



FUN FOR VOLLEY BALL

**ZGRADIMO ČVRSTE IN ZDRAVE TEMELJE
ZA ODBOJKO V MLADOSTI (6-9 LET)**

NOV PROGRAM TRENINGOV FUN FOR VOLLEYBALL

TRENERSKI PRIROČNIK

ZAGREB, NOVEMBER 2019

Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, ki izraža le mnenja avtorjev, in Komisija ne more biti odgovorna za kakršno koli uporabo informacij, ki jih vsebuje.



Sofinancira program
Evropske unije
Erasmus+



1. UVOD

2. SMERNICE ZA PROGRAM

3. PODPROGRAM ZA STAROSTNO SKUPINO 6-7 LET

4. PODPROGRAM ZA STAROSTNO SKUPINO 8-9 LET

5. SPISEK IGER

6. SKLOP OGREVANJA

7. MULTISPORT VSEBINA

8. ODBOJKARSKA VSEBINA

9. VIRI

1. PREDSTAVITEV

O PARTNERSTVU

Strateško partnerstvo vključuje 7 partnerjev iz petih držav (Hrvaška, Italija, Francija, Slovenija in Slovaška). Te organizacije imajo močno ozadje in odlično zgodovino v izvajanju in razširjanju napredka in dobre prakse povezane z odbojko (ZOS), doseženi športni rezultati (HAOK Mladost, Scuola di Pallavolo Anderlini, Avignon Volley Ball, Odbojarski klub Šempeter in VK Ekonom SPU), prav tako pa tudi akademsko znanje Fakultete za Kineziologijo Univerze v Zagrebu (KIF) dodano v prakso preko aktivnega sodelovanja v treniranju mladih ekip v odbojarskih športnih klubih.

O KOORDINATORJU PROJEKTA



ZOS, Zagreb, Hrvaška prinese v ta projekt veliko izkušenj v upravljanju športnih organizacij, koordinaciji trenerjev, igralcev in ostalih strokonjakov, ker so organizirali in izvedli številne projekte, letna tekmovanja, turnirje

in dogodke. V zadnjih 5 letih so člani ZOS-a aktivno sodelovali v organizaciji veliko uradnih mednarodnih tekem, ki jih je organizirala Hrvaška odbojarska federacija. Sodelovanje in organizacija v omenjenih dogodkih, sta pomagale članom ZOS razviti dobre organizacijske, komunikacijske, medosebne in vodstvene spretnosti, zaradi česa so dober koordinator projekta Erasmus+ sport. Poleg tega ZOS trenutno vodi 24 športnih šol (vključno z mladimi atleti, ki niso registrirani v nobenem odbojarskem klubu) in ima jasno sliko in zavedanje za trenutno odbojarsko situacijo.

O PARTNERJIH

Vsak od partnerjev prinese drugačna strokovna znanja, spretnosti in izkušnje, ki so pomembne za začetne odbojarske priprave za mlade športnike. Tako, FUNBALL projekt združuje ekipo izkušenih partnerjev, ki prispevajo svoje znanje, vsak na svojem posameznem strokovnem področju.



KINEZIOLŠKA FAKULTETA UNIVERZA V ZAGREBU (KIF), kot vodilna hrvaška kineziološka fakulteta, v projekt prinaša strokovno znanje in znanje, ki je povezano z metodologijo, orodja in metode, potrebne za ustvarjanje visokokakovostnih programov usposabljanja. Njihovo znanstveno znanje, v kombinaciji s trenerskimi izkušnjami, ki jih imajo, zagotavlja, da bo nov program usposabljanja vseboval praktične metodologije in smernice, ki so jasno napisane in vsebujejo informacije, ki jih trenerji in učitelji pouka najbolj potrebujejo, saj bodo tisti, ki bodo program izvajali v praksi. KIF udeležba bo zagotovila, da je kakovostna telesna vzgoja primerna starosti otrok, tako glede na vodil kot vsebine, kar pomeni, da bo ustrezen poučni program FUN za odbojko vključil najbolj znane prakse, ki izhajajo iz raziskav in izkušenj partnerjev, v poučevanje izkušenj in izobraževanje. Na ta način bo program FUN for volleyball povečal priložnosti za odbojko in drugo športno učenje med otroki od 6 do 9 let in uspeh za vse.



HAOK MLADOST, Hrvaška s 348 aktivninimi igralci v različnih starostnih skupinah prinaša v projekt izkušnje, ki izhajajo iz doseganja vrhunskih rezultatov iz tekmovanj na visokem nivoju tako evropskih kot svetovnih prvenstev. Prav tako se viloiko znanja črpa iz dvoletnega programa "Odbojka za vse" (projekt v katerem je sodelovalo pet osnovnih šol z namenom promocije odbojke iz športa na splošno med mladimi od 10 do 12 let.) Prav program, ki ga obravnava FUN for VolleyBALL še manjka v znanju HAOK Mladost. Ravno to je odlična priložnost, da ga vključijo.



AVIGNON VOLLEY BALL, Francija ima veliko izkušenj s programom svojega mesta, ki vključuje šolske otroke Periscolaire Project. V tem projektu se razvijajo otroci različnih starosti, ki želijo postati športniki v Avignonu in širši regiji. Ker imajo veliko izkušenj s treningi mlajših in organiziranjem različnih turnirjev bodo velika pridobitev pri oblikovanju novega programa za trening. Prav tako pa bodo širili program FUNBALL preko svojih Multiplier Sport dogodkov.



SCUOLA DI PALLAVOLO ANDERLINI, Italija je zelo znan odbojarski klub, ki je v Italiji in v Evropi znan po svojem dobrem delu z mladimi. Glavna filozofija te šole je, da se morajo otroci pri treningu zabavati. Prav to želimo vključiti v FUNBALL projekt. Njihovo sodelovanje v tem projektu je zelo pomembno saj imajo razvit program za treniranje otrok starosti od 3 do 19 let, ki se bo zlahka integriral v program FUNBALL. Predvsem se bo ta program širil v njihovi šoli preko zaključnega Multiplier Sport dogodka.



VK EKONOM SPU NITRA, Slovaška ima dolgo tradicijo s promocijo odbojke. Izjemno se posvečajo treningu z mladimi kar se tudi odraža na rezultatih saj so bili prvaki Slovaške v mlajših kategorijah. Prav s temi izkušnjami bodo pomemben člen pri končnem uspehu programa FUNBALL. Katerega bodo prav tako prenašali naprej na druge trenerje in športnike skozi vrsto Multiplier Sport dogodkov.



OD ŠEMPETER, Slovenija v katerem trenira vsako leto več kot 200 mladih odbojkarjev nam bo v veliko pomoč pri prenosu znanja za delo z mladimi kot tudi z animiranjem in pridobivanjem novih športnikov v odbojki. Predvsem pa pri predstavitvi orodij in vsebine kako obdržati tako veliko bazo igralcev skozi leta. Od leta 2005 so izredno uspešni v mlajših kategorijah in predvsem v kategoriji mlajši od 11 let. Predvsem bodo skrbeli za promocijo programa skozi različne Multiplier Sport dogodke.



ZAGREBAČKI ODBOJKAŠKI SAVEZ

KINEZIOLOŠKI
FAKULTET
SVEUČILIŠTA U
ZAGREBU (KIF)

HAOK
MLADOST

AVIGNON
VOLLEY BALL

SCUOLA DI
PALLAVOLO
ANDERLINI

VK EKONOM
SPU NITRA

OD ŠEMPETER

O PROGRAMU

— KAKŠEN JE NAS CILJ? —

Ustvariti FUNBALL program (z dvema podprogrami za otroke starostne skupine 6-7 in 8-9 let) v katerem bodo otroci uživali in jim bo omogočal razvoj širokega znanja ter sposobnosti, na osnovi katerih bodo lahko dolgo ostali v športu oz. rekreaciji. Program dopolnjuje pomanjkljivosti podobnih programov (multisport + odbojka) za otroke te starosti v državah partnerjev.

— KAKO GA BOMO DOSEGLI? —

FunBall program bi vseboval dva vsebinska sklopa, ki sta ključna za dolgoročni razvoj športno aktivnih otrok v določenem starostnem obdobju – vsebina multi športa. Le-ta vsebuje sklop motoričnih sposobnosti povzetih iz različnih športov, ki stremijo k razvoju vsestranskih športnih sposobnosti in sklop odbojke, ki je otrok predstavljen na njim prijazen in razumljiv način, poleg tega pa je prilagojen njihovim zmožnostim in sposobnostim.

— ZAKAJ SI ŽELIMO IMETI TAK PROGRAM? —

Če ustvarimo tak program, želimo z njim rešiti dva sledeča problema: prvič, da otroke vpletemo dovolj zgodaj v program, ki bo dolgoročno omogočil njihovo uspešno sodelovanje in jih obdržal v športu, drugič pa da spoznamo njihove potrebe, ki se nanašajo na vsebino odbojke, kot pomemben del programa.

FUNIRALL

SMERNICE ZA

PROGRAM

2. SMERNICE ZA PROGRAM

Dolgoročni športni razvoj odbojkarjev pomeni dolgoročno sodelovanje v načrtovanih in programiranih dejavnostih splošnega in posebnega značaja. Da športnik doseže stopnjo "mojstra" v izbrani dejavnosti - športu (vključno z odbojko) v skladu z različnimi študijami, je potrebnih 10.000 ur formalne in neformalne (proste vadbe) 4. Velika baza igralcev, ustrezen učni načrt, dobri trenerji in dobri delovni pogoji (infrastruktura in razpoložljivi čas treninga) so dejavniki, ki olajšajo vzgojo vrhunskih odbojkarjev.

V različnih posamičnih športih, kot so gimnastika, plavanje ali tenis, je zgodnji vstop v aktivnost zdaj že običajna stvar, saj je starost, pri kateri ti športniki dosegajo vrhunske rezultate, nižja kot v moštvenih športih 2. V moštvenih športih, ki sodijo v kasnejše specializacijske športe 2, je bilo včasih splošno mnenje, da je bil idealen začetek treninga odbojke okoli desetega leta starosti. Zaradi velike konkurence med športom, dostopnosti medijev do športnih vsebin in prilagajanja samih dejavnosti starosti otroških in moštvenih športov se je znižala starostna meja za vpis igralcev, tako, da se zdaj otroci v odbojko vpišejo pri 6. ali 7. letu starosti. Ta pojav sam po sebi ni problematičen, če se izvede ustrezen delovni program.

Dober načrt in program bosta zagotovila, da bodo otroci, vpisani v odbojko, ostali v odbojki. Zakaj? Karakteristike igre odbojke in učnega procesa odbojarske tehnike so "problematične" za otroke, stare 6 let, npr. 6 - 9 let. Odbojarske tehnike namreč vključujejo odboje žoge (vrh, podlaket), skoke in udarce (podaja in servis), medtem ko naravnih oblik gibanja (tek, lovljenje in metanje) v odbojki skorajda ni. Druga pomembna oteževalna okoliščina je višina mreže, ki otrokom onemogoča izvajanje elementov, ki so značilni za odbojko (udarec in blok). Upoštevajoč vse te informacije zagotovo ni enostavno ustvariti programa, ki bi otrokom omogočil proaktivno sodelovanje v igri, ki bi zagotovila, da bodo igrali odbojko na dolgi rok, hkrati pa izpolnjevali vse zahteve za uspešen psihomotorični razvoj skladno s starostjo igralcev 1. Prav ustvarjanje takšnega programa

bo glavni cilj tega projekta za otroke v njihovi najbolj občutljivi starosti - med 6 - 7 in 8 - 9 let. Večina odbojarskih programov, namenjenih otrokom te starosti, je usmerjena predvsem v razvoj odbojarskih veščin in oblik odbojarskih iger, prilagojenih starosti igralcev. Deli programa, ki niso posebej povezani z odbojko, so tisti, ki v teh programih resnično manjkajo.

Točno takšne multisport vsebine so vključene v program in bodo skupaj z odbojko omogočile boljše "fizično opismenjevanje" in olajšale udeležbo v naslednjih fazah dolgotrajne športne priprave 1, hkrati pa pozitivno vplivale na psihosocialni učinek otrok učencev 3,9. Izbrano programiranje te faze dolgoročnega športnega razvoja 1 bi moralo razviti ključne biomotorne spretnosti - okretnost, ravnotežje, koordinacijo in hitrost. Učenje in izpopolnjevanje odbojarskih vsebin je treba izvajati s pomočjo igre, saj je uživanje v vadbi ključnega pomena za to starost 5,8. Tekmovanje z igro ne bi smelo poudarjati zmage kot cilja, saj lahko privede do zgodnje opustitve dejavnosti 5,8. Skratka, želimo ustvariti program, v katerem bodo otroci dolgoročno uživali in se usmerili v njega. Pri ustvarjanju programa so nas vodila priporočila iz raziskovalnega članka: Raziskave športnih programov (za starosti 6 - 9 let), ki vključujejo osnove odbojke.

Temelji na priporočilih v prej omenjenem, bi moral biti program FUNBALL zasnovan na naslednji način:

1. Definirati cilje programa treninga, ločeno za vsako starostno skupino (6-7 let in 8-9 let).
2. Definirati vsebino multi športa, ki bo zasnovala primerne temelje za vsestranski športni razvoj in dolgoročno participacijo v športu.
3. Definirati specifično (odbojarsko) vsebino, ki je prilagojena zmožnostim in sposobnostim.
4. Zagotoviti optimalen metodični pristop k učenju nove odbojarske vsebine - z

obzirom na načela učenja (od lažjega k težjemu, od bližnjega k daljnemu, od poznanege k nepoznanemu).

5. Tekom učenja in usvajanja različnih oblik odbojarskih iger moramo definirati:

- Pravila igre
- Število igralcev
- Velikost igrišča
- Višino mreže
- Tip žoge za igro

6. Izdelati dnevno pripravo za vsak posamezni trening - kot osnovno enoto za doseganje zastavljenih ciljev. Glede na dejstvo, da letni cikel za otroke stare 6-7 in 7-8 let, traja približno 35 tednov in imajo otroci v okviru tega projekta trening dvakrat tedensko, je potrebno oblikovati 70 treningov za vsako starostno skupino. Ker ni priporočljivo, da se na vsakem treningu izvajajo nove vsebine (za razvijanje motoričnih vzorcev je potrebno veliko ponovitev), je zaželeno, da se glavni del (odbojkaški) treninga ponovi vsaj na dveh zaporednih treningih. Trening naj bi trajal 60 minut za vsako starostno skupino. Priporočljivo je, da je 70 treningov razdeljenih na 7 faz (10 treningov za eno fazo), od katerih ima vsaka določen svoj cilj. Zadnja, deseta, faza treningov bi se morala končati s tekmovanjem za otroke, glede na določen model igre.

STRUKTURA IN VSEBINA TRENIGOV

Tradicionalno je usposabljanje razdeljeno na štiri povezane dele (Mejovšek & Vukotić, 1954; Neljak, 2011). Vendar pa smo strukturo usposabljanja v okviru tega programa razdelili na 3 dele in poenostavili obliko usposabljanja glede na starost otrok. **GLAVNI DEL** je namreč združil vsebine tradicionalnega glavnega A in glavnega B dela treninga. Sestavni deli vadbe so naslednji: **Uvodni del** (del "Ogrevanje", sestavljen iz "igre ogrevanja" + "sklopi ogrevanja"), **Glavni del** (sestavljen iz dela **Multisport**, vsebine odbojke - **del Odbojke** in ustrezne oblike igre v odbojki - Igra odbojke) in **Zaključni del** treninga (različne igre v zaključnem delu treninga).

Trening se začne z **Uvodnim delom**, ki ga sestavljata igra »Ogrevanje« in »Sklop ogrevanja«. Za obe starostni skupini je potrebnih 18 minut, kar je 30% celotnega časa, ki je na voljo za trening. Namen tega dela treninga, ki smo ga pogovorno poimenovali del "Ogrevaj", je fiziološka (aktiviranje lokomotornega in drugih telesnih sistemov) in psihološka priprava (pozitivno čustveno udejstvovanje na začetku treninga) otrok za naslednji trenajni napor. V tem delu usposabljanja je ključnega pomena pozitivno čustveno angažiranje trenerja, ki bo s svojim pristopom motiviralo igralce, da med

treningom dosežejo maksimalno angažiranost. Trener uporablja analogno - simbolni pristop v igrah in pripravljajalnih vajah. Vsebina tega dela treninga so različne elementarne in motorične igre ("Ogrevalne igre") in motorične vsebine splošnega značaja (vaje za globalno obdelavo lokomotornega aparata - ki smo jih poimenovali "Sklop ogrevanja").

Po "ogrevanju" sledi **Glavni del** usposabljanja. Ta del usposabljanja traja 37 minut za obe starostni skupini, kar je približno 61% celotnega časa, ki je na voljo za trening.

Sestavljen je iz univerzalnega dela **Multisport**, specifičnega dela **Odbojke** in dela **Igra odbojke**. Cilj **univerzalnega - Multisport** dela je obvladati, to je spoznati in izboljšati široko bazo motoričnih vsebin iz različnih športov, kar bi zagotovilo trdno splošno podlago za poznejše sodelovanje v specializiranih aktivnostih (v tem primeru odbojki). Ta del usposabljanja za starostno skupino 8 - 9 let traja 12 minut in 15 minut za starostno skupino 6 - 7 let.

Specifični **Odbojkarski del** traja 12 minut za starostno skupino 6 - 7 in 15 minut za starostno skupino 8 - 9, cilj pa je učenje in izboljšanje specifičnih motoričnih

spособnosti za odbojko, prilagojenih starosti, značilnostim in sposobnostim igralcev.

Zadnji tretji del glavnog dela je **Igra odbojke**, ki traja 10 minut (16% razpoložljivega časa za trening) za obe starostni skupini. Cilj tega dela treninga je uporaba obvladanih specifičnih - odbojkarskih motoričnih sposobnosti v različnih oblikah igre odbojke, prilagojenih starosti, značilnostim in sposobnostim igralcev.

Zadnji del vadbe je **Zaključni del** in traja 5 minut (približno 8% razpoložljivega časa treninga) za obe starostni skupini. Cilj tega dela usposabljanja je, da otroci zaključijo trening skozi zabavno igro in zabavo.



The logo for 'FUNDAMENTAL VOLLEY' is displayed in the background. 'FUNDAMENTAL' is in large, light grey capital letters, and 'VOLLEY' is in smaller, light grey capital letters, oriented vertically and centered between the 'N' and 'D' of 'FUNDAMENTAL'.

PODPROGRAM ZA STAROSTNO SKUPINO 6-7 LET

3. PODPROGRAM ZA STAROSTNO SKUPINO 6-7 LET

Poudarek v tem podprogramu bo na razvijanju vseh osnovnih gibalnih veščin (okretnost, ravnotežje, koordinacija) in temeljnih športnih veščin (kot so tek, skakanje, sukanje, kolesarjenje, brcanje, metanje in lovljenje) s poudarkom na pravilni tehniki. Podprogram bo zagotovil, da bodo vsi otroci, stari 6-7 let, dosegli "fizično pismenost" in bodo dobro utemeljeni v osnovnih gibalnih spretnostih ter vzorcih. Pri otrocih starih 6-7 let naj bi se razvila ljubezen do telesne dejavnosti in omogočila vseživljensko uživanje v športnih aktivnostih.

STRUKTURA TRENINGA

 **TRAJANJE: 60 MIN.**

UVOD: 18 min

Igra za ogrevanje + kompleks vaj za ogrevanje

GLAVNI DEL TRENINGA Trajanje: 37 min

Multisport vsebina – 15 min

Odbojcarska vsebina – 12 min

Odbojcarska igra (specifična za vsako fazo) – 10 min

ZAKLJUČNI DEL: Trajanje: 5 min

Igra zaključnega dela

NAČRT IN PROGRAM TRENINGA

Tabela 1 prikazuje elemente načrta in programa ter rezultate poučevanja multi šport vsebine, odbojcarske vsebine, način začetka igre in doseženo obliko igre za vsako od 7. faz.

	NAČRT	MULTI ŠPORT VSEBINA	ODBOJKARSKA VSEBINA	IGRA SE ZAČNE Z	OBLIKA IGRE	IGRIŠČE	ŽOGA
FAZA 1	1-5 tednov (10 treningov)	Gimnastika Rokomet	Osnovni odbojcarski položaj Vrzi in ujemi	Metanje z obema rokama	1:1 - (ujemi in vrzi)	3m/2,5m	Goba 625 mm 180 g
FAZA 2	6-10 tednov (10 treningov)	Atletika Nogomet	Imitacija podaje z zgornjim in spodnjim odbojem	Metanje z obema rokama	1:1 - (ujemi in vrzi z enim odbojem)	4,5m/3m	Goba 625 mm 180 g
FAZA 3	11-15 tednov (10 treningov)	Gimnastika Judo Bowling	Podaja z zgornjim in spodnjim odbojem Spodnji servis	Z metom žoge imitiramo spodnji servis	1:1 - (ujemi in vrzi imitacija podaje z gornjim in spodnjim odbojem)	3m/2,5m	Goba 625 mm 180 g
FAZA 4	16-20 tednov (10 treningov)	Atletika Košarka	Podaja z zgornjim in spodnjim odbojem	Z metom žoge imitiramo spodnji servis	1:1 – (ujemi in vrzi igra s podajo)	3m/2,5m	Odbojcarska 670 mm 170 g
FAZA 5	21-25 tednov (10 treningov)	Judo Rokomet Nogomet	Udarec	Z metom žoge imitiramo spodnji servis	1:1 – (ujemi in vrzi igra s podajo in udarcem)	4,5m/3m	Odbojcarska 670 mm 170 g
FAZA 6	26-30 tednov (10 treningov)	Hokej Košarka	Osnove igre 2:2	Spodnji servis	2:2 – (ujemi in vrzi igra s podajo)	4,5m/4,5 m	Odbojcarska 670 mm 170 g
FAZA 7	31-35 tednov (10 treningov)	Nogomet Hokej Gimnastika	Osnove igre 2:2 Napad po podaji z metom žoge	Spodnji servis	2:2 (ujemi in vrzi igra s podajo - ujemi in vrzi igra s podajo - udarec)	4,5m/4,5 m	Odbojcarska 670 mm 170 g

FAZA 1

ODBOJKA	• igralci znajo izvajati osnovni odbojgarski položaj in osnove igre 1:1 • igralci znajo igrati igro 1:1
MULTI ŠPORT	• igralci znajo izvesti bočno kotaljenje z iztegnjenimi in skrčenimi nogami (gimnastika) • igralci znajo izvesti prehod in sprejem ter streljanje na gol (rokomet)
IGRA 1. FAZE igra 1:1	• Igra se začne z metom • Prvi stik: ujemi in vrzi preko mreže • Velikost igrišča: 3m/2,5m • Višina mreže: 180 cm • Žoga: goba – 180g teža, 625mm obseg

FAZA 2

ODBOJKA	• igralci znajo izvesti osnovne odbojgarske gibe ter podaja z zgornjim in spodnjim odbojem • igralci znajo igrati igro 1:1
MULTI ŠPORT	• igralci znajo izvesti tek čez ovire (atletika) • igralci znajo izvesti podajanje in sprejemanje žog ter streljanje na gol (nogomet)
IGRA 2. FAZE igra 1:1	• Igra se prične z metom • Prvi stik: ujemi in vrzi preko mreže po enem odboju • Velikost igrišča: 4,5m/3m • Višina mreže: 180 cm • Žoga: goba – 180g teža, 625mm obseg

FAZA 3

ODBOJKA	• igralci znajo izvesti imitacijo zgornje in spodnje podaje z metom ter spodnjega servisa • igralci znajo igrati igro 1:1
MULTI ŠPORT	• igralci znajo izvesti preval naprej in nazaj (gimnastika) • igralci znajo voditi žogo in metati na koš (košarka) • igralci znajo izvesti padce (judo)
IGRA 3. FAZE igra 1:1	• Igra se začne z imitacijo spodnjega servisa • Prvi stik: ujemi in vrzi preko mreže z imitacijo spodnjega in zgornjega odboja • Velikost igrišča: 3m/2,5m • Višina mreže: 180 cm • Žoga: goba – 180g teža, 625mm obseg

FAZA 4

ODBOJKA	• igralci znajo izvesti zgornji in spodnji odboj ter spodnji servis • igralci znajo igrati igro 1:1
MULTI ŠPORT	• igralci znajo izvesti skok v daljino in skok v višino (atletika) • Igralci znajo metati kroglo za bowling (bowling)
IGRA 4. FAZE igra 1:1	• Igra se začne z imitacijo spodnjega servisa • Prvi stik: ujemi in vrzi za zgornji in spodnji odboj • Velikost igrišča: 3m/2,5m • Višina mreže: 180 cm • Žoga: odbojarska – 170g teža, 670mm obseg

FAZA 5

ODBOJKA	• igralci znajo izvesti udarec • igralci znajo igrati igro 1:1
MULTI ŠPORT	• igralci znajo voditi žogo (nogomet) • igralci znajo voditi žogo (rokomet) • Igralci znajo izvajati prerivanje (judo)
IGRA 5. FAZE igra 1:1	• Igra se začne z imitacijo spodnjega servisa • Prvi stik: ujemi in vrzi z napadom (varanje ali udarec) preko mreže • Velikost igrišča: 4,5m/3m • Višina mreže: 180 cm • Žoga: odbojarska – 170g teža, 670mm obseg

FAZA 6

ODBOJKA	• igralci poznajo svoje začetne pozicije in rotacije med tekmo • igralci znajo igrati igro 2:2
MULTI ŠPORT	• Igralci znajo voditi žogo – forehand, backhand (hokej) • igralci znajo izvajati sprejemanje in podajanje (košarka)
IGRA 6. FAZE igra 2:2	• Igra se prične s spodnjim servisom • Prvi stik: ujemi in vrzi za zgornji in spodnji odboj • Drugi stik: ujemi in vrzi za zgornji in spodnji odboj • Tretji stik: zgornji in spodnji odboj • Velikost igrišča: 4,5m/4,5m • Višina mreže: 180 cm • Žoga: odbojarska – 170g teža, 60mm obseg

FAZA 7

ODBOJKA	• igralci znajo izvesti udarec po žogi po tem ko jo ulovijo in vržejo • igralci znajo igrati igro 2:2
MULTI ŠPORT	• igralci znajo izvesti sprejemanje, podajanje in streljanje na gol (hokej) • igralci znajo izvesti sprejemanje, podajanje in streljanje na gol (nogomet)
IGRA 7. FAZE igra 2:2	• Igra se prične s spodnjim servisom • Prvi stik: ujemi in vrzi za zgornji in spodnji odboj • Drugi stik: ujemi in vrzi (podati žogo) • Tretji stik: varanje ali udarec preko mreže • Velikost igrišča: 4,5m/4,5m • Višina mreže: 180 cm • Žoga: odbojarska – 170g teža, 670mm obseg

PODPROGRAM ZA
STAROSTNO SKUPINO 8-9 LET

4. PODPROGRAM ZA STAROSTNO SKUPINO 8-9 LET

Ta podprogram bo usmerjen k razvoju drugega dela programa, ki bo predstavil osnove odbojke najmlajši populaciji – odbojarske elemente, kot so zgornji in spodnji odboj ter udarec ali varanje in servis. Pomembno je poudariti, da bo to potekalo na najbolj preprost in osnoven način. Uporabljalo se bo predvsem kot orodje za pospeševanje razvoja osnovnih gibanj in kot del programa, ki spodbuja izpostavljenost številnim različnim športom. Poseben poudarek bo namenjen razvoju vaj, ki bodo poudarile telesne sposobnosti pri otrocih, starih od 8-9 let, saj ta starostna skupina predstavlja kritično obdobje za razvoj vzdržljivosti, moči (predvsem zaradi živčno-mišične prilagoditve) in gibčnosti (pri tej starosti lahko mladi športniki zelo izboljšajo svojo prožnost).

TRAINING STRUCTURE



DURATION: 60 MIN.

UVOD: 18 min

Igra za ogrevanje + kompleks vaj za ogrevanje

GLAVNI DEL TRENINGA Trajanje: 37 min

Multisport vsebina – 12 min

Odbojarska vsebina – 15 min

Odbojarska igra (specifična za vsako fazo) – 10 min

ZAKLJUČNI DEL: Trajanje: 5 min

Igra zaključnega dela

NAČRT IN PROGRAM TRENINGA

Tabela 1 prikazuje elemente načrta in programa ter izide učenja multi šport vsebine, vsebine odbojke, način začetka igre in doseženo obliko igre posamezno za vseh 7 faz.

	NAČRT	MULTI ŠPORT VSEBINA	ODBOJKARSKA VSEBINA	IGRA SE ZAČNE Z	OBLIKA IGRE	IGRIŠČE	ŽOGA
FAZA 1	1-5 tednov (10 treningov)	Gimnastika Rokomet Atletika	Zgornji odboj	Spodnji servis, imitacija meta	2:2 - (ujemi in vrzi – ujemi in vrzi – igra (zgornji odboj))	4,5m/3m	Odbojarska 670 mm 170 g
FAZA 2	6-10 tednov (10 treningov)	Atletika Nogomet Judo	Spodnji odboj	Spodnji servis, imitacija meta	2:2 - ((igra – ujemi in vrzi + podaja – igra (zgornji in spodnji odboj))	4,5m/4,5m	Odbojarska 670 mm 170 g
FAZA 3	11-15 tednov (10 treningov)	Gimnastika Rokomet Hokej	Osnove igre 3:3 s poudarkom na podaji	Spodnji servis, imitacija meta	3:3 - (ujemi in vrzi – ujemi in vrzi + podaja - igra)	3m/2,5m	Odbojarska 670 mm 170 g
FAZA 4	16-20 tednov (10 treningov)	Košarka Bowling Judo	Spodnji servis	Spodnji servis	3:3 (igra - ujemi in vrzi + podaja - igra)	4,5m/6m	Odbojarska 670 mm 170 g
FAZA 5	21-25 tednov (10 treningov)	Atletika Nogomet Hokej	Učenje koraka za udarec	Spodnji servis	3:3 (igra - ujemi in vrzi + podaja - "napad")	4,5m/6m	Odbojarska 670 mm 170 g
FAZA 6	26-30 tednov (10 treningov)	Gimnastika Košarka Judo	Udarec po ujemi in vrzi s podajo	Spodnji servis	3:3 (igra - ujemi in vrzi + podaja - napad)	4,5m/6m	Odbojarska 670 mm 170 g
FAZA 7	31-35 tednov (10 treningov)	Gimnastika Nogomet Atletika Košarka	Udarec po podaji	Spodnji servis	3:3 (igra – podaja - napad)	4,5m/6m	Odbojarska 670 mm 170 g

FAZA 1

ODBOJKA	• igralci znajo izvajati zgornjo podajo • igralci znajo igrati igro 2:2
MULTI ŠPORT	• igralci znajo izvesti kotaljenje z iztegnjenimi nogami, preval naprej (gimnastika) • igralci znajo izvesti abc teka in štart (atletika) • igralci znajo izvesti podajanje in sprejemanje (rokomet)
IGRA 1. FAZE igra 2:2	• Igra se začne z imitacijo spodnjega servisa • Prvi stik: ujemi in vrzi • Drugi stik: ujemi in vrzi • Tretji stik: zgornji ali spodnji odboj • Dimenzija igrišča: 4,5m/3m • Višina mreže: 190 cm

FAZA 2

ODBOJKA	• igralci znajo izvesti spodnji odboj • igralci znajo igrati igro 2:2
MULTI ŠPORT	• igralci znajo izvesti tek čez ovire, skok v daljino (atletika) • igralci znajo izvesti podajanje in sprejemanje, vodenje žoge (nogomet) • igralci znajo izvesti padec nazaj (judo)
IGRA 2. FAZE igra 2:2	• Igra se začne z imitacijo spodnjega servisa • Prvi stik: zgornji ali spodnji odboj • Drugi stik: ujemi, vrzi in odbijanje s prsti (podajanje) • Tretji stik: zgornji ali spodnji odboj • Velikost igrišča: 4,5m/4,5m • Višina mreže: 190 cm • Žoga – odbojkarska – 170g teža, 670mm obseg

FAZA 3

ODBOJKA	• igralci znajo igrati igro 3:3, poznajo svoje začetne pozicije in vedo, kako potekajo • igralci znajo igrati igro 3:3
MULTI ŠPORT	• igralci znajo izvesti preval nazaj (gimnastika) • igralci znajo izvesti vodenje forehand, backhand podajanje in sprejemanje (hokej) • igralci znajo izvesti steljanje na gol (rokomet)
IGRA 3. FAZE igra 3:3	• Igra se začne z imitacijo spodnjega servisa • Prvi stik: ujemi in vrzi • Drugi stik: ujemi, vrzi in odbij s prsti (podajanje) • Tretji korak: spodnji ali zgornji odboj • Velikost igrišča: 4,5m/6m • Višina mreže: 190 cm • Žoga: odbojkarska – 170g teža, 670 mm obseg

FAZA 4

ODBOJKA	• igralci znajo izvesti spodnji servis • igralci znajo igrati igro 3:3
MULTI ŠPORT	• igralci znajo kegljati (bowling) • igralci znajo izvajati podajanje in sprejemanje, preigravanje (košarka) • igralci znajo izvajati prerivanje (Judo)
IGRA 4. FAZE igra 3:3	• Igra se prične s spodnjim servisom • Prvi stik: zgornji ali spodnji odboj • Drugi stik: ujemi, vrzi in zgornji odboj (podajanje) • Tretji stik: zgornji ali spodnji odboj • Velikost igrišča: 4,5m/6m • Višina mreže: 190 cm • Žoga: odbojarska – 170g teža, 670mm obseg

FAZA 5

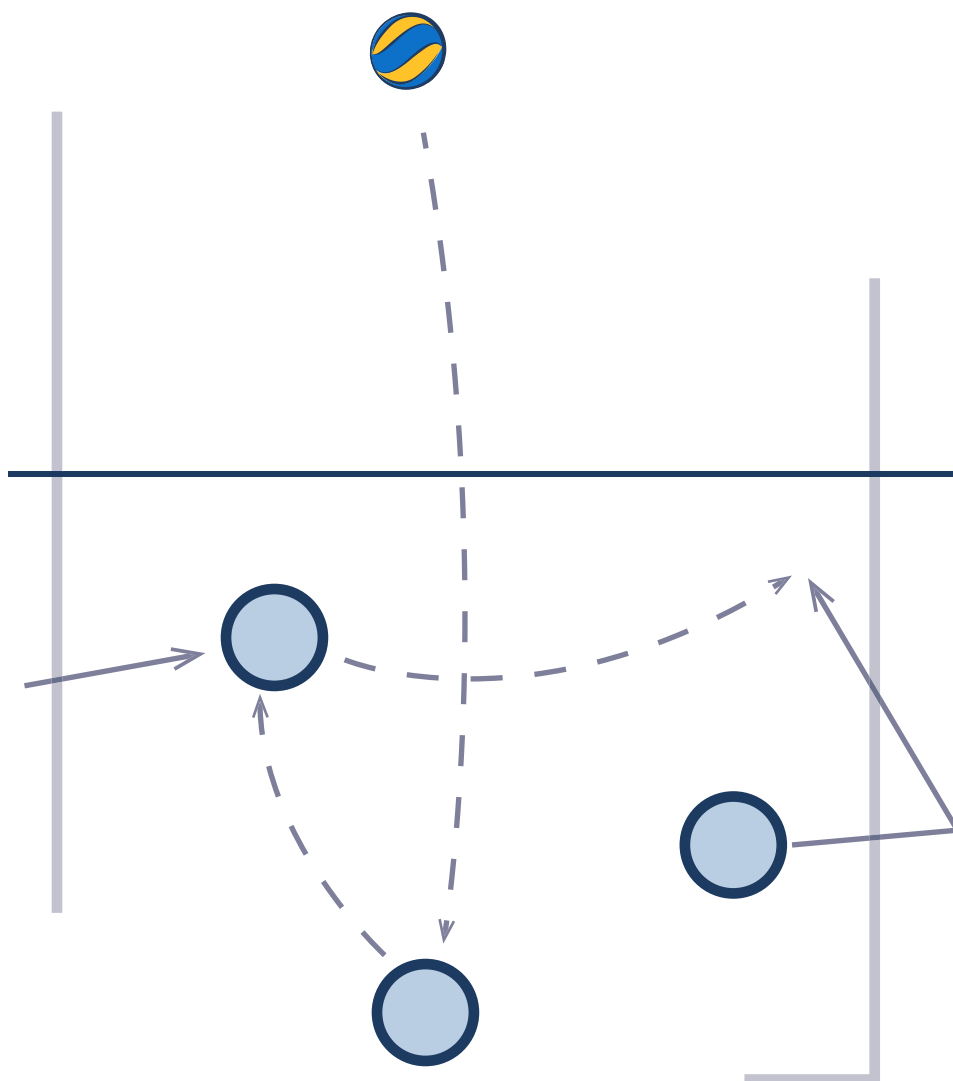
ODBOJKA	• igralci znajo izvesti korak za udarec • igralci znajo igrati igro 3:3
MULTI ŠPORT	• igralci znajo izvesti visoki skok (atletika) • igralci znajo izvesti vodenje žoge in streljanje na gol (nogomet) • igralci znajo izvesti udarec – forehand, backhand (hokej)
IGRA 5. FAZE igra 3:3	• Igra se prične s spodnjim servisom • Prvi stik: zgornji ali spodnji odboj • Drugi stik: ujemi, vrzi in zgornji odboj (podajanje) • Tretji stik: korak za udarec in odboj s prsti • Velikost igrišča: 4,5m/6m • Višina mreže: 190 cm • Žoga: odbojarska – 170g teža, 670mm obseg

FAZA 6

ODBOJKA	• igralci znajo izvesti udarec • igralci znajo igrati igro 3:3
MULTI ŠPORT	• igralci znajo ciljati na koš (košarka) • igralci znajo izvesti visoki skok (atletika) • igralci znajo izvesti prerivanje (Judo)
IGRA 6. FAZE igra 3:3	• Igra se prične s spodnjim servisom • Prvi stik: zgornja ali spodnja podaja • Drugi stik: ujemi, vrzi in zgornji odboj (podajanje) • Tretji stik: udarec ali varanje (napad) • Velikost igrišča: 4,5m/6m • Višina mreže: 190 cm • Žoga: odbojarska – 170g teža, 670mm obseg

PHASE 7

ODBOJKA	• igralci znajo izvesti napad z udarcem na podano žogo • igralci znajo igrati igro 3:3
MULTI ŠPORT	• igralci znajo združiti vse naučene elemente gimnastike, nogometa, atletike in košarke
IGRA 7. FAZE igra 3:3	• Igra se prične s spodnjim servisom • Prvi stik: zgornja ali spodnja podaja • Drugi stik: zgornji odboj (podajanje) • Tretji stik: napad z udarcem ali varanjem • Velikost igrišča: 4,5m/6m • Višina mreže: 190 cm • Žoga: odbojarska – 170g teža, 670mm obseg



FUNIBALL

SPISEK IGER

Otrok je z izvajanjem iger z osnovnimi in gibalnimi spretnostmi izpolnil svoje biološke potrebe po gibanju in sodelovanju v skupinah. Cilj osnovnih iger je predvsem razvijanje in ohranjanje motoričnih sposobnosti in funkcionalnih sposobnosti, ki se uporabljajo v uvodnem in zadnjem delu treninga. V uvodnem delu treninga je cilj uporabe teh iger predvsem fiziološka (aktiviranje lokomotornega in drugih telesnih sistemov) in psihološka priprava (pozitivno čustveno udejstvovanje na začetku treninga) otrok za naslednje vadbene napore. V tem delu usposabljanja je ključnega pomena pozitivna čustvena angažiranost trenerja, ki bo s svojim pristopom motivirala igralce, da med treningom dosežejo maksimalno angažiranost. V zadnjem delu treninga je cilj teh iger zaključiti trening z zabavno igro in zabavo. Uporabljene so bile te programske igre, prilagojene starosti in antropološkemu statusu otrok.

5. SEZNAM IGER S PODROBNIMI NAVODILI:

LOVLJENJE - MOJE IME JE...

Eden od igralcev je lovec. Lovec mora v teku ujeti druge igralce. S tistim, ki se ga dotakne, zamenjata vlogi. Novi lovec dvigne roko in glasno zakriči svoje ime lai vzdevek (želim izvedeti kdo si)

PRAVILA: igralec, ki stopi izven igralnega polja postane lovec / vlogi se zamenjata po dotiku / signal se daje z dvignjeno roko – zdaj sem lovec jaz.

ZMAGOVALEC: vsi igralci, ki tekom igre niso bili ujeti.

LOVLJENJE DEŽEVNIKI - "TVOJE IME JE ...!?"

Eden od igralcev je lovec, ki v sedu lovi ostale igralce tako, da se odriva z rokami in nogami. Ko se lovec dotakne igralca in ugane njegovo ime ali vzdevek (poznam te, vem kdo si), zamenjata vlogi tako, da ujeti igralec postane lovec. Novi lovec dvigne roko in glasno zakriči: To sem jaz! (starejši otroci - se plazijo brez pomoči rok).

PRAVILA: igralec, ki stopi izven igralnega polja postane lovec / vlogi se zamenjata po dotiku in po tem ko ugane tudi ime oziroma vzdevek / signal se daje z dvignjeno roko – To sem jaz!

ZMAGOVALEC: vsi igralci, ki tekom igre niso bili ulovljeni / lovec, ki je vedel največ imen.

LOVLJENJE V PARIH

Pari se držijo za roke im bežijo pred parom, ki lovi. V primeru, da se jih ta par dotakne, zamenjajo vlogi in par, ki je bil ulovljen postane par, ki lovi.

PRAVILA: parise ne smejo ločit /dovolj je, da se dotakne le eden v paru, ki lovi.

ZMAGOVALEC: vsi pari, ki tekom igre niso bili ulovljeni.

LOVLJENJE - LOKVANJ REŠUJE

Lokvanji (blazine, markerji itd.) so rešitev za igralce, ki bežijo pred lovцем. Samo en igralec naenkrat lahko stoji na lovanju ampak ne več kot tri sekunde – sicer lokvanj potone. Ko se lovec dotakne igralca zamenjata vlogi. (starejši otroci – stojijo na eni nogi na mehki blazini / mehki polovici žoge).

PRAVILA: Lovec ne sme čakati okoli lokvanja, da potone.

ZMAGOVALEC: vsi igralci, ki tekom igre niso bili ulovljeni.

LOVJENJE - ZAMRZNI

Eden od igralcev je lovec, ki v teku lovi ostale igralce. Ko se z roko dotakne igralca, igralec zamrzne – igralec se ustavi razširi roke in noge. Ostali igralci lahko odmrznejo igralce tako, da se splazijo pod njihovimi nogami (starejši otroci – po tem ko so štirje zamrznjeni, peti postane lovec).

PRAVILA: plazenje skozi noge mora biti vedno izvedeno iz sprednje strain / lahko se določi 2 ali več lovcev.

ZMAGOVALEC: lovec, ki je zamrznil vse igralce ali igralci, ki ob koncu igre niso zamrznjeni.

SEDEČI ZAMRZNJENI DEDKI

En igralec je lovec, ujame ostale igralce, tako da ga vlečejo na roke in noge med sedenjem; ko se jih dotakne s katerim koli delom roke ali noge - zmrznejo - sedijo upognjeni, ko se z rokami držijo kolena; ostali igralci jih lahko odmrznejo tako, da tečejo okrog njih (starejši otroci - s skokom čez njih).

PRAVILA: lahko sta 2 lovca ali več.

ZMAGOVALEC: igralec, če mu uspe zamrzniti vse ali vse tiste, ki niso bili ujeti na koncu tekme

MNOŽENJE PAROV

Igralec lovec teče, da ujame druge igralce - ko ujamejo enega, skupaj se držijo za roke a, da ujamejo tretjino - ko skupaj ujameta četrto, se razdeli na 2 para.

ZMAGOVALEC: Igralec, ki ni ulovljen.

BOOM

Eden od igralcev je lovec z žogo - ki poskuša ujeti ostale igralce, tako da jim med tekom vrže žogo. Igralec, ki ga označi, z njim spreminja vloge, ko pa pogreša, mora žogo čim hitreje prijeti in nadaljevati z igro (starejši otroci - lahko se rešijo tako, da lovijo žogo).

PRAVILA: vsak ulovljen igralec dobi oznako BOOM.

ZMAGOVALEC: vsi igralci ki so bili ulovljeni manj kot 3x.

PODAJ MI

Igralci so razdeljeni v dve ekipi (z izrazitimi majicami) - naloga je, da žogo med igralce ekipe podate 5-krat zapored (starejši otroci - prehod se izvaja 10x z dvema rokama nad glavo ali z dvema podlaktema (imitacija spodnjega odboja).

PRAVILA: štetje se začne od začetka z vsako oznako nasprotnega igralca - igralci morajo prenesti na tri igralce (žoge ne smejo vrniti nazaj igralcu, ki ga je prejel).

ZMAGOVALEC: je ekipa, ki prva opravi zahtevano število podaj.

DOCTOR DOLITTLE

lovec spremeni vloge, ko označi drugega igralca - novi lovec lovi za drugimi, medtem ko drži roko na delu telesa, ki se ga je dotaknil prejšnji lovec.

PRAVILA: igralci naj označijo drugega na čim nižjem delu telesa.

ZMAGOVALEC: so igralci, ki so bili najmanjkrat označeni.

ZADENI ME, ZADENI ME

3 - 4 žoge so postavljene v obroč na sredini igrišča - vsak igralec dobi številko od 1 do 6 - in začnejo se počasi gibati okoli obroča - trener vrta kocke - pokliče številko na kocke - vsi igralci s to številko čimprej zgrabijo žogo in vzklikajo: "STOP!" - ustaviti ostale igralce, ki so pobegnili na igrišče - z žogo premaga druge igralce.

PRAVILA: Igralec, ki je bil zadet, dobi besedo "KOCKA" - če igralec lovi žogo ali če se ji uspe izogniti žogo tako, da premika samo svoje telo in ne noge, potem besede prejme drugi igralec, ki mu je vrgel žogo.

ZMAGOVALEC: vsi igralci, ki niso zbrali nastavljene besede.

BOJ MED DVEMA OGNJEMA

Igralci so razdeljeni na dve ekipi, vsaka na svojem terenu z drugimi igralci na nasprotni strani - medsebojno mečejo žogo - vsak zadeti igralec se premakne v nasprotni ekipi.

ZMAGOVALEC: je ekipa, ki ima na koncu igre več igralcev (starejši otroci - po zadetku sedijo na stranskih črtah, usmerjenih v igralce nasprotnih moštev).

VZEMI MI ŽOGO!

Vzemi mi žogo! –

Igralci se prosto gibljejo po igrišču, vsak s svojo žogo pod vrhovi v hrbtu – igralci se poskušajo ujeti in vzeti žogo izpod svojih vrhov – igralci brez žoge še naprej tečejo po igrišču.

PRAVILA: odstranjene kroglice damo v koš.

ZMAGOVALEC: je zadnji igralec z žogo.

UJEMI

Igralci so enakomerno razporejeni znotraj odbojarskega igrišča. Kroglice so postavljene na igrišču. Dva igralca sta lovca. Lovci držijo žogo v rokah in bežijo do določenega prostora. Ko se lovec dotakne igralca, mu zamenjajo vloge. Igralci imajo lahko 3-sekundno varno cono, kjer morajo z žogo izvesti režijski prehod.

PRAVILA: lovci ne smejo čakati naokoli igralcev.

ZMAGOVALEC: vsi igralci, ki med igro niso bili ujeti.

ŽOGA PREKO

Igralci so na igrišču za odbojko razdeljeni v dve enakovredni ekipi. Cilj igre je, da žogo vržete čez mrežo v nasprotnikovo polje ali poskusite ujeti žogo, ki je bila vržena z nasprotnikovega polja.

PRAVILA: igra se z 2 - 4 žogami. Ko žoga pade na polje ekipe, nasprotnikova ekipa osvoji točko.

ZMAGOVALEC: zmaga ekipa, ki zbere 10 točk.

OBRNJENO

Igralci so na igrišču za odbojko razdeljeni v dve enakovredni ekipi. Ekipa A vrže žogo čez mrežo v nasprotnikovo polje. Ekipa B poskuša ujeti žoge, vržene z nasprotnikovega polja, in poskuša pod mrežo udariti igralce ekipe A.

PRAVILA: žoga mora pasti v nasprotnikovo polje ali igralec mora z žogo udariti drugega igralca.

ZMAGOVALEC: igra se, dokler ekipa A ne doseže 10 točk ali ekipa B doseže 5 zadetkov.

KRALJ

Igralci so na igrišču za odbojko razdeljeni v dve enakovredni ekipi. Vsaka ekipa je na svojem določenem območju. Vsaka ekipa izbere kralja, ki gre na zadnjo črto. Igralci vsake ekipe morajo poskusiti žogo predati svojemu kralju.

PRAVILA: vsakič, ko žoga doseže kralja, ekipa zasluži točko.

ZMAGOVALEC: igra se, dokler ekipa ne doseže 5 do 10 zadetkov.

OBIŠČI KRALJA

Igralci so na igrišču za odbojko razdeljeni v dve enakovredni ekipi. Vsaka ekipa izbere kralja, ki gre na zadnjo črto. Igralci vsake ekipe morajo poskušati žogo predati med seboj, dokler ne pridejo do kralja.

PRAVILA: Vsakič, ko žoga doseže kralja, ekipa zasluži točko.

ZMAGOVALEC: Igra se igra, dokler ekipa ne zasluži 5 -10 točk.

DOTAKNI SE IN POJDI - ODBOJKARSKA POZICIJA

Igralci so razdeljeni v pare. Začetni položaj je postavljen iz oči v oči v osnovnem odbojgarskem položaju. Cilj je ujeti - dotik (dotik kolena) in iti, igralec, medtem ko se premika v odbojgarskem položaju.

PRAVILA: ko je igralec ujet, preklopi vloge ali le en igralec lovi 1 minuto in nato preklopi vloge.

ZAMRZNI - ODBOJKARSKA POZICIJA

Igralci so enakomerno razporejeni znotraj odbojgarskega igrišča. Dva igralca sta lovca. Ujamejo ostale igralce, ki tečejo za njimi; ko se jih dotakne z roko - zamrzne jih - se ustavijo v osnovnem odbojgarskem položaju. Zamrznjeni igralci lahko odmrznejo tako, da se plazijo po nogah.

PRAVILA: skozi noge hodite vedno in samo od spredaj.

ZMAGOVALEC: lovec, ki je zamrznil vse igralce ali vse igralce, ki na koncu igre niso bili zamrznjeni.

REP - ELEMENTARNA IGRA

Vsak igralec vzame kos traku in ga zatakne v kratke hlače, kot rep.

RAZLIČICA 1: Igralci tečejo na območju, ki poskušajo ukrasti rep drug drugemu in po določenem času zmaga kdor ima največje število repov.

RAZLIČICA 2: Igralci tečejo v območju in poskušajo ukrasti repove drug drugemu. Igralci lahko dobijo igro, če jim rep ni ukradel drug igralec.

IGRA SERVISA

Igralci so razdeljeni na dve ekipi ali več. Polovica vsake ekipe je na nasprotni strani mreže in lovijo žogo in bežijo na nasprotni del mreže, druga polovica ekipe so serverji in servirajo in tečejo v nasprotni del mreže strani mreže. Igra je končana, ko celotna ekipa preklopi na stran.

PRAVILA: igralec mora ponoviti storitev, ko naredi servisno napako.

ZMAGOVALEC: ekipa, ki najprej zamenja stike.

ULOV I IN PODAJ

Igralci so razdeljeni v dve skupini in vsaka skupina tvori črto. Igrajo catch and pass, potem ko tečejo na drugi konec proge.

PRAVILA: Ko se igralec zmoti, izpade iz igre.

ZMAGOVALEC: Igrajo, dokler ne ostane samo en igralec.

NAJDI PRAZEN PROSTOR

Igralci so razdeljeni v dve skupini. Vsaka ekipa je na svojem igrišču. Trener se odloči, ali igralci mečejo žogo, odbijajo ali servirajo. Prvi igralec vrže / odbije / servira žogo na drugo stran igrišča in se uleže na mesto, kjer je žoga prvič odbila. Vsi igralci počnejo isto, eden po en.

PRAVILA: Če katerikoli igralec iz ekipe zadane mrežo, vrže žogo pred igrišče ali zadane svojega soigralca, ki je ležal na tleh, potem mora ta posameznik ponavljati, dokler ga ne premaga.

ZMAGOVALEC: zmaga ekipa, ki ima vse igralce, ki ležijo na tleh.

ZADRŽI BALON V ZRAKU

Vsak igralec ima svoj balon, ki ga v zraku nastavlja na različne načine. Kasneje lahko balon prekopimo z odbojko. Trener se odloči, kako igralci postavljajo žogo - z roko nad glavo, kot je nastavitev, odbijajo glavo, z rokami, nogo ali kombinacijo katerega koli od teh.

PRAVILA: Ko se igralčev balon dotakne tal, mora igralec sedeti ob igrišču in pustiti drugim, da končajo vajo.

ZMAGOVALEC: igralci, katerih balon se med igro ni dotaknil tal.

ZADENI TARČO

Vsak igralec ima svojo žogo. Na vsaki strani igrišča je koš / tarča, ki jo morajo igralci zadeti tako, da vržejo žogo. Za vsak zadetek dosežejo eno točko.

PRAVILA: igralci ne smejo ciljati na koš dvakrat zapored. Po vsakem poskusu morajo teči do drugega koša / tarče.

ZMAGOVALEC: igralec, ki doseže koš dvakrat.

ZAPORNIŠKA ŽOGA

Igralci so razdeljeni v dve skupini. Vsaka ekipa je na svojem igrišču. Igralec, ki ima žogo, mora zadeti katerega koli nasprotnika, tako da mu vrže žogo, ne da bi prestopil polovico črte. Odbitek vas lahko udari. Tisti, ki so bili zadeti, gredo v zapor, torej za nasprotnikovo igrišče in od tam jih ne morejo izpustiti, če pa žoga gre v zapor, jo lahko uporabite za nadaljevanje udarcev nasprotnikov. Dokler ni zapornikov, lahko igralci vzamejo samo žogice, ki prispejo na polje ali ob straneh, ne pa tistih, ki vstopijo v zapor.

ZMAGOVALEC: Ekipa, ki najprej uspe ujeti vse nasprotnike ali ki ima v določenem času več zapornikov.

PODMREŽO

Igralci so na odbojkarskem igrišču razdeljeni v dve enaki ekipi, razdeljeni z elastično mrežo 70 cm nad tlemi. Potrebujemo 2, 3 ali 4 žoge, odvisno od števila igralcev. Namen igre je metati žogo pod trak. Če želite osvojiti eno točko, mora žoga preiti servisno linijo nasprotnikove ekipe.

PRAVILA: Igralci lahko mečejo in lovijo z obema rokama.

ZMAGOVALEC: Igra se igra, dokler ekipa ne dobi 15 točk.

UKRADENA ŽOGA

Igralci so razdeljeni v dve ali štiri enake ekipe. Žoga je postavljena na sredini igrišča, igralci pa so na stranskih črtah. Igralci začnejo, ko trener pokliče njihovo številko in tečejo proti žogi, vzamejo žogo, se vrnejo k svoji ekipi, preletijo med vsemi soigralci in se vrnejo v sredino. Prvi, ki pride, zasluži eno točko.

PRAVILA: Prvi, ki pride, zasluži eno točko.

ZMAGOVALEC: Igra se igra, dokler ekipa ne zasluži 5 točk.

NOTRI-VEN

Igralci so razdeljeni v dve ekipe. Igralci ekipe A so postavljeni na stranske črte. Igralci ekipe B so na igrišču na določenem območju (na preprogi ali v prostoru s stožci) s kroglicami v vozičku. Skupina A teče po stranskih črtah v eno smer in se izogiba kroglicam igralcev skupine B, ki jih mečejo.

PRAVILA: Ekipa A ne more zapustiti določenega območja. Ekipa B ne sme spremeniti smeri.

ZMAGOVALEC: Igra se, dokler vsi igralci ne bodo zadeti ali če ekipa nima žoge za metanje.

TEK V KROGU

Igralci sedijo v krogu z zvitimi nogami (roke držijo za spodnje noge), v smeri gibanja. En igralec vstane in začne teči na svoje mesto v slalomu med igralci čim hitreje. Ko ta igralec stopi mimo prvega igralca poleg njega, tudi drugi igralec vstane in začne teči v slalomu za njim, medtem ko poskuša ujeti igralca. To se nadaljuje, dokler se vsi igralci ne vrnejo na svoja mesta.

PRAVILA: zgodnji začetek teka / teka skozi / med drugimi igralci v slalomu ni obvezen.

ZMAGOVALEC: vsi igralci, ki jih igralec ni ujel.

ZIG ZAG

Igralci zig-zag med stožce v smeri mreže. Ko je blizu mreže, vrže met od spredaj ali dribling v cilj. Gre pod mrežo, si povrne žogo in na poti nazaj izvede nizko odbijanje od spodaj pod tunelom, ki ga ustvarijo igralci z razširjenimi rokami.

PRAZNO IGRIŠČE

Igralci so razdeljeni v dve ekipi. Vsaka ekipa ima svoje igrišče, razdeljeno z mrežo. Vsaka ekipa ima enako količino žog. Ko trener odda signal, poskuša žogo vržiti (ali uporabiti odbojgarsko znanje) čez mrežo na nasprotnikovo igrišče.

PRAVILA: igra se igra, dokler trener ne odda signala. Zmagovalec: zмага ekipa z manj žogami.

OBRNI STOŽCE

Stožci so enako razporejeni na odbojgarskem igrišču. Igralci so enakovredno razdeljeni na dve ekipi in vsaka ekipa ima dve skupini. Vsaka ekipa zavzame svoj začetni položaj na servisnih linijah odbojgarskega igrišča. Na signal trenerja prva skupina v skupini začne vrteti stožce, potem pa jih druga skupina vrne nazaj.

ZMAGOVALEC: zмага ekipa, ki prva obrne vse stožce in stoji na servisni liniji.

SHOCK BALL

Dve ekipi, sestavljeni iz enakega števila igralcev.
Ekipa A, postrojena zunaj igrišča. Ekipa B znotraj polja.

OSNOVNO: Na signal učitelja prvi otrok v vrsti ekipe A stopi na teren in ostane tam, dokler mu ne uspe odpraviti nasprotnika tako, da ga zadane z žogo. Eliminirani igralec sedi na mestu, kjer je bil zadet. Vrзец vzame žogo in jo prinese drugemu v svoji vrsti, ki bo naredil isto stvar.

MOŽNOST 1: brez izločanja, vendar zaporedni igralci ne morejo metati.

MOŽNOST 2: tisti, ki ne morejo zadeti, se lahko zamenjajo

VZEMI IN BEŽI

Dve ekipi v vrsti stojita za hrbtnim poljem. Za vsakega igralca je krog postavljen z žogo (6 metrov). Na začetku morajo vsi igralci ekipe A teči, vzeti svojo žogo, se vrniti nazaj in prečkati štartno črto, ne da bi se ujeli. Ob istem signalu bo morala ekipa B teči naprej, da se bo poskušala dotakniti vsakega svojega nasprotnika, preden so prestopili štartno črto. Vsak igralec, ki uspe opraviti to nalogo, prejme točko (vzeti ali pobegniti). Po 3. ali 4. ponovitvi (morda spreminjate začetni položaj - sedenje, ležanje, klečanje) izmenjajte vloge.

PODAJ

Oblikujeta se dve ekipi s prepoznavnimi znaki razlikovanja (trakovi, trak na rami itd.). Ena ekipa mora žogo med soigralce podati 7-krat, pri čemer jo je vrgla ali uporabljala odbojgarsko znanje. Druga ekipa poskuša blokirati vsak poskus podaje žoge.

PRAVILA: prepovedano je izročiti žogo soigralcu; prepovedano je žogo predati igralcu, ki vam je pravkar poslal žogo; če nasprotnik prestreže žogo nazaj na 0 točk; lahko tečeš z žogo v roki.

ZMAGOVALEC: ekipa, ki izvede 7 podaj.

VRZI IN ZADENI

Dve ekipi na dveh poljih sta razdeljeni z osrednjo črto, brez mreže, z eno žogo na ekipo.

PRAVILA: zadenite nasprotnika neposredno, od ramen navzdol. Vsak zadetek je vreden točke, brez izločanja.

ZMAGOVALEC: Zmaga ekipa, ki doseže 15 točk.

UKRADI ŽOGO

Igralci so razdeljeni na dve ekipi napadalci in branilci, vendar se lahko vloge izmenjujejo stalno, njihovo število pa je odvisno od taktike ekipe.

Napadalci morajo prečkati polje, ne da bi se ga dotaknili, vstopiti v nevtralno cono, vzeti žogo in jo odnesti na svoje polje. Igralec, ki se ga dotakne nasprotnik, se ustavi z odprtimi rokami in ga lahko izpusti s pritiskom soigralca.

Branilci preprečijo krajo žoge in s tem gibanje nasprotnikov izključno tako, da se jih dotaknejo, da postanejo ujetniki, če ima napadalec žogo, ki jo vrne na svoje polje.

PRAVILA: Samo napadalci nasprotne ekipe lahko vstopijo v nevtralno cono za polje. V nevtralnem območju je postanek v nedogled. Če se dotakne napadalec, ki ima žogo v roki, se ustavi in žoga se vrne v nevtralno cono. Prehodi žoge med soigralci so možni, če se zgodijo znotraj istega polja. Prehodi z enega polja na drugo so prepovedani.

ZMAGOVALEC: Ekipa, ki ukrade vse žoge.

ODBOJKARSKI GOLF

Postavite igrišče za golf z označevalci za luknjo.

Igralci poskušajo metati žogo in s čim manj meti zadeti luknjo. Igralci lahko začnejo v poljubni luknji in se vrtijo okoli tečaja. Igralci spremljajo poskuse. Lahko spremenite tudi dolžino lukenj, da postane proga bolj zahtevna, če so otroci natančni metalci.

ZMAGOVALEC: igralec, ki prvi opravi tečaj, ali igralec, ki tečaj opravi v najmanjšem številu metov.

ZADENI TARČO

Dve ekipi na dveh poljih sta razdeljeni z osrednjo črto, brez mreže, z eno žogo na ekipo. Od vsake ekipe je nominiran metalec. Preostali igralci ekipe se odpravijo na igrišče, kjer stojijo na markerjih. Dva metalca bosta stala na osnovni črti igrišča in poskušala žogo metati igralcem svoje ekipe. Če igralec ujame žogo, se umakne in zapusti igrišče. Ekipa zasluži eno točko za mesto vsakega igralca. Zmagovalna ekipa je tista, ki očisti igrišče.

KJE JE ŽOGA?

Igralci stojijo v vrsti, zadnja igralec ima žogo, ki jo zakotali / vrže (poljubno z desne / leve / čez črto), ki jo mora prvi igralec pred 9 m ujeti - blokirati žogo in teči čim hitreje do konca svoje vrstice - in nato zakotali / vrže žogo naslednjem igralcu.

Pravila: žogico je treba servirati dovolj močno (z močjo, da prečka igrišče) Igralci se lahko premikajo, da bi dobili žogo na različne načine - naprej / nazaj na štiričetrti, teče naprej,...

ZMAGOVALEC: Hitrejša ekipa.

UJEMI ME

Ujemite me, ulovite me! - igralci dveh moštev stojijo v vrsti na srednji črti s hrbtom obrnjenimi drug proti drugemu - trener priklične različne barve - igralci te barve se morajo čim hitreje obrniti in ujeti igralca nasprotni strani do zastavljene črte - vsak ujet (dotaknjen) igralec prinese točko za svojo ekipo.

(starejši otroci - ekipe so DA! - NE! ekipe, ki odgovorijo na postavljeno vprašanje, na primer $3 \times 5 = 12?$)

ZMAGOVALEC: ekipa z več točkami / več igralci.

VRZI IN ZBEŽI

Igralci so v nasprotnih skupinah po tri - vsaka skupina treh ima 1 žogo – žogo mečejo (tako da ne pade) na različne načine nasprotnemu igralcu in teče čim hitreje do konca nasprotne skupine - vsakič, ko žoga pade in ni ujeta, prinese kazensko točko / črko.

ZMAGOVALEC: ekipa z najmanj številom napak.

KORAK ZA KORAKOM DO ZMAGE!

Igralci so v nasprotnih obrnjenih linijah - med njimi je 10 cik-cak obročkov - naloga je, da igralci skočijo z obema nogama do zadnjega obroča - igralci začnejo istočasno na obeh straneh obročka - v obroč srečata, igrata igro (par ali škarje-papir-kamen) in zmagovalec nadaljuje s skokom iz obruka na obroč, medtem ko poraženec steče do naslednjega igralca v svoji liniji in mu da visoko petko, signal za začetek skakanja in osvojiti obroč.

ZMAGOVALEC: ekipa, ki osvoji večje število obročkov.

KORENČKI

Igralci ležijo na tleh, na sredini igrišča in predstavljajo "korenje". Eden od igralcev predstavlja »vrtnarja«, ki želi izvleči »korenje«. Vrtnar jih lahko izvleče tako, da jih zgrabi za gležnje in jih potegne stran od drugih, tako da se ne morejo več držati za roke.

ZMAGOVALEC: ekipa, ki vse igralce najprej potegne korenčke na stranske črte igrišča.

TEKMA V KOMBINACIJI S SKOKI

Igralci so enako razdeljeni na štiri do šest ekip (odvisno od števila igralcev na vadbi). Začetni položaj je v linijski tvorbi, pred črto. Na signal trenerja se dirka začne. Teči morajo od svojega začetnega položaja do stožcev in ko se vračajo, morajo izvesti kombinacijo skokov.

ZMAGOVALEC: ekipa, ki konča prva.

UJEMI IN POČEPNI

Igralci so razdeljeni v ekipe. V vsaki ekipi je en podajalec in okoli njega stojijo drugi igralci. Podajalec vrže / nastavi žogo igralcem okoli sebe in takoj, ko eden od njih ujame žogo, gredo v počep in ostanejo v tem položaju.

ZMAGOVALEC: zmaga ekipa, ki ima najprej vse svoje igralce na položaju za počep.

MoST

Igralci so enakovredno razdeljeni v dve ekipi in zasedejo svoj začetni položaj z žogami na črtah odbojarskega igrišča. Sredi igrišča je klop s stožci. Cilj igre je metati žoge na stožce in jih potiskati v nasprotnikovo polje.

PRAVILO: Ko vržejo žogo, morajo dobiti drugo žogo in teči do črte, prepovedano je metati žogo iz drugega položaja.

ZMAGOVALEC: zmaga ekipa, ki ima manj stožcev na svoji strani.

ZADENI OBROČ

Igralci so enakovredno razdeljeni na štiri ekipe in svoj začetni položaj zasedejo v štirih stolpcih. Prvi igralec v stolpcu stoji na poziciji in poskuša vreči žogo skozi obroč.

ZMAGOVALEC: trener in ekipa štejeta rezultat in ekipa, ki da največ žog skozi obroč, je zmagovalka. Različica: a) zgornji met od b) spodnji met c) met z eno roko.

POTEGNI POTEGNI

Potegnite - potegnite močnejše - partnerja v paru potegnite za črto, tako da ga potegnete z obema rokama / rameni / eno roko /... / en par proti drugemu - potegnite drugi par, medtem, ko enega držite za pas.

ZAŠČITI SVOJE POLJE

Igralci so enakovredno razdeljeni na dve ekipi in prevzameta svoj začetni položaj z žogami na stranskih črtah odbojarskega igrišča. Na sredino igrišča trener postavi žogo s pilatesom. Cilj igre je metati žogico na pilates žogo in jo potisniti v nasprotnikovo polje.

ZMAGOVALEC: ekipa, ki žogo potisne čez drugo stransko črto.

RAZLIČICA: a) met oddaljen od b) met na dno c) en met z roko.

LETALO V PROSTEM LETU

Igralci prosto tečejo po igralnem območju, medtem ko posnemajo letala - roke široke, pazijo na druga letala.

PRAVILA: Kadar se igralci dotaknejo, morajo narediti 3 počepi.

ZMAGOVALEC: je igralec, ki se ga druga letala niso dotaknila.

POKVARJEN TELEFON - ODBOJKARSKA TERMINOLOGIJA

Igralci sedijo v krogu ali stojijo v ravni črti - dve ekipi

Igralci morajo biti blizu, da lahko šepetajo drug drugemu, vendar ne tako blizu, da lahko drugi igralci slišijo šepetanje.

Trener šepeta prvi osebi v vrstici ali krogu, besedo ali besedo šepeta na uho osebi, ki sedi ali stoji desno od njih. Igralci še naprej šepetajo besedno zvezo svojim sosedom, dokler ne pride do zadnjega igralca v vrstici ali krogu.

ZMAGOVALEC: ekipa, katere zadnji igralec besedo ali besedno zvezo izgovori na glas, tako da jo vsi slišijo, je zmagovalec, če beseda ni bila spremenjena.

BLOKIRAJ ŽOGO

Igralci stojijo v krogu in eden od igralcev ima žogo. Igralec vrže žogo čez krog. Če igralec ujame žogo, morata dva igralca poleg njega dvigniti roke (blok). Roke morajo držati v zraku, dokler jih igralec z žogo ne vrže komu drugemu.

PRAVILA: Igralec, ki ne uspe ujeti žoge ali sosednji igralec ne dvigne roke, izpade.

ZMAGOVALEC: Ko ima skupina samo še 4 igralce, jih razglasimo za zmagovalca.

NOSAČI ZAKLADOV!

Igralci so v parih na stranski črti igrišča, vsak par z eno žogo - ob signalu morajo čim hitreje v parih prenesti žogo do nasprotne črte in žogo držati skupaj z eno roko (z druga roka na hrbtu) (starejši otroci - prenašajte žogo, ki jo drži med hrbtom, prepletene podlakti).

ZMAGOVALEC: Najhitrejši par.

PRVÍ BOM ODBIL!

Igralci stojijo na nasprotnih mestih v stolpcu približno približno. 5 m razdalje - med njimi je obroč na tleh - cilj je, da se zadane obroč 10 x tako, da žogo vržete na različne načine (z obema rokama, z eno roko,...) in po metanju žoge igralec odide do konec črte - (starejši otroci - previsni pas, podlaket,... z nogo - po metanju žoge igralec odide do konca nasprotnega stolpca).

PRAVILA: zadetki se štejejo na glas.

ZMAGOVALEC: hitrejša in natančnejša ekipa.

VOĐENJE ŽOGA MED NOGAMI

Igralci stojijo z razmaknjenimi nogami drug za drugim v stolpcu na razdalji roke. Prvi igralec v stolpcu ima žogo. Ob signalu (ploskanje) kotali žogo med nogami drugih igralcev - do zadnjega, ki ulovi žogo in čim hitreje teče do prvega mesta v stolpcu in tako naprej, dokler ni prvi igralec iz kolone začetek igre spet prihaja na čelo kolone. (starejši otroci - skočite čez veliko pilates žogo). Pravila: kolena so iztegnjena ves čas / vsak igralec mora žogo z rokami kotaliti.

ZMAGOVALEC: hitrejši stolpec.

UJEMI ME!

Igralci različnih moštev so v dveh vrsticah ena pred drugo na razdalji 2 - 3 m - igralci linije "nazaj" imajo žogo - ob signalu, da žogo vržejo po tleh - igralci "sprednje" črte jo ujamejo čim hitreje (starejši otroci - izberite način metanja (na glavo, odbijanje žoge od tal,...) ali kotaljenje).

ZMAGOVALEC: črta, katere igralci uspešno lovijo žogo pred ciljno črto.

PORINI - VRZI

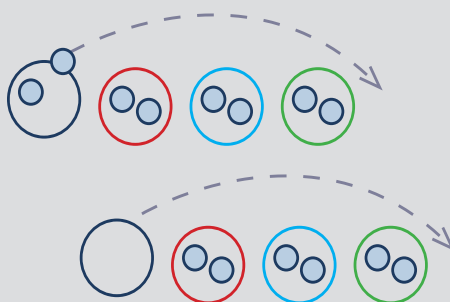
Igralci so razdeljeni v dva stolpca - pred katerimi so stojala - naloga je, da čim hitreje z glavo ali rokami potisnete žogo na vse štiri - ko pridejo na zadnjo stojnico, vstanejo in vržejo žogo nad glavo do naslednjega igralca v stolpcu (starejši otroci - previsni pas).

ZMAGOVALEC: hitrejši stolpec.

PODAJANJE SKOZI OBROČ

Igralci stojijo v parih drug za drugim v obročkih - igralec spredaj se pomakne ob signalu - pobere obroč s tal in ga položi čez svojega partnerja, ki teče naprej in ga vrže čez igralca - ko ta položi obroč, čaka, da partner dvigne obroč s tal in teče in stoji pred njim / tako - do 9 m.

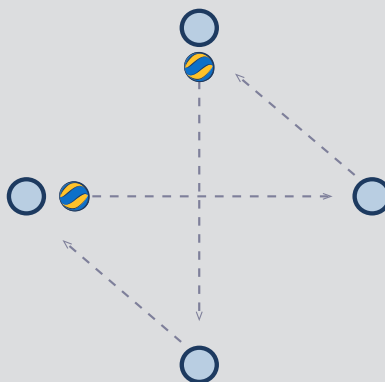
ZMAGOVALEC: najhitrejši par.



PODAJ MI 1-2-3-4!

Igralci stojijo v krogu - žogo predajo drug drugemu čim hitreje - vržejo žogo nasprotnemu igralcu in ujamejo žogo od igralca na desno / levo stran (po treh prehodih pride do spremembe smeri gibanje žoge).

Igralci so lahko v različnih začetnih položajih (stoječi, ležeči, sedite...) - žogico lahko prenašajo na različne načine (kotaljenje, metanje žoge z 1 ali dvema rokama, z ali brez udarca ob tla, mimo žoge,...).



UJEMI IN VRŽI!

Igralci stojijo v krogu - pari, obrnjeni drug proti drugemu - vsak s svojo žogo - na signal, da vsi igralci hkrati vržejo žogo nasprotnemu paru v krogu, da se izognejo medsebojnim udarcem.

ZMAGOVALEC: vsi igralci, ko jim uspe.

KDOR IZGUBI, BLOKIRA

Igralci so razdeljeni v pare ali igrajo eden na enega. En igralec ali par predstavlja mrežo in stoji med drugimi igralci ali pari. Dva igralca igrata odbojko. Igralec, ki izgubi točko, postane mreža.

ZMAGOVALEC: ekipa, ki doseže pet točk.

SLONOVSKI NOGOMET

Igralci stojijo v krožni formaciji obrnjeni drug proti drugemu. Noge so podaljšane v stabilnem stoječem položaju, hkrati pa se dotikajo nog sosednjih igralcev. Igralci uporabljajo spodni met, da žogo potisnejo čez tla in skozi noge drugih igralcev.

PRAVILA: trener in igralci vodijo rezultat, zmagovalec pa je tisti, ki skozi noge dobi manj žog.

BOJNA LADJA

Igralci so razdeljeni v ekipe in stojijo na določenem območju (blazina). Pred njimi so stožci, ki predstavljajo bojne ladje. Igralci mečejo žogo, da bi udarili (potopili) bojne ladje z metanjem ali uporabo odbojcarskega znanja (udarec, podaja). Zmagovalec: ekipa, ki najprej potopi bojne ladje.

TEK V KROGU

Igralci tečejo po določenem prostoru - krogu. Markerji so postavljeni znotraj kroga. Vedno je en marker manj, kolikor je v igri igralcev. Na znak trenerjev mora igralec teči do markerja ga zavzeti z eno nogo in se postaviti v odbojcarski položaj. Igralec, ki ne najde prostega markerja, izpade iz igre. Igra se nadaljuje, dokler ne ostane samo en igralec. Zmagovalec: zadnji igralec v igri.



FUNIDALL

SKLOP

OGREVANJA

Vsebina kompleksa "Ogrevanje" je predstavljena z naravnimi oblikami gibanja, ki se izvajajo posamično ali v paru, na kraju samem ali v gibanju in z ali brez različnih rekvizitov. Izvedba gibalnih konstrukcij splošne narave, ki so predstavljene v kompleksih »Ogrevanje«, pozitivno vpliva na gibalne sposobnosti in funkcionalne sposobnosti otrok.

6. SKLOP OGREVANJA

SKLOP 1

1. TEČEM V ŠOLO

Tek na mestu

2. ZAVRTI DEŽNIK

Razširi roke in se zavrti – v levo in desno stran za 180/360 °

3. LETALO

V stoječem položaju iztegni roke in napravi letalo. Improviziraj let tako, da se obračaš iz ene na drugo stran.

4. HELIKOPTER

V stoječem položaju zavrti roke tako, da oponašaš helikopter.

5. ČISTIMO POLICE

V stoječem položaju dvignemo roke in s police pobiramo knjige in jih pospravljamo v torbo.

6. DOLGE NOGE

Iz čepe položaja iztegnemo noge. Roke ostanejo na tleh.

7. PAZI ŽOGA!

Naredimo razkorak in iztegnemo roke. Na vzklik Paži žoga hitro skočimo in damo noge skupaj, da žoga ne gre med njimi v gol.

8. PLAVANJE

Ležimo na trebuhu in z rokami oponašamo plavanje

9. SPI – ZBUDI SE

Uležemo se na hrbet in se delamo, da spimo. Na trenerjev znak se prebudimo in delamo trebušnjake.

10. PLEZANJE

Na vseh štirih se vzpneš na goro.

11. VRTANJE

V stoječem položaju z iztegnjenimi rokami oponašamo vrtanje. Zraven skačemo in se obračamo.

SKLOP 2

1. ODPRIMO DEŽNIK

Razširimo roke in noge. Odpremo in zapremo dežnik.

2. TAKO SEM VELIK

Noge so skupaj, roke so iztegnjene nad rameni. Spusti se v globok predklon naprej in zamahni z rokami nazaj, da se telo iztegne. Kdo se lahko dotakne stropa?!

3. MOČAN KOT POPAY

Razširiti noge in roke. Roke pregibamo v komolcu "Kdo je najmočnejši Popay"

4. MLIN NA VETER

Roke so nad glavo. Ko gremo v predklo mahamo z rokami kot mlin.

5. ZVIJMO POTICO

Spustimo roke proti tlam in hodimo naprej kot, da bi zvijali potico.

6. PUSTI MRAVLJI PROSTOR

Gremo v položaj za skleco in se vležemo na tla. Potem se dvignemo, da naredimo prostor za mravljo.

7. PRIDI DO MOJEGA PALCA

Se vsedemo z iztegnjenimi nogami, ki so skupaj. S prsti "hodimo" do svojih palcev. Naredimo globoki predklon.

8. ČRV

Vsedemo se na tla in se vlečemo po tleh z rokami do zadnje linije. Kdo bo prvi?!

9. KROKODIL

Plazimo se kot krokodil.

10. S KOLESOM NA TRENING

Ležimo na hrbtu z nogami v zraku. Kolesarimo. Trener opisuje vožnjo (gor, dol...)

SKLOP 3

1. ZVEZDA V VZHAJANJU

Počep – skok.

2. NIMAM POJMA

Skomiganje z rameni kot da nimamo pojma. Odgovori na vprašanja.

3. VPRAŠAJ ME, KAR ŽELIŠ!

Imaš rad brokoli? – pomaknemo glavo levo in deno – Ne, ne!; Ali ste dobro danes? – pomaknemo glavo gor in dol – Da, da!

4. VETER

V stoječem položaju iztegnemo roke v zrak in se nagibamo na eno ali drugo stran kot, da piha veter.

5. PLAVANJE

V stoječem položaju in rahlem priklonu se oponaša plavanje prostega stila. Ko gremo v pokončno pozicijo je še hrbtno plavanje.

6. DRVAR

V stoječem položaju se zamahne kot drvar s sekiro.

7. RAVNOTEŽJE TU IN TAM

Siroki razkorak in se prestavlja teža iz ene strain na drugo, da se pride v počep.

8. KOTALIMO SVINČNIK

V ležečem položaju se kotalimo kot svinčnik.

9. RAČJA HOJA

V počepu hodimo naokoli.

10. TECI DO CILJA

Trener postavi cilj v dvorani in vsi pritečejo do njega.

SKLOP 4

1. STOPANJE Z VISOKIM KOLENOM

Dvignemo kolena in stopamo. Prvo počasi in potem vse hitreje.

2. URA

V razkoraku obračamo telo kot, da smo ura. Roke so kazalke.

3. PICA – HOTDOG

Sedimo na tleh in imamo razširjene noge (pica) potem jih damo skupaj (hotdog). Kdo je lačen?

4. NAJVIŠJA ROKA

Sedimo z razširjenimi nogami z eno roko na tleh drugo pa dvignemo visoko v zrak.

5. NAJDALJŠA GOLENICA

Sedite z upognjeno nogo tako, da postavite nogo ob koleno – hodite s prsti navzgor po nogi in štejte korake. Kako daleč lahko pridete? – Pazite, da vam niti pod mravljica ne pride po iztegnjeno nogo.

6. SPUSTI MIŠKO

V sedeči poziciji z rokami na tleh se dvignemo. Spustimo miško, da pride pod nami.

7. TU PA TAM

Pozicija je na rokah. Skačemo, da se noge približajo rokam.

8. ZAJČJI SKOK

Iz počepa se skoči naprej. Kdo bo skočil najdlje?!

9. PROPELER

Dvignemo roke v zrak in oponašamo propeler.

10. IZSTRELITEV RAKETE

Iz počepa se pripravimo za izstrelitev. Skok v zrak. Izstrel na 1,2,3!

SKLOP 5 - V GIBANJU

1. JOGGING

Z zavitimi rokami pred telesom.

2. ŠIVANKA

Hodimo tako, da postavljamo stopalo pred stopalo. Roke so ob telesu. Mišice so napete.

3. ZLOMLJEN PALEC

Hja po peti. Auuu, zlomil sem si palec!

4. IGLA ZA PLETENJE

Hodimo visoko po prstih z nogo pred nogo, roke so visoko nad glavo. Vse mišice so napete.

5. KAVBOJ JACK

Hoja po zunanji strani stopala z rokami kot, da jezdimo konja. Zraven delamo zvoke jezde.

6. SLONJI KORAK

Hoja z dolčimi in glasnimi koraki v pol počepu. Roke iztegnjene, dlani so skupaj.

7. POTROBI Z NOSOM

Tečeš do igralca na drugi strani in mu potrobiš z nosom. Nato hitro tečeš nazaj.

8. SLEPA MIŠ

Hodimo vzratno, da se dotaknemo igralca. Potem mu zbežiš naprej.

9. MAČKA

Hoja po vseh štirih z glasnim mijavkanjem.

10. KDO JE HITREJŠI

Tek – kdo bo prvi na drugi strani

SKLOP 6 - V GIBANJU

1. HITER IN ENOSTAVEN KORAK

Hitra hoja.

2. IGLA ZA PLETENJE

Hoja visoko po prstih s postavljanjem noge pred nogo, roke so dvignjene visoko nad glavo s palci v obliki "luknje od igle", telo je čvrsto (kdor prvi konča dobi čko M – kot MEDVED)

3. KORAK SLONA

Hoja z dolgimi in glasnimi izpadnimi koraki, roke so v predročenu in dlai sklenjene – "hej poglej moj slonji rilec (kako se oglašja slon? – glasneje)

4. SLEPA MIŠ

Hoja vzratno dokler ne sreča igralca na nasprotni strani ki ga zaustavi – "pobegni od njega" v teku naprej

5. SUPERMAN

Ena roka je v zraku, nasprotna noga je iztegnjena, predklon na eni nogi.

6. TOP FRIZURA

Steči do igralca, ki se nahaja na nasprotni strani, ga skuštraj in steči nazaj.

7. MEDVED

Hoja po vseh štirih z iztegnjenimi nogami – "poglej me, jaz sem velik medved".

8. KROKODIL

Plazenje v leži na trebuhu.

9. TEK NA ZNAK

Izmenično se na znak teče, na plosk pa se uleže na trebuh.

10. ODRASTI.

Vaja se začne s plazenjem, na znak trenerja se spremeni v nizki počep in na koncu v tek.

SKLOP 7 - V GIBANJU

1. OD ČRTE DO ČRTE

Kdo je hitrejši v šprintu.

2. VISOKA HOJA

Hoja po prstih.

3. PINGVINOVA HOJA

Hoja po petah.

4. KORAK DINOZAVRA

Hoja v razkoraku.

5. INDIJANEC

Skok v zrak na eni nogi. Nasprotna roka se dvigne.

6. CARIOCA

Gibanje bočno s križanjem sprednje noge z zadnjo.

7. BOČNI SKOK

Stopala so skupaj in izvajamo bočni skok.

8. HODIM KOT PAJEK

Po vseh štirih.

9. PREMIČNA MIZICA

Po vseh štirih z glavo navzgor.

10. UDAREC

Koraki za udarec, skok in udari.

SKLOP 8 - V PARIH

1. TEČI POLEG MENE

Igralci se v parih držijo za roke in tečejo eden zraven drugega na drugo stran, se obrnejo za 180° in tečejo nazaj

2. VZVATNO TIHOTAPLJENJE

Igralci tečejo vzvratno dokler de pridejo do para na nasprotni strani, ki jih zaustavijo z rokami – "pobegnejo od njih"

3. MI SMO HITREJŠI

Igralci tečejo čimhitreje.

4. POTEJNI MOČNEJE

Igralci izmenično pospešujejo drug drugega, tako da drug drugega potegnejo za roke.

5. KRIJ MI HRBET

Prisunski koraki, igralci so drug drugemu naslonjeni na hrbet, roke so široko

6. BREZ SMEHA

Ista vaja kot prejšnja samo, da so igralci obrnjeni drug proti drugemu in si gledajo v oči.

7. POLŽJA HIŠICA

Nošenje svojega para tako, da te drži za ramena.

8. TUNEL

Eden od igralcev naredi "tunel" tako da razširi noge, drugi pa gre skozi "tunel" in nato zamenjata vlogi.

9. TEČEM ZA TEBOJ

Tek v parih pri čemer Morata igralca pazit na razmak med njima – igralci se držijo za majico.

10. OGLEDALO

Igralci poskušajo ponavljati vaje, ki jih izvaja njihov partner, kot odsev v ogledalu

SKLOP 9 - V PARIH

1. LESTVICA

Igralci se držijo za roke in delajo počep

2. KROŽENJE

Roke so iztegnjene, igralci so obrnjeni eden proti drugemu. Izmenično krožijo z rokami okoli druge roke.

3. NASLONI SE NA MENE

Roke so iztegnjene. Igralci so obrnjeni s hrbtom proti drugemu. Držijo se za zapestja in se naslanjajo eden na drugega.

4. DAJ MI PETKO

Roke so pred telesom igralci so naslonjeni eden na drugega. Izmenično se obrnejo in tlesknejo z dlanmi.

5. POGLEJ DOL

Roke so pred telesom igralci od s hrbtom obrnjeni drug k drugemu. Naredijo predklon in se dotaknejo s prstmi.

6. MOST

En igralec je v poziciji mosta drug pa se plazí pod njem. Potem menjata vloge.

7. SKOK PREKO RAMENA

En igralec je v počepu drug skače preko njega. Potem zamenjata.

8. OKOLI MENE

En igralec stoji pri miru drugi teče okoli njega. Potem menjata vloge.

SKLOP 10 - S PALICO

1. PRESKOČI PALICO

Bočni preskok preko palice.

2. VRTI PALICO

Igralec vrti palico vertikalno in horizontalno.

3. IZTEGNJENE ROKE

V stoječem položaju drži palico za hrbtom. Igralec potiska palico stran od hrbta.

4. TEHTNICA

Stoječi položaj, palica je nad glavo. Igralec se sposti v predklon in dvegne eno nogo nazaj.

5. BOČNO ODKLON

Stoječi položaj, palica je nad glavo. Igralec naredi bočno odklon v levo in desno.

6. DOTAKNI SE PRSTOV

V sedečem položaju z iztegnjenimi nogami se dotaknem prstov na nogi.

7. VISOKA KOLENA

V stoječem položaju hodimo z visoko dvignjenimi koleno.

8. POČEP

V stoječem položaju s palico nad glavo dela počep.



SKLOP 11 - S PALICO

1. NEBOTIČNIK – HIŠA

V stoječem položaju z kokami nad glavo (nebotičnik) igralec naredi počep s palico do tal (hiša).

2. VOZIM MOTOR

V stoječem položaju, tek na mestu. Roke iztegnjene in oponaša motor.

3. HOJA PREKO PALICE

V stoječem položaju igralec drži palico pred sabo. Poskuša stopiti preko palice. Prvo ena noga potem druga.

4. LOK IN PUŠČICA

V stoječem položaju oponašajo strel z lokom.

5. VESLANJE

V sedečem položaju oponašajo velanje.

6. PREDKLON NAPREJ

V stoječem položaju s palico na hrbtu pri ramenih naredi predklon. Noge so iztegnjene.

7. ROLANJE

V nizkem počepu igralec rola palico po tleh čim dlje.

8. ULOVI PALICO

Igralec stoji in ima en konec palice na tleh, drugega drži v roki. Ko spusti mora palico ujeti v odbojgarski poziciji.

9. VRZI PALICO

V stoječem položaju vržejo palico in jo poskušajo ujeti.

10. SKOK PREKO PALICE

Igralec skače preko palice.

SKLOP 12 - Z ŽOGO

1. TEK

Igralci tečejo na mestu in se igrajo z žogo z rokami.

2. SONCE

V stoječem položaju z iztegnjenimi rokami si podajajo žogo preko glave.

3. VELIKAN

V stoječem položaju držijo žogo pred telesom in jo dvignejo visoko v zrak.

4. ROLAJ ŽOGO

V stoječem položaju si rolajo žogo po nogah vse do tal.

5. DVGALO

Iz stoječega položaja naredijo počep z žogo in se potem kot dvigalo dvigajo in spuščajo.

6. OSMICA

V stoječem položaju z razširjenimi nogami prenašajo žogo med nogami kot osmico.

7. ODBIJANJE ŽOGE

V stoječem položaju igralec odbija žugo z obema rokama.

8. ŽOGA SE KOTALI

V nizkem počepu igralec kotali žogo na vse smeri.

9. TOBOGAN

V sedečem položaju z iztegnjenimi nogami si igralec rola žogo po nogah do stopal. Potem noge dvigne in ulovi žogo.

10. TEK OKOLI ŽOGE

Žoga je na tleh. Igralec teka okoli nje.

SKLOP 13 - Z ŽOGO

1. TEK IN ODBIJANJE

Tek na msetu in odbijanje žoge z obema rokama.

2. KROŽENJE

V stoječem položaju kroži z žogo okoli glave, bokov in kolen.

3. BOČNI ZAMAH

V stoječem položaju dela bočni zamah z žogo in jo meče z ene na drugo stran.

4. SEDI NA ŽOGO

Spuščajo so v počep vse do žoge.

5. ROLAJ ŽOGO

V stoječem položaju si rolajo žogo po nogah vse do tal.

6. ŽOGA SKOZI TUNEL

V nizkem počepu je žoga za hrbtom in se rola med nogami (tunel)

7. TOBOGAN

Sedimo z iztegnjenimi nogami. Z žogo se dotaknemo vrh stopala ene noge in potem še druge.

8. PRESTOP

Žoga je na tleh in igralci jo prestopajo.

SKLOP 14 - Z OBROČEM

1. SKOK NOTRI I VEN

Igralec skače v obroč in ven. Sonožno.

2. KROG

V stoječem položaju z iztegnjenimi rokami držijo obroč. Z obročem delajo krog.

3. V OBROČ – IZ OBROČA

V stoječem položaju si nadanejo obroč preko glave do tal. Potem ga dvignejo nazaj.

4. OKOLI OBROČA

Igralci so na vseh štirih. Roke so v obroču, noge zunaj. Nato tečejo v krogu. Roke ostanejo notri.

5. VRTI SE

Igralci sedijo v obroči in se vrtijo.

6. Z ROKAMI NOTRI IN VEN

Igralci so na vseh štirih. Roke so v obroču, noge zunaj. Nato dajo roke ven iz obroča in nazaj notri.

7. PIŠČANEC V OBROČU

V nizkem počepu so premikajo zunaj obroča v vse smeri.

8. ROLAJ OBROČ

Igralec zakotali obroč in ga poskuša ujeti.

SKLOP 15 - Z OBROČEM

1. VKLOPI – IZKLOPI OBROČ

V stoječem položaju si igralci nadanejo obroč preko glave do tal. Na isti način pridejo iz njega.

2. JE KDO DOMA?

V stoječem položaju ima igralec obroč pred obrazom. Pogleda levo ali desno „ali je kdo doma“

3. DRŽI OBROČ

V stoječem položaju so roke v obroču nad glavo. Drži ga tako, da potiska roke navzven.

4. KROG

Igralec stoji v obroči in se vrti v vse smeri.

5. VOŽJA

Leži na trebuhu in obroč je volan. Oponaša vožnjo.

6. CILJANJE

Leži na hrbtu. Z iztegnjenimi nogami gre skozi obroč. Ven in not kot da cilja tarčo.

7. NOTRI – VEN

Igralec izmenično dela izpadne korake v obroč.

8. ZAVRTI OBROČ

Igralec vrže obroč z rotavijo iz zapestja. Poskuša ga ujeti.



MULTISPORT VSEBINA

Multisport vsebine so vključene v program in skupaj z odbojko bodo omogočile boljšo "fizično pismenost" in olajšalo udeležbo v naslednjih fazah dolgotrajne športne priprave, a pozitivno vplivalo tudi na psihosocialni učinek otrok. Izbrano programiranje te faze dolgoročnega športnega razvoja bi moralo razviti ključne biomotorne sposobnosti - okretnost, ravnotežje, koordinacijo in hitrost.

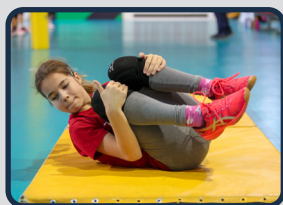
7. MULTISPORT VSEBINA

GIMNASTIKA

KOTALJENJE Z
IZTEGNJENIMI
NOGAMI



KOTALJENJE S
SKRČENIMI NOGAMI



PREVAL NAPREJ



PREVAL NAZAJ



OBRATI



STOJA NA ROKAH

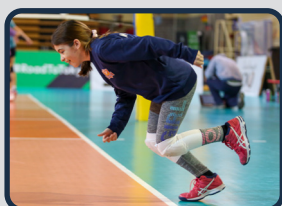


HOJA PO GREDI



ATLETIKA

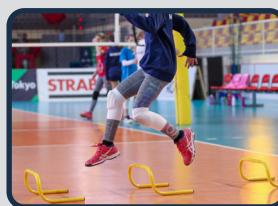
ABC TEKA



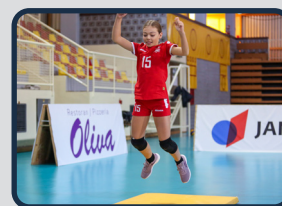
START



TEK PREKO OVIR



SKOK V DALJINO



SKOK V VIŠINO



HOKEJ

VODENJE - FOREHAND,
BACKHAND



PODAJANJE



SPEJEMANJE



STREL FOREHAND
NAČIN

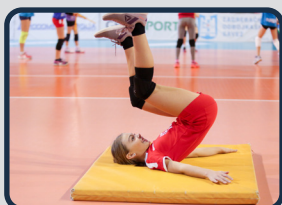


STREL BACKHAND
NAČIN



JUDO

PADCI



BORBA PRERIVANJA



NOGOMET

PODAJA IN SPREJEM



VODENJE

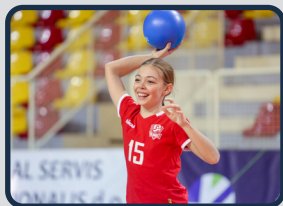


UDARCI PO ŽOGI/
STREL NA GOL



RUKOMET

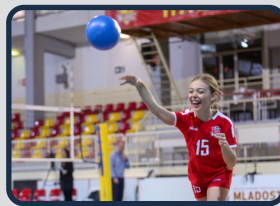
LOVLJENJE IN
METANJE



VODENJE



MET NA GOL



KOŠARKA

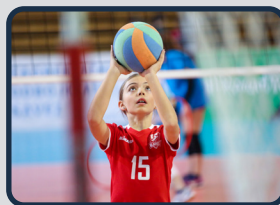
LOVLJENJE IN
METANJE



VODENJE



MET NA KOŠ



KUGLANJE

ZADEVANJE



ODBOJKARSKA

VSEBINA

8. ODBOJKARSKA VSEBINA

ODBOJKARSKI DEL 6 - 7

Osnovna odbojkarška pozicija in gibanje

Ulovi in vrži

Imitacija zgornjega odboja

Imitacija spodnjega odboja

Imitacija spodnjega servisa

Zgornji odboj

Spodnji odboj

Spodnji servis

Osnove igre 1:1

Osnove igre 2:2

Koraki za udarec

Udarec po podaji žoge ulovi\vrži

Udarec po podaji

Podaja

ODBOJKARSKI DEL 8 - 9

Učenje zgornjega odboja

Učenje spodnjega odboja

Učenje osnov igre 3:3 s poudarkom na podajo

Učenje spodnjega servisa

Učenje koraka za udarec

Udarec po podaji žoge ulovi\vrži + podaja

Učenje udarca po podani žogi

Učenje podaje

ODBOJKARSKA IGRA 6 - 7

1:1 – ulovi in vrži

1:1 – ulovi in vrži z enojnim odbojem

1:1- ulovi in vrži z imitacijo zgornjega ali spodnjega odboja

1:1 – ulovi in odbij z imitacijo zgornjega ali spodnjega odboja

1:1 – ulovi in odbij z imitacijo zgornjega ali spodnjega odboja + udarec

2:2 – ulovi in odbij z imitacijo zgornjega ali spodnjega odboja – ulovi in odbij z imitacijo zgornjega ali spodnjega odboja – zgornji ali spodnji odboj

2:2 – ulovi in odbij z zgornjim ali spodnjim odbojem – ulovi in odbij z zgornjim ali spodnjim odbojem - "udarec"

ODBOJKARSKA IGRA 8 - 9

2:2 – Ulovi in vrži – Ulovi in vrži – odbij

2:2 – Odbij – Ulovi in vrži + podaja – odbij

3:3 – Ulovi in vrži – Ulovi in vrži + podaja – odbij

3:3 – Odbij – Ulovi in vrži + podaja – odbij

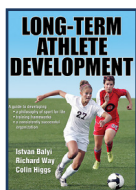
3:3 – Odbij – Ulovi in vrži + podaja – „napad“

3:3 – Odbij – Ulovi in vrži + podaja – udarec

3:3 – Odbij – podaja – udarec

FUN or VOLLEY BALL

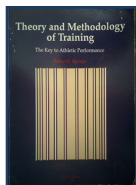
The VIRI logo is a dark blue square with the word "VIRI" in white, bold, sans-serif capital letters. It is positioned in the center of the image, overlapping the word "BALL" in the background. The logo is surrounded by a colorful, abstract shape composed of overlapping pink, blue, and yellow geometric forms.



1. Balyi, I., Way, R., & Higgins, C. (2013). Long-Term Athlete Development. Champaign, IL: Human Kinetics.



5. Gould D, Feltz D, Horn T, Weiss M. Reasons for attrition in competitive youth swimming. J.Sport Behav. 1982, 5, 155–165.



2. Bompa T. (1994). Theory and Methodology of Training. The key to Athletic Performance. Kendall/Hunt, Dubuque, IA.



6. Mejovšek, M., Vukotić, E. (1954). Metodika nastave fizičkog odgoja. Školska knjiga, Zagreb.



3. Eime R, Young J, Harvey J, Charity M, Payne W. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. Int J Behav Nutr Phys Act. 2013; 10(98):1.



7. Neljak, B. (2011). Opća kineziološka metodika. Priručnik za studente VI. semestra Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, Interno izdanje.



4. Ericsson KA, Krampe RT, Tesch - Romer C. The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review. 1993; 100,363-406.



8. Valeriote, T.A. & Hansen, L. (1986). Youth sport in Canada. In Sport for Children and Youths (Edited by M.R. Weiss and Gould, D.) pp. 17-20. Champaign, Ill: Human Kinetics.



9. Veltsista, A., Kanaka, C., Gika, A., Lekea, V., Roma, E., Bakoula, C. Tracking of overweight and obesity in Greek youth. Obesity Facts. 2010 Jun; 3(3):166-72.



