

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

KATJA MIŠIČ

Ljubljana, 2015

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Športno treniranje
Odbojka

Z IGRO DO OSNOV ODBOJKARSKE IGRE

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA

prof. dr. Mateja Videmšek

SOMENTOR

asist. dr. Marko Zadražnik

RECENZENT

prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela
KATJA MIŠIČ

Ljubljana, 2015

ZAHVALA

Zahvala gre moji prijateljici, ki je že od začetka verjela vame, kot športnico in pedagoginjo, in je sploh kriva, da sem postala odbojkarica in učiteljica.

Zahvalila bi se tudi svojemu možu, ki mi je in mi pomaga, da svoje potenciale še naprej razvijam.

Zahvalo pa bi izrekla tudi svojim najbližjim za podporo, mojim staršem, sestri in bratu, ki nikoli niso obupali nad menoj.

Hvala tudi tašči in tastu in vsem prijateljem, ki so mi omogočili, da sem dosegla to, kar sem si vedno želela.

Iskrena hvala za pomoč tudi mentorjema.

Ključne besede: *igre z žogo, odbojka, mlade kategorije, igre s prilagojenimi pravili*

Z igro do osnov odbojkarske igre

Katja Mišič (Horvat)

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2015

Športno treniranje, Odbojka

Število strani 69; število tabel 1; število slik 48; število virov 24;

IZVLEČEK

Odbojka je eden najbolj množičnih športov v Sloveniji in je zelo priljubljena med mlajšo in starejšo populacijo. Z njo pa se lahko ukvarjajo tudi že najmlajši, če usvojijo osnovne tehnične prvine in imajo vsaj enega soigralca. Namen našega raziskovanja je bil ugotoviti, na kakšen način otrokom olajšati pot učenja elementov odbojkarske igre. Med proučevanjem otroških potreb in zahtev odbojkarske igre smo želeli poiskati skupno točko, ki bi otrokom vadbo naredila zanimivo, zabavno in poučno. To točko smo našli v igrah in igralnih oblikah. Naš cilj je bil iz virov in različnih športnih panog zbrati in prilagoditi čim večje število iger in igralnih oblik s prilagojenimi pravili. Z njimi bi lahko vaditelji in trenerji odbojke vadbo prilagodili otrokovim potrebam, hkrati pa izpolnjevali cilje, ki si jih zastavijo pred vadbo. V našem diplomskem delu smo smiselno opredelili zahteve odbojkarske igre in glede na to razdelili igre v sklope. Ugotovili smo, da je vadba za najmlajše udeležence lahko naporna in nezanimiva, vendar imajo profesorji in trenerji metodo, ki jo lahko spretno uporabijo za izpolnjevanje vseh ciljev in zahtev odbojke v izbranem obdobju, to je med šestim in štirinajstim letom starosti. Igra je po ugotovitvah različnih avtorjev metoda, ki pri otrocih razvija širok spekter gibalnih sposobnosti in osebnostnih lastnosti, hkrati pa razvija elemente skupinske dinamike. Iz prakse v odbojki smo ugotovili tudi, da je takšnih zbirk iger premalo in so zato vedno priporočljivo in dobrodošlo gradivo za pripravo na vadbo otrok.

KEYWORDS: Ball-Games, Volleyball, Young categories, Games with adapted rules

Games For Teaching The Basic Of Volleyball Game

Katja Mišič (Horvat)

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2015

Sports training, Volleyball

Pages 69; tables 1; pictures 48; sources 24;

ABSTRACT

Volleyball in Slovenia is very popular amongst younger and older population. It can also be done by the youngest children, if they successfully master the basic technical aspects of the sport and are accompanied by at least one co-player. The purpose of our research was to find out how to enable the children the easiest way to learn elements of volleyball. We tried to establish a common ground between child's needs and conditions of the game, but at the same time, make the training as interesting, fun and educational as possible. That ground was found in various children games and playful forms. The purpose of this research was to extract and collect as many games as possible from different sports disciplines and adjust them for the purpose of volleyball teaching. With the selection of these games, volleyball coaches would be able to adjust the training to children's needs and abilities, and simultaneously achieve the desired goals of the training. In the research we somehow logically structured the demands of the volleyball game and adjusted the selected games accordingly. We have established that training is no easy matter for the children and it can also be boring for them, but with our approach the coaches have a method they can easily implement for the purpose of achieving the desired goals and demands in the volleyball teaching in the selected age period i.e. between ages of 6 and 14. According to various authors, a play is an effective method, with which we can successfully develop a large number of motorical abilities and personal characteristics, but at the same time elements of group dynamics can be achieved as well. We have established that in practice there is a lack of these kind of game

collections and are thus always a welcome and much desired material for preparation of a quality training.

Kazalo

1	UVOD	6
1.1	Razvojne značilnosti otrok v izbranem obdobju	8
1.2	Morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti, pomembne pri odbojki	9
1.3	Lastnosti otroške in odbojarske igre	11
1.4	Metodika poučevanja odbojarske igre	15
2	METODE DELA	19
3	JEDRO	20
3.1	Igre za razvoj izbranih gibalnih sposobnosti v odbojki	20
3.1.1	Igre za razvoj hitrosti pri odbojki	20
3.1.2	Igre za razvoj moči pri odbojki	28
3.1.3	Igre za razvoj koordinacije pri odbojki	31
3.1.4	Igre za razvoj natančnosti pri odbojki	33
3.2	Igre za izpopolnjevanje tehničnih prvin z žogo v odbojki	38
3.2.1	Igre za izpopolnjevanje osnovnih rokovanj z žogo	38
3.2.2	Igre za izpopolnjevanje osnov odbijanja žoge v odbojki	40
3.3	Igre za izpopolnjevanje sposobnosti reševanja kompleksnih igralnih situacij (tudi odbojarskih)	46
3.4	Štafetne igre	55
3.4.1	Za razvoj hitrosti	56
3.4.2	Za razvoj moči	57
3.4.3	Za razvoj koordinacije	58
3.4.4	Za razvoj osnovnih rokovanj z žogo	58
3.4.5	Za izpopolnjevanje odbojarskih tehničnih prvin	60
4	SKLEP	62
5	VIRI	64

1 UVOD

Začetek ukvarjanja s tekmovalnim športom je poleg individualnih interesov in spodbude staršev odvisen tudi od pogojev, ki jih nudi okolje, v katerem se otroci gibljejo. Ponekod se v odbojko otroci lahko vključijo že v prvem razredu osnovne šole. To ima lahko pozitivne učinke, da se otroci čim prej začnejo načrtno ukvarjati s športom, po drugi strani pa zahteva specifično pripravo na vadbo, saj morajo vaditelji dobro poznati psihosocialne in razvojne zahteve posamezne starostne kategorije otrok. Pomembno je pravilno pripraviti trening odbojke vsaki starostni skupini posebej. Kadar se za šport odločijo najmlajši, gre največkrat za željo po druženju, zabavi, učenju novih znanj in dokazovanju skozi in s pomočjo igre. V športu lahko vedno najdemo tudi povezave z vsakdanjim življenjem. Današnji način življenja nas sam po sebi ne pripravlja na situacije, ki jih bomo morali znati reševati kasneje v življenju. V športu pa se najbolj spontano srečujemo z izzivi, ki jih lahko povežemo na dogodke izven njega, in v kolikor smo jih uspešno rešili pri športu, nam je precej lažje tudi na drugih področjih. Pedagogi moramo otroke postavljati v situacije, ki jim predstavljajo nove izzive, vendar v varnem okolju. S tem pa menimo, da je igra lahko zelo spontan način, preko katerega otrok pride do novih situacij in ovir, ki jih mora uspešno rešiti, vendar ob usmerjanju in vodenju izkušenega odraslega.

Vsakdo, ki poskuša poučevati spretnosti, mora biti občutljiv na razvojne, okoljske in individualne razlike med posamezniki in tudi na to, da v različnih obdobjih potrebujemo različne življenjske spretnosti. Šport po mnenju strokovnjakov v splošnem predstavlja učni prostor za odgovornost, upoštevanje pravil, odlaganje trenutnega užitka za kasnejše cilje in lastne koristi za višje cilje in za učenje socialno prilagojenih oblik vedenja (Tušak in Kajtna, 2007). Menimo, da mora trener mladih zadovoljiti predvsem potrebe otrok po zabavi, druženju in premagovanju izzivov s pozitivnim končnim izidom. Iz izkušenj in opažanj namreč sklepamo, da je trenažni proces mladih preveč tekmovalno in tehnično usmerjen, pozabljamo pa na igro, ki otroke vzgaja, uči, to pa izvaja na vesel in zabaven način ter jih tako motivira za nadaljnje delo.

Ko otrok vstopi v šolsko okolje, vstopi vanj z določenimi čustvi in odnosom do sebe, svojih staršev in vseh ljudi, ki so vplivali na njegovo življenje do takrat. To je neke vrste prelomnica v otrokovem življenju, saj se takrat začne spoznavati s širšo družbo in vsemi dejavnostmi, ki jih ponuja. Predvsem gre pri tem za socialne veščine, ki se jih otrok začne učiti, prepoznavati in izražati, med njimi so toleranca, vztrajnost, iskanje rešitev za probleme, potrpežljivost, poštenost, fair-play in pripadnost skupini (Kirchner, 1998).

Odbojka je med priljubljenimi prostočasnimi športi v Sloveniji. Število vseh aktivnih mladih v klubskem tekmovalstvu za državno prvenstvo pove, da je nekoliko bolj priljubljena med dekletmi (»Odbojkarska zveza Slovenije«, 2014), po statističnih podatkih pa je med petimi najbolj množičnimi športi v Sloveniji (»Uspehi slovenskega ekipnega športa«, 2013). V diplomskem delu se bomo ukvarjali s tem, kako otrokom

še dodatno popestriti vadbo odbojke z igro. S tem pa bi želeli pedagogom ponuditi možnost bolj sproščene in zabavne vadbe odbojke.

Vsak otrok se mora soočati z lastnimi omejitvami in možnostmi, ki mu jih daje telo in um. Otroci morajo motorične naloge reševati s svojim telesom, ki je še vedno v intenzivni rasti in včasih tudi v neproporcionalnih merah, kot s svojimi kognitivnimi sposobnostmi, med katere spada tako individualno reševanje problemov in situacij kot v interakciji z okoljem. Uskladitev vseh elementov za izvedbo neke na videz preproste motorične naloge torej lahko predstavlja za otroka izreden stres in napor. Zato smo učitelji, vaditelji in trenerji tisti, ki moramo otroku omogočiti, da v samem začetku ni preobremenjen še dodatno. Vaditelj mora najti način, da otrok uspešno izvede nalogo, hkrati pa sam pri sebi premaguje napore in ovire, ki mu jih predstavljajo lastno telo in njegove mentalne sposobnosti.

Poznavanje celovitega razvoja otroka, temeljev procesa učenja in poučevanja otrok, pedagoško-didaktične posebnosti poučevanja nekega športa, psihološke osnove in tehnika in metodika tega športa so področja, ki jih mora dober trener spoznati, preden se loti dela z otrokom. Izbiro vsebin in sredstev (vaj in nalog) praktičnega dela bo ob omenjenih znanjih z lahkoto prilagodil uporabniku, njegovim sposobnostim, znanjem, željam in interesom ter ga usmeril h končnemu cilju – obvladovanju športa (Pišot in Videmšek, 2004, v Tušak in Kajtna, 2007). Pri mlajših športnikih je potrebno paziti na to, da so treningi zanimivi, ne predolgi ter dinamični, vzporedno s starostjo otrok pa naraščata čas trajanja vadbene ure in količina ponovitev posamezne veščine (Tušak in Kajtna, 2007). Na dinamičnost vadbene ure najbolj lahko vplivamo z igrami, hkrati pa so takšne ure tudi zabavne in z veliko nepredvidljivih situacij, s katerimi se otroci soočajo. Trener je odgovoren za to, da otroci ostanejo in vztrajajo v športu (Tušak, Tušak in Tušak, 2003, v Tušak in Kajtna, 2007).

Mnenje strokovnjakov šolske športne vzgoje (Kirchner, 1998) je, da je potrebno otroke, ki se s športom ukvarjajo v šoli in izven nje v zgodnjih obdobjih otroštva, predvsem poučiti o bistvenih konceptih in principih zdravja in gibanja. Kajti ko bodo razumeli svoje telesne funkcije, principe vadbe in telesno biomehaniko, bodo znali ceniti koristnost aktivnega športnega udejstvovanja in znali v njem uživati.

Zagovarjamo zgornje mnenje in dodajamo, da želimo s tem diplomskim delom spodbuditi pedagoge, da v mladih ne vidijo le potenciala za doseganje športnih dosežkov, lastnih in otroških, ampak da gradijo in vzgajajo ljudi, ki bodo s pozitivno naravnostjo do športa, zdravja in sovrstnikov, postali izobražene in zadovoljne osebe do poznih let življenja. Z izbranimi in v našem delu opisanimi igrami, ki so usmerjene in do določene mere vodene, pa vaditelji otroku dajemo možnost, da se v svoji razvojni omejenosti srečuje z novimi nepredvidljivimi situacijami. Ko otroci uspešno rešijo motorični ali kakšen drug problem, ki nastane v skupini, svojo razvojno stopnjo dvignejo na višji nivo zrelosti.

1.1 Razvojne značilnosti otrok v izbranem obdobju

Biološko rast človeka so avtorji (Tomazo Ravnik, 2009, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2009) opredelili s štirimi razvojnimi stopnjami: dojenček in malček (od rojstva do dveh let in pol), zgodnje otroštvo (od dveh let in pol do šestega leta), srednje in pozno otroštvo (od sedmega do desetega leta za dekleta in do dvanajstega za dečke) ter mladostništvo (od enajstega do šestnajstega leta za deklice in dvanajstega do osemnajstega leta za dečke). V našem diplomskem delu se bomo osredotočili na obdobje mlajšega šolarja, obdobje srednjega otroštva (Rice, 1998, v Tušak in Kajtna, 2007) in do začetka adolescence (Tušak in Kajtna, 2007), ki zajema otroke od šestega pa do štirinajstega leta starosti. Večina otrok se takrat začne vključevati v športne in druge aktivnosti, kjer preizkušajo svoje meje, se srečujejo z vrstniki in pridobivajo določene osebnostne izkušnje v interakciji z novimi osebami. Trenerji in pedagogi zato igrato pomembno vlogo pri razvoju mladih, kot vzorniki in učitelji se moramo dobro odrezati, saj nas mladi ves čas opazujejo. Veliko večino izkušenj pa otroci prevzamejo tudi od svojih vrstnikov, s katerimi želijo preživeti čim več časa.

Po raziskavah (Tušak in Kajtna, 2007) pride v starosti med šestim in enajstim letom do relativne umiritve telesne rasti. Tudi pri teži je v tem času zaznati relativen zastoj. V šolskem obdobju se dokončno oblikuje otrokovo okostje, še posebej ukrivljenost hrbtenice, ki dobi skoraj dokončno obliko. Razvoj mišičevja poteka zlasti na področju rasti drobnega mišičevja, v katerem se spreminja se tudi sestava. Gibalni razvoj pa se zlasti izpopolnjuje v moči, hitrosti, natančnosti in prefinjenosti gibov. Pojavljajo se zapletenejšje gibalne aktivnosti, ki zahtevajo veliko stopnjo koordinacije različnih mišičnih struktur, za to pa je potrebna tudi razvitost gibalnih živčnih centrov v velikih možganih. Obdobje od sedmega leta naprej je torej idealno za sistematično ukvarjanje s posameznimi športnimi zvrstmi in pričetek rednega treninga, saj se otrok izredno hitro in brez večjih naporov uči novih gibalnih tehnik, hkrati pa se lahko že sam odloči, s katero športno zvrstjo se bo ukvarjal. (Tušak in Kajtna, 2007). Pred to starostjo ni pravega smisla z otroki izvajati zahtevnega tehničnega treninga oziroma vadbe, kasneje pa postopoma uvajamo zahtevnejše naloge, vendar še vedno z veliko sproščene otroške igre.

V izbranem obdobju se otrokovo telo spreminja in mu lahko olajša ali pa oteži izvajanje nalog. Telesna višina in teža se v začetku izbranega obdobja nekoliko umirita, proti koncu pa se ponovno pojavi hitrejšje povečanje rasti, pri dekletih okoli enajstega leta pri dečkih pa okoli trinajstega in traja približno dve leti (Tomazo Ravnik, 2009, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). V času intenzivne rasti lahko zaradi neustrezno izbranih vsebin, obremenitev in neustrezno vodenega procesa treniranja pride do nepravilnosti v obremenjenosti hrbtenice in šibkega mišičnega sistema, ki ohranja zdravo držo telesa. Na izvedbo motorične naloge vplivata tudi deleža maščobne in mišične mase, saj se v času predpubertete (prva stopnja mladostništva) opazno spreminjata. Pri dečkih se povečuje ramenski obroč, mišičje in posledično mišična moč, pri dekletih pa se poveča maščevje in boki. Najprej začne rasti trup, nato dlani in stopala s prsti, nato podlahti in golen in nazadnje nadlahti in stegno pri obeh spolih v približno enakem vrstnem redu. Razlike med spoloma so le

v ramenskem obroču in medeničnem, prvo je izrazitejše pri dečkih, drugo pa pri deklicah (povzeto po Tomazo Ravnik, 2009, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). Omeniti pa je potrebno tudi prehrano in spočitost telesa ter odsotnost bolezni.

Otroci se do sedmega leta raje igrajo sami in so zelo radovedni, hkrati pa hitro utrujeni. Potrebujejo veliko izzivov in velikodušne pohvale, da so zadovoljni. Ob koncu I. triade pa postanejo bolj sodelujoči z drugimi. Do devetega leta postanejo otroci bolj tekmovalni, iznajdljivi in organizirani, težijo pa več k skupinskim dejavnostim. V skupini si želijo skupinskega uspeha, vendar preizkušajo lastne zmožnosti v njej. Razvijati se začnejo medosebni odnosi in uspehi ter neuspehi, ki jih doživljajo v tem obdobju, pomembno vplivajo na nadaljnje življenje. Še vedno stremijo za nadzorom odraslih, čeprav že izražajo pripadnost izbrani skupini. Do dvanajstega leta pa otroci večinoma doživijo fizično razvoj do te mere, da vpliva na socialni in psihični razvoj ter pride do razlikovanja v interesih in obnašanju med spoloma. Sposobni so izpeljati daljšo in bolj kompleksno vadbo za izboljšanje lastnih sposobnosti, hkrati pa počasi sprejemajo odgovornost za lastna dejanja. Deklice začenejo stremeti k aktivnostim, ki vplivajo na zunanji izgled, medtem ko dečke zanima tekmovalnost, mnenje sovrstnikov in zaupanje staršev in manj zunanji izgled. Do štirinajstega leta se pri deklicah povečuje zanimanje za manj dinamične aktivnosti, ki jih izbirajo zaradi zunanje motivacije, medtem ko dečki še nekoliko okrepijo svoje interese v tekmovalni uspeh.

Če lahko na gibalne sposobnosti vplivamo s konkretno vadbo, pa je za vplivanje na socialno klimo in skupinsko dinamiko v športu zelo težko izbrati natančno določeno igro, vajo ali nalogo, saj se vse med seboj prepleta. Po našem mnenju je najboljša metoda poučevanja vadba s čim več igre. Ekipni športi imajo to posebnost, da je uspeh odvisen od uspeha posameznika in medsebojnega sodelovanja med posamezniki. Nemalokrat pa je uspešnejša ekipa, v kateri posamezniki med seboj dobro sodelujejo, pred ekipo, ki ima kvalitetnejše posameznike. Med igro se vadeči učijo sodelovanja in hkrati izboljšujejo svoje gibalne sposobnosti, zato je to zelo uporabna in učinkovita metoda učenja in izboljšanja psihosocialnega stanja pri mladih športnikih.

1.2 Morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti, pomembne pri odbojki

Obdobje, ki ga v našem diplomskem delu obravnavamo, je obdobje pridobivanja mladih v športne vrste, predvsem pa razvijanja zavesti, da mladi v športu in odbojki ostanejo tudi po koncu osnovnošolskega izobraževanja. V večini športov se šele po štirinajstem letu začne prava specializacija. In takrat postanejo pomembne karakteristike, ki ločijo bolj perspektivne mlade od manj perspektivnih za posamezen šport. Pri mlajših kategorijah je bolj pomembna tehnika. Vadba tehnike pa je za otroke lahko naporna, zato potrebujejo sprostitev in zabavo z izbranimi igrami.

Na potencialno uspešnost igralcev v moderni odbojki vplivajo tako morfološke značilnosti kot gibalne sposobnosti. Raziskave (Zadražnik, 1998) so pokazale, da sta med morfološkimi značilnostmi zlasti pomembni telesna višina in dolžina dlani, vendar sta tako kot druge morfološke značilnosti dedno pogojeni in nanju ne moremo vplivati. Morfološke značilnosti pa same po sebi niso pogoj za uspeh, podprte morajo biti z nekaterimi gibalnimi sposobnostmi (eksplozivnost, hitrost, koordinacija ...). Praksa kaže, da bolj izražene gibalne sposobnosti dajejo igralcu ravno tako možnosti za uspešno igro kljub manjšim vzdolžnim meram. Med drugimi so v ospredju še indeks telesne mase (razmerje med višino in težo telesa) in nekatere antropometrične mere (razmik med komolcema pri iztegnjenih rokah v komolcu).

Funkcionalne značilnosti odbojkarjev, ki so različne od splošne populacije, so še krvni pritisk in srčni utrip, ki kažejo stanje treniranosti in fizične priprave. Z redno in dolgotrajno vadbo lahko s splošnimi in specialnimi vajami pa tudi z igrami, vplivamo na funkcionalne značilnosti. Največ pa lahko naredijo vadeči sami, da redno obiskujejo vadbo, saj se te lastnosti razvijajo skozi dolgoročno načrtovani proces vadbe. Vaditelji imajo pri tem vpliv na mlade, če jih znajo motivirati, da se znova in znova vračajo in v vadbi uživajo. Menimo, da je v našem diplomskem delu dovolj snovi za pripravo zabavnega in učinkovitega treninga pa tudi interesne dejavnosti odbojke v šoli.

S področja gibalnega prostora je pri odbojki vredno omeniti osnovno motoriko, specialno motoriko brez in specialno motoriko z žogo (Zadražnik, 1998). Osnova za vse športe so osnovne gibalne sposobnosti, pri odbojki pa so to hitrost, moč, koordinacija in natančnost. Na podlagi dobro razvitih omenjenih sposobnosti se lahko gradi dobra specialna motorika brez žoge, kot so skoki, kratka in hitra gibanja v vse smeri in druga naučena odbojkarska gibanja. Šele ko igralci dobro usvojijo odbojkarsko gibanje brez žoge, so lahko uspešni tudi v motoriki z žogo. Osnovni gibalni sposobnosti hitrost in moč sta pomembni pri gibanju pred dotikom žoge in pri izvedbi gibanja z žogo. Igralcu omogočata prednost pred nasprotnikom, če sta bolj razviti, medtem ko sta koordinacija in natančnost povezani z uspešnostjo igranja, hitrostjo učenja ter ravno usvojenosti specialne motorike brez in z žogo. To so tudi področja, ki smo jih omenili v našem diplomskem delu in z izbranimi igrami želeli nanje vplivati. Razvoj gibalnih sposobnosti je eden od osnovnih ciljev za poučevanje telesne vzgoje v šolah in je osnova pri pripravah kondicije v športnem treningu. Dobro razvite gibalne sposobnosti v športnih igrah pomenijo visoko raven hitrosti igralcev, uspešno reševanje situacij med tekmovalcem in odsotnost poškodb. Ne le razvoj osnovnih gibalnih sposobnosti temveč tudi socialne veščine je potrebno razvijati do določene mere na sami vadbi.

Pomemben delež pri uspešnem športniku imajo tudi psihološke lastnosti in sposobnosti posameznika. V tem prostoru se omenjajo osebnostne lastnosti, motivacija in specialne psihološke sposobnosti (Zadražnik, 1998). Na tem področju je malo raziskanega in podprtega s konkretnimi rezultati, vendar pa se večina avtorjev strinja, da so pomembni naslednji dejavniki: osebnostne lastnosti, intelektualne sposobnosti in izkušnost, odpornost na stres ter sposobnost kratkotrajne intenzivne koncentracije (Zadražnik, 1998). Teh lastnosti in sposobnosti ne omenjamo v nadaljevanju, saj menimo, da pridejo do izraza nekoliko kasneje, kot je naše izbrano obdobje. Skupinsko dinamiko, ki je splet vseh omenjenih lastnosti in sposobnosti, pa

lahko z opisanimi igrami kljub vsemu razvijamo. V odbojki in vseh ekipnih športih je pozitivna socialna klima edini način doseganja dobrih rezultatov. Zanimivo dejstvo, ki vpliva tudi na poučevanje skupinskega športa je, da otroci med sedmim in osmim letom 70 % svojega časa preživijo z ostalimi vrstniki in le v 10% z odraslimi (Marjanovič Umek in Zupančič, 2009). To pomeni, da je druženje z vrstniki v otroštvu v ospredju otroškega vsakdana, pomembni so vplivi, ki jih imajo drug na drugega, interakcija z vrstniki, primerjava med otroki, komunikacija med njimi in podobno. Povečana socialna aktivnost otroke postavlja pred nove situacije obnašanja in reagiranja, s katerimi se morajo soočiti in jih reševati sami. Pri vadbi odbojke in tudi ostalih skupinskih športov pa imamo pedagogi lahko velik vpliv na razvoj načinov obnašanja v določenih situacijah, s katerimi se otroci srečajo med treningom ali tekmovanjem. Dejstvo je, da morajo otroci čim bolj razviti svoje osnovne gibalne sposobnosti v osnovnošolskem obdobju. V tem času gredo skozi občutljiva obdobja razvoja, v katerem razvijajo zrele vzorce gibanja skupaj z osnovnimi gibalnimi sposobnostmi. Te vzorce je namreč izredno težko spreminjati v odrasli dobi. Iz osnovnih vzorcev in spretnosti se razvijajo bolj kompleksni in brez njih ni mogoče pričakovati uspehov v nobenem športu (Kirchner, 1998).

1.3 Lastnosti otroške in odbojarske igre

Po mnenju strokovnjakov (Debelak, 2012) igra vpliva na otrokovo telesno rast, uravnavanje telesne energije, krepi mišice in živčevje ter je izredno pomembna za pridobivanje novih motoričnih izkušenj. S psihološkega vidika je igra aparat za razvoj inteligence, čustev in družabnega čuta. Mladim in starejšim omogoča izkušnje za situacije, kjer je potrebna strpnost, socialni čut za prijateljstvo in občutek za sodelovanje z drugimi udeleženci. Z igro se otrok uči tudi poštenosti, ki jo sestavljata resnica in pogum. Med samo igro se izraža otrokova ustvarjalna domišljija, izvirnost, lastna iniciativnost ter samostojnost. Igra sprošča otrokovo osebnost, mu daje polet in zadovoljstvo, s tem pa ima blagodejni učinek v vsem tem storilnostno in ozko omejenem ter samo k cilju usmerjenem svetu.

V športu elementarne igre predstavljajo najpomembnejše sredstvo, s pomočjo katerega lahko vadeči igraje in sproščeno razvijajo svoje gibalne sposobnosti in se seznanjajo z različnimi motoričnimi informacijami, kar predstavlja dobro osnovo za njihov telesni razvoj ter poznejše učenje in delo (Stropnik, 2006, v Tušak in Kajtna, 2007). Elementarne igre so tudi pomembno sredstvo vzgoje in socializacije vadečih, saj lahko z njihovo pomočjo pomagamo posamezniku pri vključevanju v družbo ter pri usmerjanju njegovega čustvovanja in obnašanja v različnih okoliščinah. Odbojka na nek način izhaja iz elementarnih iger, vendar bi jo po našem mnenju lahko uvrstili med bolj zahtevne, saj se ključne odločitve dogajajo v nekaj sekundah, ko je žoga v zraku in v gibanju. Šele s tehničnim znanjem, ki nam omogoča sodelovanje, dobi odbojka pravi smisel (Čopi, 1999).

Pri vadbi z otroki moramo upoštevati tudi psihološke vidike (Čopi, 2005):

- otrok se mora med vadbo veliko gibati,
- otrok v igri išče individualno potrditev, ekipne igre otroka prepričajo, da je uspeh posledica dobre pripravljenosti celotne ekipe,
- motivacija je ključnega pomena za koncentracijo in voljo do dela,
- otroci niso dojemljivi za dolge razlage,
- otroci trenirajo odbojko zaradi igre in zaradi prijateljev, vrstnikov,
- otroci so vizualni tipi, saj se učijo s posnemanjem, zato je pomembna dobra demonstracija.

Pomemben del vadbe zavzemajo učenje tehnike in taktike, razvoj koordinacije (osnovne koordinacije gibanja brez in z žogo), razvoj kognitivnih sposobnosti (vse, kar počne, mora biti v interakciji z nasprotnikom, žogo, soigralcem), razvoj telesnih fizioloških značilnosti (krepilne vaje s premagovanjem lastne teže v tem starostnem obdobju), razvoj pravilne osnovne tehnike odbojke (priporočljiva metodika pri učenju, izredno pomembna je pravilna demonstracija in poudarek na ključnih točkah pri izvedbi) ter učenje taktike, ki naj bi bila del vsake vadbene enote (iskanje najboljših in najprimernejših rešitev (Čopi, 2005).

Med igranjem raznih iger pa otroci pridobivajo pomembne izkušnje, kako pomembno je sodelovanje in zaupanje ter fair-play do nasprotnika. V kolikor se ekipa razvija in sledi situacijam in se z njimi sooča, potem bo prej ali slej razvila skupinsko dinamiko, ki jo bo motivirala in vodila v uspeh. Ob raziskovanju skupinske dinamike in vplivov na ekipo, ki bi jih lahko imele določene aktivnosti, smo ugotovili, da ekipni šport sam ponuja situacije, ki vplivajo na razvoj ekipnega duha. Vendar pa je treba že v samem procesu treninga opravljati naloge, vaje in situacije, ki se izvajajo v večjem številu vadečih – dovolj za začetek so že pari, najbolje pa so trojke in več. Odbojka je specifičen ekipni šport, ki je zahteven, hkrati pa izredno lep in priljubljen, zato je potreben nekoliko drugačen pristop, da že otroci usvojijo princip in smisel igre ter v njej uživajo že od začetka. Med opisanimi igrami je mogoče najti igre skoraj za vsak vidik odbojarske igre in v kolikor jih bodo pedagogi in trenerji vključevali v svoj proces poučevanja, bo zadovoljstvo in uspeh tako med otroci kot učitelji in trenerji.

Kirchner (1998) omenja zanimivo metodo poučevanja ekipnega športa, ki vsebuje pomembne elemente in jih po našem mnenju resnično lahko upoštevamo, da bi v odbojki razvili kar se da dobre osnove za uspešno igro. Imenuje jo metoda kooperativnega učenja in kooperativna igra, spremljajo pa jo naslednji elementi: zabava, sodelovanje za skupni cilj, enakost, udejstvovanje vsakega posameznika, uspeh in zaupanje. Pri tej metodi obstajajo 4 pomembne karakteristike, ki naj bi jih upoštevali:

- sestava skupine (mora biti heterogena in predstavljati vse karakteristike celotne skupine - gibalne, socialne in osebnostne lastnosti skupine),

- pozitivna soodvisnost (vadeči delajo za skupen cilj, vendar vsak s svojo enako pomembno nalogo),
- individualna odgovornost posameznika za lastno učenje (trenerji dobimo povratne informacije, kdaj vadeči potrebuje več individualne pozornosti, saj njegov rezultat vpliva na skupino),
- vadeči morajo ceniti vse spretnosti posameznika v skupini (zmožnost sodelovanja posameznikov med seboj).

Da lahko ekipa deluje za skupni cilj, se morajo člani skupine naučiti tako določenih nalog kot timskega dela. Za timsko delo pa morajo biti izpolnjeni zgoraj omenjeni elementi, ki jih je težje izpolnjevati, v kolikor se trener na vadbo dobro ne pripravi. Z igrami, ki jih v tem diplomskem delu opisujemo, lahko vplivamo na elemente, ki jih ekipni šport zahteva. Izredno pomembno se nam zdi, da se pri mlajših vadečih ukvarjamo tudi s socialnimi veščinami, ki jih potrebuje posameznik v ekipnem športu.

Osnovna odbojarska igra je sestavljena iz ponavljajočih se tehničnih prvin in taktičnih elementov: servis, sprejem servisa, podaja, udarec, zaščita napada, blok, sprejem udarca. Igra poteka tako, da se ekipi izmenjujeta v teh dveh fazah, ki pa ju imenujemo tudi kompleks 1 (K1) in kompleks 2 (K2). K1 je sestavljen iz sprejema servisa, podaje, udarca in zaščite napadalca. K2 pa je sestavljen iz servisa, bloka, sprejema napadalnega udarca, protinapada in zaščite napada (Čopi, 2005). Učenje posameznih prvin igre brez povezave med enim in drugim je smiselno le v samem začetku učenja, ko se mladi prvič srečujejo s tehniko. Težava pa se lahko pojavi, če trenerji predolgo vztrajajo pri individualnih vajah ali vajah v parih, trojках, brez vloge igrišča in mreže, kjer ni interakcije s prostorom, to je igriščem in soigralci. S tem pa tudi ni postavljen cilj usmerjen v igro, temveč le v uspešno izvajanje izbrane naloge. Med odbojarsko igro se namreč neprestano pojavljajo znane pa tudi presenetljive igralne situacije, ki jih lahko vadimo skozi igro. Pomembno je ustvariti pogoje, kot sta fizična priprava ekipe in timski duh, šele nato se tehnika in taktika lahko smiselno uporabita v igri.

Krovna organizacija stremi k pridobivanju in prilagajanju pravil igre za najmlajše, da bi jih kar se da hitro navdušila za odbojko in jih v njej tudi obdržala. Namen prilagojenih pravil na nivoju državnega prvenstva je, da mladim omogočimo čim hitrejše učenje odbojke glede na njihove lastnosti, sposobnosti in znanja v določeni starostni skupini. Otroci, ki dosežejo starost do vključno deset let, igrajo tako imenovano »mini odbojko« in se že lahko vključijo v tekmovanje na državnem nivoju. Od njih pa se zahteva znanje nekaterih osnovnih tehničnih prvin odbojarske igre, to je: spodnji servis, zgornji odboj in spodnji odboj ter igra treh igralcev. V praksi je zaznati značilnosti igre, ki so kratke igralne akcije in bolj individualna igra z več napakami. Igralci uporabljajo spodnji servis in zgornji odboj že brez večjih napak, medtem ko je spodnji odboj in zgornji odboj v skoku še nepredvidljiv. Pravila igre določajo tudi vključevanje vseh igralcev z menjavami, kar omogoča, da se otroci med igro lahko telesno in čustveno spočijejo. V tem obdobju je vadba za otroke naporna in postane hitro nezanimiva, zato jo morajo trenerji ves čas prilagajati otrokovim potrebam. Naslednja kategorija v državnem prvenstvu je namenjena otrokom do dvanajstega leta, poimenovali so jo »mala odbojka«. Zahteve glede tehničnih prvin

so enake kot pri mini odbojki, le število igralcev je večje. V tej kategoriji se je v zadnjih letih določilo pravilo igre 4 proti 4, ki po mnenju strokovnjakov predstavlja lažji prehod na igro s šestimi igralci. Iz prakse lahko govorimo, da otroci v tej starosti že bolj sodelujejo in akcije organizirajo po vnaprej dogovorjenem navodilu. V individualnih akcijah so veliko bolj uspešni kot pri mini odbojki, vendar so daljše akcije še vedno z več napakami. Tehnične prvine in taktični elementi so v tej kategoriji zelo pestri, saj jih igralci uporabljajo taktično: tako spodnji servis kot zgornji odboj v skoku in napadalni udarec ter napadalni udarec z varanjem. Otroci, stari štirinajst let in starejši pa preidejo na igro odbojke šestih igralcev. Na tej stopnji je pravilnik bolj odprt in neomejen, saj naj bi odbojkarice in odbojkarji začeli usvajati bolj kompleksne tehnične prvine in tudi taktične elemente. Večina otrok že bolj ali manj obvlada vse tehnične prvine in jih smiselno uporablja v organiziranih akcijah. Sodelovanje je že na visoki ravni, saj je v igri šest igralcev in imajo razdeljene vloge, ponekod začenjajo že s specializacijo igralnih vlog. Individualne napake so redke, kompleksnost igre pa trenerji razvijajo z vnaprej dogovorjenimi akcijami. Uspešnost posameznika in ekipe je povezana z bolj ali manj razvitimi morfološkimi značilnostmi in gibalnimi sposobnostmi, ki se kažejo med igralci.

Značilnosti odbojkarske igre in treninga v mladih kategorijah so (Čopi, 2005):

- igra je sestavljena iz ponavljajočih se osnovnih igralnih elementov,
- odbojkarska igra zahteva hitre in pravilne odločitve,
- odbojka je predvsem igra,
- glavna značilnost športnih iger je tekmovanje,
- odbojka je ekipni šport,
- odbojka je igra z žogo,
- odbojka je igra na malem prostoru,
- odbojka je igra ob mreži,
- odbojka je igra s točno določenimi pravili,
- glavni cilj treninga in igre je učenje, razvoj in utrjevanje vsega potrebnega za uspešno igro,
- odbojka je kompleksen situacijski šport,
- program, vsebina in metode vadbe se morajo skladati z značilnostmi odbojkarske igre.

Pri tako kompleksnem športu, kot je odbojka, se kaj hitro lahko zgodi, da trenerji zapostavijo katero izmed zgoraj navedenih karakteristik. Vendar menimo, da nikoli ni prepozno, da se tako vadeči kot trenerji vračajo k osnovam in ves čas preverjajo, katere cilj so izpolnili in na katere pozabili. Vedno je namreč potrebno postavljati cilje, tako lažje kot težje, in jih poskušati dosegati, da tako preverjamo napredek. Ob tem pa prejemamo tudi pomembne povratne informacije (uspeh ali neuspeh, zmaga ali poraz, točka ali izguba točke). Trenerji mladih pa ne smemo pozabiti, da delamo z mladimi, ki imajo pred seboj še dolgo pot, zato ne smemo gledati samo skozi oči trenerja, ampak tudi pedagoga in vzornika. Trening mladih predvsem ne sme biti pomanjšana različica treninga starejših (Čopi, 2005).

Trenažni proces v tekmovalnem klubskem športu mora biti usmerjen v doseganje dobrih rezultatov in izpopolnjevanje tehnike in taktike, potrebno pa je najti pravi način in pravi trenutek izvajanja treningov, izključno s ciljem izpopolnjevanja tehnike in taktike z »drill«¹ vajami. Trenerji pa se moramo zavedati tudi poslanstva, da vsi otroci, ki se bodo udeleževali v športu, ne bodo vrhunski odbojkarji in odbojkarice, lahko bodo rekreativni športniki vse do poznih let. Ti otroci bodo lahko nekoč imeli svoje otroke, ki jih bodo spodbujali k ukvarjanju s športom, mogoče celo z odbojko in s tem zagotavljali, da odbojka v Sloveniji nikoli ne bo izgubila statusa enega najbolj množičnih športov (»Uspehi slovenskega ekipnega športa«, 2014). S tem pa se bo množica potencialnih vrhunskih odbojkaric in odbojkarjev širila in nikoli ne bo prazna.

V našem delu smo se odločili zbrati čim več iger, primernih kot dodatek pri učenju odbojke na ravni šolske športne vzgoje, izbirnega predmeta odbojka in športnega treninga za mlade. Igra je pri športu vedno dobrodošla ne glede na sposobnosti ali starost vadečih, odgovornost športnih delavcev pa je, da jo prilagodimo starosti in sposobnostim vadečih. Igre, igrice, štafetne igre, igre s prilagojenimi pravili in podobno so vsebine, ki jih vaditelji potrebujejo za izvedbo vadbe na zanimiv in zabaven način ter tako otroke razbremenijo stresa in telesnega napora, ki ga zanje predstavlja športni trening.

1.4 Metodika poučevanja odbojcarske igre

Odbojko vedno začnemo poučevati z učenjem individualnih spretnosti. Nato postopoma razvijamo odbojcarsko igro do kompleksne igre 6 : 6. Mladi se morajo najprej naučiti obvladovati žogo individualno, kar je pravzaprav najlažja spretnost, šele nato jo povezujejo z drugimi dejavniki v igri, kot so mreža, nasprotnik, moj prostor, nasprotnikov prostor, soigralčev prostor, tekmovalje, sporazumevanje in točkovanje (Zadražnik, 2013). V nadaljevanju bomo predlagali zaporedje individualnih spretnosti, ki jih morajo otroci najprej usvojiti, da ustvarimo osnovo za nadaljnje poučevanje odbojcarske igre. Nato bomo opisali priporočeno nadaljevanje poučevanja in metodike odbojke za mlade, preden začnemo s specializacijo igralnih vlog.

Mlajši kot so udeleženci (v nadaljevanju vadeči) na treningu odbojke oziroma urah športne vzgoje, več časa lahko posvetimo individualnim spretnostim z žogo. Učitelji in trenerji morajo le naloge in vaje pripraviti čim bolj raznoliko, s tem mislimo v različnih oblikah, kot so individualno ponavljanje nalog in tekmovanja med vadečimi v skupinskih ali štafetnih igrah. Dokler večina vadečih v vadbeni skupini ne obvlada določene spretnosti, jo je smiselno ponavljati na vadbenih urah, nato pa dodajati še neusvojena rokovanja z žogo.

Individualne spretnosti z žogo si sledijo v naslednjem zaporedju (Zadražnik, 2013):

- soročni met od spodaj,
- soročni met izza glave,
- soročni met iznad glave,
- enoročni met od spodaj,
- enoročni met izza glave,
- soročni met v skoku,
- enoročni met v skoku,
- zaustaviti žogo (ujeti in podati nad glavo ali v višini pasu),
- zaustaviti in odbiti/udariti žogo:
 - v višini pasu (spodnji servis in spodnji odboj),
 - nad glavo (zgornji odboj in udarec),
- odbiti/udariti in zaustaviti žogo:
 - v višini pasu (spodnji servis in spodnji odboj),
 - nad glavo (zgornji odboj in udarec),
- udariti/odbiti žogo:
 - v višini pasu (spodnji servis in spodnji odboj),
 - nad glavo (zgornji odboj in udarec).

Omenjene spretnosti z žogo morajo vadeči najprej obvladati v igri sami s seboj, to je brez omejitev prostora, motečih predmetov (mreža, stena ...) in soigralcev. Ko so vadeči usvojili izbrano rokovanje z žogo, pa nadaljujemo z dodajanjem motečih dejavnikov, kot so omejeno igrišče, vadba preko mreže, vadba ob steni v steno, nato

pa s soigralcem. Ob individualnih vajah lahko otroci hitro izgubijo motivacijo za delo, zato se temu izognemo tako, da otrokom vnaprej določimo cilje (rezultat, ki ga morajo osvojiti) ali pa uporabimo za vadbo spretnosti skrbno izbrane igre. Predvsem pa mora trener padec motivacije za delo pravočasno opaziti in se nanj odzvati, saj je od tega odvisna učinkovitost vadbe.

Na omenjeni način se razvija igra »1 z 1«, ki je le vmesni korak pri poučevanju odbojarske igre in je ne smemo predolgo utrjevati. Dokler imamo za cilj izpopolnjevanje individualnih spretnosti z žogo, se morajo vaje in igre organizirati tako, da posamezniki čim večkrat ponovijo izbrano nalogo. Individualne spretnosti pa je potrebno čim prej povezovati s soigralci, saj na ta način razvijamo še igro »2 z 2«, »3 s 3« ter »4 s 4«. Na tak način razvijamo nove spretnosti, kot sta orientacija v prostoru in sodelovanje s soigralci. To je namreč ključno za uspeh v odbojki.

Igro »Zaustavljanje žoge«, ki je podobna odbojarski, pa uporabimo, ko so vadeči usvojili določeno tehnično prvino in jo želimo preveriti v igri »2 : 2« in »3 : 3«. Uporabljamo jo tudi zato, ker imajo pri njej mladi že občutek prave odbojarske igre z elementi sodelovanja s soigralci in motečimi dejavniki, kot sta mreža in omejenost prostora. Ker je kljub vsemu usvojenemu individualnemu tehničnemu znanju še vedno pretežka za začetnike, uporabimo načelo postopnosti. Dodajamo določene načine sprejemanja in oddajanja žoge ter na koncu tudi smeri oddajanja žoge do svojih soigralcev in preko mreže. Spodaj je navedeno šeststopenjsko stopnjevanje težavnosti, ki upošteva zavezujoče pravilo treh dotikov žoge, ki pa naj ne bi postalo še absolutno pravilo na tej stopnji znanja.

Tabela 1

Šeststopenjsko stopnjevanje težavnosti pri poučevanju odbojarske igre (Zadražnik, 2013)

ZNANJA	1. DOTIK	2. DOTIK	3. DOTIK
začetniki	ujamejo in vržejo	ujamejo in vržejo	ujamejo in odbijejo (zgornji odboj)
	ujamejo in vržejo	ujamejo in vržejo	odbijejo (zgornji odboj)
srednji	ujamejo in vržejo	odbijejo (zgornji odboj)	ujamejo in odbijejo (zgornji odboj)
	odbijejo (zgornji odboj)	ujamejo in vržejo	ujamejo in odbijejo (zgornji odboj)
napredni	ujamejo in vržejo	odbijejo (zgornji odboj)	odbijejo (zgornji odboj)
	odbijejo (zgornji odboj)	odbijejo (zgornji odboj)	ujamejo in odbijejo (zgornji odboj)

V Tabeli 1 so prikazane stopnje težavnosti pri poučevanju odbojkarske igre pri mladih. Glede na raven znanja in sposobnosti skupine in posameznikov vaditelj uporabi stopnjo težavnosti igre.

Zadnja stopnja, ki jo na tej ravni otroci osvojijo, pa je igra, kjer so pravila določena na naslednji način:

- začetni udarec je spodnji servis,
- trije dotiki,
- prvi dotik je odboj z zgornjim ali spodnjim odbojem,
- drugi dotik je odboj z zgornjim ali spodnjim odbojem,
- tretji dotik je odboj z zgornjim ali spodnjim odbojem.

Pravila zgoraj opisane igre lahko uporabimo tako v igri »1 : 1«, »2 : 2«, »3 : 3« ali pa »4 : 4«.

2 METODE DELA

Metoda dela, ki smo jo uporabili v diplomskem delu, je deskriptivna. Pri pisanju smo si pomagali z domačimi in tujimi viri ter različnimi mediji. Določen del vsebine izhaja iz lastnih izkušenj, ki jih imam iz nekajletne prakse, večji del pa iz tuje literature in nekaj s (v virih omenjenih) spletnih strani.

Diplomskega dela smo se lotili z zbiranjem literature o igrah z in brez žoge v domačih in tujih virih. Nato smo izmed vseh izbrali in zapisali tiste, ki so bile po našem mnenju primerne za potrebe trenerjev ali učiteljev športne vzgoje, ki želijo vplivati na izbrane gibalne in mentalne sposobnosti potencialnega odbojkarja. Nekaj iger smo dodatno priredili, da so s prilagojenimi pravili in nekaterimi spremembami uporabne kot pomoč pri poučevanju igre in tehničnih prvin, ki jih zahteva odbojcarska igra. Z izbranimi igrami, nalogami in vajami smo poizkušali predstaviti, kako pozitivno vplivati na mlade pri učenju tehnike in taktike.

Osredotočili smo se na igre, ki navajajo otroke na timsko delo, ekipni duh in sodelovanje, kar je pravzaprav osnovna značilnost iger. Z izbranimi igrami pa smo v obdobju med šestim in štirinajstim letom želeli vplivati tudi na gibalne sposobnosti, hitrost, moč, koordinacijo in natančnost. Menimo, da ob določeni obravnavi mladega človeka razvijemo samozavestnega, zrelega in poštenega športnika, ki ga odlikujejo zdravo in razvito telo ter odsotnost poškodb.

3 JEDRO

3.1 Igre za razvoj izbranih gibalnih sposobnosti v odbojki

3.1.1 Igre za razvoj hitrosti pri odbojki

Za lovljenje uporabimo velikost igrišča 9 x 9 metrov, v kolikor je vadečih manj, igrišče zmanjšamo (uporabimo polovico igrišča), oziroma če jih je več, uporabimo večjo površino za igro (košarkarsko igrišče). Tudi igre, ki so časovno omejene, prilagodimo glede na število vadečih, da dosežemo pravi učinek. Manj kot je vadečih, bolj so vsi aktivni, zato igro skrajšamo. Hkrati opazujemo motivacijo vadečih, saj če je igra po nekaj minutah izgubila dinamičnost, z njo ne vplivamo več na izbrano sposobnost in moramo igro skrajšati.

»**Veriga**« (Serdečnij, Snimšikova in Borisova, 2000)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: brez

Število vadečih: 12

Opis igre: Določimo lovca, ki na znak (pisk vaditeljeve piščalke) lovi ostale, in kogar se dotakne, postane njegov par. Vadeča skupaj lovita naprej in ko se par dotakne tretjega, se prvi lovec pridruži ostalim bežečim.

Različica: Različica igre je, da lovec lovi ostale in kogar se dotakne, postane del njegove verige in tako nadaljujeta lov naprej, dokler ne ostane le še en bežeči, ki postane novi lovec in začne igro od začetka. Dodamo lahko, da na znak bežeči spremenijo način gibanja (skakanje, hoja po vseh štirih, bočno gibanje ...).

»**Lovec 1**« (Serdečnij idr., 2000)

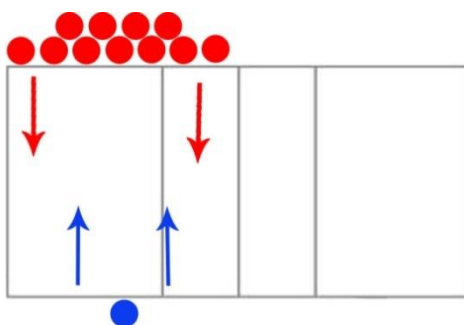
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: brez

Število vadečih: 12

Opis igre: Na znak vadeči stečejo od stranske črte proti drugi stranski črti, lovec pa z druge stranske črte njim nasproti. Kogar ujame, ta lovi naprej, vendar ne sme loviti predhodnega lovca. Ob ulovljenem novem lovcu mora zavpiti besedo »lovec«. Lahko določimo dva lovca, da so vadeči bolj aktivni. Vadeči se gibljejo samo po igrišču, vsakdo, ki prestopi črto, je izločen.

Različice: Določimo način gibanja vseh igralcev (tudi lovca) ali pa določimo nalogo, ki jo mora ulovljeni opraviti, preden nadaljuje igro.



Slika 1. Organizacijska oblika igre »Lovec 1«

»Šaljivi lov« (Serdečnij idr., 2000)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: brez

Število vadečih: 12

Opis igre: Med vadečimi določimo lovca, ki na znak (pisk vaditeljeve piščalke) začne loviti ostale in jih ujame z dotikom. Novi lovec se mora držati z eno roko na tistem mestu, kjer je bil ujet, s prosto roko, pa lahko lovi. Velja pravilo, da ni dovoljen dotik pod kolena. Drugo pravilo, ki velja pa je tudi, da ko lovec ujame drugega lovca, lahko spet uporablja obe roki.

»Lov v parih« (Serdečnij idr., 2000)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: brez

Število vadečih: 12

Opis igre: Med vadečimi določimo dva lovca. Na znak lovec lovi ostale in kogar se dotakne, postane njegov par in skupaj lovita naprej. Ko se par dotakne tretjega, ta stopi z igrišča, dokler par ne ujame četrtega. Ta s tretje ulovljenim sestavi par, ki začne ravno tako loviti. Na tak način dobimo nove pare, ki lovijo, dokler ne ostane le še en vadeči.

Različica: Lovec lovi do četvorke, nato pa se četvorka razpolovi in dobimo dva para, ki lovita naprej. Dodamo lahko pravilo, da na znak vadeči spremenijo način gibanja (skakanje, hoja po vseh štirih, bočno gibanje ...).

»Lov v krogu« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: brez

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeče poimenujemo po številkah od 1 do 4 in jih porazdelimo po igrišču. Na znak vaditelja (na primer: številka, »parne«, »lihe« ...), omenjeni vadeči lovijo, ostali bežijo. Ko je kdo ujet, je izločen iz igre, med igro pa se povelja menjajo. Zmaga tisti, ki zadnji ostane na igrišču.

»Preganjanje z žogo« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: odbojgarska žoga

Število vadečih: 12

Opis igre: Na odbojgarskem igrišču vadeči lovi ostale, ki si med seboj podajajo žogo. Ko ima vadeči pri sebi žogo, ga lovec ne more ujeti. Igralci si tako pomagajo med seboj s podajanjem žoge. Igro časovno omejimo na 3, 5 ali 7 minut.

Različice: Na igrišču vadeči z žogo lovi ostale tako, da jih zadene z žogo. Kogar zadene v nogo, prevzame vlogo lovca in nadaljuje s preganjanjem. Igra traja 10 minut.

»Trojke« (Serdečnj idr., 2000)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: 4 odbojgarske žoge

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeče razdelimo v trojke. Vsaka trojka ima žogo in vadečega številka 1, številka 2 in številka 3. Na naš znak začne številka 1 z žogo loviti številko 2 in ko ga ujame, mu preda žogo. Ko je številka 2 ujet začne loviti številko 3 in ko je številka 3 ujet, nadaljuje lovljenje številke 1. Na takšen način se lovijo do znaka (vaditeljev pisk piščalke) za konec igre.

Različice: Določimo pravilo igre, da lahko lovec lovi kateregakoli vadečega iz svoje trojke. Druga različica pa je, da lahko med lovljenjem vaditelj da znak za spremembo lovca. Ob znaku mora trenutni lovec položiti žogo na tla, novi lovec pa steči ponjo in nadaljevati z lovljenjem.

»**Ovire**« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: 5–10 različnih ovir (blazine, stožci, narisane črte na tleh ...)

Število vadečih: 12

Opis igre: Po telovadnici postavimo različne ovire ali orodja. Določimo lovca, ki med ovirami lovi ostale vadeče. Kdor preskoči orodje ali spleza pod njim, v tistem begu ne more biti ujet. Igro časovno omejimo na 3, 5 ali 7 minut.

Različica: V kolikor imamo žog dovolj, jih razdelimo med vadeče, ki morajo ovire premagovati skupaj z žogo. Žogo vodijo, brcajo, kotalijo med ovirami ... in jih ravno tako v tistem begu lovec ne more ujeti, če so z žogo premagali oviro.

»**Volk in zajec**« (Serdečnjak idr., 2000)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: brez

Število vadečih: 12

Opis igre: Med vadečimi omejimo prostor, določimo volka in dva zajca, ostale vadeče pa razdelimo v trojke. Trojke se postavijo tako, da se dva primeta za roke, tretji pa stopi med sklenjene roke. Na znak volk lovi enega od zajcev, ki poskuša priti na varno med sklenjene roke v trojko. Če zajcu uspe priti na varno, mora vadeči, ki je bil na varnem, bežati in postane zajec. Če se volk prej dotakne zajca, zamenjata vlogi. Igro časovno omejimo na 3, 5 ali 7 minut in po določenem času vadeči zamenjajo vloge v trojkah.

Različica: Dodamo lahko, da se morajo trojke na znak zamenjati. V tem času pa so ranljivi vsi, dokler se zopet ne sklenejo trojke in dva vadeča postaneta zajca brez doma. Druga različica je, da se pari držijo za roke, zajec pa se lahko skriva za živi zid. V tretji različici zajec zamenja vlogo s komerkoli od para, medtem ko se zajec prime za roke v trojki.

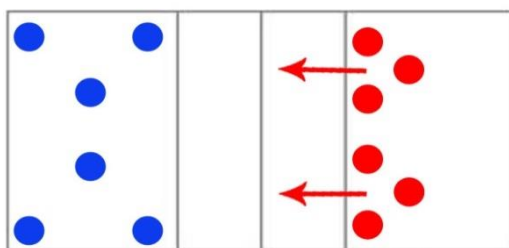
»**Kurnik**« (Serdečnij idr., 2000)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: brez

Število vadečih: 12

Opis igre: Ekipi postavimo vsako na svojo polovico igrišča oz. »kurnika«. Z žrebom določimo ekipo lovcev in kokoši. Na znak (na pisk) se začnejo vadeči loviti oziroma bežati. Ko lovec ujame kokoš, jo odpelje v svoj kurnik, kjer mora le-ta počakati na znak za konec lova, lovec pa se vrne na lov. Lov poteka 10 sekund, nato se ekipi vrnete v svoja kurnika. Ekipi zamenjata vlogi (lovci postanejo kokoši, kokoši pa lovci) in vsi novi v kurniku postanejo del nove ekipe. Ko vaditelj zopet da znak, se začne nov lov in lovi ekipa, ki je prej bežala. Zmaga ekipa, ki v času 3, 5 ali 7 minut ulovi več nasprotnikov.



Slika 2. Organizacijska oblika igre »Kurnik«.

»**Pregon ekip**« (Argaj, 1994)

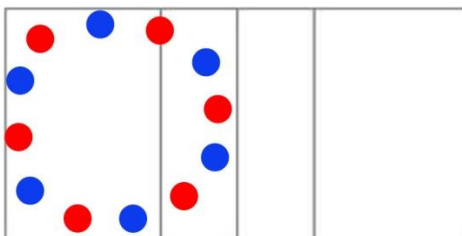
Prostor: košarkarsko igrišče

Pripomočki: znake za dve ekipi (trakovi okoli nadlahti)

Število vadečih: 12

Opis igre: Ekipi se oblečeta v različne drese, nato pa se vadeči postavijo v krog izmenično drug poleg drugega, iz vsake ekipe eden. Na znak bo levi preganjal

desnega, desni pa bo preganjan in bo preganjal svojega soseda na desni in tako vsi naprej do konca vrste. Na znak (na pisk) vadeči stečejo in lovijo, oziroma bežijo, dokler ni konec igre. Zmaga ekipa, ki je ujela večje število vadečih. Igro časovno omejimo na 3, 5 ali 7 minut.



Slika 3. Organizacijska oblika igre »Pregon ekip«.

»S številkami na žogo« (Argaj, 1994)

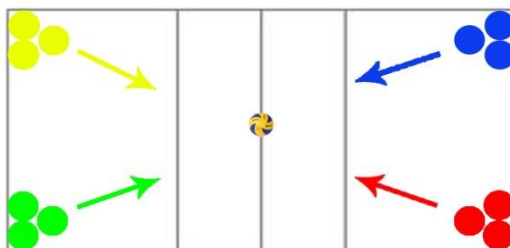
Prostor: odbojkarsko igrišče

Pripomočki: odbojkarska žoga

Število vadečih: 12

Opis igre: Enako številčne ekipe se postavijo vsaka v svoj kot igrišča. Vsak igralec znotraj ekipe izbere svojo številko (npr. 1,2,3 ...). Na znak (na pisk) iz vsake ekipe steče vadeči proti žogi, ki stoji na sredini igrišča in jo poskuša brcniti. Tisti, ki jo brcne, prinese svoji ekipi točko. Zmaga tista ekipa, ki ima po določenem času večje število točk, ali pa tista, ki prva doseže določeno število točk. Opozorimo na možnost naleta dveh vadečih.

Različice: Določimo različne oblike gibanja, načine pobiranja žoge s tal, dodatne naloge pred dotikom žoge (počep, preval ...), ovire na poti (stožci, blazine ...) in podobno.



Slika 4. Organizacijska oblika igre »S številkami na žogo«.

»Izločevalni tek« (Argaj, 1994)

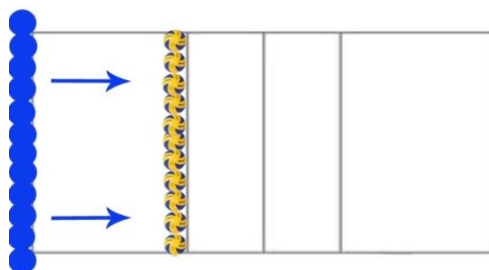
Prostor: odbojkarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: 11 odbojkarskih žog

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeči se postavijo v vrsto na zadnjo črto odbojkarskega igrišča. Na črto napada na nasprotni strani igrišča postavimo žoge, vendar eno manj od števila vadečih. Na znak (na pisk) vadeči stečejo vsak proti svoji žogi in jo poskušajo brcniti ali pobrati s tal. Komur se ne posreči, je izločen iz igre. Vaditelj zopet izloči eno žogo, vadeči pa se vrnejo na svoja mesta. Izločeni igralci skrbijo, da so žoge pospravljene in na svojih mestih.

Različice: Uporabimo lahko različne načine gibanja proti žogi ali dodamo dodatne naloge na označenem mestu pred dotikom žoge (obrat, počep, poskok ...) ali pa postavimo ovire na poti (klop, blazina, stol).



Slika 5. Organizacijska oblika igre »Izločevalni tek«.

»Rdeči in modri« (Argaj, 1994)

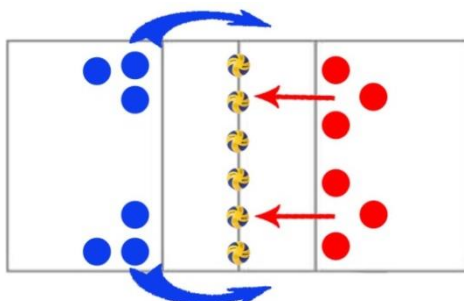
Prostor: odbojkarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: 8–12 odbojkarskih žog

Število vadečih: 12

Opis igre: Določimo dve enako številčni ekipi - rdeči in modri in ju razporedimo drugo nasproti drugi, vsako za svojo črto napada. Med ekipama stoji mreža, pod njo pa žoge. Na znak (na pisk) ekipa, ki lovi, najprej obkroži steber, na katerem je obešena mreža, nato pa lovi nasprotno ekipo, ki se lahko zateče le na zadnjo črto na nasprotni strani mreže. Cilj igre je, da vadeči položijo žogo na zadnjo črto, ne da bi bili ujeti. Kdor je ujet, izpade iz igre. Vsakokrat se igralci vrnejo nazaj na napadalno črto in

čakajo na nov znak (druga barva). Zmaga ekipa, ki ima po določenem času manj ujetih igralcev oziroma prva ujame vse igralce nasprotne ekipe.



Slika 6. Organizacijska oblika igre »Rdeči in modri«.

»Zamenjava krogov« (Serdečnjik idr., 2000)

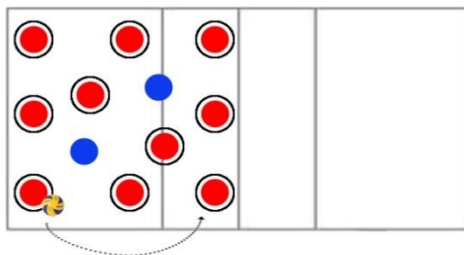
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: odbojgarska žoga, 10 obročev

Število vadečih: 12

Opis igre: Na igrišče postavimo obroče, vendar dva manj, kot je število vadečih. V vsakem obroču stoji en vadeči. Kdor nima svojega obroča, postane lovec. Na znak (na pisk) si vadeči na poljuben način podajajo žogo med seboj, lovci pa jo poskušajo prestreči. Ko lovec ujame žogo, zavpije »menjava« in vsi vadeči morajo zamenjati obroče, tudi lovci pa poskušajo stopiti v enega izmed obročev. Kdor ostane brez njega, postane lovec. Igro časovno omejimo na 3, 5 ali 7 minut.

Različica: Vadeči si lahko podajajo več žog ali pa določimo večje število lovcev. Določimo pa tudi različne načine podajanja žoge med vadečimi.



Slika 7. Organizacijska oblika igre »Zamenjava krogov«.

3.1.2 Igre za razvoj moči pri odbojki

»Ven z igrišča« (Serdečnij idr., 2000)

Prostor: odbojkarsko igrišče

Pripomočki: brez

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeče razdelimo v pare. Na znak (na pisk) nasprotnika v paru z vlečenjem ali potiskanjem poizkušata drug drugega potisniti z igrišča. Poraženec ostane zunaj, zmagovalec pa se bori naprej z drugim zmagovalcem (igrajo na izpadanje). Zmaga tisti, ki je najspretnjši in najmočnejši. Kot pri vseh borbenih igrah moramo vadeče opozoriti na primerno obnašanje in grobost.

»Petelinji boj« (Argaj, 1994)

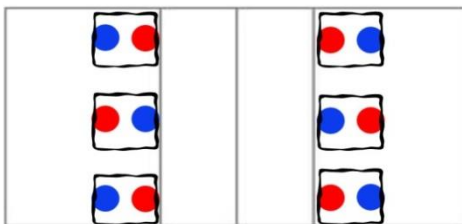
Prostor: odbojkarsko igrišče

Pripomočki: kreda, 6 blazin

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeče razdelimo v pare. Pare, ki bodo tekmovali med seboj, postavimo na blazine ali v (s kredo) narisane kvadrate v velikosti 2 x 2 metra. Vadeči se postavijo na eno nogo, roke pa prekrižajo za hrbtom, nato pa na znak (na pisk) poskušajo nasprotnika prisiliti, da stopi na obe nogi oziroma iz zarisane prostora.

Različice: Boj lahko poteka tudi tako, da sta nasprotnika obrnjena s hrbtom drug proti drugemu in se drug drugega primeta pod komolci. Naslednja različica igre je lahko tudi časovno omejena. Tretja različica pa je, da namesto omejenega prostora določimo dve črti, preko katerih je potrebno nasprotnika prisiliti, da jo prestopi. Pri četrti različici se vadeči postavijo v oporo hrbtno na vse štiri okončine, pri tekmovanju pa poskušajo prisiliti, da se nasprotnik dotakne tal še s katerikoli drugim delom telesa. Nasprotnika se lahko dotikata drug drugega le z rameni. Igrišče ni omejeno, sama igra pa je časovno omejena.



Slika 8. Organizacijska oblika igre »Petelinji boj«.

»Dvoboj z žogo« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: 6–8 odbojgarskih žog

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeči so v parih, vsak par pa ima svojo žogo. Par stoji obrnjen čelno drug proti drugemu, med njima pa je črta. Nad črto skupaj v predročenju držita žogo, nato pa na znak (na pisk) poskušata prisiliti drug drugega, da črto prestopi, ne da bi pri tem izpustil žogo. Igro časovno omejimo na 10, 15 ali 20 sekund in nekajkrat ponovimo.

Različice: Namesto žoge lahko uporabimo tudi druge pripomočke, kot so palice, kolebnice ... Druga različica je tudi, da na enak način nasprotnika držita žogo ali kakšen drug pripomoček in jo poskušata nasprotniku vzeti iz rok.

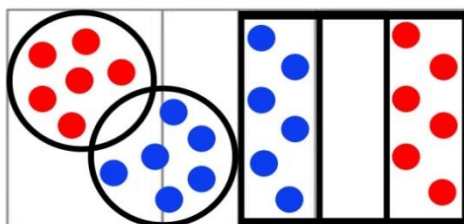
»Igralce krast« (Serdečnjak idr., 2000)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: kreda

Število vadečih: 12

Opis igre: Na odbojgarskem igrišču narišemo dva koncentrična kroga, vadeče pa razdelimo v dve ekipi, ki stopita vsaka v svoj krog. Na znak (na pisk) vadeči poskušajo z vlečenjem in potiskanjem pripeljati nasprotnika v svoj krog. Zmaga ekipa, ki po določenem času uspe v svoj krog pripeljati več nasprotnikov. Kjer se kroga prekrivata, se lahko nahajajo vadeči obeh ekip, vendar še niso ujeti. »Ukradeni igralec« postane šele v nasprotnikovem delu kroga, ki ni del obeh krogov. Namesto krogov pa lahko uporabimo črto napada ter narišemo še eno črto, ki je 6 metrov oddaljena od mreže. Določimo pravila, kot so prepoved bolečih prijemov, prepoved borbe 2:1 in prepoved vlečenja za obleko. Opozoriti pa jih moramo tudi na primerno obnašanje.



Slika 9. Organizacijska oblika igre »Igralce krast«.

»Dvoboj skakalcev« (Argaj, 1994)

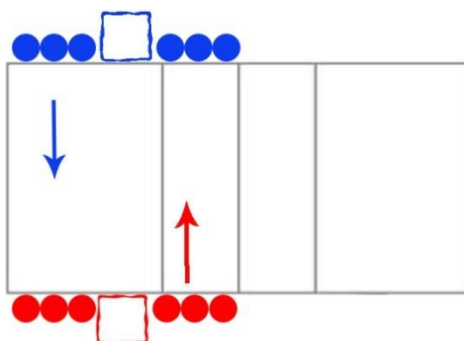
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: kreda

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeče razdelimo v dve ekipi in ju postavimo vsako za svojo stransko črto igrišča. Za vsako črto označimo »zapor« v obliki kvadrata (blazina). Na znak (na pisk) začnejo vadeči poskakovati po eni nogi proti nasprotnikovi črti in poskušajo nasprotnika s potiskanjem in odrivanjem prisiliti, da bi stopil na obe nogi. V kolikor kateri od vadečih stopi na obe nogi, mora oditi v nasprotnikov zapor. Iz zapora ga lahko osvobodi soigralec, če s skoki po eni nogi pride do igralca na drugi strani in se ga dotakne z roko. Prepovedano je skakanje nasprotniku po nogah, dovoljeno pa je menjavanje nog med skakanjem, počitek je dovoljen le za svojo črto. Zmaga ekipa, ki ima po določenem času več ujetnikov ali če ujame vse nasprotnike.

Različica: Določimo različne oblike gibanja.



Slika 10. Organizacijska oblika igre »Dvoboj skakalcev«.

»Skakači in stražarji« (Serdečnij idr., 2000)

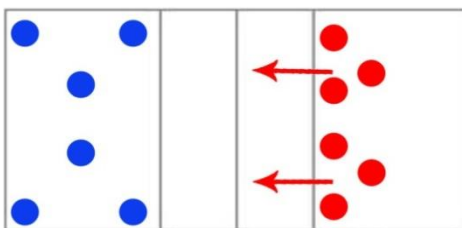
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: brez

Število vadečih: 12

Opis igre: Dve ekipi ločimo na skakače in stražarje. Skakače postavimo na eno polovico igrišča, stražarje pa na drugo. Na znak (na pisk) skakači poskakujejo po eni nogi in v nasprotnikovem igrišču lovijo stražarje z dotikom, ujeti stražar pa mora iz igre. Po določenem času (15 sekund) se vlogi zamenjata. Igra traja 3–5 minut ali dokler eni ekipi ne zmanjka vadečih.

Različica: Igra lahko poteka tudi tako, da ekipa skakačev lovi toliko časa, dokler ne ujame vseh stražarjev, in šele potem menjamo vloge. Na tak način razvijamo tudi hitrostno vzdržljivost.



Slika 11. Organizacijska oblika igre »Skakači in stražarji«.

3.1.3 Igre za razvoj koordinacije pri odbojki

»Milo« (Kirchner, G., Fishburne, G.J., 1998)

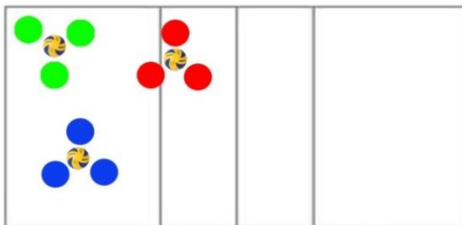
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: 4–6 žog

Število vadečih: 12

Opis igre: Igrišče je omejeno s črtami odbojgarskega igrišča. Vadeče razdelimo v trojke. Trojke se primejo za roke, da sestavijo krog, v katerega na tla položijo žogo. Ekipe se z brcanjem žoge premikajo, ne da bi jim žoga ušla iz kroga, hkrati pa poizkušajo ostalim ekipam nagajati, da bi zapustile igrišče ali pa bi jim žoga ušla iz

kroga. Če storijo napako, so izločeni iz igre, zmaga pa ekipa, ki zadnja ostane na igrišču. Če je manjše število ekip, zmanjšamo tudi igralno polje.



Slika 12. Organizacijska oblika igre »Milo«.

»Nogomet ali rokomet na mali gol« (Argaj, 1994)

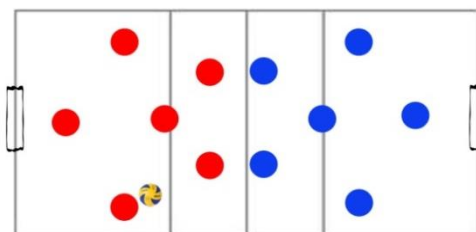
Prostor: odbojkarško ali košarkarsko igrišče

Pripomočki: manjša žoga (žoga za mini ali malo odbojko), mali gol (na primer okvir švedske skrinje)

Število vadečih: 12

Opis igre: Igra je podobna nogometni. Določimo dve ekipi. Igralci iste ekipe si žogo z brcanjem po tleh podajajo med seboj in poskušajo zadeti gol. Igra poteka brez vratarja in poteka 2 x 5 minut. Zmaga ekipa z večjim številom golov ob koncu igre.

Različica: Igra je lahko tudi podobna rokometni, kjer si vadeči podajajo žogo z meti in na gol streljajo iz označene razdalje (črta 3 metre pred golom).



Slika 13. Organizacijska oblika igre »Nogomet ali rokomet na mali gol«.

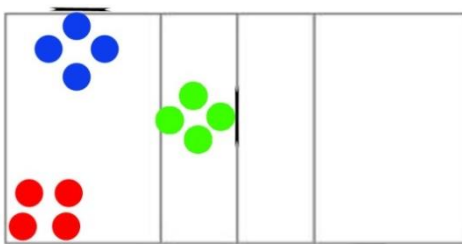
»Trojni nogomet«

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: odbojgarska ali nogometna žoga, 3 mali goli (okvirji švedske skrinje)

Število vadečih: 12

Opis igre: Določimo tri enako številčne ekipe. Pravila igre so enaka nogometnim, le da namesto dveh golov postavimo tri gole, za vsako ekipo enega. Napadalna ekipa lahko strelja na oba nasprotna gola, ostali dve pa lahko branita le svoj gol. Igra poteka 3 x 3 minute, zmaga ekipa, ki ima na koncu več doseženih golov.



Slika 14. Organizacijska oblika igre »Trojni nogomet«.

3.1.4 Igre za razvoj natančnosti pri odbojki

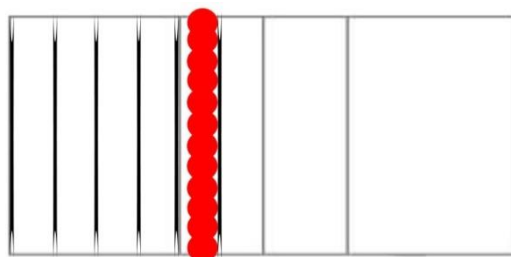
»Boom«

Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: kreda, 12 odbojgarskih žog

Število vadečih: 12

Opis igre: V igrišču s kredo označimo različne razdalje od mreže. Višina mreže je nekoliko (2,20 metra ali 2,24 metra) višja od običajne za odbojko. Vadeči dobijo vsak svojo žogo in se postavijo za označeno črto, ki je najbližje mreži. Naloga, ki jo morajo opraviti, je, da vržejo žogo preko mreže in jo po enkratnem odboju od tal ujamejo. V kolikor nalogo opravijo, se lahko pripravijo za naslednji poizkus, za naslednjo črto. Dokler so uspešni, povečujejo razdaljo od mreže, če pa pri katerem poizkusu žoga ne preleti mreže, se morajo vrniti na bližjo črto. Igra se konča, ko prvi pride do zadnje črte in uspešno opravi nalogo. Met žoge preko mreže določimo sprva z osnovnimi meti (meti od zgoraj, od spodaj ...), nato pa s tehničnimi prvinami (zgornji odboj, spodnji odboj, spodnji servis ...).



Slika 15. Organizacijska oblika igre »Boom«.

»Bitka«

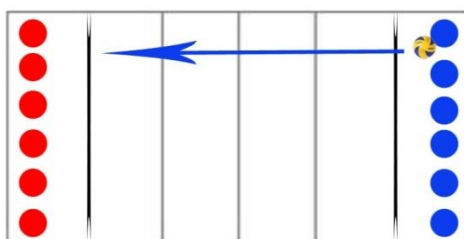
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: 1–2 odbojgarski žogi

Število vadečih: 12

Opis igre: Ekipi se postavita vsaka v svojo »državo«, ki ju omejimo s črtami: zadnja črta, stranske črte odbojgarskega igrišča in sprednja črta, ki je od zadnje oddaljena 3 metre. Na znak vadeči z žogo steče proti nasprotni ekipi in poskuša zadeti nasprotnike, ki se lahko gibljejo le v svojem prostoru, sam pa vanj ne sme vstopiti. Če zadene nasprotnika z žogo, njegova ekipa osvoji točko. Ob metu žoge ga lahko nasprotniki začnejo loviti in s tem sebi prisvojijo točko, sam pa jim poskuša ubežati. Ko doseže svojo »državo«, ga nasprotnik ne more več ujeti. Potem ko se razvrstijo vsi vadeči ene ekipe, je igre konec, zmaga pa tista z več točkami. Vadeči nastopijo izmenično, najprej vsi iz ene in nato iz druge ekipe.

Različica: Dodamo lahko še eno žogo in tako hkrati ciljata dva vadeča. Težja različica pa je, ko »državo« postavimo bližje sredinski črti v pas med napadalno črto in črto, ki je 6 metrov oddaljena od sredine.



Slika 16. Organizacijska oblika igre »Bitka«.

»Zadevanje blazin« (Čopi, 1999)

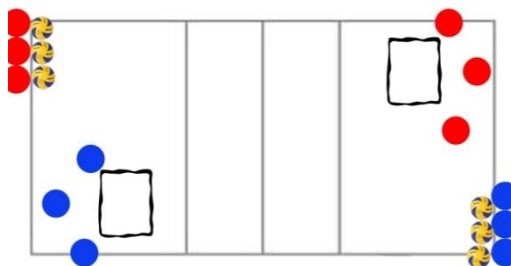
Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: 2–3 blazine

Število vadečih: 12

Opis igre: Določimo enako številčni ekipi in postavimo vsako na svojo polovico igrišča. V vsaki ekipi razdelimo vadeče na tiste, ki izvajajo začetni met (serverje), in tiste, ki pobirajo žoge (pobiralce žog). Trije serverji z žogami stopijo za zadnjo črto igrišča, pobiralci žog pa na drugo stran mreže k postavljeni blazini. Cilj vsake ekipe je na določen način zadeti svojo blazino. Ko vadeči opravi začetni met, gre na drugo stran mreže po novo žogo, pobiralec, ki je žogo dobil, pa v vrsto za začetni met. Vadeči uporabijo različne načine začetnega meta (soročni met od spodaj, enoročni met od zgoraj, soročni met izza glave ali pa suvanje žoge, met z odbojem od tal, spodnji servis, zgornji servis ...). Zmaga ekipa, ki prva 10-krat zadene blazino. Ekipa šteje število zadetkov na glas. Pozorni moramo biti, da so blazine dovolj velik cilj, v nasprotnem primeru sestavimo več blazin skupaj, da dobimo večjo površino. Hkrati pa lahko črto, od koder izvajajo začetni met, približamo mreži, da je naloga sposobnostim primerna.

Različica: Vadeči lahko zadevajo diagonale ali pa postavimo ekipi na nasprotni strani mreže, določimo pa časovno omejeno doseganje točk, na primer 2, 3 ali 5 minut.



Slika 17. Organizacijska oblika igre »Zadevanje blazin«.

»Lovljenje v obroč« (Čopi, 1999)

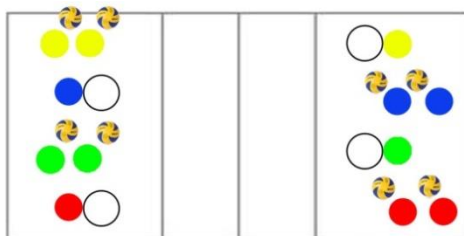
Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: odbojgarske žoge, 2–6 obročev

Število vadečih: 4 ekipe po 6 vadečih

Opis igre: V vsaki ekipi en igralec sprejema žoge (sprejemalec), ostalih pet pa izvaja začetni met (serverji). Igro začnemo brez uporabe mreže, kasneje pa začetni met izvajajo preko mreže. Vaditelj določi razdaljo serverjev in sprejemalcev glede na sposobnosti. Vadeči, ki servirajo, uporabijo met od spodaj oziroma določen način servisa. Sprejemalec pa poskuša žogo ujeti skozi obroč in pri tem uporabi določeno tehniko premika (s prisunskimi koraki, križnimi ali pa tekalnimi) oziroma lovljenja žoge (lovljenje pred telesom, lovljenje v obroč na tleh ...). Določimo nalogo, kjer mora vsak učenec v ekipi ujeti žogo skozi obroč (na primer dvakrat). Zmaga ekipa, ki nalogo prej opravi.

Različica: Različice igre so usmerjene v različne načine servisa in lovljenja v obroč. Primeri začetnega meta: soročni met od spodaj, met žoge v tla z odbojem od tal, spodnji servis in spodnji odboj. Primeri lovljenja žoge: gibanje s prisunskimi koraki, tekalnimi koraki, križnimi koraki ter lovljenje žoge pred seboj, ob sebi ali hrbtno (vadeči je obrnjen s hrbtom proti mreži).



Slika 18. Organizacijska oblika igre »Lovljenje v obroč«.

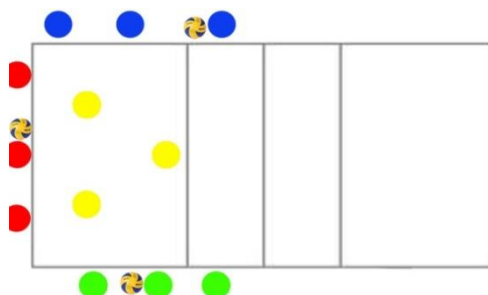
»Laponski pregon« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: 2–3 odbojgarske žoge

Število vadečih: 12

Opis igre: Ena ekipa stoji na odbojgarskem igrišču, medtem ko se ostale tri razporedijo okoli igrišča za črte ter dobijo 2–3 žoge. Na znak (na pisk) začnejo žoge metati in poskušajo zadeti vadeče znotraj igrišča, žoge pa si lahko med seboj tudi podajajo. Igralci, ki so zadeti, stopijo z igrišča, meri pa se čas, v katerem so bili zadeti vsi igralci, nato se ekipe zamenjajo. Zmaga ekipa, katere zadnji igralec je najdlje zdržal na igrišču.



Slika 19. Organizacijska oblika igre »Laponski pregon«.

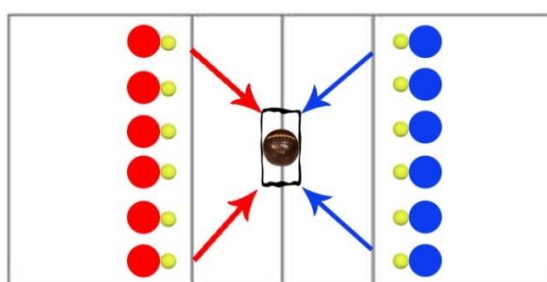
»Streljanje« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: medicinka, odbojgarske žoge

Število vadečih: 12

Opis igre: Na sredinsko črto odbojgarskega igrišča postavimo medicinko. Določimo ekipi, ki se postavita v vrsto za črto napada, vsaka na svojo stran. Vsi vadeči hkrati poskušajo z odbojgarskimi žogami izbiti medicinko na nasprotnikovo stran igrišča. Odbojgarske žoge lahko mečejo, brcajo ali pa kotalijo, vendar ne vseh hkrati. Vadeči ne smejo prestopiti črte pri metanju žog, padle žoge pa lahko pobirajo le na svoji polovici. Razdaljo in velikost medicinke in žog prilagodimo glede na sposobnosti in starost vadečih (medicinka 1–2 kg za najmlajše, 3–4 kg pa za starejše vadeče). Zmaga ekipa, kateri prvi uspe medicinko izbiti preko nasprotnikove črte napada.



Slika 20. Organizacijska oblika igre »Streljanje«.

3.2 Igre za izpopolnjevanje tehničnih prvin z žogo v odbojki

3.2.1 Igre za izpopolnjevanje osnovnih rokovanj z žogo

»Lovljenje žog na blazinah« (Čopi, 1999)

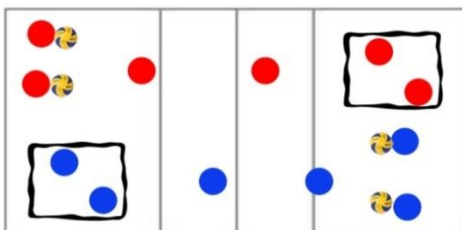
Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: 10 odbojgarskih žog, 2 večji ali 4 manjše blazine

Število vadečih: 12 vadečih

Opis igre: Na vsako stran igrišča poljubno postavimo dovolj veliko blazino ter določimo dve ekipi. Dva vadeča izvajata začetni met, druga dva vadeča lovita žoge na blazini, tretji par pa skrbi, da imata serverja vedno žoge. Ko vadeči na blazini žogo ujame, se vadeči med seboj zamenjajo, server pobira žoge, sprejemalec gre na servis in pobiralec na sprejem. Naloga se začne s poljubnimi meti in lovljenji, nato pa določimo način meta in lovljenja žoge. Naloga je končana, ko vsi vadeči ujamejo žogo.

Različica: Različica igre je tudi, da določimo število ulovljenih žog, ki jih mora ekipa doseči, da zmaga. Težja izvedba igre je, da se sprejemalci gibljejo po igrišču z obročem, ga položijo na tla in stopijo vanj, preden ujamejo žogo.



Slika 21. Organizacijska oblika igre »Lovljenje žog na blazinah«.

»Pepček« (Čopi, 1999)

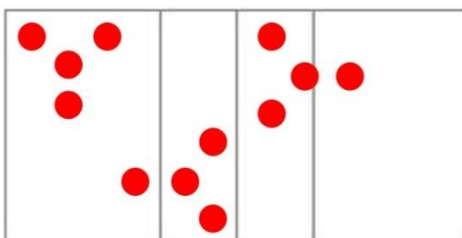
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: odbojgarska žoga

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeči so postavljeni v četvorke, trije stojijo v obliki trikotnika, v središču katerega je četrti vadeči. Na razdalji 3–4 metre si poljubno podajajo žogo. Pepček poskuša žogo prestreči. Vadeči si žogo podajajo po zraku. Ko se Pepček žoge dotakne, osvoji točko. Pepčka po 5, 7 ali 10 osvojenih točkah zamenja vadeči, ki je zadnji naredil napako. Igra poteka, dokler vsi Pepčki ne dosežejo 5, 7 ali 10 točk.

Različica: Vadeči si žogo podajajo po tleh z nogo. Druga različica je, da si vadeči podajajo žogo z zgornjim odbojem v skoku. Za zelo težko različico pa dodamo še enega vadečega in dodamo še eno žogo, tako da si hkrati podajajo žogo po zraku in po tleh. Pepček pa lahko prestreže le tisto v zraku. Če vadečemu uide tista žoga, ki si jo podajajo po tleh, je to ravno tako napaka, zaradi katere se mora zamenjati s Pepčkom.



Slika 22. Organizacijska oblika igre »Pepček«.

»V krogu« (Kirchner idr., 1998)

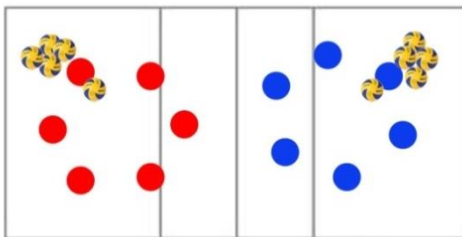
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: 10 odbojgarskih žog

Število vadečih: 12

Opis igre: Določimo dve, tri ali štiri ekipe, igralce posamezne ekipe pa postavimo v obliko kroga. Prvi vadeči dobi določeno število odbojgarskih žog (na primer 5), ki si jih položi na tla za hrbet. Vadeči začnejo igro z eno žogo, ki si jo podajajo iz rok v roke po vrsti, da osvojijo gibanje žoge. Nato na vaditeljev znak (na pisk) poskušajo v igro vključiti še dodatno žogo oziroma več žog. Če žoga pade na tla, jo lahko vadeči poberejo in vključijo nazaj v igro. Igra je časovno omejena na 1, 2 ali 3 minute. Zmaga ekipa, ki v tem času z žogo največkrat obkroži krog.

Različice: Različica igre je, da spremenimo način podajanja žog (z eno roko, z dodatnim rekvizitom v drugi roki ali pa z balonom ...).



Slika 23. Organizacijska oblika igre »V krogu«.

3.2.2 Igre za izpopolnjevanje osnov odbijanja žoge v odbojki

Za večjo vključenost vadečih in dinamičnost vadbe, ter izkoristek prostora, ob večjem številu vadečih postavimo dodatno igrišče, improvizirano s pripomočki. Za črte najlažje uporabimo kredo, za odbojkarsko mrežo pa trak, elastiko ali pa mrežo za badminton, ki jih obesimo na samostoječa stojala. V kolikor imamo te pripomočke na razpolago, postavimo improvizirana igrišča z dimenzijami 3 x 6 metrov, 4,5 x 6 metrov, 4,5 x 12 metrov, 4,5 x 18 metrov ali pa 6 x 12 metrov, nekje ob strani osnovnega odbojkarskega igrišča.

»V koš« (Čopi, 1999)

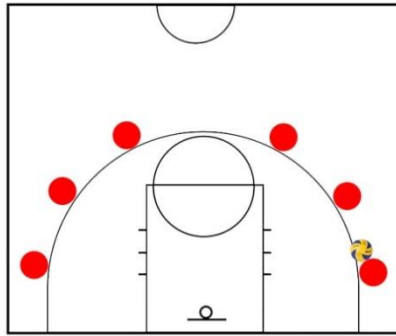
Prostor: košarkarsko igrišče s koši

Pripomočki: 2–4 odbojkarske žoge

Število vadečih: 12

Opis igre: Določimo enako številčne ekipe. Te se razporedijo za črto, ki označuje met za tri točke na košarkarskem igrišču. Med seboj si žogo podajajo s soročnimi meti ali pa z zgornjim odbojem, zadnji v vrsti pa poskuša zadeti koš. Nato nalogo ponovijo od začetka, vendar z zamenjavo mest. Če med podajanjem naredijo napako ali ne zadenejo koša, začnejo akcijo od začetka. Zmaga ekipa, ki prva doseže 10 košev.

Različica: Druga različica je, da morajo vadeči doseči 20 košev v določenem časovnem okvirju 3, 5 ali 7 minut. Tretja različica pa je lahko, v kolikor imamo 2 koša, da igro uporabimo pri razvoju vzdržljivosti. Vadeči morajo menjavati koša in vsakokrat opravljati nalogo pri drugem košu. Pri tej različici dovolimo vmesni odboj med podajami.



Slika 24. Organizacijska oblika igre »V koš«.

»Tek za podano žogo« (Čopi, 1999)

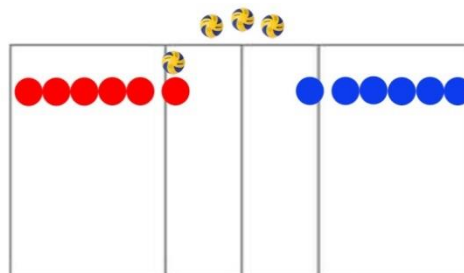
Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: 2–4 odbojgarske žoge

Število vadečih: 12

Opis igre: Določimo dve ekipi. Postavimo ju v koloni, ki si stojita nasproti, med njiju pa postavimo mrežo. Vadeči v igri uporabljajo zgornji ali spodnji odboj. Prvi vadeči na poljuben ali določen način poda žogo prvemu v nasprotni ekipi in steče na začetje svoje kolone, isto ponovijo vsi vadeči. Na koncu igre izpeljemo tekmovanje med dvema ekipama. Zmaga tista ekipa, ki ji žoga ne pade na tla.

Različica: Različica igre pa je tudi, da igrajo toliko časa, dokler prva ekipa ne doseže 25 odbojev.



Slika 25. Organizacijska oblika igre »Tek za podano žogo«.

»Nihajna štafeta« (Čopi, 1999)

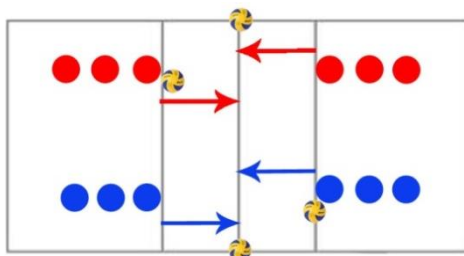
Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: odbojcarska žoga

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeči se postavijo v dve koloni, vsaka ekipa v svojo. Sprva si žogo podajajo brez mreže, kasneje preko mreže. Vadeči žogo poda in steče v smeri leta žoge na konec nasprotne kolone. V igri lahko uporabljajo zgornji ali spodnji odboj. Sprva izbiro odboja določi trener, pozneje je odločitev prepuščena vadečim. Na koncu igre izpeljemo tekmovanje med dvema ekipama. Zmaga tista, ki ji žoga ne pade na tla.

Različica: Trener določi cilje, ki jih morajo vadeči doseči (število odbojev). Ko vadeči osvojijo igro in izbrano tehniko, dodamo še dodatno nalogo (počep, preval, vadeči se morajo uleči na tla ...) po opravljenem odboju.



Slika 26. Organizacijska oblika igre »Nihajna štafeta«.

Igra »1 : 1« (Čopi, 1999)

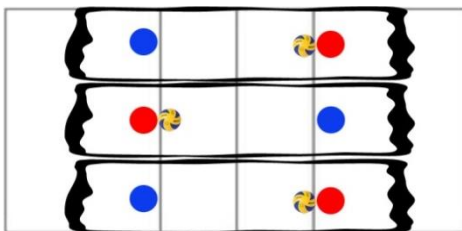
Prostor: odbojcarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: kreda, 6–8 odbojcarskih žog

Število vadečih: 12

Opis igre: Na igrišču velikosti 3 x 6 metrov igrajo pari med seboj 1 : 1, pravila pa prilagodimo. Začetni met je zgornji odboj, ostali dotiki pa so meti in lovljenja.

Različica: Prva različica igre je, da je obvezen spodnji servis za začetek igre. Druga različica je, da določimo drugi dotik žoge, ki mora biti odboj ali pa mora biti zadnji dotik odboj preko mreže. V tretji različici so med igro obvezni trije odboji. Igro skrajšamo na 8, 10 ali 15 točk.



Slika 27. Organizacijska oblika igre »Nihajna štafeta«.

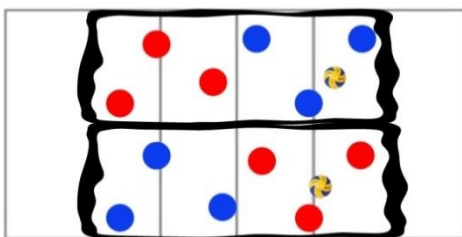
»Sedeča odbojka« 3 : 3 ali 4 : 4 (Čopi, 1999)

Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: kreda, 2–4 odbojgarske žoge

Število vadečih: 12–16

Opis igre: Igra se igra na prilagojenem igrišču, 4,5 x 6 metrov ali pa 6 x 6 metrov, vadeče pa razdelimo v ekipe po tri ali štiri. Mrežo postavimo tako, da je njen spodnji rob na tleh. Igra poteka po vseh pravilih odbojgarske igre, le da igralci ne smejo stati na nogah (zadnjica se mora med odbojem dotikati tal). V kolikor določimo spodnji odboj za sprejem servisa, dovolimo klek (počep ne velja). Na isti strani mreže sta obvezna vsaj dva odboja žoge.



Slika 28. Organizacijska oblika igre »Sedeča odbojka«.

»Krog« (Čopi, 1999)

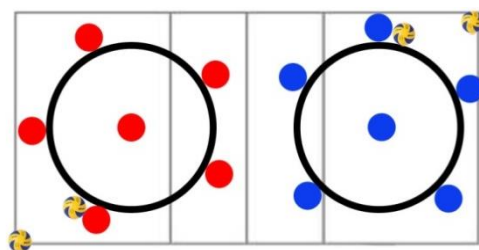
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: kreda, 2–4 odbojgarske žoge

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeče razdelimo v ekipe, vsaki ekipi narišemo svoj krog. Vadeči se postavijo na obod kroga, le en stoji v sredini kroga. Vadeči zunaj kroga poda žogo v sredino kroga in steče vanj. Vadeči v sredini kroga jo poda naslednjemu vadečemu zunaj kroga, sam pa zavzame njegovo mesto. Igra se nadaljuje po istem principu, zmaga pa ekipa, ki ne naredi napake. Igro lahko izpeljemo z vmesnim odbojem nadse ali odbojem v skoku.

Različica: Dodamo lahko še eno žogo, ki kroži (podaja iz roke v roko, brez odboja) med vadečimi, ki stojijo na obodu kroga. Igro časovno omejimo na 3, 5 ali 7 minut.



Slika 29. Organizacijska oblika igre »Krog«.

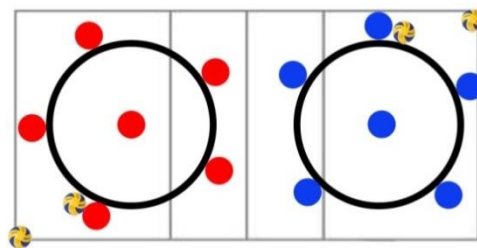
»Številke«

Prostor: odbojgarsko igrišče (uporabimo lahko sredinski krog košarkarskega igrišča)

Pripomočki: kreda, 2–4 odbojgarske žoge

Število vadečih: 10–12

Opis igre: Vadeči se razporedijo za črto kroga, eden izmed njih pa stopi v krog. Sredinski igralec žogo dvakrat odbije nadse, pokliče poljubno število, žogo odbije visoko nadse, steče iz kroga in se postavi na obod kroga na mesto tistega, ki je bil poklican. Poklicani vadeči z visoko odbito žogo ponovi nalogo prejšnjega vadečega. Vsak vadeči šteje svoje število napak, zmaga tisti, ki je po določenem času naredil najmanj napak.



Slika 30. Organizacijska oblika igre »Številke«.

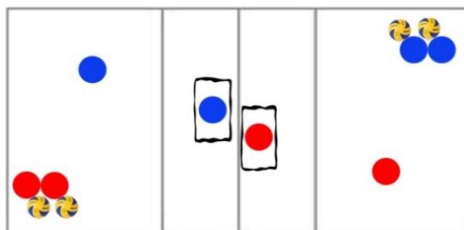
»Spodnji odboj na blazino« (Čopi, 1999)

Prostor: odbojkarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: kreda, 2–4 odbojkarske žoge

Število vadečih: 8–16 vadečih

Opis igre: Določimo ekipe po štiri vadeče. Na eni strani mreže sta dva vadeča z žogo, ki servirata preko mreže. Na drugi strani pa stojita druga dva, kjer igralec sprejema servis drugemu vadečemu ob mreži. Vadeči ob mreži stoji na blazini in mora žogo ujeti tako, da ne stopi z blazine. Če ekipi to uspe, dobi točko. Ekipi tekmujejo med seboj, katera prej doseže določeno število točk.



Slika 31. Organizacijska oblika igre »Spodnji odboj na blazino«.

»Servis in sprejem« (Čopi, 1999)

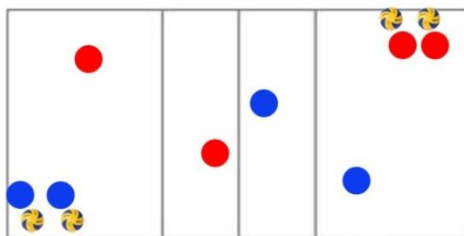
Prostor: odbojkarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: kreda, 4–8 odbojkarskih žog

Število vadečih: 8–16

Opis igre: Določimo ekipe po štiri vadeče. Vadeče razporedimo po igrišču tako, da prvi sprejema žogo drugemu igralcu ob mreži, druga dva pa stojita na drugi strani mreže za zadnjo črto igrišča in servirata vsak svojo žogo. Sprejemalec po sprejetem servisu in podaji igralca ob mreži izvede zalet za napadalni udarec in žogo poda preko mreže vadečemu, ki je izvedel servis. Posamezni igralec mora trikrat opraviti nalogo brez napake, nato pa zamenja mesto z igralcem ob mreži. Vadeči uporabljajo naslednje tehnike: spodnji servis, spodnji odboj in zgornji odboj. Igrajo, dokler vsi vadeči v ekipi ne opravijo naloge. Zmaga ekipa, ki nalogo opravi prva.

Različica: Različice igre so usmerjenje v uporabo različnih tehnik: zgornji servis, servis v skoku, zgornji odboj v skoku in napadalni udarec ter napadalni udarec z varanjem. Trener ali učitelj oceni, kdaj lahko vadeči opravijo nalogo od začetka do konca z različnimi tehnikami.



Slika 32. Organizacijska oblika igre »Servis in sprejem«.

3.3 Igre za izpopolnjevanje sposobnosti reševanja kompleksnih igralnih situacij (tudi odbojgarskih)

»Pregon« (Argaj, 1994)

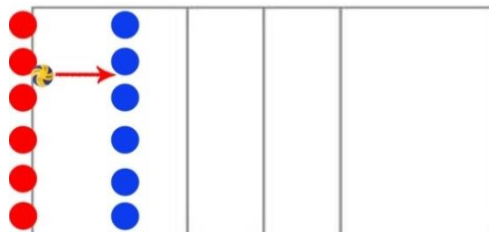
Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: odbojgarska žoga

Število vadečih: 12

Opis igre: Določimo dve ekipi in za začetek izvedemo žreb za žogo. Ekipa, ki izbere žogo in se postavi vzdolž svoje zadnje črte, je ekipa, ki ima prva napad. Druga ekipa, ki prva izvaja obrambo, pa ji stoji nasproti na razdalji 3 metre od zadnje črte. Napadalna ekipa si žogo poljubno podaja med seboj in se pomika proti nasprotnikovi zadnji črti, medtem pa ji lahko nasprotna ekipa prestreže žogo. Ko ekipa z žogo prestopi nasprotnikovo zadnjo črto, doseže točko. Če nasprotna ekipa prestreže žogo, lahko nadaljuje igro proti nasprotnikovi zadnji črti. Če pa napadalni ekipi žoga

pade na tla, se igra prekine in nadaljuje iz tistega mesta, kjer je žoga padla. Igra se igra 2 x 10 min. Na koncu zmaga ekipa, ki ima več točk.



Slika 33. Organizacijska oblika igre »Pregon«.

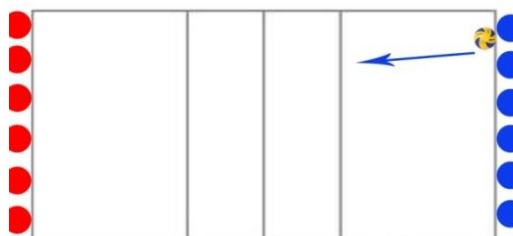
»Leteče žoge« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojkarsko igrišče

Pripomočki: odbojkarska žoga

Število vadečih: 12

Opis igre: Ekipi se postavita vsaka za svojo zadnjo črto igrišča, z žrebom pa določimo, katera bo začela. Na znak (na pisk) začne ekipa z gibanjem in metom žoge proti nasprotnikovi strani. Cilj igre je položiti žogo za zadnjo črto nasprotnikovega igrišča in si tako priboriti točko, medtem ko nasprotna ekipa to poskuša preprečiti s krajo žoge. Pravila igre so, da žoge ni dovoljeno nositi, med seboj si jo lahko le mečejo, z žogo v roki pa lahko vadeči naredi največ 3 korake. Ko je ekipa dosegla nasprotnikovo črto, se vsi vrnejo nazaj na svoje zadnje črte. Igro časovno omejimo na 3, 5 ali 7 minut, nato zamenjamo napad in obrambo. Na koncu zmaga tista ekipa, ki ima večje število točk.



Slika 34. Organizacijska oblika igre »Leteče žoge«.

»Piarco« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: odbojgarska žoga, 2 blazini

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeče razdelimo v dve ekipi, vsaka od njiju pa dobi svojo žogo. Na obeh koncih igrišča postavimo blazino, kamor morajo vadeči prenesti svojo žogo. Obe ekipi hkrati poskušata prenesti žogo na nasprotnikovo blazino ter preprečiti nasprotni ekipi, da bi to storila. Vadeči lahko žogo brcajo ali pa nosijo. Ekipa doseže 3 točke, če žogo položi na blazino, če pa jo tja brcne, doseže 1 točko. Če ekipa ostane brez svoje žoge, deluje le še v obrambi, dokler akcija ni zaključena. Igra poteka, dokler prva ekipa ne osvoji 10 točk.



Slika 35. Organizacijska oblika igre »Piarco«.

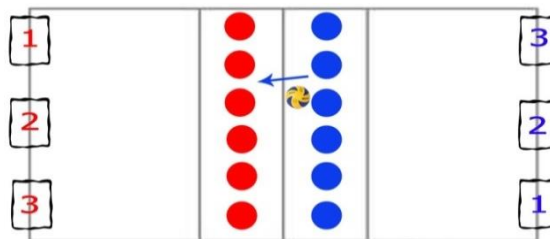
»Rugby-ball« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: 4–6 blazin, odbojgarska žoga

Število vadečih: 12

Opis igre: Za igro uporabimo celotno odbojgarsko igrišče vadeče pa razdelimo v dve ekipi. Na vsako stran igrišča postavimo 2–3 blazine, na katere napišemo števila 1, 2 in 3 (kolikor točk prinesejo ekipi). Cilj posamezne ekipe je položiti žogo na eno od blazin na nasprotnikovi strani, pri tem pa jo nasprotna ekipa lahko ovira in ji vzame žogo. Za začetek izvedemo košarkarski sodniški met, ekipi se postavita ob sredinsko črto na svojo stran in na znak začneta z napadom in obrambo. Vadeči lahko žogo nosijo ali pa si jo med seboj podajajo. Med igro nasprotnika ne smejo suvati, spotikati ali česa podobnega. Igra naj traja 4–6 minut, nato se posest žoge ter napad in obramba zamenjata. Zmaga ekipa, ki doseže večje število točk.



Slika 36. Organizacijska oblika igre »Rugby-ball«.

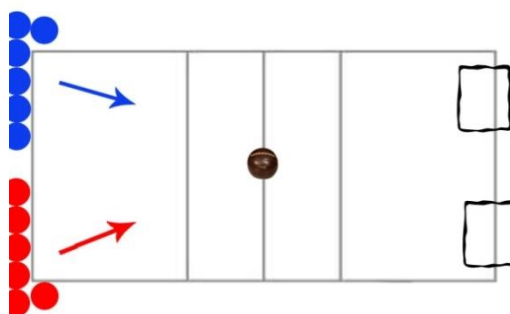
»Mali rugby« (Argaj, 1994)

Prostor: košarkarsko igrišče

Pripomočki: medicinka, 2 blazini

Število vadečih: 12

Opis igre: Ekipi se postavita vsaka za startno črto, na nasprotno stran igrišča pa položimo blazini. Medicinko položimo na sredino igrišča. Na znak (na pisk) stečeta obe ekipi k žogi in jo poizkušata spraviti na nasprotnikovo blazino. Žogo lahko nesejo, kotalijo ali mečejo. Vadečega, ki ima žogo, pa lahko blokirajo in držijo, dokler ne spusti žoge. Če se igra in žoga ustavi, se vadeči vrnejo na startno črto in začnejo od začetka, žogo pa položimo na tla tja, kjer se je igra ustavila. Če gre žoga z igrišča, jo dobi nasprotnik. Igro časovno omejimo na 3, 5 ali 7 minut. Zmaga ekipa, ki ima po določenem času večje število osvojenih točk.



Slika 37. Organizacijska oblika igre »Mali rugby«.

»Odbojka z rjuho« (Kirchner idr., 1998)

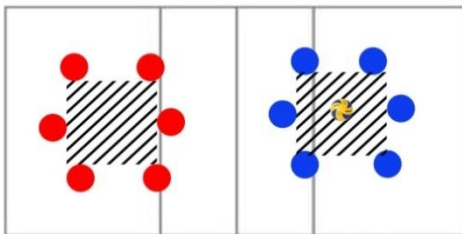
Prostor: odbojkarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: odbojcarska žoga, 2 rjuhi (večja kosa blaga)

Število vadečih: 12

Opis igre: Ekipi se postavita vsaka na svojo stran odbojcarskega igrišča, med njima pa je mreža. Vsaka ekipa v rokah drži svojo rjuho, na eno od njiju pa je položena odbojcarska žoga. Naloga, ki jo morajo vadeči opraviti, je, da žogo s pomočjo rjuhe vržejo preko mreže, druga ekipa pa mora žogo ujeti v rjuho in nalogo ponoviti. Dotikov žoge omejimo na tri. Igra poteka, dokler ni storjena napaka, to je, da žoga pade na tla ali ne prečka mreže.

Različica: Različica igre je, da posamezni vadeči zamenjajo ekipo vsakokrat, ko žoga zapusti rjuho, ali pa vključimo še eno žogo in morata biti hkrati podani dve žogi.



Slika 38. Organizacijska oblika igre »Odbojka z rjuho«.

»Balon« (Čopi, 1999)

Prostor: odbojcarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: balon ali mehka žoga (gumijasta ali penasta žoga)

Število vadečih: 12

Opis igre: Igra se odbojka z odbojcarskimi pravili, le da uporabimo namesto odbojcarske žoge balon. Odboji so poljubni (balona vadeči ne smejo prijeti), vadeči, ki izvaja začetni met, pa se lahko približa mreži.

Različica: Zmagovalca igre določimo z vnaprej določenim številom doseženih točk lahko pa igrajo na čas (zmaga tisti, ki ima po določenem času več doseženih točk).

»Odboj od tal« (Čopi, 1999)

Prostor: odbojcarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: odbojcarska žoga

Število vadečih: 12

Opis igre: Vadeče razdelimo v dve ekipi in uporabimo odbojgarsko igrišče z mrežo. Veljajo odbojgarska pravila, dovolimo pa enkratni odboj žoge od tal. Vadeči lahko začetni met izvajajo za črto napada (met žoge ali zgornji odboj), odboji pa so poljubni.

Različica: Dodamo lahko pravilo s točno določenim načinom odboja žoge (samo zgornji ali samo spodnji odboj).

»Luknje« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

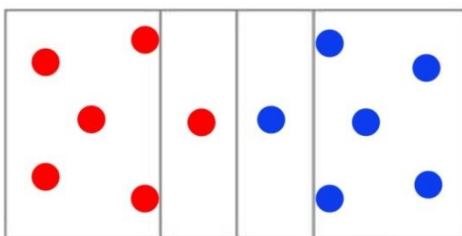
Pripomočki: 2–6 odbojgarskih žog

Število vadečih: 12

Opis igre: V igri dveh ekip vadeče razporedimo enakomerno po igrišču podobno kot v odbojgarski igri. Določimo mesto (zadnja črta igrišča ali pa črta, ki je 6 metrov oddaljena od mreže) in način začetnega meta (soročni met od spodaj, soročni met s strani, spodnji servis, zgornji servis) ter v nadaljevanju število dotikov ter način lovljenja in metanja žoge. Za začetek je najbolje, da je dotikov manj in da lahko žogo ujame in vrže poljubni igralec. Zmaga ekipa, ki prva doseže 25 točk.

Višino mreže prilagodimo glede na starostno kategorijo vadečih (do 10 let je višina mreže 2 metra, do 12 let je višina 2,10 metra, do 14 let pa 2,15 metra), medtem ko velikost (širino in dolžino) igrišča prilagodimo številu sodelujočih (med 6x6 metrov in 9x9 metrov).

Različice: Po osvojenih pravilih igre dodajamo namesto dotikov odboj žoge. Druga različica pa je tudi igra na čas, kjer zmaga tista ekipa, ki v 10 minutah doseže več točk.



Slika 39. Organizacijska oblika igre »Luknje«.

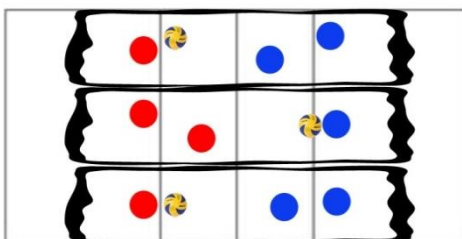
Igra »2 : 1« (Čopi, 1999)

Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: kreda, 3–6 odbojgarskih žog

Število vadečih: 12

Opis igre: Na igrišču velikosti 6 x 3 metre igrata dva vadeča proti enemu, tako da imajo vsi pravico največ treh odbojev. Uporaba spodnjega servisa je obvezna. Igra poteka do 8. točke oziroma jo skrajšamo po potrebi.



Slika 40. Organizacijska oblika igre »Igra 2 : 1«.

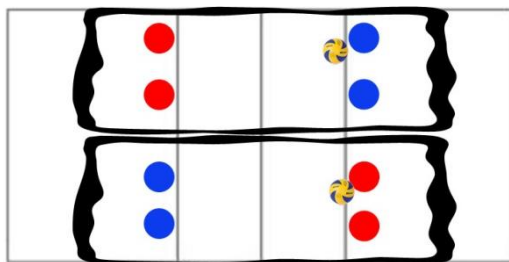
Igra »2 : 2« (Čopi, 1999)

Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: kreda, 3–6 odbojgarskih žog

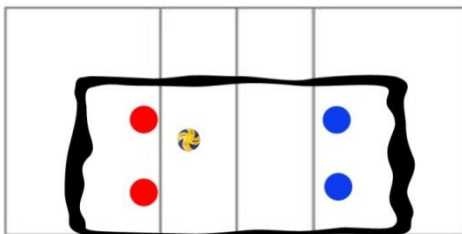
Število vadečih: 12

Opis igre: Na igrišču velikosti 6 x 4,5 metra igrata dva vadeča proti drugima dvema. Obvezen je spodnji servis in vsaj dva odboja žoge. Igra poteka do 8. točke oziroma jo skrajšamo po potrebi.



Slika 41. Organizacijska oblika igre »Igra 2 : 2«.

Različica: Pravila igre so enaka kot pri igri 2 : 2, le velikost igrišča je večja. Igrišče povečamo na 6 x 6 metrov. Pri igri spodbujamo za napad uporabo zgornjega odboja v skoku in napadalni udarec.



Slika 42. Organizacijska oblika igre »Igra 2 : 2«.

»Igra 3 : 3« (Čopi, 1999)

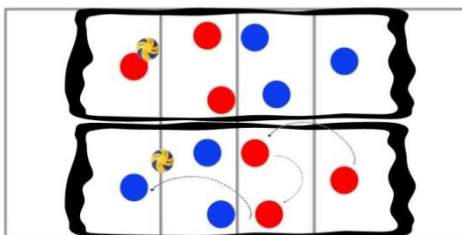
Prostor: odbojkarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: 2–4 odbojarske žoge, oznake za igrišče (kreda)

Število vadečih: 12

Opis igre: Na igriščih 6 x 4,5 metre razporedimo vadeče 3 : 3 ter določimo pravilo, da sta obvezna vsaj dva odboja žoge na isti strani mreže. Igra poteka do 15. točke in je podobna igri mini odbojke.

Različica: Določimo časovno omejitev 3, 5 ali 7 minut.

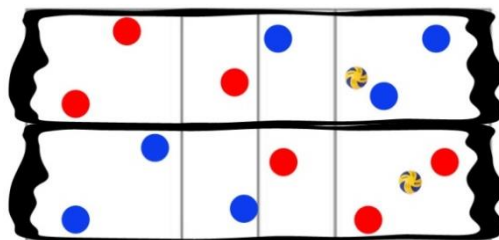


Slika 43. Organizacijska oblika igre »Igra 3 : 3«.

- Potek igre je enak prejšnjemu, le da vadeči žogo odbija preko mreže v skoku. Pred skokom izvede pravilen zalet za napadalni udarec. Dodamo lahko

pravilo, da določen čas podajajo žogo v C2, potem pa v C4. S tem vadečim nekoliko olajšamo začetke igre 3 : 3.

- Na igriščih 9 x 4,5 metre vadeče razdelimo v štiri ekipe po tri igralce, ki bodo igrali igro 3 : 3. Na isti strani mreže sta obvezna vsaj dva odboja žoge. Vadeče spodbujamo k uporabi napadalnega udarca. K večji motivaciji pripomore tudi pravilo, da točka, dosežena z napadalnim udarcem, šteje dvojno.



Slika 44. Organizacijska oblika igre »Igra 3 : 3«.

- Na igriščih 9 x 4,5 m vadeči igrajo igro 3 : 3. Vsaka direktno osvojena točka (brez dotika nasprotnika) šteje 3 točke. Vsaka napaka nasprotnika, ki se le enkrat dotakne žoge, šteje 2 točki. Vse druge točke štejemo po pravilih odbojarske igre. Vadeče spodbujamo k uporabi določene tehnike.
- Na igrišču 9 x 4,5 metra vadeči igrajo igro 3 : 3. Vadeče spodbujamo k uporabi določene tehnike. V vsaki ekipi določimo vadečega – »jockerja«. Vsaka točka, ki jo doseže »jocker«, šteje dvojno.

»Dvojna mreža« (Čopi, 1999)

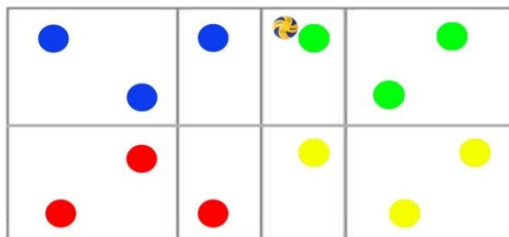
Prostor: odbojarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: 1–2 odbojarski žogi, improvizirana mreža

Število vadečih: 12

Opis igre: Po dolžini igrišča napnemo dodatno improvizirano mrežo (med dvema samostoječima stojalom napnemo elastiko). Štiri ekipe razporedimo na štiri igrišča velikosti 9 x 4,5 metra. Igra lahko poteka frontalno, stransko ali diagonalno. Zmaga ekipa, ki v določenem času zbere več točk. Po napaki trener vrže žogo ekipi, ki je storila napako.

Različica: Določimo pravilo, da mora imeti ekipa najmanj dva dotika. Dodamo pa lahko še eno žogo, vendar spravi, da ena ekipa nikoli ne sme imeti dveh žog hkrati na igrišču.



Slika 45. Organizacijska oblika igre »Dvojna mreža«.

Igra »4 : 4« (Čopi, 1999)

Prostor: odbojgarsko igrišče z mrežo

Pripomočki: 2–4 odbojgarske žoge

Število vadečih: 8–16

Opis igre: Vadeče razporedimo v ekipe po štiri. Ob mreži označimo igrišče dimenzij 6 x 6 metrov. Uvedemo točkovanje z nagrajevanjem uspešnosti. Če žoga pade na tla brez dotika nasprotnika, dobi ekipa 3 točke. Če se je žoge dotaknil le en nasprotnik, preden je padla na tla, dobi ekipa 2 točki, v vseh ostalih primerih pa 1.

Različica: Igra je enaka igri 4 : 4, le da je dovoljen dotik žoge s stropom, steno ali anteno in tako naprej.

3.4 Štafetne igre

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: rekviziti za štafeto (palica, žoga ...), oznake za start in cilj (kreda, vrvice, ...), različni predmeti za ovire (stožci, platenke za pijačo, ...).

Število vadečih: 12 vadečih

Osnovni opis igre: Vadeče razdelimo v ekipe z enakim številom vadečih. Določimo mesto za start in cilj, nato pa pri posamezni štafetni igri določimo gibanje ali pa nalogo, ki jo mora vsak vadeči opraviti preden preda štafeto naslednjemu v ekipi. Ko vsi vadeči opravijo nalogo, zmaga ekipa, ki je prva nazaj na izhodiščnem mestu.

3.4.1 Za razvoj hitrosti

Pri razvijanju hitrosti dajemo poudarek hitremu premagovanju razdalj.

»Lovski tek« (Argaj, 1994)

Opis igre: Na znak starta prvi tekač preteče določeno razdaljo s štafeto v roki in se ustavi na nasprotni strani igrišča. Naslednji tekmovalec lahko starta, ko prvi položi štafeto na tla. Ko pritečejo vsi tekmovalci na drugo stran, zopet starta prvi na izhodiščno mesto kolone, vendar z vzratnim gibanjem. Postavljamo lahko različne razdalje, proge z ovirami (stožci, koordinacijska lestev, obroči, tunel, blazine ...) ali pa uporabimo različne načine gibanja. Zmaga ekipa, ki je prva v koloni na izhodiščnem mestu.

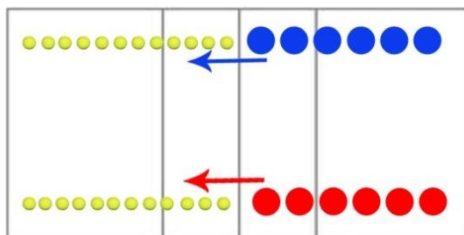
»Plaz« (Argaj, 1994)

Opis igre: Prvi tekmovalec v ekipi starta na znak, prestopi ciljno črto in se vrne, nato prime za roko naslednjega sotekmovalca v ekipi in tečeta skupaj zopet za ciljno črto in nazaj ter vse do predzadnjega v ekipi. Zadnji tekmovalec razdaljo preteče sam. Zmaga ekipa, ki je prva v koloni na izhodiščnem mestu.

»Žogice« (Argaj, 1994)

Pripomočki: 24 teniških žogic (lahko tudi manj)

Opis igre: Ekipe se postavijo v kolono za sredinsko črto. Vse žogice razdelimo vzdolž igrišča eno za drugo. Na znak prvi v koloni steče po najbližjo žogico in jo prinese svoji ekipi, nato pa starta naslednji, vse dokler ekipa ne zbere na primer 12 žogic. Zmaga tista ekipa, ki prva opravi nalogo in se postavi v kolono na izhodiščnem mestu.



Slika 46. Organizacijska oblika štafetne igre »Žogice«.

3.4.2 Za razvoj moči

Pri razvoju moči dajemo poudarek opravljanju nalog, kjer se premaguje sila teže, ali pa uporabimo težje rekvizite, kot so odbojbarske žoge, košarkarske žoge, težke žoge (medicinke), nogometne žoge, lažje uteži, ročke ... Pri tem moramo opozoriti na pravilno uporabo težjih predmetov, da ne pride do poškodb.

»Zajčki« (Serdečnjak idr., 2000)

Pripomočki: kreda za vsako ekipo

Opis igre: Ekipo je obrnjena proti sredinski črti. Na znak prvi vadeči v koloni skoči sonožno naprej in zariše črto za peto svojih stopal. Za zarisano črto stopi naslednji v koloni, ponovi skok in tako vsi do zadnjega opravijo skok. Naloga je opravljena, ko ekipa priskaklja do sredinske črte. Če je potrebno, vadeči večkrat ponovijo skoke v enakem vrstnem redu, da dosežejo cilj.

Različica: Določimo lahko različne cilje (črta napada, zadnja črta na drugi strani igrišča ...). Druga različica je lahko ta, da vsak vadeči opravi en skok ali dva in izmerimo, katera ekipa je priskakljala dlje. Izpeljemo lahko več tekmovalj s poskoki, vendar spreminjamo način skokov (enonožni, sonožni, z noge na nogo ...)

»Težka žoga«

Pripomočki: medicinka za vsako ekipo

Opis igre: Prvi vadeči v ekipi mora težko žogo metati naprej, ko se enkrat odbije od tal, jo lahko ponovno prime in vrže. Če pa se je žoga odbila dvakrat, se mora vrniti nazaj na začetek. Žogo meče in lovi toliko časa, da premaga določeno razdaljo in žogo preda naslednjemu v ekipi.

»Ročka«

Pripomočki: 1–2 kg težka ročka za vsako ekipo

Opis igre: Vadeči mora po pravilih štafetne igre ročko ali pa katerikoli drugi rekvizit, ki se lahko kotali po tleh, kotaliti z roko ali nogo na določeni razdalji, nato pa jo preda naslednjemu v ekipi.

3.4.3 Za razvoj koordinacije

Pri izpopolnjevanju koordinacije dajemo poudarek opravljanju nalog, kjer posameznik opravi čim več ponovitev različnih oblik gibanja v olajšanih in oteženih pogojih. Vadeči morajo z lastnim telesom premagovati ovire.

»Gosenica«

Opis igre: Vadeči v ekipi se razdelijo v pare. Eden od para stopi za hrbet in se skloni tako, da partnerja pred seboj prime za gležnje. Na znak se par začne gibati kot gosenica naprej.

Različica igre: Različica igre so lahko gibanja v različne smeri (bočno, vzvratno, ...) ali preko manjših ovir. Lahko pa celotno ekipo združimo v gosenico, ki mora premagati razdaljo.

»Ravnotežje z žogo«

Opis igre: Vadeči v ekipi se razdelijo v pare, vsak par ima žogo. Naloga para je žogo obdržati v ravnotežju med njunima glavama, medtem ko se gibljejo na določen način na določeni razdalji. Žogo lahko držijo med trebuhoma, med stegni, med hrbtoma ... Različice igre so še, da vadeči nalogo opravljajo v različnih oblikah gibanja (hoja po vseh štirih, prisunski koraki ...), ob predaji žoge pa si poizkušajo žogo med seboj zamenjati, ne da bi uporabili roke.

»Ščitnik« (Kirchner idr., 1998)

Pripomočki: kolenski ščitniki

Opis igre: Vsak vadeči uporabi rekvizit, npr. odbojarski ščitnik, ki si ga položi na glavo, in se z njim začne gibati. Na izbranem mestu vadeči izvede gibanje: skok, obrat, hoja vzvratno, počep ... V kolikor vadečemu pade rekvizit na tla, mora obmirovati in počakati, da pride drugi vadeči do njega in mu vrne rekvizit na glavo, šele nato lahko nadaljuje pot.

Različica igre: Variacija igre je, da vadeče postavimo v pare, ki se držijo za roke, kasneje pa postavimo poligon z različnimi rekviziti.

3.4.4 Za razvoj osnovnih rokovanj z žogo

Pri izpopolnjevanju osnovnih rokovanj z žogo dajemo poudarek opravljanju nalog, kjer posameznik opravi čim več ponovitev rokovanj z žogo.

»Štafeta z žogo« (Argaj, 1994)

Prostor: odbojgarsko igrišče

Pripomočki: 4–6 odbojgarskih žog

Število vadečih: 12

Opis igre: Ekipe sestavimo iz 3–6 vadečih, ki se postavijo v kolono za zadnjo črto odbojgarskega igrišča. Naloge za rokovanja z žogo so lahko, da igralec nosi dve ali več žog, žogo kotali, jo vodi z roko ali nogo. Uporabimo pa lahko tudi odbojgarsko tehniko, ki jo mora tekmovalec med tekom izvajati (zgornji ali spodnji odboj, odboj z eno roko, udarec z eno roko v tla, odboj v skoku ...).

Različica igre: Vadečemu otežimo nalogo še z dodatno žogo, ki jo mora voditi z nogo, poleg žoge, ki smo jo že določili.

»Kdo je močnejši?« (Kirchner idr., 1998)

Opis igre: Sestavimo enako številčne ekipe od 3–6 vadečih. Vsaka ekipa dobi svojo žogo in se postavi na poljubno mesto na igrišču. Vsak tekmovalec v ekipi pa dobi zaporedno številko. Na znak mora prvi tekmovalec močno vreči žogo ob tla, da se le-ta odbije od tal, in poklicati številko naslednjega vadečega, ki mora žogo ujeti, ne da bi mu še enkrat padla na tla. Igro nadaljujejo, dokler vsi igralci v ekipi ne opravijo svoje naloge in se vrnejo v kolono za zadnjo črto igrišča. Če kateri izmed vadečih stori napako, mora ponoviti met. Zmaga ekipa, ki prva opravi nalogo brez napake.

Različica igre: Različica te igre je tudi, da mora vadeči, preden žogo ujame, opraviti določen gib oziroma nalogo (se uleže na tla, poskoči ...). Dodamo pa lahko tudi odbojgarsko tehniko (zgornji odboj ali spodnji odboj), s katero opravi nalogo. Druga različica je, da se mora žoga dvakrat odbiti od tal, preden jo ujame in nadaljuje, ali pa da lahko žogo ujame le na določen način (v odbojgarski košarici, za hrptom, med nogama ...).

3.4.5 Za izpopolnjevanje odbojcarskih tehničnih prvin

Pri izpopolnjevanju osnov odbijanja in usmerjanja dajemo poudarek opravljanju nalog, kjer posameznik opravi čim več ponovitev odbojev v olajšanih in oteženih pogojih.

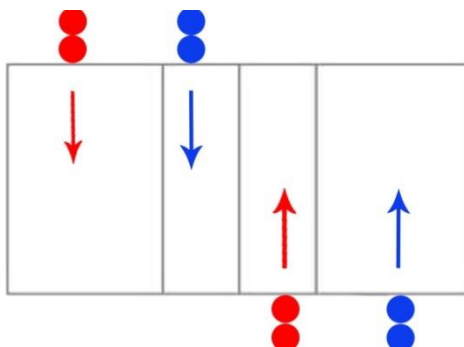
»Žongliranje« (Čopi, 1999)

Opis igre: Vadeče razdelimo v 2–4 ekipe z enakim številom vadečih, ki se postavijo za zadnjo črto. Ovire, ki označujejo obrat, postavimo 4–5 metrov pred kolono. Naloga vsakega vadečega je, da v hoji ali teku z žongliranjem žoge (zaporedni odboji žoge) obkroži oviro. Žogo nato z določenim odbojem natančno poda naslednjemu vadečemu v koloni in steče na konec kolone. Ob vsaki napaki (padec žoge na tla ali ujeta žoga) se mora vadeči vrniti na mesto, kjer je bila napaka storjena in nadaljevati v nalogo. Zmaga ekipa, ki prej opravi nalogo.

Različica: Trener določi različne naloge, kot so zgornji, spodnji odboj in odboj z eno roko ali postavi različne ovire, ki jih morajo vadeči obiti oziroma ob njih izvesti dodatno nalogo (počep, obrat, zamenjava tehnike odboja ...).

»Podaja nazaj« (Čopi, 1999)

Opis igre: Sestavimo enako številčne ekipe, ki se postavijo v kolono za stransko črto. S podajo nazaj in tekanjem na konec kolone poskušajo preteči razdaljo, ne da bi jim žoga padla na tla. Po vsaki podaji nazaj vadeči steče na konec kolone. Ob napaki se mora ekipa vrniti na mesto, kjer je bila napaka storjena, in nadaljevati z nalogo. Vadeči lahko žogo največ dvakrat odbijejo nadse, vendar jim ne sme pasti na tla. Zmaga ekipa, ki prej pride do druge stranske črte.



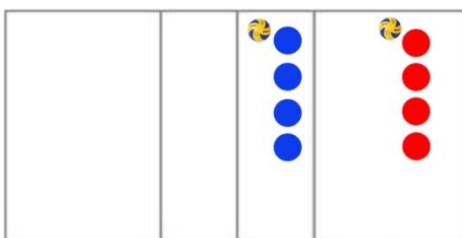
Slika 47. Organizacijska oblika igre »Podaja nazaj«.

»Ob steni« (Čopi, 1999)

Prostor: 10-metrski prostor ob steni

Opis igre: Ekipa razporedimo v enako številčne kolone, ob steni, ki so od stene oddaljene 3 metre, med seboj pa 2 metra. Vsaka ekipa ima svojo žogo in igro začne na znak. Prvi vadeči v koloni žogo odbije enkrat nadse in poda v zid ter steče na konec kolone. Naslednji vadeči ponovi nalogo, v kolikor pa naredi napako, je igre konec. Cilj igre je tekmovanje med ekipami, kdo dlje obdrži žogo v igri. Zmagovalna ekipa osvoji 3 točke, druga 2 in tretja 1, vse ostale pa ostanejo brez osvojenih točk.

Različica: Igra se lahko tudi tako, da mora ekipa čim prej doseči 10 odbojev od stene, da osvoji točko. Tretja različica je, da vadečim dodamo naloge, ki jih morajo opraviti po odboju, preden se postavijo na začetje kolone (počepi, poskoki, odbojarski padci ...).



Slika 48. Organizacijska oblika igre »Ob steni«.

4 SKLEP

V uvodu smo opisali razvojne značilnosti otrok v izbranem obdobju ter morfološke značilnosti in gibalne sposobnosti, pomembne pri odbojki. Pozornost smo namenili tudi lastnostim otroške in odbojkarske igre ter opisali metodiko in priporočeno zaporedje poučevanja odbojkarske igre. Izbrano obdobje, ki smo ga obravnavali, ima določene značilnosti, ki smo jih v uvodu opredelili. Ugotovili smo, da so otroci še vedno v intenzivnem razvoju tako pri nekaterih morfoloških značilnostih kot pri gibalnih sposobnostih. Na gibalne sposobnosti, ki so pomembne pri odbojki, v tem obdobju še vedno lahko zelo vplivamo, razen seveda na tiste, ki so v večini prirojene. Opisali smo otroško igro in jo poskušali povezati z odbojkarsko. Ob tem smo prišli do ugotovitev, da s preprostimi igrami otroci spoznavajo in se srečujejo s situacijami, ki se pojavijo tudi med odbojkarsko igro. Situacije, s katerimi se pri odbojki srečujemo, lahko vadimo tudi med igro z različnimi igralnimi oblikami. Ob koncu pa smo prikazali tudi metodiko poučevanja odbojke oziroma zaporedja učenja spretnosti brez in z žogo, ki jih morajo otroci usvojiti, preden začnejo igrati odbojko.

Jedro našega diplomskega dela predstavljajo izbrane igre z različicami. Igre smo razvrstili glede na gibalne sposobnosti, ki jih razvijajo, nato še v skupino iger, ki so namenjene urjenju in izpopolnjevanju osnovnih rokovanj z žogo in osnov odbijanja žoge. Posebno skupino iger opisujemo proti koncu, to so igre za izpopolnjevanje kompleksnih igralnih situacij, tudi odbojkarskih. Zadnje igre so štafetne igre, ki jih lahko uporabimo za vse omenjene skupine in so tako tudi dodatno razvrščene. Opisi iger so sestavljeni iz osnovnih oblik in dodanih različic, ki so odvisne od razpoložljivosti posameznih športnih dvoran, števila udeležencev ter motivacije vadečih.

Priporočila za uporabo opisanih iger

V uvodnem delu vadbene enote so uporabna predvsem lovjenja in igre hitrosti ob predhodnem dinamičnem raztezanju. Igre hitrosti in moči so lahko uporabljene tudi v glavnem delu, kadar je potrebno povečati dinamičnost vadbe ali pa razbiti njeno monotonost. (med vajami tehnike). Uporabljene so lahko vedno, kadar vaditelj zazna upad motivacije. Igre koordinacije so najbolj priporočljive v glavnem delu vadbe, lahko tudi kot glavna vaja vadbene enote, medtem ko je natančnost smiselno uporabiti v glavnem in zaključnem delu treninga. Za dinamičnost vadbe so zelo pomembne štafetne igre, s katerimi lahko vplivamo na vse omenjene gibalne sposobnosti. Preproste igre za urjenje in izpopolnjevanje osnovnih rokovanj z žogo in osnov odbijanja naj vaditelji uporabijo tako v uvodnem kot glavnem delu. Priporočljivo je, da vaditelji že v uvodni del poskušajo vključiti pripomoček oziroma rekvizit, ki ga bodo uporabljali v glavnem delu – to je v naših primerih najpogostejše žogo. V glavnem delu pa naj trenerji izberejo igro za urjenje in izpopolnjevanje rokovanj z žogo in osnov odbijanja. Priporočamo pa tudi igre za izpopolnjevanje kompleksnih igralnih situacij. Le-te so namenjene treningom odbojke v športnih klubih, kjer se vadba natančno usmerja iz enote v enoto. Večina teh iger je popolnoma samostojnih in dovolj zahtevnih, da iz osnovne oblike trenerji sestavijo celoten trening.

Ugotovili smo, da lahko z igro na zabaven in poučen način mlade učimo odbojke z različnih vidikov in potreb, ki jih ima ta šport. Ugotovili smo tudi, da je iger še mnogo več in bi jih bilo potrebno zbrati ter prilagoditi odbojkarskim situacijam, to pa je odvisno od lastne pobude trenerja oziroma učitelja. Priporočamo vsem trenerjem mladih in učiteljem, ki na svojih vadbenih enotah poučujejo odbojko, da večkrat uporabijo igro, saj se otroci med igro sprostijo in v njej uživajo.

5 VIRI

- Argaj, G. (1994). *Pohybové hry* [Gibalne igre]. Bratislava: Univerzita Komenskeho, Fakulta telesnej výchovy a športu Univerzity Komenského.
- Čopi, J. (2005). *Od začetnika do odbojkarja*. Ljubljana: Odbojarska zveza Slovenije.
- Čopi, J. (1999). *Pripravljamo se na pouk športne vzgoje: odbojka*. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Dežman, C. in Dežman B. (2004). *Igre z žogo v prvem triletju osnovne šole*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Debelak, S.. (8.6.2012). *Otroška igra*. Pridobljeno iz http://baza.svarog.org/pedagoske_znanosti/otroska_igra.php
- Kirchner, G. in Fishburne, G.J. (1998). *Physical education for elementary school children (10-th edition)*. Boston: WCB McGraw-Hill.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2009). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Nichols, B. (1986). *Moving and Learning: The Elementary School Physical Education Experience*. St.Louis, Toronto and Santa Clara: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- Pistotnik, B. (2003). *Osnove gibanja: gibalne sposobnosti in osnovna sredstva za njihov razvoj v športni praksi*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pistotnik, B. (2004). *Vedno z igro: elementarne in družabne igre za delo in prosti čas*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pravila tekmovanja za tekmovanje mlajših dečkov in deklic v mini odbojki*. (8. 6. 2012). Pridobljeno iz http://www.odbojka.si/uploads/odbojka/file/11-12/2011_2012%20-%20Pravila%20-%20mini.pdf
- Pravila tekmovanja za tekmovanje mlajših dečkov in deklic v mali odbojki*. (8. 6. 2012). Pridobljeno iz http://www.odbojka.si/uploads/odbojka/file/11-12/2011_2012%20-%20Pravila%20-%20mala.pdf
- Pravila tekmovanja za tekmovanje starejših dečkov in deklic*. (8. 6. 2012). Pridobljeno iz http://www.odbojka.si/uploads/odbojka/file/11-12/2011_2012%20-%20Pravila%20-%20decki.pdf
- Serdečnij, V.V., Snimškova, G.G. in Borisova, N.J. (2000). *Volejbal u ruhlivih igrah* [Odbojka v gibalnih igrah]. Odesa: Vidvo Pivdenного deržavnogo pedagogičnogo universitetu.

- Trdina, J. (1959). *Vaje z žogami*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Tušak, M., Kajtna, T. (2007). *Trener: športna psihologija in trenerji*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.
- Uradna tekmovanja*. (3. 10. 2014). Odbojkarska zveza Slovenije. Pridobljeno iz <http://www.odbojka.si/tekmovanja> 2014
- Uspehi slovenskega ekipnega športa*. (29. 9. 2014). Metina lista. Pridobljeno iz <http://metinalista.si/uspehi-slovenskega-ekipnega-sporta/>
- Zadražnik, M., Dežman B. (1998). *Tekmovalna uspešnost in psihosomatični potencial kakovostnih mladih odbojkarjev*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Zadražnik, M., Marinko, G. (2001). *50 odbojgarskih treningov: interesne dejavnosti v osnovni šoli*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zadražnik, M., Curk, P. (2003). *Mini odbojka*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zadražnik, M. (2013). *Mini odbojka*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Zadražnik, M. (1983). *Ugotavljanje razlik v motoričnih in drugih testih med selekcioniranimi in neselekcioniranimi učenci pri odbojki* (Diplomsko delo). Fakulteta za šport, Ljubljana.
- Zadražnik, M. (1994). *Ugotavljanje razlik v motoričnih in morfoloških razsežnosti mladih odbojkarjev, ki igrajo na različnih igralnih mestih* (Magistrska naloga). Fakulteta za šport, Ljubljana.