едно клекнување. Соиграчот Бе треба да ја одигра топката со прсти над себе, потоа треба да ја додаде со прсти на соиграчот А и да направи клакнување. Продолжете по овој редослед.



**Одбојка за брза реакција:** Играчот А стои со грб свртен кон играчот Бе, којшто ја има топката. Играчот Бе ја игра топката со прсти кон играчот А и во исто време извикува „може“. Играчот А мора брзо да се сврти, да се намести под топката и да ја одигра со прсти назад кон играчот Бе. Променете ги правилата и повторете 10 пати за секој играч.



**Игра:** Додавајте ја топката со прсти еден со друг така што да ја задржите во воздух што е можно подолго. Започнете одново кога топката ќе падне на подот. Викнете „моја“ за да избегнете конфузија околу тоа кој ќе ја одигра топката.

Предизвикајте ги другите двојки и видете која двојка може да изведе најмногу последователни додавања со прсти.

# Четврта лекција

## Вежба за загревање: брканица со замрзнување

**Дидактички цели:** перцепција на просторот (растојание, насока и ниво), перцепција на односите меѓу луѓето, комуникација.

**Изведување на вежбата:** Означете едно дете како ловец. Ловецот треба да фати други играчи, коишто мора да се движат во рамки на дефинираниот простор. Ако детето е фатено, мора да стои мирно со раширени раце додека друго дете не истрча под неговите раце, враќајќи го во игра.

### Совет:

Ако е потребно, може да има повеќе ловци.

## Основни форми на игра / основни вежби

**Цел на вежбата:** точност на додавање со прсти, поставување на телото во правилна положба.

### Форми на изведба:

Секој играч треба да најде соиграч и треба да стои на растојание од четири до пет чекори. Потсетете ги играчите дека топката треба да ја одиграат над челото и да ја дочекаат во основен одбојкарски став.

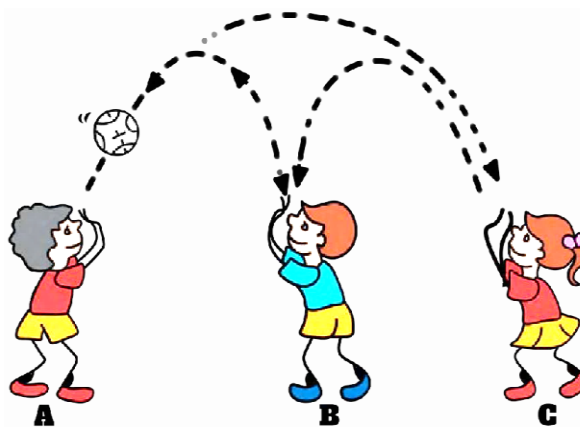
**Додадете и трчајте помеѓу две линии:** Играчот А стои со грбот свртен кон линијата на подот, а со лицето свртен кон играчот Бе, којшто е оддалечен 4 метри. Играчот А мора да ја одигра топката со прсти кон играчот Бе, да се сврти, да истрча до линијата, да ја допре и да се врати на почетната позиција за повторно да ја одигра топката. Направете ја вежбата 1:30 минути, потоа сменете ги улогите. Кога трчате, користете кратки чекори и не ги прекрстувајте нозете. Како што станувате подобри во вежбата, држете ја почетната позиција подалеку од линијата.

**Додадете и трчајте помеѓу две линии:** Играчите стојат на растојание од околу 2 метра од бочните линии, свртени еден кон друг. Ја додаваат топката со прсти еден со друг и по секое одигрување мора да ја допрат линијата зад нив.

**Додавање преку три линии:** Поделете ги играчите во групи од по тројца и поставете ги во линија, оддалечени 1 метар. Играчот А ја игра топката со прсти до играчот Бе. Играчот Бе мора да ја врати топката на играчот А, којшто потоа мора да одигра долга топка со прсти до играчот Це. Играчот Це игра кратка топка до играчот Бе, којшто мора да ја врати на играчот Це и така натаму. Заменете места и продолжете.

**Изведување на вежбата:** Нацртајте цели во сидот во форма на „школка“. Квадратите треба да бидат со големина од околу 30 сантиметри. Секој играч треба да го погоди секој квадрат, од број еден до осум по тој редослед.

**Изведување на вежбата:** Поделете ги играчите во групи од пет до осум играчи. Играчите треба да бидат поставени во круг, при што растојанието помеѓу играчите е приближно должината на раката. Еден играч оди во средина на кругот со топка. Секој играч мора да ја одигра топката со прсти кон играчот во средината. Вежбата завршува откако сите играчи ќе застанат во кругот во средината. Предизвикајте ги другите екипи.



# Петта лекција

## Вежба за загревање: тркалање на топката

**Дидактички цели:** перцепција на потребниот напор (сила, време, проток), перцепција на односите меѓу луѓето, соработка и фер игра.

**Изведување на вежбата:** Децата се поделени во двојки. Секоја двојка треба да си одреди кој е играч А и играч Бе. Играчот А ја тркала топката кон играчот Бе, којшто мора да ја запре топката и да ја фрли со двете раце одоздола назад кон својот соиграч. По пет повторувања улогите да се променат.

### Варијанта на вежбата:

а) Играчот А ја тркала топката на страна, играчот Бе мора да стигне до топката со бочен чекор, да ја запре топката и да ја фрли со двете раце зад главата, назад кон неговиот соиграч.

б) Соиграчите стојат еден до друг. Играчот А ја тркала топката на подот и играчот Бе треба да трча по неа. Играчот Бе мора да ја обиколи топката, да ја запре и да ја фрли со двете раце одоздола / зад главата назад. По три повторувања тие треба да се заменат.

## Основни форми на игри / вежба

**Цел на вежбата:** точност на кревање со прсти, поставување на телото во правилна положба, соработка.

**Форми на изведба:** Поделете ги играчите во групи од по четири играчи и на секоја група дајте и по една топка. Потсетете ги играчите да заземаат основен одбојкарски став при секое одигрување на топката.

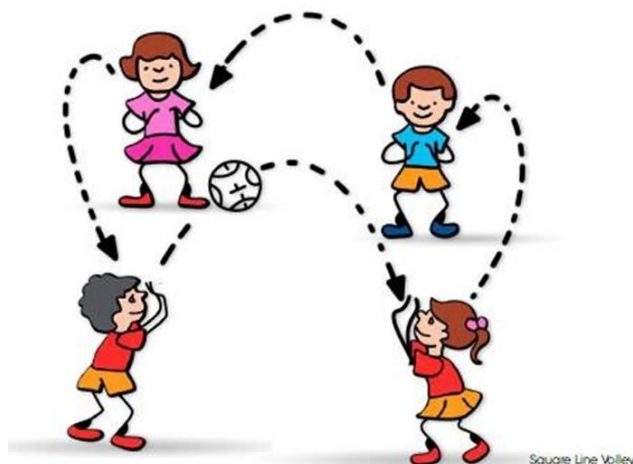
**Додавање со прсти во четириаголник:** Играчите треба да бидат распоредени на аглите на четириаголникот и да бидат оддалечени 3 метри. Играчите имаат цел да ја додаваат топката еден на друг со прсти, од еден агол до друг, спротивно од стрелките на часовникот. Колку одигрувања можете да изведете без грешка?

- Играње во насока на стрелките на часовникот.

**Варијанта на вежбата:** Изведете ја оваа вежба со тројца играчи распоредени во форма на триаголник.

### Изведување на вежбата:

**Игра на тркало:** Поделете ги играчите во групи од пет до осум играчи. Играчите треба да бидат поставени во круг, при што растојанието помеѓу играчите е приближно должината на раката. Еден играч треба да оди во средината на кругот со топка. Секој играч мора да ја одигра топката со прсти кон играчот во средината. Вежбата завршува откако сите играчи ќе се сменат во средината. Предизвикајте ги другите екипи да се натпреваруваат со вас.



Square Line Volley

**Битка за топка:** Поделете го одделението на две екипи со ист број играчи и испратете ја секоја екипа на спротивната страна од мрежата. Дајте и на секоја екипа најмалку три топки, а едната екипа има плус една топка. Објаснете дека играта е поделена на четири четвртини и дека секоја трае две минути. На извикот „битка за топка“, играчите кои имаат плус топка треба да ја фрлат топката во воздух, а потоа да ја префрлат со прсти преку мрежата. Целта на играта е по две минути противничката екипа да има повеќе топки на својата страна од мрежата од другата екипа. Додавањето со прсти мора да се изврши брзо од местото

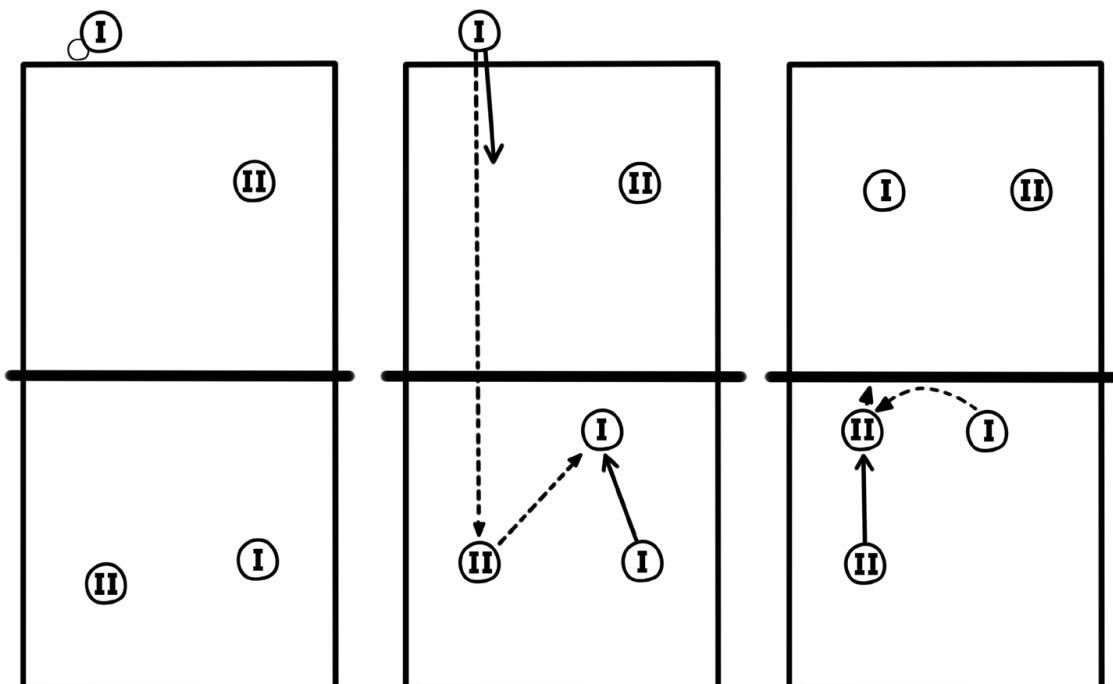
на коешто е фатена топката. Играчот потоа може да ја префрли топката со прсти директно преку мрежата или да ја подаде на соиграч којшто мора да ја одигра топката со прсти преку мрежа. По секоја четвртина, двете екипи мора да ги бројат топките на нивна страна од теренот. Екипата со послаб резултат победува на крајот од четвртата четвртина. Страните се менуваат на полувреме. Обидете се да барате празно место на полето на противникот и да ја одиграте топката таму. Совет: поставете клупи под мрежата, така што играчите не можат да тркалаат / додаваат топки под мрежата.

## 2 + 2/2 на 2 игра со одбивање со прсти и со фаќање (слично на седмата лекција за деца на возраст од 8 до 9 години)

**Изведување на вежбата:** Вежбата започнува со додавање со прсти преку мрежа (или кон соиграч). Секоја екипа може да ја игра топката 1 - 3 пати, после тоа топката мора да помине преку мрежа. Топката може да се одигра со прсти или да се фати. Ако некој играч ја фати топката, тој мора да ја фрли над себе, а потоа со прсти да ја додаде на својот партнер или да ја префрли преку мрежа. После тоа, фрлањето повеќе не е дозволено.

### Варијанти на вежбата:

- Секоја екипа мора да ја одигра топката најмалку 2 пати (подоцна 3 пати).
- Топката може да се фати само еднаш во трите дозволени одигрувања, во секоја екипа - сите други контакти со топката мора да бидат додавања со прсти.



# Шеста лекција

## Вежба за загревање: Прескок – игра “јанино, јанино”

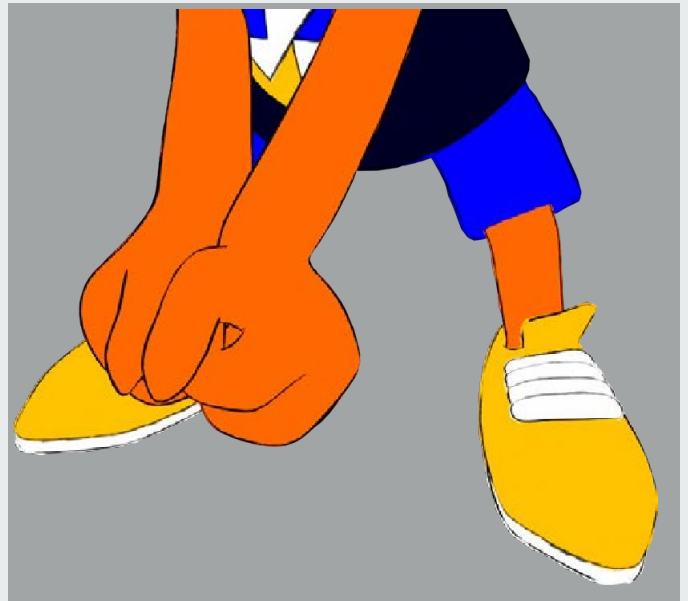
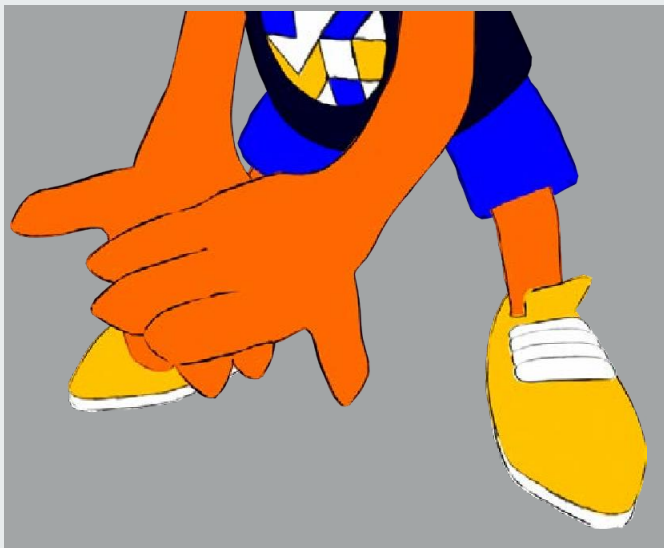
**Дидактички цели:** перцепција на просторот (растојание, насока и ниво), перцепција на потребниот напор (сила, време, проток), перцепција за односите меѓу луѓето, соработка и фер игра.

**Изведување на вежбата:** Првото дете седи на подот во положба на столче (со испружени нозе). Следното дете мора да го прескокне првото дете со раширени нозе. При слетување тоа мора да клекне, по што третото дете треба да прескокне преку првото и второто, а потоа следи четвртото дете и така натаму. Кога сите деца се во седечка положба, последното дете во редот почнува да ги прескокнува сите други.

### Цел на вежбата: техника на отскокнување на подлактицата, правилна положба на телото.

**Форми на изведба:** Нагласете дека играчите мора да трчаат кон топката во основен одбојкарски став и дека во секој момент треба да ја гледаат топката; рацете мора да бидат испружени и една до друга кога се подготвувате да ја одиграте топката со прием. По играњето, рацете треба да ја следат топката, а нозете треба да се испружат од основниот одбојкарски став. Сите играчи треба да земат топка и да се распоредат низ теренот.

**Положба на телото и раката:** Ставете ја топката на подот до вас и покажете како се зазема основен одбојкарски став. Ставете ги зглобовите на прстите на едната рака во дланката на другата рака. Палците мора да се споени еден до друг и да се стават на показалецот.



Обидете се да ги ротирате подлактиците напред, така што лактите ќе се допрат. Не заборавајте рацете да ги ставите така што првиот контакт со топката ќе биде направен со внатршноста на подлактиците, коишто се целосно испружени. Ова е точката каде што се прави контакт на топката и подлактиците.

Најдете соиграч и покажете си ја положбата на телото, на дланките и на рацете. Проверете како секој од вас остварува контакт со топката.

Воспоставување контакт со топката: Замислете ниска топка како лета кон вас. Тргнете кон топката и свиткајте ги колената како би се поставиле под топката. Следете го летот на топката и гледајте го моментот на контакт со топката.



Рацете мора да бидат испружени и споени и лактите исправени. Спуштете ги зглобовите за да ја апсорбирате јачината на топката во внатрешноста на подлактиците.



Потоа испружете ги нозете од основниот одбојкарски став и следете ја насоката на летот на топката со вашите раце. Спуштете ги зглобовите за да ја апсорбирате јачината на топката во внатрешноста на подлактиците. Движењата треба да бидат контролирани и континуирани.



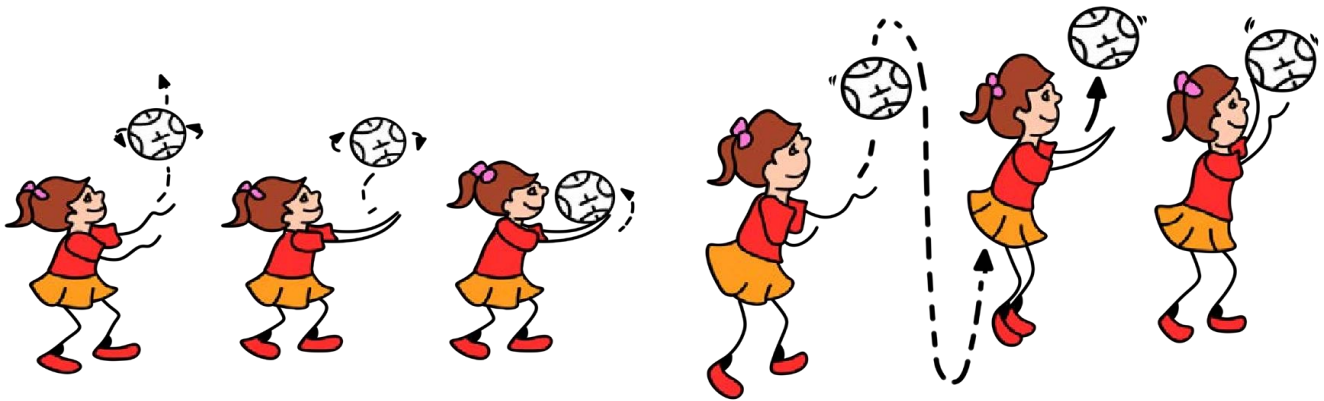
### Основни форми на игра / основни вежби

Имитирајте го движењето на одиграна топка со примена на правилна положба на телото, рацете и дланките. Започнете со основен одбојкарски став. Движете ги телото и рацете во насоката одредена од наставникот.



На извик на наставникот „прием надесно“ и „прием налево“, направете го она што го бара наставникот. Повторете по кој било редослед.

**Поместување на топката:** Земете ја топката, пронајдете слободен простор и извршете ги следниве задачи со одигрување на топката со прием:



- а) Фрлете ја топката во воздух и поставете се под топката со рацете во позиција за прием. Топката прво треба да се одбие од подлактиците, а потоа нека отскокне од подот.
- б) Фрлете ја топката повторно и обидете се да ја одиграте со прием двапати по ред пред повторно да ја фрлите.
- в) Фрлете ја топката во воздух на одредено растојание од вас. Колку брзо можете да се поставите под топката со рацете во позиција за прием?

г) Фрлете ја топката над главата, оставете ја нека отскокне, одиграјте ја со подлактиците и фатете ја повторно.

д) Продолжете по овој редослед:

**Фрлање-одигрување со прием-фаќање;**

**Фрлање-одигрување со прием- одигрување со прием-фаќање;**

**Фрлање-одигрување со прием-одигрување со прием-одигрување со прием-фаќање;**

ѓ) Играјте ја топката со прием над глава што е можно подолго.

**Изведување на вежбата:** Еден играч којшто ја води играта ја потфрла топката до првиот играч, којшто, пак, мора да му ја врати со прием. Водечкиот играч мора да ја фати топката и да ја додаде на следниот играч, којшто мора да ја одигра топката со прием назад кон водечкиот играч и така натаму додека сите играчи не ја одиграат топката. Заменете го водечкиот играч и продолжете додека сите играчи не ја заменат позицијата со водечкиот играч.

**Варијанта на вежбата:** Водечкиот играч ја игра топката со прсти. Откако ќе ја фати топката, ја одигрува кон другиот играч (топката се додава со прсти наместо со потфрлање).

# Седма лекција

## Вежба за загревање: фаќање екипа со ослободување

**Дидактички цели:** перцепција на просторот (далечина, насока и ниво), перцепција на потребниот напор (сила, време, проток), перцепција на односите меѓу луѓето, соработка и почит.

**Изведување на вежбата:** Поделете го одделението во четири групи коишто се разликуваат според боја и изберете една група како ловец. Колку време ќе биде потребно за таа група да ги запре/фати другите групи?

### Варијација на вежбата:

Деца од другите групи можат да ги ослободат фатените играчи допирајќи ги на кој било дел од телото (грб, раце, рамената, итн.).

## Основни форми на игра / основни вежби

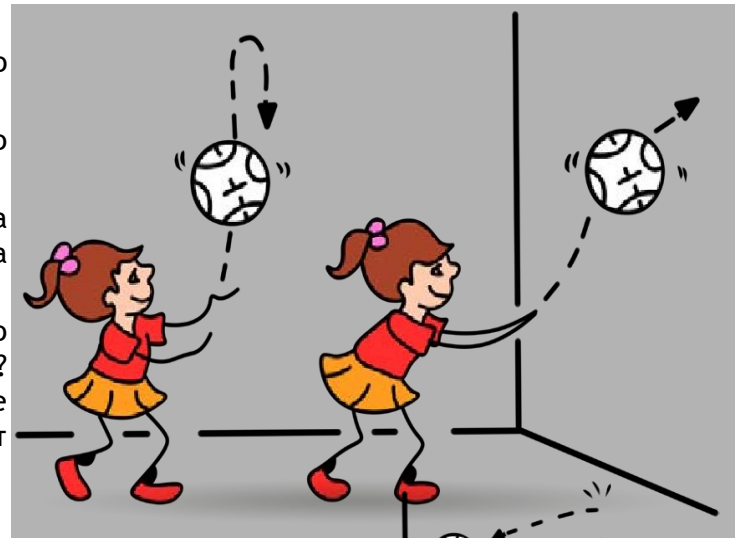
### Вежба со соиграч:

**Цел на вежбата:** перцепција за контакт, поставување во правилна позиција, соработка со други играчи.

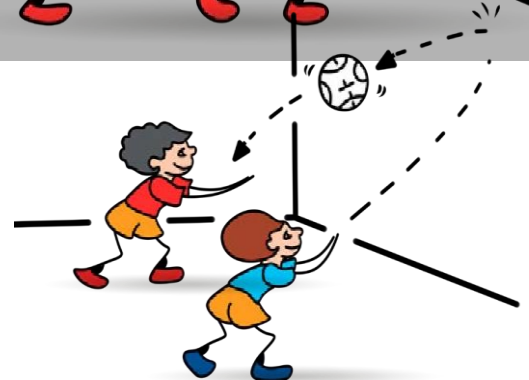
**Форми на обележување:** Обележете цели со квадрати на сидот со површина од 1 квадратен метар и височина од околу 2 метра. Охрабрете ги играчите да се концентрираат и да ја гледаат топката во секое време, да ја проценат ситуацијата и да бидат подготвени да истрчаат кон топката. Нагласете дека топката се удира високо и меко со континуирано движење. Контактот со топката се остварува со подлактиците, при што рацете се испружени. Секој играч треба да земе топката и да најде слободен простор на сидот.

### Индивидуална вежба:

- Фрлете ја топката над себе, а потоа одиграјте ја со прием од сидот и фатете ја.
- Фрлете ја топката високо кон сидот, одиграјте ја со прием високо назад кон сидот, а потоа фатете ја.
- Играјте ја топката со прсти кон сидот, а потоа одиграјте ја со прием назад кон сидот и фатете ја одбиената топка.
- Колкупати по ред можете да ја одиграте топката со прием во сидот пред топката да падне на подот? Следете ја топката со целото тело, истегнете ги нозете при одигрувањето, а при тоа рацете мора да бидат испружени. Одбивајте ја топката високо.



- Најдете партнер. Еден играч ја фрла топката кон сидот, а потоа другиот играч треба да ја одигра со прием од сидот. Што е можно подолго да се игра топката пред да се направи промена на местата.
- Потоа, соиграчите мора наизменично да ја играат топката со прием кон целта обележана на сидот.
- Играчите си ја додаваат топката еден на друг, така што ја играат со прием од сидот.



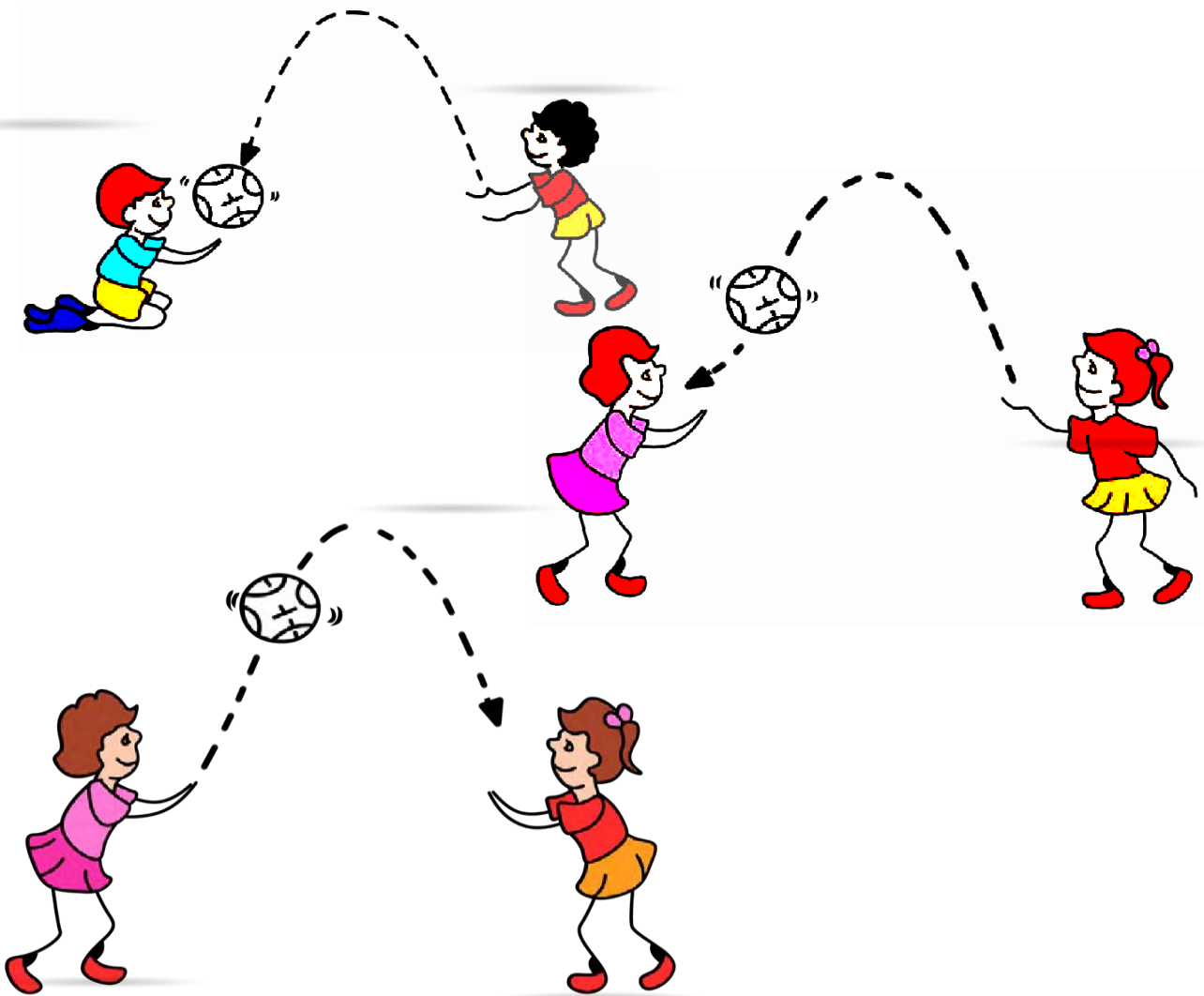
**Вежби:**

а) Еден играч се наоѓа на колена на растојание од 3 метри од својот партнер и рацете ги држи во позиција за прием. Играчот што стои ја фрла топката кон играчот што се наоѓа на колена, а тој треба да му ја врати со прием на својот партнер. Улогите се менуваат по десет повторувања.

б) Направете неколку чекори назад, така што ќе бидете оддалечени околу 4 до 5 метри. Фрлете ја топката на вашиот соиграч, кој треба да ја одигра со прием назад кон вас. Фатете ја топката и фрлете ја повторно. Повторете десетпати и потоа сменете ги улогите.

в) Фрлете ја топката настрана така што вашиот соиграч треба брзо да се придвижи, да се постави под топката и да ја одигра со прием назад кон вас. Вашиот соиграч потоа мора да се врати на почетната позиција. Заменете ги улогите по пет повторувања, а потоа топката се потфрла на другата страна на партнерот.

г) Фрлете ја топката кон вашиот соиграч, којшто треба да одигра со прием назад кон вас. Користете прием за да ја вратите топката назад кон вашиот партнер. Колкупати можете да ја подавате топката со прием еден кон друг пред таа да падне на подот?



# Осма лекција

## Вежба за загревање: додавање на топката

**Дидактички цели:** перцепција на просторот (далечина, насока и ниво), перцепција на потребниот напор (сила, време, проток), перцепција на односите меѓу луѓето, соработка и комуникација.

**Изведување на вежбата:** Поделете ги децата во групи од по четворица играчи во линија еден зад друг. Секоја група мора да трча во круг во одреден простор (во којшто не смее да премине ниту една

линија), а детето коешто е прво на колоната ја држи топката. На знак на наставникот, топката мора да се додава назад, додека групата продолжува да трча, се додека топката не стигне до последното дете од колоната. Тоа дете потоа мора да дојде/истрча напред на колоната. Оваа вежба се повторува се додека секое дете барем двапати не дојде на почеток на колоната.

## Цел на вежбата: одбивање со подлактиците и прсти кон соиграчот.

### Форми на изведба:

Секој играч треба да најде партнер. Земете ја топката и застанете еден спроти друг во слободен простор.

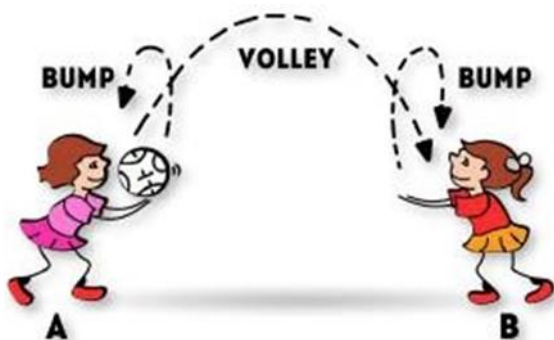
## Основни форми на игра / основни вежби

а) Играчот А ја фрла топката до играчот Бе во височина на колковите. Играчот Бе мора да ја одигра топката со прием кон играчот А, којшто мора да ја врати со прсти. Бе игра повторно со прием кон играчот А и така натаму. Започнете повторно со заменети улоги.

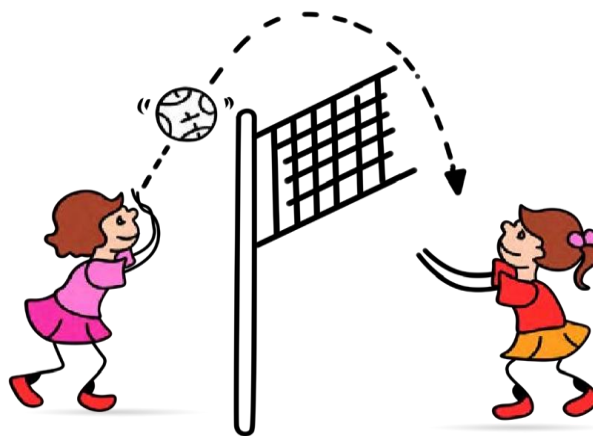
г) Играчот А треба да ја одигра топката кон играчот Бе и да ротира околу својата оска. Соиграчот Бе мора да ја одигра топката со прсти или прием кон играчот А и да се сврти околу својата оска. Продолжете.

б) Играчот А ја игра топката со прием над себе, а потоа ја игра со прсти кон својот партнер. Играчот Бе ја игра топката со прием над себе, а потоа ја игра со прсти кон играчот А. Продолжете со оваа низа прием-прсти.

в) Еден играч ја фрла топката до својот партнер на различни височини (еднаш висока, еднаш ниска). Неговиот соиграч мора да одлучи дали ќе ја одигра топката со прсти или прием. Заменете ги улогите и повторете .



- а) Двајцата играчи стојат на спротивните страни на мрежата. Ја додаваат топката еден на друг преку мрежата. Треба да одлучат дали вратената топка ќе ја одиграат со прсти или со прием. Колкупати можете да ја подадете топката еден на друг пред да падне топката на земја?



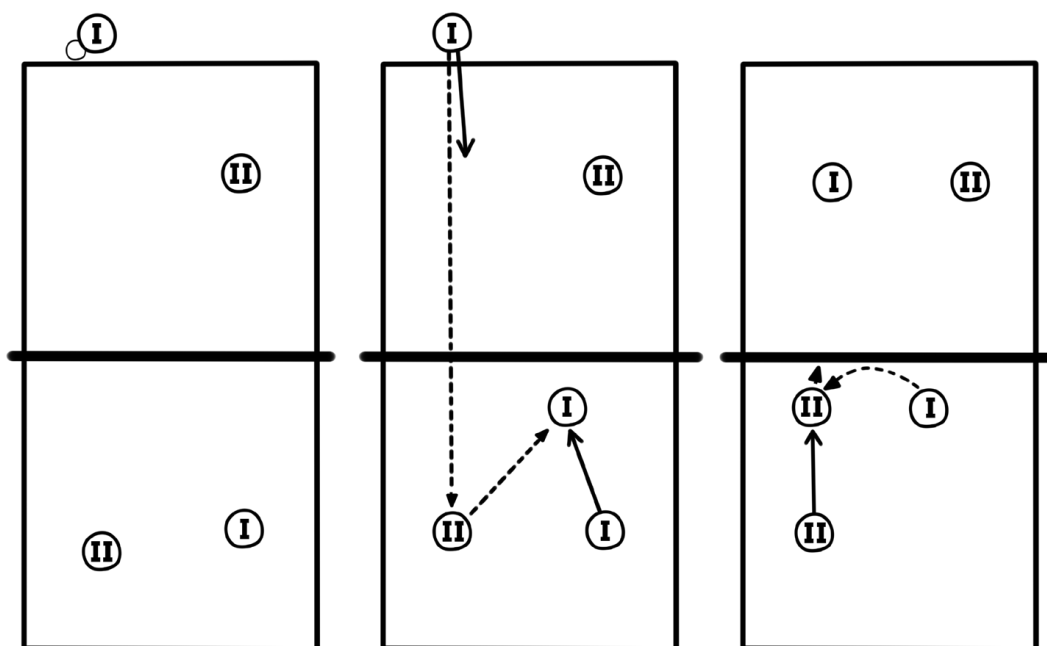
**Изведување на вежбата:** Поделете ги децата во групи од по пет или шест играчи. Тие мора да бидат распоредени по должина на мрежата. Играчот 1 фрла висока топка кон играчот 2, којшто мора да ја одигра со прсти за играчот 3. Играчот 3 се обидува со прсти да ја префрли топката преку мрежа кон примачот. По завршување на поените, тие се враќаат на почетните позиции и сите играчи се движат за една позиција. Продолжете на овој начин.

### Играјте 2 + 2/2 на 2 со примена на прсти или прием (слично на петтата лекција во ова поглавје)

**Изведување на вежбата:** Вежбата започнува со додавање со прсти преку мрежа (или кон соиграч). Секоја екипа може да ја одигра топката 1 - 3 пати, после тоа топката мора да помине преку мрежата. Топката може да се игра со прсти или со подлактиците. На почеток е дозволено и фаќање на топката. Ако некој играч ја фати топката, тој мора да ја одигра над себе, а потоа да ја одигра со прсти (кон својот партнер или преку мрежата). После тоа, фрлањето повеќе не е дозволено.

#### Варијанти на вежбата:

- Секоја екипа мора да ја одигра топката најмалку 2 пати (подоцна 3 пати).
- Топката може да се фати само еднаш во трите дозволени одигрувања на секој екипа - сите други контакти со топката мора да вклучуваат високо додавање со прсти или со прием.
- Фаќањето на топката може да се дозволи само при вториот допир на топката - таквата игра се нарекува „канадска одбојка“. Првата и третата топка мора да се играат со прсти или прием.
- Секоја топка мора да се игра со техника на додавање со прсти или додавање со подлактица - играме „мини-одбојка 2-на-2“.



# Литература

- 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