

Projekt CEV-a

„Odbojka u

školama” – Priručnik za nastavnike

play volleyball
grow with it



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

Sadržaj

03

Uvod

04

Rječnik
odbojkaških
pojmov

07

Opći
preduvjeti za
uspješne
odbojkaške
vježbe

09

Lekcije
za uzrast
od 8 do 9
godina

22

Lekcije
za uzrast od
10 do 12 godina

39

Literatura



SCHOOL VOLLEY BALL



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



**Confédération
Européenne de
Volleyball**

Publikacije CEV-a

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

Autori teksta:

dr. Yesim Bulca (Sveučilište Hacettepe, Ankara)

dr. Jimmy Czimek (Njemačko sportsko sveučilište u Kölnu)

Obavijest o autorskim pravima:

CEV je isključivi vlasnik autorskih i povezanih prava za sva književna ili umjetnička djela koja nastanu iz upotrebe Priručnika za nastavnike CEV-ova projekta „Odbojka u školama”. U slučaju da se prema zakonu književno ili umjetničko djelo ili povezana prava smatraju zajedničkim autorskim djelom CEV-a i Korisnika ili autorskim djelom Korisnika, sva autorska i povezana prava Korisnika nepovratno se dodjeljuju CEV-u. CEV je isključivi vlasnik svih simbola koji mogu biti prikazani grafički, izuma, otkrića, procesa, ideja, metoda, ukrasnih ili estetskih aspekata predmeta te znanja i iskustva koji nastanu iz upotrebe Priručnika za nastavnike CEV-ova projekta „Odbojka u školama”.

play volleyball grow with it

Uvod

Odbojka je uzbudljiv momčadski sport koji predstavlja izazov onima koji se njome bave. Ona istovremeno pridonosi i razvoju osnovnih vještina za sve uzraste i razine sposobnosti. Međutim, ako pitate nekoga da se prisjeti svojih odbojkaških vježbi u školi, vjerojatno će navesti samo negativnih iskustava. Bolne ili čak otečene podlaktice i vrlo kratki poeni mogu imati demotivirajući učinak te dovesti do negativnih uspomena vezanih uz ovaj sport. Često je razlog tomu taj što nastavnici pokušavaju podučiti odbojci a da nimalo ne izmijene ili prilagode pravila odbojkaške igre.

Iako je odbojkaška igra vrlo kompleksna, vrlo ju je lako uspješno podučiti i motivirati sudionike primjenom jednostavnih preinaka – ovo jednako vrijedi i za djecu osnovnoškolskog uzrasta i za odrasle.

Cilj je ovog priručnika definirati okvir s pomoću kojega će svaki trener ili nastavnik tjelesne i zdravstvene kulture moći izvesti odbojkaške vježbe s djecom u dobi od 8 do 12 godina, i to uz njihovo aktivno sudjelovanje.

Upotreba odbojke kao sporta za stvaranje nastavnog sadržaja ima mnogo prednosti:

- razvoj koordinacije i trening vještina
- društvena interakcija unutar iste momčadi i protiv drugih igrača
- tjelesna aktivnost bez fizičkog kontakta ➔ manja vjerojatnost ozljede i niži prag inhibicije
- zajedničko učenje, tj. nije potrebno razdvajati dječake od djevojčica ➔ privlačnost sporta za oba spola
- zajednički rad s naprednijom i manje naprednom djecom ➔ dobra prilika za razdvajanje prema težini vježbe, što dovodi do motivirajućeg učinka za sve sudionike
- razvoj analitičkog i taktičkog razmišljanja

Izazov ovog pristupa je definirati pravila i uvjete kako bi djeca mogla igrati odbojku korištenjem vještina koje već posjeduju. U ovom se priručniku naglasak stavlja na prenošenje glavne ideje odbojkaške igre. Nastavnici koji su upoznati s osnovama sportskog odgoja, ali i oni koji nisu te treneri-početnici, trebali bi djecu u dobi od 8 do 12 godina podučavati odbojci na zabavan način prilagođen njihovom uzrastu.

Stoga je najbolji način za upoznavanje djece s odbojkaškom igrom na osnovnoj razini igra „odbojka preko konopa“ uz općenite i posebne vježbe za pripremu. Savršenstvo igre ili podučavanje odbojkaške tehnike u ovoj bi fazi trebalo biti u drugom planu. Podučava se samo osnovna tehnika vršnog odbijanja (dizanje prstima) i pri kraju čekić (odbijanje podlakticama).

Rječnik odbojkaških pojmova

Lucky Luke ili osnovni odbojkaški stav:

Koljena su blago savijena i težište tijela je neutralno, težina tijela je blago prebačena na prednju nogu. Ruke su ispružene ispred tijela i blago savijene. Zahvaljujući blagoj zategnutosti mišića, naknadne kretnje mogu se izvesti brže.



Položaj dlanova za vršno odbijanje zahvaljujući kojemu će djeca moći usvojiti odbojkašku tehniku dizanja prstima.

Otvoreni trokut:

Raširenim prstima obaju dlanova oblikujete košaricu, a palčevima i kažiprstima oblikujete trokut iznad čela.



Snažno odbijanje:

Lopta se gura s pomoću obaju dlanova iznad čela. Lopta se mora nalaziti iznad čela kako bi se djecu naučilo da se pravilno kreću i postavljaju ispod lopte.



Supercura/superman:

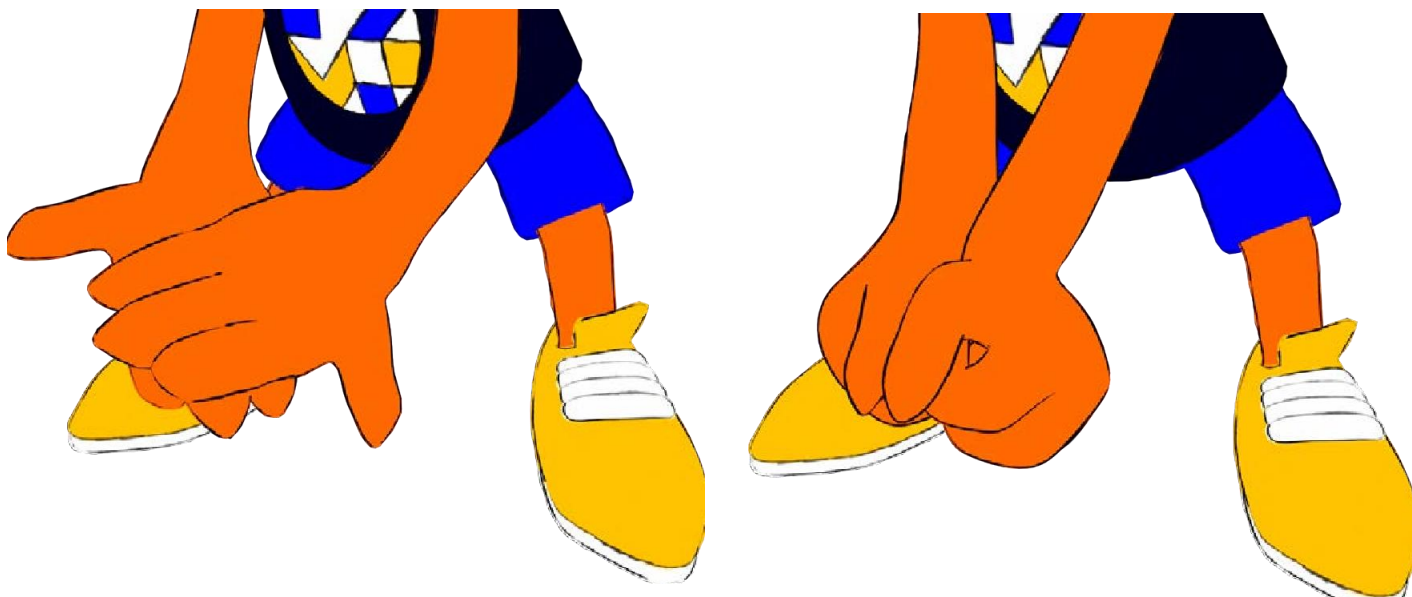
Lopta se mora odbiti guranjem s pomoću obaju dlanova iznad čela, a kretanje se nastavlja do položaja koji se naziva supercura/superman.



Položaj dlanova za čekić zahvaljujući kojemu će djeca moći usvojiti odbojkašku tehniku odbijanja podlakticama.

1. korak Članke prstiju jedne ruke postavite u dlan druge ruke. Palčevi moraju biti postavljeni jedan uz drugi i položeni na kažiprste.

2. korak Pokušajte zakrenuti podlaktice prema naprijed tako da vam se laktovi dodiruju. Zapamtite da ruke trebate postaviti tako da prvi dodir s loptom bude ostvaren unutarnjom stranom podlaktica, koje su u potpunosti ispružene. To je točka u kojoj se dodiruje lopta.

**Rupa**

Područje terena koje se ne bi smjelo koristiti za postizanje prednosti prilikom izvođenja pojedinih elemenata. Nevidljivi dio terena kada sudionici igraju jedni protiv drugih; ako se lopta odigra u rupu, smatra se da je vani.

Omjer tijelo:lopta

Vrijednost koja označava površinu koju zauzima tijelo u usporedbi s veličinom lopte.



Opći preduvjeti

za uspješne odbojkaške vježbe s djecom u dobi od 8 do 12 godina

Lopta

Djeci osnovnoškolskog uzrasta obično je potrebna lopta koja je **laganija** od one koju koriste odrasli. To je jedini način da nauče odbojkaške tehnike i taktike te sudjeluju u pravilnom vježbanju, a da se pritom zabave.

Prednosti:

- laganije lopte putuju sporije, što učenicima daje više vremena da reagiraju ➔ dulji poeni = više zabave i motivacije
- bolji omjer tijelo:težina lopte ➔ manji strah od odigravanja lopte
- Kasnije: lakše usvajanje odbojkaških tehnika ➔ manje problema s palcem prilikom igranja prstima i manje bolnih podlaktica prilikom igranja čekićem

CEV preporučuje korištenje lopte Mikasa SYV5. Riječ je o mekanoj lopti smanjene težine koja je stoga idealna za djecu. Mekane lopte i lopte za odbojku na pijesku također su primjerene. Još jedna mogućnost je balon obložen tkaninom.

Broj igrača

Jedan od najvažnijih elemenata prilikom podučavanja djece ovog uzrasta je **koliko puta jedan igrač dotakne loptu**. Kako bi ovaj broj bio što veći, preporučuju se **igre na manjem terenu, tj. 1+1 i 1 na 1 ili 2+2 i 2 na 2**. Ako se igra 1+1 / 1 na 1, treba uzeti u obzir da dolazi do nepovoljnijeg omjera tijelo:lopta ako isti igrač odigra loptu nekoliko puta uzastopno. Stoga bi, ako je igranje prstima kontrolirano, trebalo što prije prijeći na igru 2 +2 / 2 na 2.

Prilikom odabira lopte trebalo bi izeti u obzir sposobnosti djece i lopta bi se trebala mijenjati u skladu s didaktičkim ciljem pojedine aktivnosti. Što je neki zadatak teži i složeniji, to bi lopta trebala biti laganija jer sporije putuje zrakom. Teža (a time i brža) lopta može isti zadatak višestruko otežati. To znači da je **razdvajanje djece unutar skupine** moguće samo ako se koristi više različitih lopti.

Važno je da postoji dovoljan broj lopti različitih vrsta. Najbolje bi bilo kad bi **svako dijete imalo vlastitu loptu**, osobito školsku loptu koja je napravljena posebno za početnički uzrast. **Ako se lopta mora dijeliti, najviše bi dvoje djece trebalo koristiti jednu loptu**. U igrama 2 +2 / 2 na 2 potrebna je samo jedna lopta na četvero djece.

Dodatni razlog za razdvajanje u **manje grupe je manji broj površina koje se preklapaju**, npr. u igri 2+2 / 2 na 2. U ovoj varijanti igre loptu svaki put mora odigrati drugi član momčadi, što potiče osjećaje odgovornosti, komunikaciju i zajedništva.

Postavljanje mreže

Mnoga djeca odmah mogu početi igrati na **vodoravnoj odbojkaškoj mreži**. Time se **svakom djetetu** omogućuje **da odigra velik broj lopti**. Ako nemate na raspolaganju dugačku mrežu, idealna zamjena za nju je **elastična traka**. Druge mogućnosti koje se mogu upotrijebiti kao zamjena za mrežu na početničkoj razini jesu

mreža za badminton i vrpce razvučene između dvije kuke, dva zida ili dva stupa. **Građevinarska vrpca** također može poslužiti zbog svoje male težine i niske cijene te činjenice da vibrira manje od elastične trake.

Veličina terena i visina mreže

Promjenom veličine terena igra postaje primjerenija za sudionike, a aktivnost se usmjerava na određene ciljeve. Na manjem terenu teže je osvojiti poen, dok je s druge strane lakše zadržati loptu u igri. Time se **trajanje poena u igri na manjem terenu produljuje**, zbog čega igra postaje zabavnija.

Važno je da je teren za igru jasno označen. U tu se svrhu mogu koristiti postojeće linije kojima se označavaju tereni za druge sportove. Međutim, najprimjerenije su bočne linije velikog odbojkaškog terena, ako postoje. Od terena veličine 9 m x 18 m mogu se napraviti četiri terena za igru (osam polovina terena) veličine 4,5 m x 4,5 m ili 16 polovina veličine 2 m x 4 m

za igru 1 na 1 / 2 na 2 s vodoravno razvučenom mrežom (ili vrpcom). Ako **ne postoje linije**, mogu se upotrijebiti markeri za obilježavanje terena, čunjevi ili druga **pomagala**. **Visina mreže također ima znatan utjecaj** na strukturu igre. Prednost mreže postavljene na većoj visini je ta da se moraju izvesti visoka dodavanja odnosno odigravanja s parabolom. To igračima omogućava **više vremena za reakciju, olakšava obranu i poeni traju znatno dulje**. Mreža bi trebala biti postavljena na onoj visini na kojoj djeca neće imati previše problema prilikom prebacivanja lopte na drugu stranu. U slučaju velikih razlika u mogućnostima, ako se u skupini nalaze djeca različitih vještina i visina, mreža se može postaviti dijagonalno kao metoda razdvajanja djece unutar skupine.

Pravila odbojkaške igre

Osim toga, pravila odbojkaške igre mogu se i **trebaju se prilagoditi odgovarajućem stupnju vještina i didaktičkim ciljevima**. Važno je da se ta pravila definiraju u dogovoru s djecom, da su jasno iznesena i da ih se svi drže.

Najvažnija odbojkaška pravila za djecu u dobi od 8 do 12 jesu sljedeća:

- Cilj djece koja igraju jedni protiv drugih: odigrati loptu preko mreže u protivnikov teren.
- Cilj djece koja igraju u istoj momčadi: ostvariti što više odigranih lopti / prebacivanja lopte preko mreže bez pogreške.

Broj odigranih lopti ➔ može varirati. Trebalo bi izbjegavati ili zabraniti samo jedno odigravanje po momčadi; cilj je ostvariti tri odigravanja.

- Lopta u terenu ➔ Linija se broji kao dio terena, što znači da, ako lopta dodirne liniju (makar malo), smatra se da je u terenu.
- Dodirivanje lopte i aut ➔ Ako igrač dodirne loptu i ona padne izvan terena ili je momčad ne uspije vratiti unutar tri dozvoljena odigravanja, to se računa kao pogreška.
- Naizmjenično odigravanje lopte u igri s dva igrača u svakoj momčadi ➔ Igrač ne smije odigrati loptu dva puta zaredom (iznimka: tijekom učenja tehnike dizanja prstima).

Lekcije

za uzrast od
8 do 9
godina



Prva lekcija

Vježba za zagrijavanje: igra lovice u odbojkaškom terenu

Didaktički ciljevi: orijentacija u prostoru, brzina zaleta, periferni vid, brzina reakcije, agilnost

Izvođenje vježbe: Djecu podijelite u dvije momčadi i svaku momčad rasporedite na linije odbojkaškog terena. U svakoj momčadi jedno dijete glumi lovca. Kad nastavnik označi početak, lovac pokušava uhvatiti svoje suigrača

trčeci bočnim korakom po linijama terena. Smije se kretati samo po linijama. Ostala djeca pokušavaju pobjeći lovcu trčeci bočnim korakom po linijama. I oni se smiju kretati samo po linijama. Kad lovac dotakne nekog od suigrača, to dijete postaje lovac.

Kralj lopte – osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta

Izvođenje vježbe: Svako dijete ima vlastitu loptu. Loptu treba baciti u zrak odozdo objema rukama i zatim uhvatiti objema rukama.

Praktični savjet: natjecateljski duh!

Kako biste motivirali djecu, ove bi se vježbe od samog početka trebale izvoditi u obliku nadmetanja. Na primjer, mogu se brojati uzastopna ponavljanja bez pogreške ili ponavljanja bez pogreške u određenom vremenskom razdoblju. U ovom obliku nadmetanja svako dijete može brojati svoje bodove ili nekoliko djece može brojati bodove za svoju momčad.

Na primjer: koje će dijete prvo izvesti deset uspješnih ponavljanja a da lopta ne padne na pod?

Varijante vježbe:

- Bacanje i/ili hvatanje jednom rukom.
- Nakon bacanja pljesnite rukama ispred ili iza sebe ili se okrenite za 180 stupnjeva ili protrčite ispod lopte ili sjednite na pod ili dotaknite stopala te zatim uhvatite loptu.
- Bacanje i/ili hvatanje lopte u sjedećem ili ležećem položaju.
- Loptu bacite o zid i zatim je uhvatite.
- Loptu bacite kroz noge ili iza leđa.
- Loptu uhvatite iznad čela u skoku ➔ vježbanje skočnosti i pravodobnog odraza.

Praktični savjet: premalen prostor/nedovoljan broj lopti?

- ➔ Vježbe se mogu izvoditi u paru
- ➔ Mogu se koristiti druge vrste lopti ili drugi predmeti koji se mogu bacati
- ➔ Svakom djetetu dodijelite manji prostor u kojem će bacati i hvatati loptu tijekom pojedinačnih vježbi
 - ➔ preciznost i sigurnost

Druga lekcija

Vježba za zagrijavanje: hvatanje vrpce

Didaktički ciljevi: orijentacija u prostoru, brzina zaleta, periferni vid, brzina reakcije, agilnost

Izvođenje vježbe: Svako dijete nosi traku (ili sličnu vrpce) zataknutu za pojas. Zadatak vježbe je uhvatiti što više traka drugih igrača i zataknuti ih za vlastiti pojas. Ne smije se zakoračiti izvan linija polovine odbojkaškog terena (9 m x 9 m).

Za veće skupine vježba se izvodi na cijelom odbojkaškom terenu (9 m x 18 m).

Kralj lopte – složeniji oblici igre/složenije vježbe I

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru

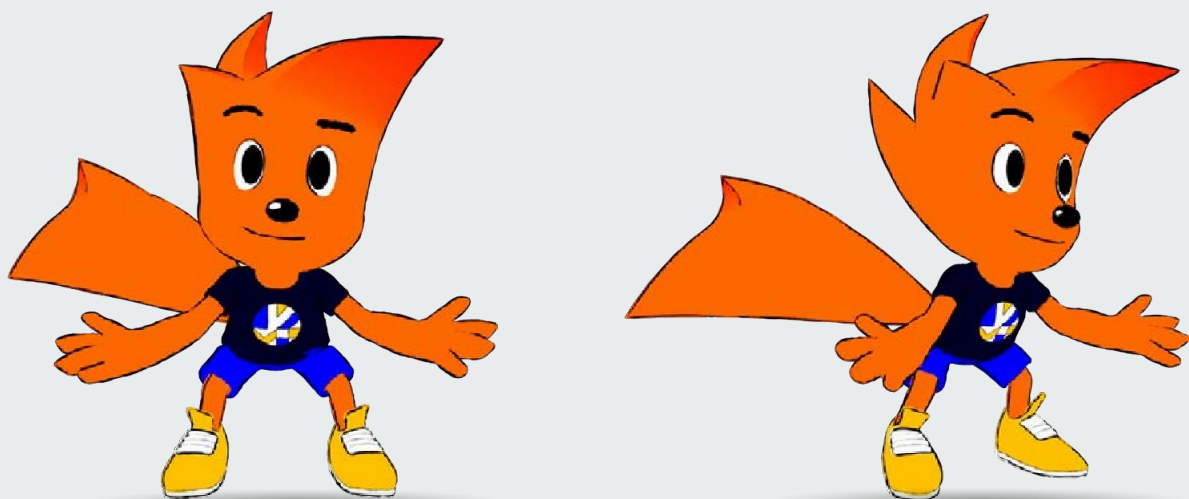
Oblici izvođenja: vježbe sa suigračem, vježbanje s jednom ili dvije lopte (poredani na linijama, mreža/traka može se razvući između djece ili se može izostaviti).

Izvođenje vježbe: Jedan igrač baca loptu preko mreže, a njegov je suigrač mora uhvatiti u zraku. Lopta se u početku baca po slobodnom izboru, tj. nije bitna tehnika bacanja.

Blaga varijanta vježbe: Lopta može odskočiti jednom ili dvaput prije hvatanja (treba se tolerirati samo na početku budući da bi se od samog početka trebalo inzistirati na odigravanju lopte).

U obliku nadmetanja/igre s definiranim završetkom. Vidjeti praktične savjete o natjecateljskom duhu (prva lekcija).

Praktični savjet: Lucky Luke/osnovni odbojkaški stav



Za sve varijante vježbe „Kralj lopte” važno je da djeca zauzmu položaj iz kojeg se mogu lako pokrenuti radi izvršavanja potrebne radnje, tj. **stav Lucky Luke**. Koljena su blago savijena i težište tijela je neutralno, težina tijela je blago prebačena na prednju nogu. Ruke su ispružene ispred tijela i blago savijene. Zahvaljujući blagoj zategnutosti mišića, naknadne kretnje mogu se izvesti brže.

Varijante (mogu se međusobno kombinirati):

- Bacanje jedne lopte objema rukama, bacanje dviju lopti.
- Lopta se baca u zrak odozdo objema rukama i zatim hvata objema rukama.
- Lopta se baca objema rukama iza glave (slično ubacivanju lopte u igru u nogometu) i hvata objema rukama.
- Lopta se gura pomoću obje dlanova iznad čela (snažno odbijanje) i hvata objema rukama iznad čela. U ovom slučaju važno je prilagoditi položaj tijela prilikom hvatanja (iza i ispod lopte).
- Suigrači si istovremeno međusobno dodaju dvije lopte i hvataju ih.
- Brza koordinacija ruku i očiju (Saccade): svako dijete u paru ima jednu loptu ➔ Dijete A dodaje loptu djetetu B, koje svoju loptu baci u zrak, uhvati loptu koju je bacilo dijete A i vrati je nazad djetetu A te zatim uhvati vlastitu loptu.

Praktični savjet: premalen prostor?

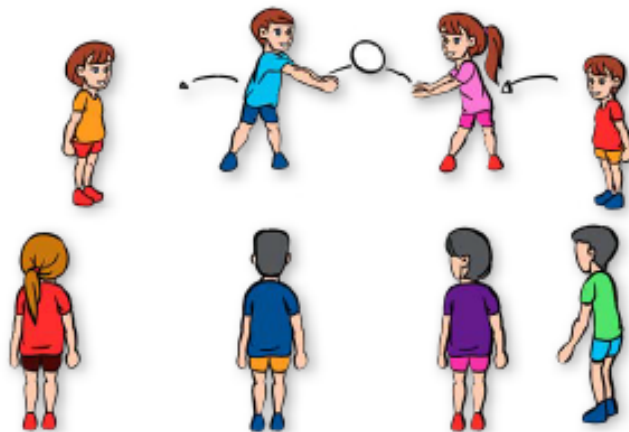
Vježbe izvodite u skupinama od četiri igrača: Igrač A dodaje loptu igraču B i zatim mijenja mjesto s igračem C, koji stoji iza igrača A u početnom stavu. Igrač B hvata loptu, dodaje je igraču C i mijenja mjesto s igračem D, koji stoji iza igrača B u početnom stavu.

Treća lekcija

Vježba za zagrijavanje: dodavanje lopte u krug

Ciljevi: Cilj je da članovi skupine međusobno komuniciraju kako bi definirali određeni cilj i da taj cilj priopće jedni drugima kako bi svi bili upoznati s njim.

Izvođenje vježbe: Igrače podijelite u tri ili četiri skupine u kojima se nalazi po šest igrača i svakoj skupini dajte jednu loptu. Na nastavnikov znak prvo dijete mora objema rukama odozdo baciti loptu suigraču sa svoje desne strane. Dijete koje je uhvatilo loptu od suigrača na isti način mora baciti loptu sljedećem djetetu koje mu se nalazi zdesna. Skupina koja prva napravi puni krug s loptom dobiva jedan poen.



Kralj lopte – složeniji oblici igre/složenije vježbe II

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru.

Oblici izvođenja: vježbe sa suigračem, vježbanje s jednom ili dvije lopte (poredani na linijama, mreža/traka može se razvući između djece ili se može izostaviti).

Izvođenje vježbe: Bacanje uz kretanje u stranu: Dijete A i dijete B stoje udaljeni 6 m jedno nasuprot drugoga i 2 m bočno pomaknuti jedno od drugoga, pri čemu svako dijete ima svoju loptu ➔ Oboje moraju istovremeno baciti loptu ispred sebe, pomaknuti se u stranu (upotrebom bočnog koraka) i uhvatiti loptu koju je bacio njihov suigrač.

U obliku nadmetanja/igre:

Praktični savjet: motivacijski poticaj?

Varijante vježbe „Kralj lopte” u obliku nadmetanja:

Ako momčad uspije izvršiti zadani zadatak deset puta, dobiva poen. (Za brojanje poena može se iskoristiti manji predmet). Momčad s najviše poena pobjeđuje na kraju.

Dodatna mogućnost ➔ Nekoliko momčadi podijeli se u skupine koje igraju jedna protiv druge. Prednost: slabiji igrači i momčadi mogu pobijediti uz pomoć boljih igrača i momčadi.

Dodatna mogućnost ➔ Cijeli razred igra kao jedna momčad i ima zajednički cilj, npr. igrači moraju izvesti što više uspješnih radnji u pet minuta. Na taj se način poboljšanja mogu vidjeti nakon nekoliko sati.

Varijante (mogu se kombinirati s varijantama iz druge lekcije):

- Bacanje uz promjene strana: Postupak je isti kao i u prethodnoj vježbi, samo što su A i B okrenuti tako da im je desno rame usmjereno prema suigraču ➔ A i B moraju istovremeno baciti loptu što je više moguće i oko 2 m ispred sebe ➔ A i B moraju zamijeniti strane i pokušati uhvatiti loptu koju je bacio njihov suigrač.
- Bacanje lopte uz pljesak: Postupak je isti kao i u prethodnoj vježbi, no A i B se moraju pljesnuti dlanovima u sredini terena nakon što bace lopte u zrak i prije nego ih uhvate (lopta može jednom odskočiti, ako je potrebno).

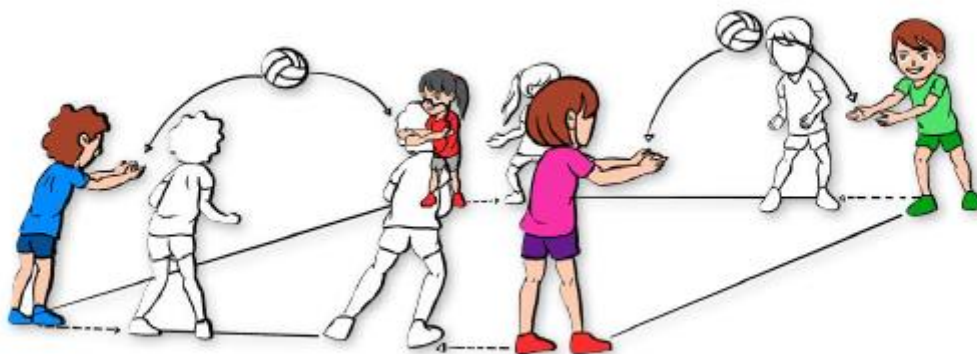
Bacanje lopte u četverokutu

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru

Oblici izvođenja: Igrače podijelite u skupine od četiri igrača i svakoj skupini dajte dvije lopte. Svaki par dobije jednu loptu. Igrači su raspoređeni u obliku četverokuta i okrenuti su jedni prema drugima.

Izvođenje vježbe: Djeca moraju baciti loptu (bacanje objema rukama odozdo) svojem suigraču i zadržati loptu prije nego je bace natrag. Nakon toga moraju zamijeniti mjesta kretanjem bočnim koracima i zadržati loptu koju im je dodao suigrač te je baciti natrag, a nakon toga ponovno moraju zamijeniti mjesta. Nakon nekog vremena djeca koja su prva bacala i držala loptu moraju zamijeniti mjesta.

Varijante vježbe: Različiti oblici bacanja (vidjeti drugu lekciju)



Četvrta lekcija

Vježba za zagrijavanje: lopta na drugu stranu

Didaktički ciljevi: uključivanje svih igrača u momčadi u igru.

Izvođenje vježbe: Dvije momčadi igraju jedna protiv druge i nastoje osvojiti poene. Podijelite djecu u skupine od osam ili deset igrača i uzmite loptu. Na teren svake momčadi stavite kolut. Suigrači si međusobno dodaju loptu (tehnikom nogometnog ubacivanja lopte u igru objema rukama) Cilj igre je ubaciti loptu u kolut protivničke momčadi. Ako lopta padne na pod dok si je suigrači međusobno dodaju, ta momčad gubi posjed lopte. Sljedeća momčad ponovno počinje igru. Nije dozvoljeno trčanje s loptom u rukama.



Lopta drugoj momčadi

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima

Oblici izvođenja: Dvije momčadi igraju jedna protiv druge, a dijeli ih mreža ili konop.

Izvođenje vježbe: Na početku vježbe djeca moraju bacati lopte preko mreže na protivničku stranu. Pobjeđuje ona ekipa koja ima manje lopti na svojem terenu nakon isteka vremena.

Varijanta vježbe I: Lopte se moraju bacati na točno određen način, npr. guraju se objema rukama postavljenima iznad čela (početak učenja tehnike „supercura/superman”).

Varijanta vježbe II: Lopte se moraju bacati i odigrati prema suprotnom terenu tehnikom vršnog odbijanja.

Varijanta vježbe III: Lopte koje više nisu u zraku nego se kotrljaju po podu mogu se odigrati na suprotnu stranu jedino iz zone prve linije (tj. prostor ispred linije 3 m).

Igra u krug

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima

Izvođenje vježbe: Jedno dijete iz svake skupine na bilo kojem dijelu terena drži kolut na srednjoj visini. Na nastavnikov znak svako dijete mora se približiti na 2 m udaljenosti od koluta, odigrati loptu prstima i ubaciti je u kolut. Nakon toga dijete mora uzeti loptu i stati u položaj za igranje prstima te dodati loptu sljedećem djetetu u skupini, nakon čega odlazi na kraj skupine. Koja grupa će prva doći do kraja?

Varijanta vježbe I: Podijelite djecu u skupine od četiri do šest igrača. Igrači unutar svake skupine trebaju se rasporediti u krug, pri čemu udaljenost između igrača mora biti otprilike duljina ruke. Jedan igrač mora s loptom otići u sredinu kruga. Svaki igrač mora odigrati loptu prstima prema igraču u sredini. Vježba završava nakon što su svi igrači odradili jedan krug u sredini. Koja će grupa prva napraviti puni krug bez pogreške?

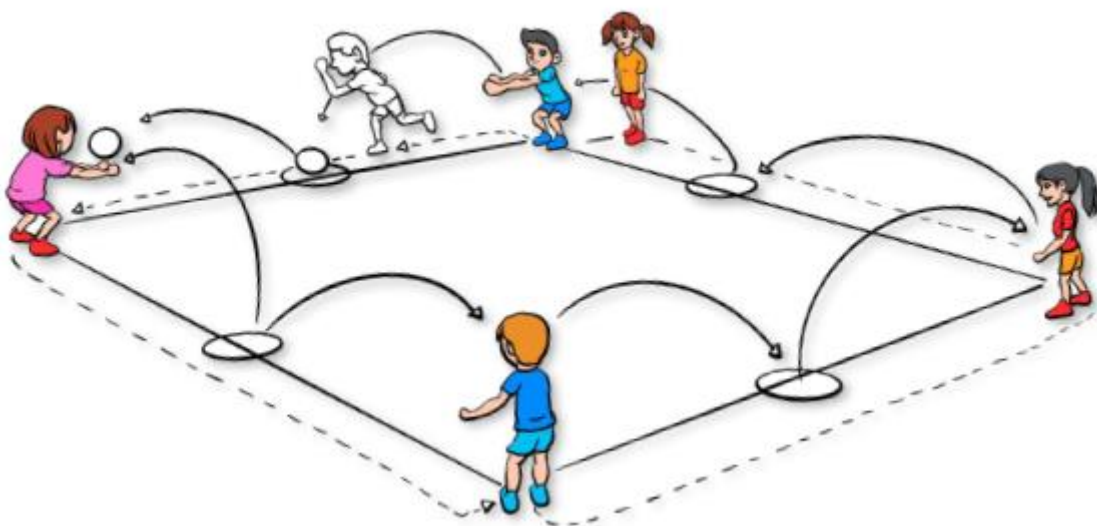
Peta lekcija

Vježba za zagrijavanje: bacanje i trčanje za loptom

Didaktički ciljevi: postati svjestan drugih osoba u momčadi i to pokazati komunikacijom

Izvođenje vježbe: Podijelite djecu u skupine od pet igrača i svakoj skupini dajte loptu. Igrači se trebaju rasporediti u četverokut. Na sredini svake stranice četverokuta na tlo stavite kolut. U svakom kutu četverokuta nalazi se po jedno dijete, no u jednom se kutu nalazi dvoje djece. Prvo dijete mora baciti loptu iznad glave

i pokušava je ubaciti u kolut. Nakon odigravanja dijete mora otrčati u suprotni kut. Sljedeći igrač mora uhvatiti loptu, baciti je visoko iznad glave i ubaciti je u kolut na drugoj strani. Opisana se radnja ponavlja. Skupina koja prva napravi puni krug dobiva jedan bod.



Lopta preko konopa u igri 1+1 (1 na 1)

Igra „lopta preko konopa“ može se igrati u različitim varijantama: složenost vježbe neprestano se povećava uvođenjem novih pravila te novih taktičkih i tehničkih elemenata. Svaki korak postupno vodi do konačnog cilja, a to je odbojkaška igra.

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima, taktika tijekom igre 1+1 (bacanje lopte visoko u zrak)

Oblici izvođenja: Dva igrača igraju zajedno, a dijeli ih mreža ili konop. Teren za igru jasno je definiran za svakog od igrača.

Izvođenje vježbe: Cilj igre je prebaciti loptu preko mreže na suigračev teren. Suigrač mora uhvatiti loptu i baciti je natrag. Cilj je izvesti što više prebacivanja lopte preko mreže u paru.

Varijante vježbe: Lopta se mora baciti, uhvatiti ili odigrati na različite načine.

Timski način izvršavanja ove vježbe može se izmijeniti i u nadmetanje, slično igri „kralj lopte“ (vidjeti podnaslov „Praktični savjet“ u drugoj lekciji).

Šesta lekcija

Vježba za zagrijavanje: najduža izmjena

Didaktički ciljevi: dati podršku igračima koji nemaju razvijen timski duh prilikom natjecateljske igre.

Izvođenje vježbe: Podijelite razred u momčadi od osam igrača raspoređenih u krug i svakoj momčadi dajte loptu. Na nastavnikov znak suigrači si moraju međusobno dodavati loptu odigravanjem prstima i nastojeći što dulje održati loptu u zraku. Pobjeđuje momčad koja najdulje zadrži loptu u zraku.

Lopta preko konopa u igri 1:1 (1 na 1)

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima, taktika tijekom igre 1 na 1 ako je lopta u terenu/vani

Oblici izvođenja: Dva igrača igraju jedan protiv drugoga, a dijeli ih mreža ili konop. Teren za igru jasno je definiran za svakog igrača.

Izvođenje vježbe: Cilj igre je prebaciti loptu preko mreže tako da padne u protivnikov teren i spriječiti protivnika da učini isto. Stoga je osnovna ideja ove vježbe ista kao u stvarnoj odbojci. Dva igrača okrenuta su jedan prema drugome

i stoje na dvjema polovinama igrališta te pokušavaju prebaciti loptu preko konopa tako da padne u protivnikov teren.

Važno: Djeca bi trebala predvidjeti putanju lopte i otići na dio terena na koji bi lopta trebala pasti. Trebali bi propustiti odigravanje lopte jedino ako procijene da će lopta pasti izvan linije. Potičite kretanje u igri. Opisano situaciju igrači bi verbalno trebali popratiti uzvikom „aut“.

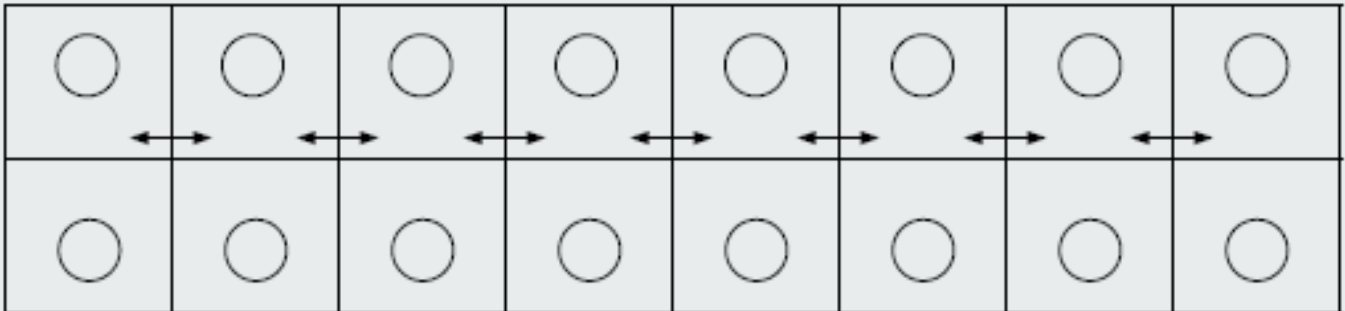
Praktični savjet: „Rupa“

U igrama 1 na 1 i 2 na 2 kao metodičko pomagalo može se iskoristiti tzv. „rupa“. Rupa predstavlja područje blizu mreže koje se broji kao aut, što znači da se ne smiju odigravati kratke lopte. Prednost toga je da se sve lopte mogu uhvatiti iznad čela i kasnije odigrati. Dopušteno je ući u rupu kako bi se odigrala lopta.

Varijante vježbe: Lopta se mora baciti, uhvatiti ili odigrati na različite načine.

Praktični savjet: varijanta igre „kralj lopte“

Kraljevski teren: Gubitnici se pomiču udesno, pobjednici ulijevo



Teren je podijeljen na nekoliko manjih terena za igru (vidjeti sliku iznad) na kojima se odvijaju igre ograničenog trajanja (npr. 2 minute). Na kraju vremena predviđenog za igru, pobjednička strana mijenja smjer i penje se (pomiče se ulijevo) za jedan teren, dok se gubitnička strana spušta za jedan teren (pomiče se udesno). U slučaju neriješenog rezultata, odlučuje dodatni poen ili igra „kamen-škare-papir“.

➔ **Prednost:** Automatsko razdvajanje unutar momčadi, s obzirom na to da će se nakon nekog vremena raspored snaga na terenima ujednačiti.

Varijanta vježbe: Kralj lopte s tri igrača/momčadi po jednom terenu za igru

Dvije momčadi igraju poen. Momčad koja je osvojila pobjednički poen ostaje na terenu, a momčad koja je izgubila mijenja mjesta s momčadi koja je čekala. Druga mogućnost je ta da momčad koja je dulje na terenu zamijeni mjesta s momčadi koja čeka.

Nakon isteka vremena predviđenog za igru definiranog iznad mogu se uvesti sljedeće veće promjene: momčad s najvećim prosječnim brojem poena ostaje na terenu, dok se druge dvije momčadi penju ili spuštaju za jedan teren.

➔ **Prednost:** Veći broj momčadi može izvoditi vježbu na jednom terenu.

Varijanta vježbe: Tereni za igru koji se nalaze prije kraljevskog terena mogu se povećati za napredniju djecu.

„Igra za poene“

Nekoliko je terena za igru i jedna ili dvije pozicije za čekanje. Na terenima za igru igra se kratak set do 7 poena (Primjer: rezultat A:B = 7:4). Pobjednička momčad (A) ostaje na terenu i počinje novi set s 0 poena. Gubitnička momčad (B) mijenja mjesta s momčadi C koja s pozicije za čekanje ulazi na teren za igru i preuzima poene od momčadi B. Sljedeći set između A i C počinje rezultatom 0:4.

➔ **Prednost:** Svaka će momčad u nekom trenutku pobijediti. Momčadi koje su pobijedile, idući pokušaj počinju sa zaostatom i dobivaju teži zadatak.

Sedma lekcija

Vježba za zagrijavanje: igrač u sredini

Didaktički ciljevi: postati svjestan drugih osoba u momčadi i to pokazati komunikacijom

Izvođenje vježbe: Podijelite djecu u skupine od četiri igrača. Svakoj skupini dajte loptu. Igrač A nalazi se u sredini trokuta, igrači B, C i D međusobno si dobacuju loptu. Cilj igrača A je uhvatiti loptu koju bacaju njegovi suigrači. Ako igrač A uhvati loptu, mijenja mjesta s igračem koji je zadnji bacao loptu.

Odbojkaške vježbe koje uključuju hvatanje i bacanje preko konopa u igri 2+2

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, priprema tehnike dizanja prstima, taktika tijekom igre 2+2 (načini kretanja)

Oblici izvođenja: Četiri igrača igraju dvoje protiv dvoje, a dijeli ih mreža ili konop. Teren za igru jasno je definiran za svaki par.

Izvođenje vježbe: Igra 2+2 s ciljem prebacivanja lopte preko konopa već sama po sebi predstavlja zahtjevan oblik vježbe. Konkretna tehnička izvedba prilikom odigravanja lopte trebala bi biti u drugom planu i može se razlikovati od jednog igrača

do drugoga. Međutim, ovaj oblik igre omogućava djeci da djeluju zajedno na taktički način i vrlo je sličan odbojkaškoj igri.

- Osnovna pravila ove igre već su u nekim dijelovima prilagođena odbojkaškoj igri.
- Igrači se izmjenjuju u odigravanju lopte.
- Nije dozvoljeno trčanje s loptom u rukama.
- Dozvoljena su najviše tri dodira lopte prije njezina odigravanja na drugu stranu.

Zahvaljujući sljedećim modifikacijama pravila stvaraju se dodatne obvezne situacije za učenje:

- Lopta se može uhvatiti jedino objema rukama iznad čela i može se baciti iz tog položaja objema rukama ➔ korak koji prethodi dizanju prstima

Serijski od tri fotografije:

1. Rukama oblikujete trokut prije hvatanja lopte.
2. Loptu držite iznad čela.
3. „Supercura/superman” kao krajnji položaj.

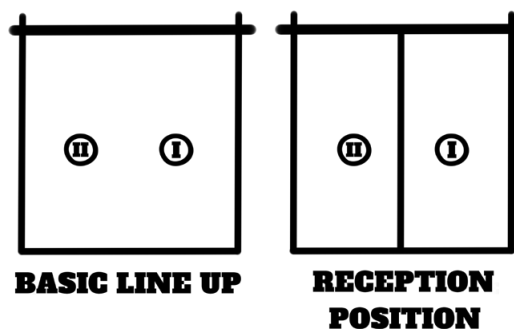


- Nakon hvatanja lopte igrač se više ne smije okretati ➔ poravnanje tijela mora se izvršiti prije kontakta s loptom (nos i nožni prsti moraju biti okrenuti u smjeru u kojem će se odigrati lopta).
- Lopta se ne smije držati u rukama dulje od jedne sekunde i mora se brzo odigrati.
- Jedna momčad mora odigrati loptu tri puta prije nego što je prebaci preko konopa na drugu stranu ➔ priprema povoljne situacije za napad.

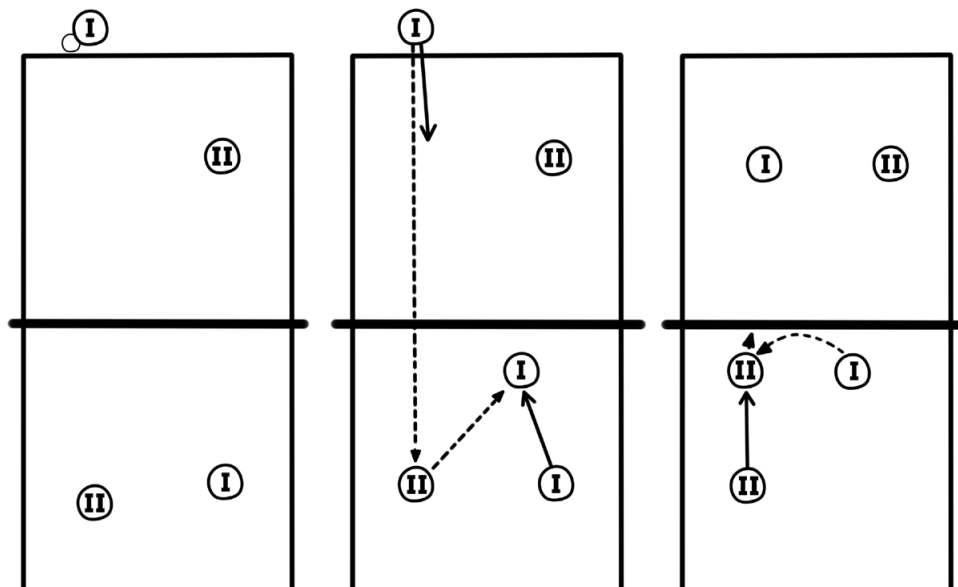
Praktični savjet: odbojka kao igra kretanja

Svaki put kad jedna momčad trećim odigravanjem prebaci loptu na drugu stranu, oba igrača te momčadi moraju otrčati do osnovne linije i zamijeniti mjesta, tj. igrač koji je prije bio na lijevoj strani terena vraća se na desnu stranu terena i obratno. Na taj se način djecu uči da se brže kreću.

Na slici ispod prikazan je osnovni položaj igrača i područja prijema.



Početni položaj igrača na početku igre i željeni redoslijed igre na tri odigravanja prikazani su na slici ispod.



Cilj igre: što dulje trajanje poena. Nadmetanje ➔ Jedan teren protiv drugoga, cijeli razred ima isti cilj itd. (vidjeti praktični savjet).

Djeca već u igri 2+2 sama mogu uvjeriti u to da je bolje igrati na tri odigrane lopte, iz sljedećih razloga:

1. **Jedno odigravanje:** Lopta se često mora odigrati s velike udaljenosti na drugu stranu ➔ teško.

2. **Dva odigravanja:** Ako se drugo odigravanje izvršava preblizu mreži, lopta prema igraču obično dolazi s leđa i pod nepovoljnim kutem ➔ teško.

3. **Tri odigravanja:** Prvo odigravanje izvršava igrač A, koji upućuje loptu prema središnjem dijelu mreže (tzv. krug povjerenja[H1]), drugo odigravanje izvršava igrač B, koji odigrava loptu usporedno s mrežom kako bi igrač A, koji je okrenut prema protivničkoj strani terena, mogao ➔ lako odigrati loptu blizu mreže.

Važno je da nakon ovih često implicitnih faza učenja nastupi faza razmatranja, koja osigurava uspješno usvajanje vještina.

Ciljana komunikacija među igračima olakšava izvršavanje ovog zadatka i nastavnik bi uvijek trebao inzistirati na njoj. Igrač A uzvikuje „ja” prije prvog odigravanja lopte, igrač B utrčava u krug povjerenja i uzvikuje „tu sam”.

Nakon što je lopta trećim odigravanjem prebačena preko mreže, oba igrača uzvikuju „spreman” čekajući napad protivničke momčadi i zauzimaju položaj Lucky Luke. Ako igrači dosljedno budu koristili ove uzvike

tijekom igre, čak i u vrlo čistim situacijama u igri, to će pomoći da se održi jasna struktura i ostvari što više prelazaka lopte preko mreže.

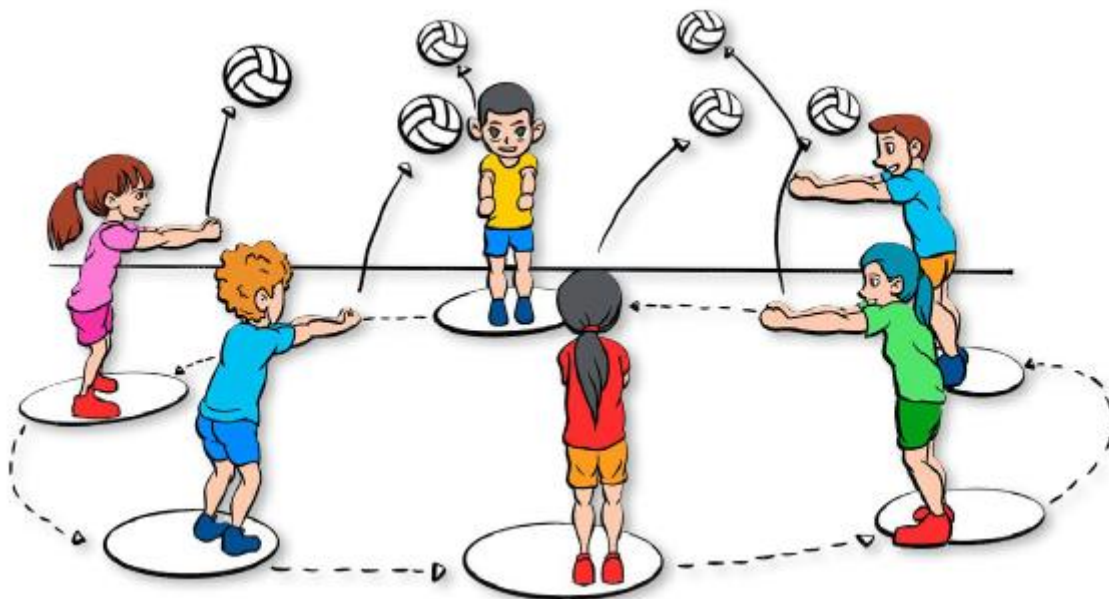
Slijed komuniciranja: „ja”, „tu sam”, „spreman”.

Osma lekcija

Vježba za zagrijavanje: istovremeno bacanje

Didaktički ciljevi: naučiti članove skupine da međusobno komuniciraju kako bi definirali određeni cilj i da taj cilj priopće jedni drugima kako bi svi bili upoznati s njim.

Izvođenje vježbe: Podijelite djecu u skupine od šest igrača. Svako dijete ima loptu i kolut. Kolut se položi na pod. Od skupina naćinite tri ili ćetiri manje skupine. Na nastavnikov znak svako dijete mora dodati loptu suigraču zdesna. Suigrač mora uhvatiti loptu. Igrać treba kratko prićekati i na sljedeć nastavnikov znak dodati loptu sljedećem suigraču i tako dalje. Skupina koja prva napravi puni krug dobiva jedan poen.



Odbojkaške vježbe koje uključuju hvatanje i bacanje preko konopa u igri 2 na 2

Didaktički ciljevi: kontrola lopte, procjena putanje lopte i omjera tijelo:lopta, istovremeno kretanje tijela i lopte, orijentacija u prostoru, početak učenja tehnike dizanja prstima, taktika tijekom igre 2 na 2 (obrana i napad).

Oblici izvođenja: Četiri igrača igraju dvoje protiv dvoje, a dijeli ih mreža ili konop. Teren za igru jasno je definiran za svaki par.

Dok je u igri 2+2 važna suradnja među suigračima, u oblicima igre u kojima igrači igraju jedni protiv drugih, kao što je 2 na 2, u prvi plan dolaze osnovna taktika i postavljanje na terenu.

Nakon uzvika „ja”, „tu sam” i „spreman” sada se mogu uvesti uzvici „visoka” i „brza”. Prva lopta trebala bi se odigrati visoko kako bi suigrač imao više vremena da otrči do položaja za dizanje. Druga lopta također bi se trebala odigrati visoko kako bi suigrač mogao odigrati miran napad. Pri trećem odigravanju šalje se brza lopta preko mreže kako bi se protivniku stvorio pritisak.

Napomena: „Visoka, visoka i brza na drugu stranu”.

Taktički gledano, djeca u ovoj situaciji pokušavaju shvatiti kakvim odigravanjima mogu postići najviše poena. U sljedećem koraku momčad koja se brani može pokušati prepoznati napadački pokušaj protivnika i razviti odgovarajuću strategiju kojom će uzvratiti.

Primjer: Momčad A često postiže poene odigravanjem kratke lopte po dijagonali. Momčad B može prepoznati takav pokušaj prema položaju tijela napadača i postavlja se u skladu s tim.

Praktični savjet: dogovori.

Kao prvi i osnovni taktički dogovor među igračima u ovoj se dobi već može definirati podjela terena po sredini. U ovoj situaciji igrač koji stoji dijagonalno od napadača treba preuzeti lopte koje su odigrane u sredinu terena s obzirom na to da je u boljem položaju u odnosu na loptu. Do ovih spoznaja može se doći zajedno s djecom. Ovaj dogovor može se primijeniti i za prijem prve lopte. Igrači bi se trebali dogovoriti o ovome prije svakog prijema.

Za igru 2 na 2 preporučuje se načelo „rupe” kako bi se spriječilo odigravanje vrlo kratkih lopti.

Lekcije

za uzrast od 10 do 12
godina



Prva lekcija

Vježba za zagrijavanje: tunel

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i razina), periferni vid, suradnja u situaciji momčadske igre

Izvođenje vježbe: Iz skleka se zakotrljajte na leđa s ispruženim rukama i vratite se u položaj za sklek. Kako biste napravili tunel, provucite se ispod klupe na drugu stranu i zamijenite mjesta sa sljedećim igračem.

Ponovite položaj Lucky Luke/osnovni odbojkaški stav (vidjeti drugu lekciju za uzrast od 8 do 9 godina)

Svrha vježbe: rad nogu, oprez, suradnja s drugim igračima

Oblici izvođenja: Objasnite i pokažite osnovni odbojkaški stav za čekanje prijema lopte. Imajte na umu da široko postavljena stopala daju stabilnost, dok prebacivanje težine tijela prema naprijed omogućuje igraču brzo kretanje u svim smjerovima kako bi se pravovremeno postavio ispod lopte. Igrači trebaju pronaći slobodan prostor na kojem će svi moći vidjeti nastavnika.

Tehnika osnovnog odbojkaškog stava: djeca stoje tako da su im stopala postavljena malo šire od širine ramena; jedno stopalo nalazi se blago ispred drugoga, koljena su blago savijena i težina tijela prebačena je na nožne prste. Ruke se nalaze u razini prsa u opuštenom položaju, a dlanovi su okrenuti prema gore.

Kruženje oko terena: Pronađite suigrača. Jedan igrač stoji na liniji terena i okrenut je prema svojem suigraču, koji stoji u terenu na udaljenosti od 1 m. Oba igrača stoje u osnovnom odbojkaškom stavu, a igrač koji stoji u terenu usmjerava suigrača oko linija odbojkaškog terena.

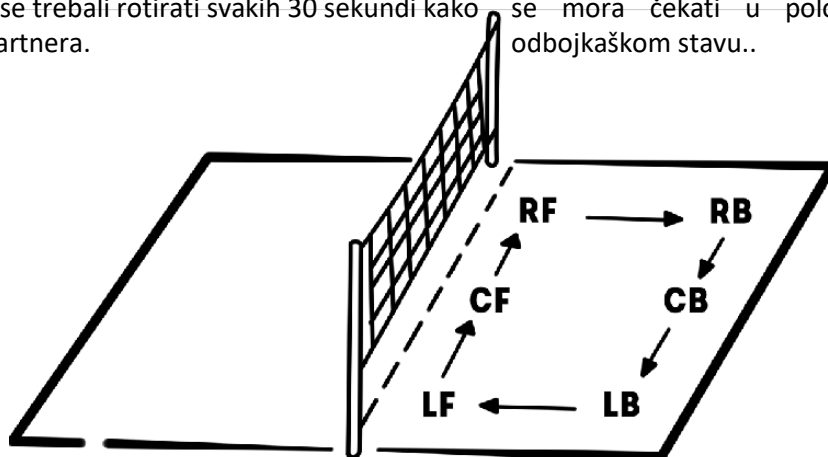
Vježba „ruke gore“: Zauzmite osnovni odbojkaški stav i gledajte nastavnikove upute. Nastavnik će rukama pokazati jedan smjer (lijevo, desno, naprijed, natrag) i učenici moraju napraviti jedan bočni korak u tom smjeru. Vježba se radi jednu minutu. Kad nastavnik puhne u zviždaljku, učenici moraju napraviti brzi korak na mjestu.

- Kad čujete jedan zvuk zviždaljke, napravite jedan brzi korak na mjestu.
- Kad čujete dva zvuka zviždaljke, pronađite novog suigrača i pomaknite se u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.

Osnovni oblici igre/Osnovne vježbe

Lov na koljena: Svaki igrač treba naći partnera i zauzeti osnovni odbojkaški stav. Kad nastavnik kaže „kreni“, cilj svakog igrača je dotaknuti koljeno svojeg suigrača što je više puta moguće. Vježba je jednostavna, ali brzo ćete vidjeti da onim igračima koji stoje u visokom položaju za čekanje prijema suigrači puno lakše mogu dotaknuti koljeno. Igrači bi se trebali rotirati svakih 30 sekundi kako bi dobili novog partnera.

Vježba: Igrače podijelite u skupine od šest igrača i svakoj skupini dajte jednu loptu. Igrači se trebaju rasporediti na kutove četverokuta i biti međusobno udaljeni 3 metra. Igrači si moraju međusobno baciti loptu i hvatati je, iz jednog kuta u drugi, u smjeru suprotnom od kazaljke na satu. Koliko dodavanja mogu izvesti bez pogreške? Lopta se mora čekati u položaju Lucky Luke/osnovnom odbojkaškom stavu..



Druga lekcija

Vježba za zagrijavanje: loptica i zamjena

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i razina), agilnost, komuniciranje

Izvođenje vježbe: Vježba se izvodi u parovima na način da igrač A lovi i pokušava dotaknuti igrača B. Na zvuk zviždaljke igrači zamjenjuju uloge tako da igrač B lovi igrača A. Zviždaljku koristite u kratkim nepravilnim razmacima kako biste potaknuli brze promjene smjera. Ako jedan igrač dotakne drugoga prije zvuka zviždaljke, uloge se automatski zamjenjuju.

Sigurnosni aspekt: djeca moraju biti svjesna jedni drugih kako se ne bi međusobno sudarala.

Vršno odbijanje (dizanje prstima)

Svrha vježbe: tehnika vršnog odbijanja, položaj tijela

Oblici izvođenja: Vršno odbijanje, koje se još naziva i dizanje ili igranje prstima, koristi se za dodavanje lopte suigračima tijekom igre. Za podučavanje ove tehnike svi igrači trebaju uzeti loptu i raštrkati se po terenu.

Položaj tijela i dlanova: Stanite u osnovni odbojkaški stav. Raširenim prstima obaju dlanova oblikujte košaricu, a palčevima i kažiprstima oblikujte trokut iznad čela. Gledajte kroz trokut koji ste oblikovali dlanovima.

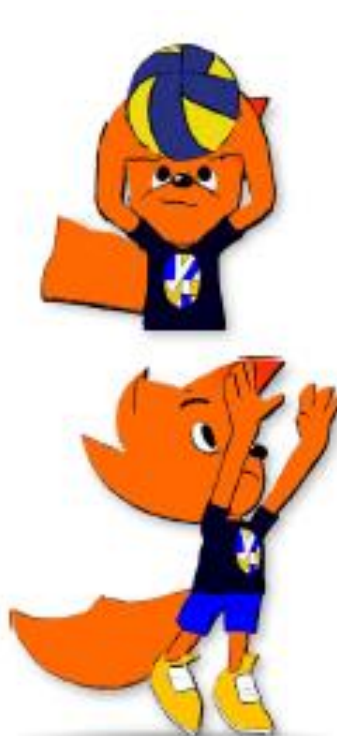
Kretanje: Postavite se izravno ispod lopte dok ona leti prema vama, pri čemu koljena i laktovi moraju biti savijeni, a dlanovi ispred lica. Pogled treba neprestano biti usmjeren na loptu, a težina tijela treba biti ravnomjerno raspoređena na obje noge.

Ostvarenje kontakta s loptom: Lopta se dodiruje jagodicama prstiju i palčeva, pri čemu prsti moraju biti opušteni kako bi se amortizirala lopta, dok ruke i noge moraju biti savijene. Nakon kontakta s loptom, ispružite ruke i noge prema gore te zapešćima napravite nagli pokret prema van i u smjeru putanje lopte.

Položaj tijela i dlanova



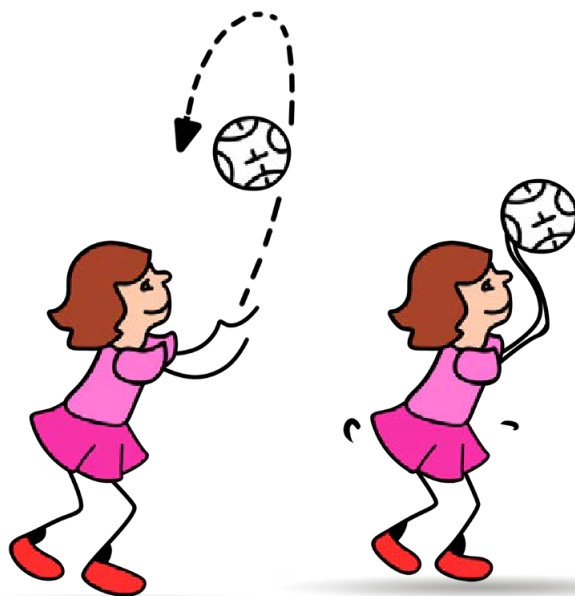
Kretanje



Ostvarenje kontakta s loptom

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

- Loptu stavite na pod. Raširenim prstima oblikujte košarice, stavite ih na loptu i tako je podignite. Ponovite nekoliko puta i pri svakom ponavljanju pazite na položaj dlanova.
- Loptu bacite u zrak i uhvatite je točno iznad čela. Zaustavite se, provjerite položaj ruku, zatim nekoliko puta ponovite bacanje i hvatanje. Postupno skraćujte trajanje pauze između bacanja kako biste postigli neprekidno odigravanje lopte prstima.
- Bacite loptu u zrak, napravite čučanj i dodirnite pod te uhvatite loptu u osnovnom odbojkaškom stavu. Ponovite upotrebom vršnog odbijanja.
- Bacite loptu tako da morate brzo otrčati kako biste se postavili ispod lopte da je možete odigrati prstima. Ponovite tako da loptu svaki put bacite u drugom smjeru.



Vježbe dizanja prstima:

- Bacite loptu u zrak, jednom je odigrajte prstima i zatim je uhvatite.
- Bacite loptu u zrak, dva puta je odigrajte prstima i zatim je uhvatite.
- Možete li loptu odigrati prstima tri puta prije nego što je uhvatite?
- Koliko puta zaredom je možete odigrati prstima?
- Bacite loptu u zrak, odigrajte je prstima, pustite je da odskoči, ponovno je odigrajte prstima i zatim je uhvatite. Ponovite taj redoslijed dizanje-odskok-dizanje.



Dizanje o zid: Bacite loptu o zid, pustite je da se odbije u zrak i zatim je odigrajte prstima natrag o zid. Nprestano odigravajte loptu o zid tako da je dižete prstima visoko iznad glave.



Nadmetanje – savjet:

Kao što je opisano u lekcijama za uzrast od 8 do 9 godina, sve vježbe mogu se izvoditi i u obliku igre, tj. nadmetanja (tko će prvi završiti, koliko puta bez pogreške itd.).

Treća lekcija

Vježba za zagrijavanje: lopta kao zaštita

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i razina), percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tijek), komuniciranje

Izvođenje vježbe: Svi igrači stoje unutar odbojkaškog terena. Dva igrača drže lopte. Jedan igrač ima ulogu lovca. Ova vježba igra se kao svaka druga igra lovice, međutim, igrač koji drži loptu je zaštićen, tj. ne može

biti ulovljen. Igrači nastoje spriječiti da itko bude ulovljen tako da bacaju loptu drugim igračima kako bi oni bili zaštićeni.

Savjet:

Igrači moraju naučiti kako predvidjeti smjer u kojem će se kretati lovac. Trebaju međusobno komunicirati i koordinirati dodavanje lopte.

Varijanta vježbe:

Ova je varijanta slična vježbi „lopta kao zaštita“, međutim, razlika je u tome što igrači moraju kotrljati loptu po podu. Igrači koji drže loptu objema rukama ne mogu biti ulovljeni.

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Svrha vježbe: točnost dizanja prstima, postavljanje tijela u pravilan položaj, suradnja s drugim igračima

Oblici izvođenja: Na zidu označite četverokutne mete na visini od oko 3 metra a na podu liniju za dizanje na udaljenosti od oko 4 metra od zida. Svaki igrač treba si pronaći suigrača i trebaju stati na udaljenosti od četiri-pet koraka.

Podsjetite igrače da loptu trebaju odigravati s čela i hvatati je u osnovnom odbojkaškom stavu.

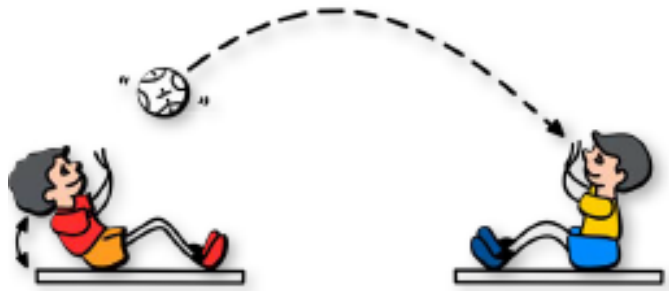
Dodavanje suigraču: Igrač koji ima loptu mora baciti loptu sam sebi i zatim je odigrati prstima na čelo svojeg suigrača. Suigrač se mora postaviti tako da loptu uhvati u dlanove pravilno postavljene iznad čela. Ovakvo odigravanje prstima ponovite koliko je potrebno. Postupno izbacite korak hvatanja lopte i odmah prstima odigrajte loptu svojem partneru.

Dodavanje prema meti: Loptu odigrajte od linije za dizanje prema meti deset puta. Suigrač hvata odbijene lopte. Izmijenite pravila i ponovite.

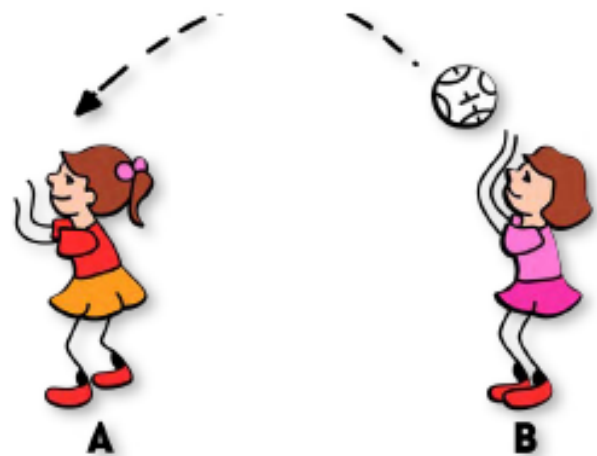
Koliko puta možete pogoditi metu u jednoj minuti?



Vršno odbijanje u sjedećem položaju: Suigrači trebaju sjesti jedan nasuprot drugoga na udaljenosti od 4 metra. Igrač A, koji se nalazi u sjedećem položaju, mora baciti loptu iznad sebe i odigrati je prstima prema suigraču B, nakon čega mora napraviti kolut natrag i čučanj. Suigrač B mora odigrati loptu prstima iznad sebe, zatim je mora dodati prstima suigraču A i napraviti čučanj. Nastavite s ovim redoslijedom.



Odbojka brze reakcije: Igrač A stoji okrenut leđima igraču B, koji ima loptu. Igrač B odigrava loptu prstima prema igraču A i istovremeno uzvikuje „kreni”. Igrač A mora se brzo okrenuti, postaviti se ispod lopte i odigrati loptu prstima natrag prema igraču B. Izmijenite pravila i ponovite 10 puta za svakog igrača.



Igra: Međusobno si dodajte loptu prstima kako bi što dulje ostala u zraku. Krenite ispočetka kad lopta padne na pod. Viknite „moja” kako biste izbjegli zabunu oko toga tko će odigrati loptu.

Izazovite druge parove i provjerite koji par može izvesti najviše uzastopnih vršnih odbijanja.

Četvrta lekcija

Vježba za zagrijavanje: loptica sa zaleđivanjem

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i razina), percepcija odnosa između ljudi, komuniciranje

Izvođenje vježbe: Odredite jedno dijete kao lovca. Lovac mora uloviti ostale igrače, koji se moraju kretati unutar definiranog prostora. Ako je neko dijete ulovljeno, mora stajati na mjestu s ispruženim rukama sve dok neko drugo dijete ne protrči ispod njegovih ruku, čime se ono vraća natrag u igru.

Savjet:

Ako je potrebno, moguće je imati više od jednog lovca.

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Svrha vježbe: točnost dizanja prstima, postavljanje tijela u pravilan položaj, suradnja s drugim igračima

Oblici izvođenja:

Svaki igrač treba si pronaći suigrača i trebaju stati na udaljenosti od četiri-pet koraka. Podsjetite igrače da loptu trebaju odigravati s čela i hvatati je u osnovnom odbojkaškom stavu.

Dodaj i trči između dviju linija: Igrač A stoji leđima okrenut liniji na podu, a licem okrenut prema suigraču B, koji se nalazi na udaljenosti od 4 m. Igrač mora odigrati loptu prstima prema igraču B, okrenuti se, otrčati do linije i dotaknuti je te se vratiti na početno mjesto kako bi ponovno odigrao loptu. Vježbu radite 1:30 minuta, a nakon toga zamijenite uloge. Prilikom trčanja koristite kratke korake i nemojte križati noge. Kako budete postajali bolji u vježbi, neka vaš početni položaj bude sve udaljeniji od linije.

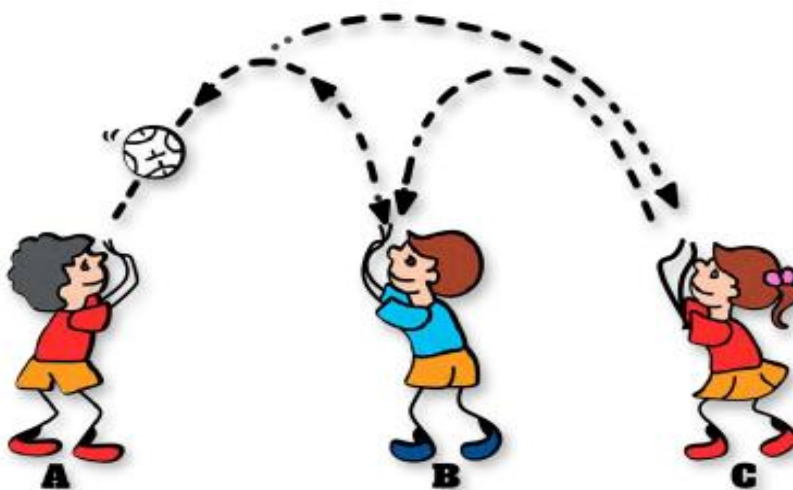
Dodaj i trči između dviju linija: Suigrači stoje na udaljenosti od oko 2 metra od bočnih linija licem okrenuti jedan prema drugome. Moraju si međusobno dodavati loptu prstima i nakon svakog odigravanja dotaknuti liniju iza sebe.

Dodavanje preko triju linija: Igrače podijelite u skupine od tri igrača i postavite ih u linije međusobno udaljene 1 m. Igrač A odigrava loptu prstima igraču B. Igrač B mora odigrati loptu natrag igraču A, koji zatim mora odigrati dugu loptu prstima igraču C. Igrač C odigrava kratku loptu igraču B, koji je mora vratiti igraču C i tako dalje. Zamijenite mjesta i nastavite.

Izvođenje vježbe: Na zidu nacrtajte mete u obliku „školice“. Kvadratići bi trebali biti

veličine oko 30 četvornih centimetara. Svaki igrač trebao bi pogoditi svaki kvadratić u nizu od jedan do osam točno tim redoslijedom.

Izvođenje vježbe: Igrače podijelite u skupine od pet do osam igrača. Igrači se trebaju postaviti u krug, pri čemu udaljenost između igrača mora biti otprilike duljina ruke. Jedan igrač mora s loptom otići u sredinu kruga. Svaki igrač mora odigrati loptu prstima prema igraču u sredini. Vježba završava nakon što su svi igrači odradili jedan krug u sredini. Izazovite druge momčadi.



Dodavanje preko triju linija

Peta lekcija

Vježba za zagrijavanje: kotrljanje lopte

Didaktički ciljevi: percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tijek), percepcija odnosa među ljudima, suradnja i poštena igra

Izvođenje vježbe: Djeca su podijeljena u parove. Svaki par treba odrediti igrača A i igrača B. Igrač A zakotrlja loptu prema igraču B, koji mora zaustaviti loptu i baciti je objema rukama odozdo natrag prema svojem suigraču. Nakon pet ponavljanja trebaju zamijeniti uloge.

Varijanta vježbe:

- Igrač A zakotrlja loptu u stranu, igrač B mora bočnim korakom doći do lopte i zaustaviti je te je baciti objema rukama iza glave natrag prema svojem suigraču.
- Suigrači stoje jedan pokraj drugoga. Igrač A zakotrlja loptu po podu, a igrač B mora otrčati za njom. Igrač B mora zaobići loptu, zaustaviti je te je baciti objema rukama odozdo/iza glave. Nakon tri ponavljanja trebaju zamijeniti uloge.

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Svrha vježbe: točnost dizanja prstima, postavljanje tijela u pravilan položaj, suradnja.

Oblici izvođenja: Igrače podijelite u skupine od četiri igrača i svakoj skupini dajte jednu loptu. Podsjetite igrače da loptu trebaju odigravati prstima u osnovnom odbojkaškom stavu.

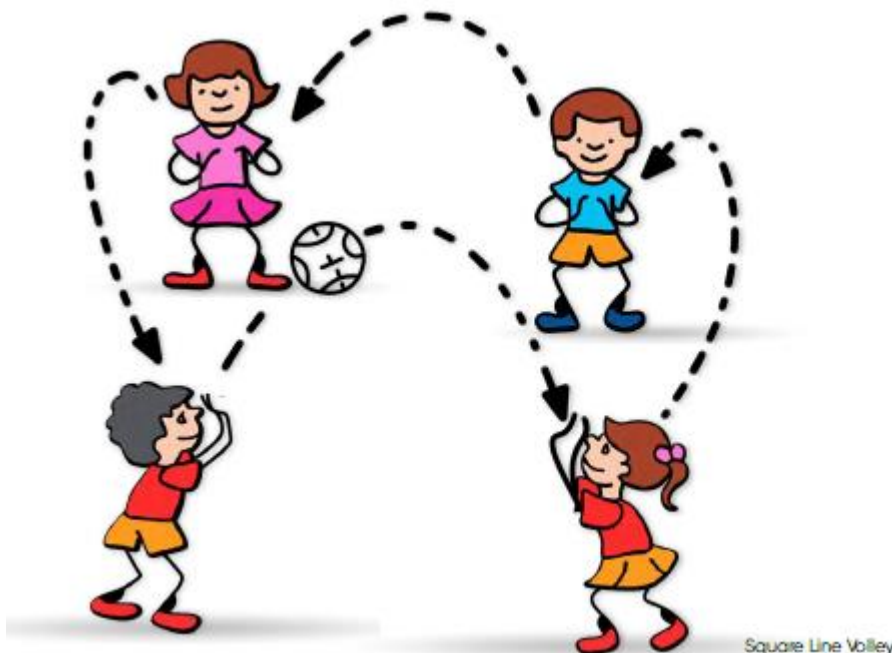
Vršno odbijanje u četverokutu: Igrači se trebaju rasporediti na kutove četverokuta i biti međusobno udaljeni 3 metra. Igrači si moraju međusobno dodavati loptu prstima, iz jednog kuta u drugi, u smjeru suprotnom od kazaljke na satu. Koliko odigravanja možete izvesti bez pogreške?

- Odigravanje u smjeru kazaljke na satu.

Varijanta vježbe: Ovu vježbu izvodite s tri igrača koji su raspoređeni u oblik trokuta.

Izvođenje vježbe:

Igra kodača: Igrače podijelite u skupine od pet do osam igrača. Igrači se trebaju postaviti u krug, pri čemu udaljenost između igrača mora biti otprilike duljina ruke. Jedan igrač mora s loptom otići u sredinu kruga. Svaki igrač mora odigrati loptu prstima prema igraču u sredini. Vježba završava nakon što su svi igrači odradili jedan krug u sredini. Izazovite druge momčadi da se natječu s vama.



Bitka za loptu: Razred podijelite u dvije momčadi s jednakim brojem igrača i svaku momčad pošaljite na suprotnu stranu mreže. Svakoj momčadi dajte najmanje tri lopte, pri čemu jedna momčad treba imati jednu loptu više. Objasnite da je igra podijeljena u četiri četvrtine, od kojih svaka traje dvije minute. Na uzvik „bitka za loptu” igrači koji su u posjedu lopte moraju baciti loptu u zrak te je zatim moraju prstima prebaciti preko mreže. Cilj igre je da nakon dvije minute protivnička ekipa ima više lopti na svojoj strani mreže nego druga momčad. Vršno odbijanje mora se izvesti brzo s mjesta

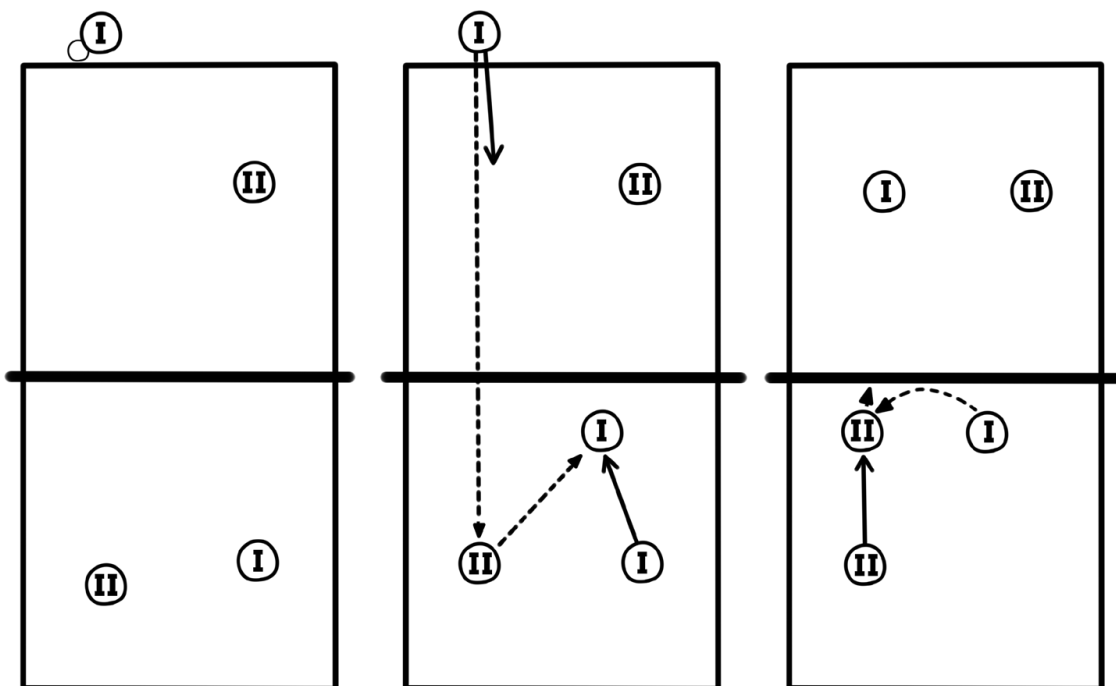
na kojem je lopta uhvaćena. Igrač nakon toga može loptu prebaciti prstima izravno preko mreže ili je dodati suigraču koji je mora prebaciti prstima preko mreže. Nakon svake četvrtine obje momčadi moraju prebrojati lopte na svojoj strani terena. Momčad s nižim rezultatom na kraju četvrte četvrtine pobjeđuje. Na poluvremenu se mijenjaju strane. Pokušajte potražiti prazan prostor na protivničkom terenu i tamo odigrati loptu. Savjet: ispod mreže postavite klupe kako igrači ne bi mogli kotrljati/dodavati lopte ispod mreže.

Igra 2+2 / 2 na 2 s vršnim odbijanjem i hvatanjem (slično sedmoj lekciji za djecu uzrasta od 8 do 9 godina)

Izvođenje vježbe: Vježba počinje vršnim odbijanjem preko mreže (ili prema suigraču). Svaka momčad može odigrati loptu 1 – 3 puta; nakon toga lopta mora ići preko mreže. Lopta se smije odigrati vršno ili uhvatiti. Ako igrač uhvati loptu, mora je odigrati iznad sebe i zatim dodati prstima svojem partneru ili prebaciti preko mreže. Nakon toga bacanje više nije dozvoljeno.

Varijante vježbe:

- Svaka momčad mora odigrati loptu najmanje 2 puta (kasnije 3 puta).
- Lopta se može uhvatiti samo jednom u okviru triju dozvoljenih odigravanja svake momčadi – svi drugi kontakti s loptom moraju biti vršna odbijanja.



Šesta lekcija

Vježba za zagrijavanje: preskok na tlu

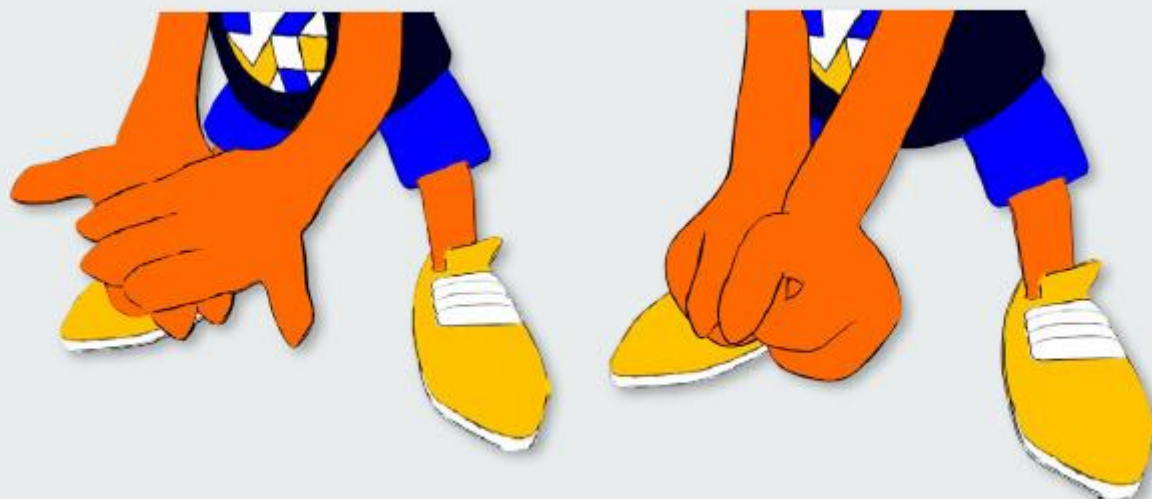
Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i razina), percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tijek), percepcija odnosa među ljudima, suradnja i poštena igra.

Izvođenje vježbe: Prvo dijete sjedi na podu u položaju špage (noge ispružene). Sljedeće dijete mora preskočiti preko prvog djeteta s ispruženim nogama. Prilikom doskoka mora čučnuti, nakon čega treće dijete mora preskočiti preko prvoga i drugoga, a zatim slijedi četvrto dijete i tako dalje. Kad se sva djeca nalaze u sjedećem položaju, posljednje dijete u nizu počinje preskakati preko ostalih.

Svrha vježbe: tehnika odbijanja podlakticama, pravilan položaj tijela.

Oblici izvođenja: Naglasite da igrači moraju trčati prema lopti u osnovnom odbojkaškom stavu i da u svakom trenutku moraju gledati loptu; ruke moraju biti ispružene i jedna uz drugu prilikom pripreme za odigravanje lopte čekićem. Nakon odigravanja ruke trebaju slijediti loptu, a noge je potrebno ispružiti iz osnovnog odbojkaškog stava. Svi igrači trebaju uzeti loptu i raštrkati se po terenu.

Položaj tijela i ruku: Loptu odložite na pod pokraj sebe i pokažite kako se zauzima osnovni odbojkaški stav. Članke prstiju jedne ruke postavite u dlan druge ruke. Palčevi moraju biti postavljeni jedan uz drugi i položeni na kažiprste.



Pokušajte zakrenuti podlaktice prema naprijed tako da vam se laktovi dodiruju. Zapamtite da ruke trebate postaviti tako da prvi dodir s loptom bude ostvaren unutarnjom stranom podlaktica, koje su u potpunosti ispružene. To je točka u kojoj se dodiruje lopta.

Pronađite suigrača i pokažite jedno drugome položaj svojega tijela, dlanova i ruku. Provjerite kako svaki od vas ostvaruje dodir s loptom.

Ostvarenje kontakta s loptom: Zamislite da prema vama leti niska lopta. Krenite prema lopti i savinite koljena kako biste se postavili ispod lopte. Gledajte loptu. Pratite let lopte i gledajte trenutak kontakta s loptom.

Ruke moraju biti ispružene i spojene a laktovi ravni. Spustite zapešća kako biste amortizirali snagu lopte na unutarnjoj strani podlaktica.



Zatim ispružite noge iz osnovnog odbojkaškog stava i rukama slijedite smjer leta lopte. Spustite zapešća kako biste amortizirali snagu lopte na unutarnjoj strani podlaktica. Kretnje bi trebale biti kontrolirane i neprekinute.



Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Imitirajte kretnju lopte odigrane čekićem primjenom pravilnog položaja tijela, ruku i dlanova. Počnite iz osnovnog odbojkaškog stava. Tijelo i ruke pomaknite u smjeru koji odredi nastavnik.



Na nastavnikov uzvik „čekić udesno” i „čekić unatrag”, učinite što nastavnik traži. Ponoviti bilo kojim redoslijedom.

Pomicanje lopte: Uzmite loptu, pronađite prazan prostor i izvedite sljedeće zadatke odigravanja lopte čekićem:



- a) Bacite loptu u zrak i postavite se ispod lopte s rukama u položaju za čekić. Lopta se prvo treba odbiti od vaših podlaktica, a zatim je pustite da se odbije od poda.
- b) Ponovno bacite loptu i pokušajte je odigrati čekićem dva puta zaredom prije nego što je ponovno bacite.
- c) Loptu bacite u zrak na određenu udaljenost od vas. Koliko brzo se možete postaviti ispod lopte pri čemu su vam ruke postavljene u položaj za čekić?
- d) Loptu bacite iznad glave, pustite je da odskoči, odbijte je podlakticama i ponovno je uhvatite.
- e) Nastavite s ovim redoslijedom:
Bacanje-odigravanje čekićem-hvatanje;
Bacanje-odigravanje čekićem-odigravanje čekićem-hvatanje;
Bacanje-odigravanje čekićem-odigravanje čekićem-odigravanje čekićem-hvatanje.
- f) Odigravajte loptu čekićem iznad glave što je dulje moguće.

Izvođenje vježbe: Vodeći igrač baca loptu prvom igraču, koji mu je mora vratiti čekićem. Vodeći igrač mora uhvatiti loptu i baciti je sljedećem igraču, koji je mora odigrati čekićem natrag vodećem igraču i tako dalje sve dok svi igrači ne odigraju loptu. Zamijenite vodećeg igrača i nastavite sve dok se svi igrači ne izmijene na poziciji vodećeg igrača.

Varijanta vježbe: Vodeći igrač odigrava loptu prstima. Nakon hvatanja lopte odigrajte je prema drugom igraču (odigravanje prstima umjesto bacanja).

Sedma lekcija

Vježba za zagrijavanje: momčadska lovac s oslobađanjem

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i razina), percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tijek), percepcija odnosa među ljudima, suradnja i uvažavanje

Izvođenje vježbe: Razred podijelite u četiri skupine koje se razlikuju po boji i jednu skupinu odaberite kao lovca. Koliko će trebati toj grupi da zaustavi ostale grupe?

Varijanta vježbe:

Djeca iz ostalih grupa mogu osloboditi ulovljene igrače tako da ih dotaknu po bilo kojem dijelu tijela (leđa, ruke, ramena itd.).

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

Svrha vježbe: percepcija kontakta, postavljanje u pravilan položaj, suradnja s drugim igračima.

Oblici izvođenja: Na zidu označite četverokutne mete površine 1 četvorni metar i na visini od oko 2 metra. Potaknite igrače da se koncentriraju i u svakom trenutku gledaju loptu, procijene situaciju i budu spremni otrčati prema lopti. Naglasite da se lopta udara visoko i mekano kontinuiranom kretnjom. Dodir s loptom ostvaruje se podlakticama, pri čemu su ruke ispružene. Svaki igrač treba uzeti loptu i pronaći slobodan prostor na zidu.

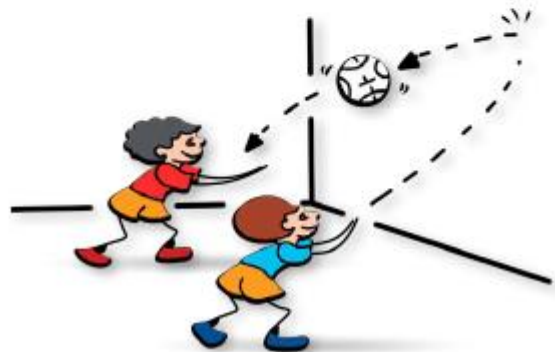
Pojedinačna vježba:

- Bacite loptu iznad glave, zatim je odigrajte čekićem o zid i uhvatite.
- Loptu bacite visoko o zid, odigrajte je čekićem visoko natrag o zid i zatim uhvatite.
- Loptu odigrajte prstima o zid, zatim je odigrajte čekićem natrag o zid i uhvatite odbijenu loptu.
- Koliko puta možete uzastopno odigrati loptu čekićem o zid prije nego što lopta dotakne pod? Cijelim tijelom slijedite loptu te ispružite noge pri odigravanju, a pritom i ruke moraju biti ispružene. Loptu odbijte visoko.



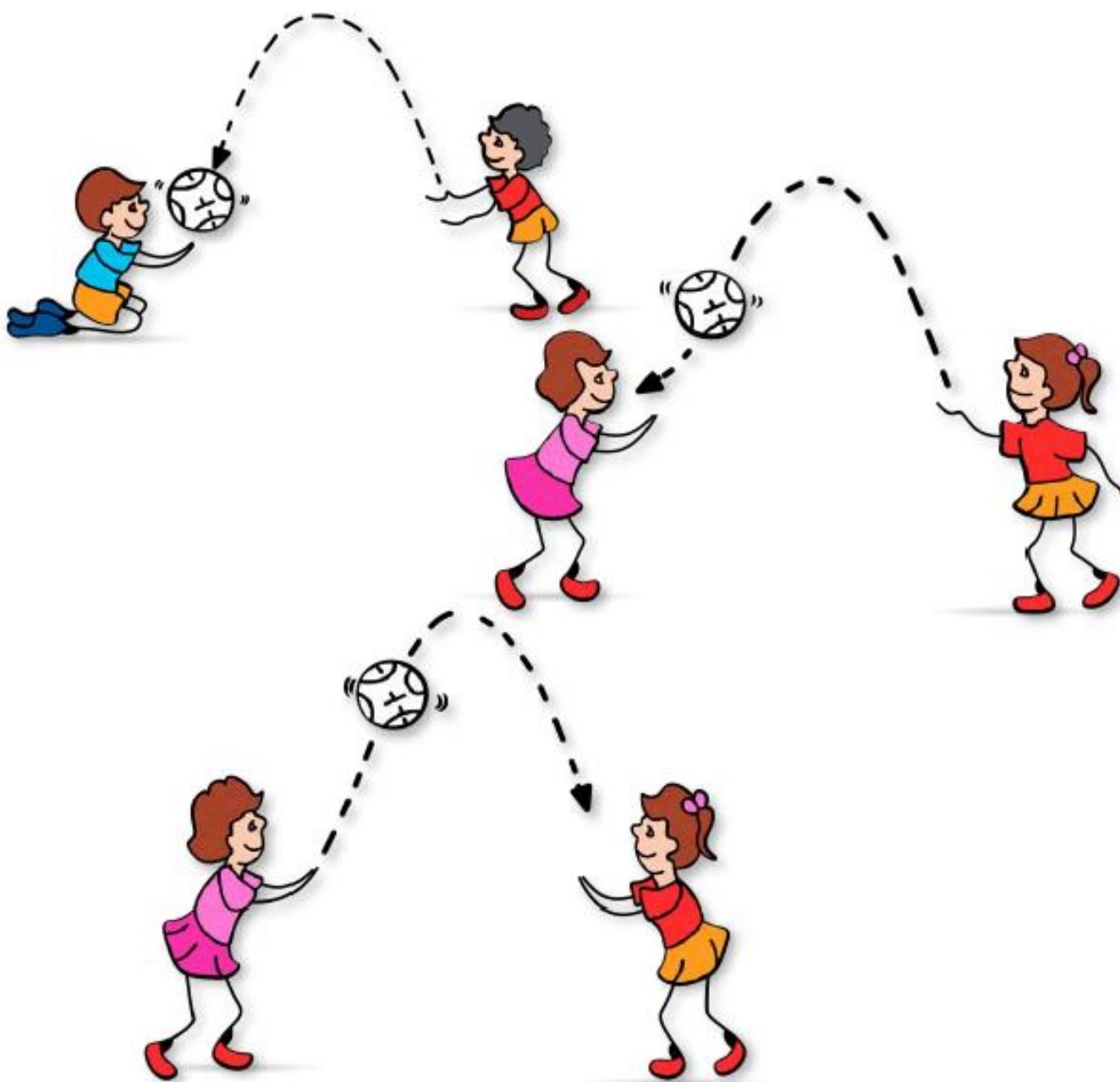
Vježba sa suigračem:

- Pronađite suigrača. Jedan igrač baca loptu o zid, zatim je drugi igrač mora odigrati čekićem o zid. Izmjena se nastavlja što je dulje moguće. Izmjenjujte se.
- Nakon toga suigrači naizmjenice moraju odigrati loptu čekićem prema meti na zidu.
- Igrači si međusobno dodaju loptu tako da je čekićem odigravaju o zid.



Vježbe:

- a) Jedan suigrač kleči na koljenima na udaljenosti od 3 metra od suigrača i ruke drži u položaju za čekić. Suigrač koji stoji baci loptu partneru koji kleči, a on je treba čekićem vratiti svojem suigraču. Zamijenite uloge nakon deset odigravanja.
- b) Napravite nekoliko koraka natrag tako da ste udaljeni oko 4 do 5 metra. Bacite loptu vašem suigraču, koji je treba čekićem odigrati natrag prema vama. Uхватite loptu i ponovno je bacite. Ponovite deset puta i nakon toga zamijenite uloge.
- c) Loptu bacite na stranu kako bi se vaš suigrač morao brzo pokrenuti i postaviti ispod lopte te je odigrati čekićem natrag prema vama. Vaš se suigrač nakon toga mora vratiti u svoj prvobitni položaj. Zamijenite uloge nakon pet odigravanja, a zatim bacite loptu na suigračevu drugu stranu.
- d) Bacite loptu vašem suigraču, koji je treba čekićem odigrati natrag prema vama. Čekićem odigrajte loptu natrag prema vašem partneru. Koliko puta možete jedno drugome dodati loptu čekićem prije nego lopta dotakne pod?



Osma lekcija

Vježba za zagrijavanje: dodavanje lopte

Didaktički ciljevi: percepcija prostora (udaljenost, smjer i razina), percepcija potrebnog napora (snaga, vrijeme, tijek), percepcija odnosa među ljudima, suradnja i komuniciranje

Izvođenje vježbe: Djecu podijelite u skupine od četiri igrača i recite im da stanu jedno iza drugoga. Svaka skupina mora trčati u krug unutar određenog prostora (pri čemu ne smije prijeći nijednu

liniju), a dijete koje je na čelu kolone drži loptu. Na nastavnikov znak lopta se mora poslati prema natrag, pri čemu skupina mora nastaviti s trčanjem sve dok lopta ne dođe do djeteta na začelju kolone. To dijete zatim mora otrčati na čelo kolone. Ovaj se redoslijed ponavlja sve dok svako dijete nije barem dva puta otrčalo na početak kolone.

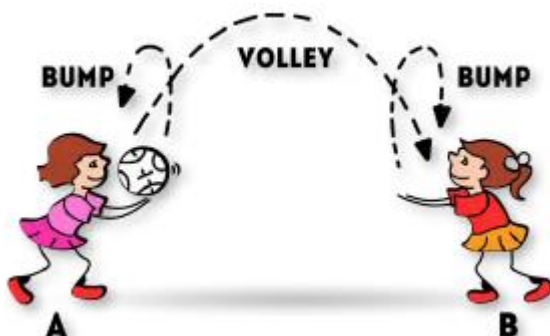
Svrha vježbe: odbijanje podlakticama i dizanje prstima prema suigraču.

Oblici izvođenja:

Svaki igrač treba pronaći suigrača. Uzmite loptu i stanite jedan nasuprot drugoga na nekom slobodnom prostoru.

Osnovni oblici igre/osnovne vježbe

- Igrač A baca loptu suigraču B u visini kukova. Igrač B mora odigrati loptu čekićem prema igraču A, koji je mora vratiti prstima. B ponovno odigrava čekićem prema igraču A i tako dalje. Počnite ispočetka u zamijenjenim ulogama.
- Igrač A odigrava loptu čekićem sam sebi i zatim je odigrava prstima prema partneru. Igrač B odigrava loptu čekićem sam sebi i zatim je odigrava prstima prema igraču A. Nastavite s ovim redoslijedom čekić-prsti.
- Jedan igrač baca loptu svojem partneru na različitim visinama (jednom visoka, jednom niska). Njegov suigrač mora odlučiti hoće li je odigrati prstima ili čekićem. Izmijenite uloge i ponovite.
- Igrač A mora odigrati loptu prema igraču B i okrenuti se oko svoje osi. Suigrač B mora odigrati loptu prstima ili čekićem prema igraču A i okrenuti se oko svoje osi. Nastavite.



- e) Suigrači stoje na suprotnim stranama mreže. Međusobno si dodaju loptu preko mreže. Moraju odlučiti hoće li je odigrati prstima ili čekićem. Koliko puta možete jedno drugome dodati loptu prije nego lopta dotakne tlo?



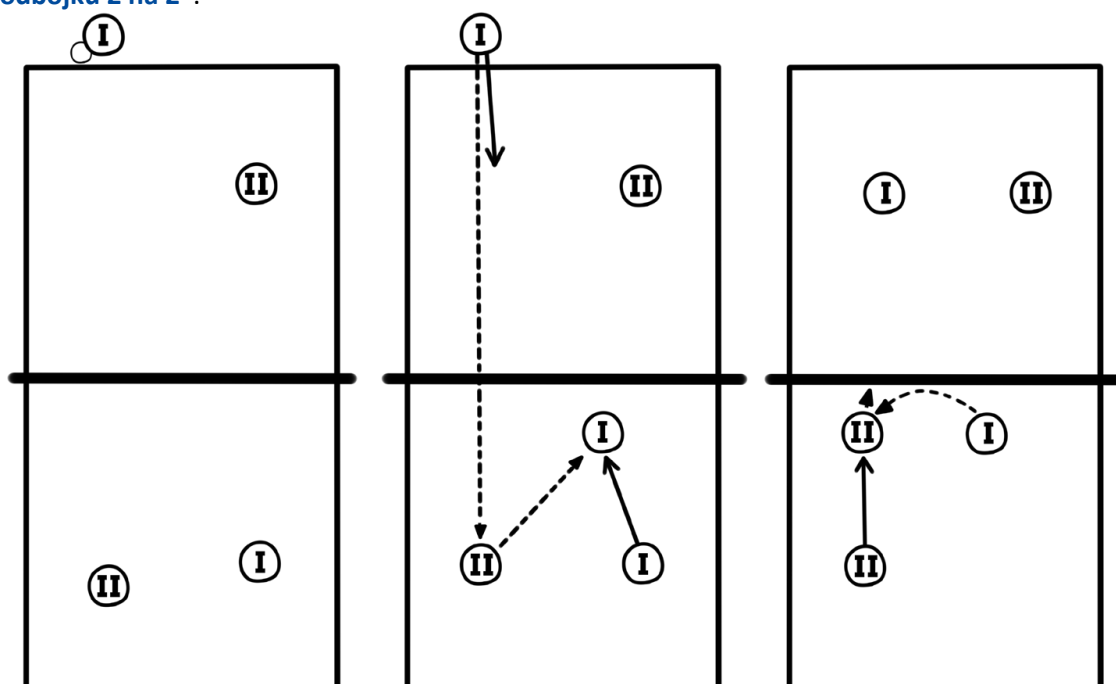
Izvođenje vježbe: Podijelite djecu u skupine od pet ili šest igrača. Moraju se rasporediti uzduž mreže. Igrač 1 baca visoku loptu prema igraču 2, koji je mora odigrati prstima za igrača 3. Igrač 3 pokušava prstima prebaciti loptu preko mreže prema primaču. Nakon završetka poena vraćaju se na početne položaje i svi se igrači pomiču za jednu poziciju. Nastavite na ovaj način.

Igra 2+2 / 2 na 2 s odigravanjem prstima ili čekićem (slično petoj lekciji u ovom poglavlju)

Izvođenje vježbe: Vježba počinje vršnim odbijanjem preko mreže (ili prema suigraču). Svaka momčad može odigrati loptu 1 – 3 puta; nakon toga lopta mora ići preko mreže. Lopta se smije odigrati vršno ili podlakticama. U početku je dopušteno i hvatanje lopte. Ako igrač uhvati loptu, mora je odigrati iznad sebe i zatim odigrati vršno (prema svojem partneru ili preko mreže). Nakon toga bacanje više nije dozvoljeno.

Varijante vježbe:

- Svaka momčad mora odigrati loptu najmanje 2 puta (kasnije 3 puta).
- Lopta se može uhvatiti samo jednom u okviru triju dozvoljenih odigravanja svake momčadi – svi drugi kontakti s loptom moraju biti vršna odbijanja.
- Hvatanje lopte može se dopustiti jedino prilikom drugog dodira lopte – takva se igra naziva „kanadskom odbojkom”. Prva i treća lopta moraju se odigrati prstima ili čekićem.
- Svaka lopta mora se odigrati tehnikom vršnog odbijanja ili odbijanja podlakticama – igramo „mini-odbojku 2 na 2”.



Literatura

- Papageorgiou, A. & Czimek, J. (2015.). Volleyball spielerisch lernen (4. izdanje). Aachen: Meyer & Meyer.
- Czimek, J. & DVV (ur., 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., u postupku objave). 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., u postupku objave). 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, izdavač: Türkiye Voleybol Federasyonu Ankara.



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



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