

Odbojka kao izvannastavna aktivnost

Pavečić, Tea

Master's thesis / Diplomski rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:266564>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-05**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE
(Zagreb)**

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Tea Pavečić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Odbojka kao izvannastavna aktivnost

MENTOR: doc. dr. sc. Snježana Mraković

Zagreb, lipanj 2019.

SADRŽAJ

Sažetak	3
Summary	4
1. UVOD	5
2. ODBOJKA KROZ POVIJEST	7
2.1. Odbojka u Hrvatskoj	8
2.2. Odbojka danas.....	9
3. ODBOJKAŠKE TEHNIKE	10
3.1. Servis.....	10
3.1.1. Tenis servis	10
3.1.2. Gornji lelujavi servis.....	11
3.1.3. Skok servis	11
3.1.4. Donji servis	11
3.2. Prijem servisa - podlaktično odbijanje.....	12
3.3. Dizanje	12
3.4. Smeč.....	13
3.5. Blok.....	13
3.6. Obrana polja.....	14
3.7. Kontranapad	14
4. IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI	16
4.1. Uloga učitelja i učenika u ostvarivanju izvannastavnih aktivnosti	16
4.2. Dokumentacija o izvannastavnim aktivnostima.....	17
5. ODBOJKA U ŠKOLI	18
5.1. Učenje tehnika u odbojci.....	18
5.2. Vježbe za usvajanje odbojkaških elemenata	19
5.3. Primjeri izvođenja izvannastavnih aktivnosti odbojke	28
6. ZAKLJUČAK	33
LITERATURA	34
PRILOZI	35
Izjava o samostalnoj izradi rada.....	37

Sažetak

Ovaj rad započinje opisivanjem kako je Amerikanac William G. Morgan stvorio igru pod nazivom *minonette*, koju danas nazivamo odbojka. U kratkim crtama govori se o tome kako se odbojka razvijala kroz povijest, u svijetu i u Hrvatskoj, sve do danas. Odbojka je igra, odnosno sport u kojem je vrlo bitna tehnika. U odbojci se pod tehnikom podrazumijeva skup elemenata odbojkaške igre koji su potrebni za rješavanje konkretnih taktičkih zadataka u različitim situacijama tijekom igre. Odbojkaške tehnike su tehnike napada i tehnike obrane, a unutar tih tehnika postoje različiti tehničko - taktički elementi kao što su: servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok, obrana polja i kontranapad. Svaki element je posebno objašnjen u radu. U nastavku rada govori se o odbojci kao izvannastavnoj aktivnosti i što sve ona omogućava učenicima. Izvannastavne aktivnosti su aktivnosti koje škola planira, programira, organizira i realizira, a u koju se učenik samostalno, neobvezno i dobrovoljno uključuje. Izvannastavne aktivnosti nisu obvezne za učenike, ali se učenicima mogu priznati kao ispunjavanje obaveza u školi. Učitelj i učenici koji sudjeluju u tim aktivnostima imaju neke obaveze koje trebaju ispuniti. Učitelj prati rad i trud učenika te sve evidentira u odgovarajuću dokumentaciju za izvannastavne aktivnosti. Sadržaj izvannastavne aktivnosti odbojke je slobodan i fleksibilan. Stoga učitelji slobodno mogu prilagođavati sadržaj mogućnostima učenika. Učenici od izvannastavnih aktivnosti imaju mnogobrojne koristi. Učitelji koji vode izvannastavnu aktivnost odbojka ovdje mogu pronaći različite vježbe koje će pomoći učenicima da bolje savladaju tehnike odbojkaških elemenata. Na samome kraju prikazani su primjeri nekoliko ispunjenih priprema izvannastavne aktivnosti odbojka.

Ključne riječi: odbojka, odbojkaške tehnike, izvannastavna aktivnost

Summary

This paper starts with the description of how American William G. Morgan made a game called *minonette*, which is today called volleyball. Briefly, it is about how volleyball has evolved through history, in the world and in Croatia to this day. Volleyball is a game or a sport where technique is very important. In volleyball technique means a set of volleyball game elements needed to solve specific tactical tasks in different situations during the game. Volleyball techniques are techniques of attack and defense techniques, and within these techniques there are different technical tactical elements such as serve, serve reception, lift, spike, block, defense and counter-attack. In the thesis, each element is explained. Furthermore, the thesis discusses volleyball as an extracurricular activity and all the opportunities it gives to learners. Extracurricular activities are activities that school plans, programs, organizes and accomplishes, in which the learner freely and voluntarily engages. Extracurricular activities are not obligatory for the learners, but they can be recognized as fulfillment of school obligations. Teacher and learners who participate in these activities have certain obligations. The teacher assesses learners' work and effort, records everything on files for extracurricular activities. Content of extracurricular activity volleyball is open and flexible. Therefore, teachers can freely adjust the content to learners' abilities. Learners have numerous benefits from extracurricular activities. Teachers conducting extracurricular activity volleyball, here can find various exercises that will help learners master the techniques of volleyball elements. At the end, examples of several lesson plans for extracurricular activity volleyball.

Key words: volleyball, volleyball techniques, extracurricular activity

1. UVOD

Odbojka je danas prisutan svugdje, u različitim oblicima pa tako i u školi. Zašto je prisutna u školi, donosi li odbojka nešto dobro? Odgovor na ovo pitanje je vrlo jasan, da odbojka je nešto dragocjeno i donosi puno vrednota koje su učenicima potrebne u životu. Ona predstavlja opće ljudsko dobro, obuhvaća natjecanje i igru. Posebno je dobra za učenike zato što su za njih igra i sport izraz života. Odbojka oblikuje učenike u biološkom, psihičkom, socijalnom i pedagoškom aspektu života. Što to znači za učenike? U biološkom smislu, odbojka dugoročno održava učenikov organizam, nema problema sa zdravljem i pomaže mu u tjelesnom razvoju. U psihičkom aspektu, učenik odbojku doživljava kao igru, prisutna je radost, učenik čak može izraziti i svoju kreativnost, odbojka mu je bitna i pomaže mu u psihičkom razvoju, pomaže mu da bude smion. Što se tiče socijalnog aspekta, učenik uz pomoć odbojke ima osjećaj zajedništva, stvara mu se potreba za druženjem, svoje slobodno vrijeme korisno iskorištava/upotpunjuje i stvara se kultura - djelovanje grupe učenika koji su zajedno u odbojci. Pedagoški aspekt podrazumijeva odgoj učenika, odbojka ima pravila kojih se učenik treba pridržavati te je prisutan športski odgoj, putem odbojke učenika se uči lijepom ponašanju, važan je i zdravstveni odgoj, učenik se brine o svom zdravlju, stvara radne navike - uči ga da ima neke obaveze koje treba izvršavati, odbojka je odlična za vježbanje i što je najvažnije učenik se treba osjećati slobodno/opušteno tijekom igranja odbojke. Navedene vrijednosti su dostupne svim učenicima zato što je odbojka jedna od područja u izvannastavnim aktivnostima u školi. Izvannastavne aktivnosti su slobodan izbor svakog učenika, samostalno biraju prema vlastitim interesima koju će aktivnost pohađati tijekom nastavne godine. Kada učenici odaberu odbojku kao izvannastavnu aktivnost dalje ih usmjerava i vodi učitelj/trener. Pod učiteljem/trenerom podrazumijeva se odrasla osoba koja na poseban način obavlja određenu ulogu u izvannastavnoj aktivnosti odbojka. Vrlo važnu ulogu ima trener, stoga su Felismina R. M. Pereira, Isabel M. R. Mesquita i Amandio B. Graca u svom istraživanju proučavali trenere tijekom poučavanja svojih sportaša. Rezultat ovog istraživanja pokazao je da sadržaj vezan uz odbojku koji su treneri prenosili igračima bio je namijenjen usavršavanju tehnike. Vrlo malo se poučavala individualna taktika, a još manje ekipna taktika. Prevladavanje tehničkog usavršavanja tijekom poučavanja odbojkaških sadržaja sugerira potrebu za produblivanjem stručnoga usavršavanja trenera mlađih dobnih kategorija kako bi im se pomoglo da poboljšaju svoje kompetencije te promijene svoj pristup poučavanju. (Braga, Marques Pereira, Ribeirio

Mesquita, 2010, str. 121-131). Na koje načine učitelj/trener ostvaruje svoju ulogu?
Odgovor se krije u nastavku ovoga rada.

2. ODBOJKA KROZ POVIJEST

„Amerikanac William G. Morgan, predavač tjelesnog odgoja YMCA (Young Men Christian Association) u Holyoke, želio je izmisliti neku novu igru koja bi se jeftinom i jednostavnom opremom lako organizirala i bila pristupačna svim uzrastima.“ (hrvatska enciklopedija). U tu svrhu Morgan je povezo nekoliko elemenata iz različitih igara, kao što su košarka, tenis i rukomet. Razmišljao je o košarci, ali mu se ta igra činila vrlo gruba te je odustao od takvog načina igre, ali je za početak zadržao košarkašku loptu. Košarkaška lopta se u prvo vrijeme mogla hvatati, voditi i bacati neograničenim brojem dodira. U potrazi za odgovarajućom igrom, na pamet mu je pao i tenis. Za njega su bile potrebne loptice, reketi, mreža i ostala oprema pa je naposljetku odustao od te igre, no ideja mreže mu se učinila zgodnom. Stoga je podigao mrežu na visinu od 1,98 metar, iznad glave prosječnog muškarca. „Morgan je zamolio A. G. Spaldinga da za novu igru napravi i posebnu loptu. Ta lakša lopta omogućila je odbijanje lopte, umjesto njezina vođenja.“ (Janković i Marelić, 2003, str. 2). Tako je tešku košarkašku loptu zamijenila unutrašnja „dušica“. Napravili su kožnu loptu, čiji je opseg bio oko 65 cm, a težina oko 300 grama. Tako je Morgan stvorio igru pod nazivom Mintonette. Na konferenciji 1896. godine u Springfieldu, Morgan prvi puta, u YMCA gimnaziji, predstavlja i igrački demonstrira Mintonette s dvije ekipe. Svaka ekipa je imala pet igrača. Nakon demonstracije igre, Morgan objašnjava da se ova igra ne mora igrati samo u dvorani već se može igrati i na otvorenom. Broj igrača koji sudjeluje u igri nije ograničen. Cilj igre je da se lopta što dulje održava u zraku prebacujući loptu iznad mreže s jedne na drugu stranu. Na spomenutoj konferenciji, A. T. Holstead predlaže naziv volley-ball. Taj naziv se koristio sve do 1952. godine kada je odlučeno da se piše spojeno kao jedna riječ „Volleyball“. Morgan je napisao priručnik s pravilima odbojke 1897. godine. Tako odbojka postaje dio programa YMCA i počinje se širiti SAD-om, Kanadom, Kubom, Brazilom, Meksikom, Urugvajem, Peruom i Puerto Ricom. Desetak godina kasnije odbojka se počela širiti u Indiji, na Filipinima, u Kini i Japanu. Odbojka se u Europi igra od 1917. godine. Prvo u Francuskoj, a zatim i u Italiji. Donijeli su je američki vojnici koji su od te godine sudjelovali u Prvom svjetskom ratu. Širenjem odbojke u Americi, Aziji i Europi dolazi i do izmjene i usavršavanja pravila igre. „1900. - set završen kada jedna ekipa skupi 21 poen, visina mreže 213 cm; 1912. - igralište je 10,60 x 18,20 m, visina mreže 228 cm, širina 91 cm, dopuštena izmjena igrača za vrijeme igre; 1917. - set traje do 15 poena - visina mreže 243 cm, samo 3 dodira na jednoj strani; 1918. - broj igrača na

terenu jedne ekipe je šest (6), uvodi se rotacija igrača.“ (Janković i Marelić, 2003, str. 4). U program Olimpijskih igara odbojka je uvrštena 1957. godine, a po prvi put su odigrane na Olimpijadi u Tokiju 1964. godine. Odbojka je postala sve popularnija u periodu od 1990. do 2003. godine, a na pojedinim natjecanjima uvode i novčane nagrade.

2.1. Odbojka u Hrvatskoj

Prve objavljene obavijesti o odbojci mogle su se u bivšoj Jugoslaviji pročitati 1921. u priručniku A. Brazdila: *Gimnastičke igre za škole i društva*. (hrvatska enciklopedija). Kompletna pravila igre s crtežom igrališta i dimenzijama su objašnjena u poglavlju *Leteća lopta*. Navedeni priručnik su tada koristili učitelji i učenici u osnovnim, srednjim i stručnim školama. Amerikanac William Wieland, profesor folklor a i narodnih plesova, održao je 1924. seminare u Zagrebu i Splitu na kojima je upoznao učitelje i tadašnje sokolske prednjake s pravilima odbojkaške igre. Nakon toga tečaja, Wieland je postavio prve temelje te se odbojka igrala u vojsci i sokolskoj organizaciji bez nekih posebnih pravila. Franjo Bučar, profesor koji je najzaslužniji za širenje odbojke u Hrvatskoj, je 1925. objavio priručnik *Igre za društva i škole*, u kojem je u posebnoj poglavlju obrađeno *Odbijanje lopte preko mreže*. (Janković i Marelić, 2003, str. 10). Na Svesokolskom sletu u Pragu 1926. članovi Hrvatskoga sokola još su se bolje upoznali s tom novom športskom granom. (hrvatska enciklopedija). Tada se odbojka počela igrati i među građanstvom, no više se igrala za zabavu i rekreaciju, nego kao natjecateljski sport. Reprezentacija Hrvatske nastupila je prvi put 1945. na turniru republika u Subotici i zauzela prvo mjesto u muškoj kategoriji. U Zagreb, 25. lipnja 1946., je osnovan Odbojkaški savez Hrvatske. Iste godine organizirana je savezna liga za muške, a od 1950. igraju ju i žene. Odbojkaška prvenstva igraju se u dvoranama od 1968. godine. Prvu međunarodnu utakmicu hrvatska muška odbojkaška reprezentacija odigrala je 1950. s reprezentacijom Pariza na igralištu u Tuškancu. (hrvatska enciklopedija). A. Strahonja i T. Butorac izdali su priručnik *Odbojka* 1952. godine. To je prvi sveobuhvatni priručnik o odbojci u Hrvatskoj, u kojem piše o izgradnji igrališta za odbojku, povijesti odbojke, pravilima, tehnici, taktici, treningu i svemu vezanome za odbojku. Jedna od prvih utakmica odigrana je u Zagrebu 26. kolovoza 1953. godine., igrale su reprezentacija Hrvatske i SAD-a. Najuspješniji hrvatski odbojkaški klub, Akademski odbojkaški klub Mladost, osnovan je 1945. godine. (Janković i Marelić, 2003, str. 12). Kasnije, 1980. godine, izgrađena je dvorana

Dom odbojke Bojan Stranić. Ta dvorana je postala baza za sve Hrvatske odbojkaške reprezentacije i pravo mjesto za organiziranje velikih odbojkaških natjecanja. Ženska ekipa zagrebačke Mladosti je postigla najveći klupski uspjeh 1991. godine osvojivši Europsko prvenstvo. Hrvatski odbojkaški savez primljen je 21. srpnja 1992. u članstvo Međunarodne odbojkaške federacije (FIVB). „Hrvatska ženska reprezentacija osvojila je zlatnu medalju na Mediteranskim igrama 1993. te srebrne medalje na europskom prvenstvu 1995., 1997. i 1999.“ (hrvatska enciklopedija). Za vrijeme domovinskog rata odbojka stagnira te je jedan broj odbojkaških klubova prestao sa sportskim aktivnostima. Nakon domovinskog rata 1995. godine postižu se bolji uvjeti za razvoj odbojke.

2.2. Odbojka danas

Danas u Republici Hrvatskoj postoje brojne odbojkaške organizacije. Uz Hrvatski odbojkaški savez koji je glavna organizacija hrvatske odbojkaške reprezentacije postoje i Hrvatska odbojkaška udruga, Zagrebački odbojkaški savez, Savez primorsko-goranske, Osječko - baranjske i Istarske županije. Prva A državna odbojkaška liga najviša je razina odbojkaškog natjecanja u Hrvatskoj. Niži rang natjecanja predstavlja prva B liga. U savezu je aktivno preko 30 klubova koji se natječu u 1. i 2. ligi te ligi za veterane.

Danas pod pojmom odbojke podrazumijevamo ekipnu igru od dvanaest ili manje igrača. Za vrijeme igre u terenu smiju biti šest igrača, a preostali igrači sjede na klupi te oni služe za izmjenu (rezervu). U ekipi je dozvoljeno imati igrača specijaliziranog za obranu polja i prijem servisa. Taj igrač se naziva libero (nosi različitu boju dresa od ostalih igrača) i on može neograničen broj puta mijenjati suigrače u stražnjem polju terena. Lopta se odbija rukama ili bilo kojim dijelom tijela na terenu veličine 18 m × 9 m, koje dijeli mreža visoka 243 cm za muškarce, a 224 cm za žene. Svaka ekipa može tri puta uzastopce odbiti loptu, prije nego što prebaci mrežu, a pojedini igrač ne može loptu odbiti dva puta uzastopce. U trenutku kada ekipa dobije pravo na početni udarac (servis), igrači mijenjaju pozicije na terenu. Pobjeđuje ekipa koja prvi dobije tri seta. Set se dobiva s 25 postignutih poena, a ako je rezultat 24 : 24, igra se nastavlja sve dok jedna od ekipa ne postigne prednost od dva poena. U petom setu igra se do 15 poena, ili više u slučaju kada je rezultat 14:14, ekipe igraju sve dok jedna ekipa ne postigne rezultat dva razlika više od protivničke ekipe.

3. ODBOJKAŠKE TEHNIKE

U odbojci se pod tehnikom podrazumijeva kompleks elemenata odbojkaške igre koji su potrebni za rješavanje konkretnih taktičkih zadataka u različitim situacijama igre. Odbojkaška se tehnika dijeli na tehniku napada i tehniku obrane. Faza napada je aktivnost ekipe koja ima loptu u svom posjedu. „U fazi napada sudjeluju igrači ekipe koja ima prijem lopte i to uglavnom tri igrača iz zone napada (zona IV, III, II).“ (Janković i Marelić, 1995, str. 7). Iako, u današnje vrijeme, sve češće u napadu sudjeluju i igrači iz zone obrane. U toj fazi su zastupljeni različiti elementi igre. Prvo dolazi do prijema lopte protivničkog servisa, zatim slijedi dodavanje lopte uz mrežu te na kraju dolazi do smečiranja. Može doći i do produženog napada, a to je kada se protivnička ekipa uspješno obrani, izvede kontranapad, ekipa koja je napadala treba ponovo izvesti napad. S druge strane, tehnika obrane zahtjeva da igrači nastoje najprije onemogućiti brzi iznenadni napad protivničke ekipe vlastitim serviranjem. (Janković i Marelić, 1995, str. 8). Nakon servisa, ekipa brani svoj teren blokiranjem. Blok treba biti pravovremen i raznovrstan - što znači da u blok mogu sudjelovati jedan, dva ili tri igrača na mreži. Za obranu je bitno da igrači budu pravilno postavljeni u terenu, trebaju pokriti sve zone slobodnog prostora. Unutar tih tehnika postoje različiti tehničko - taktički elementi: servis, prijem servisa, dizanje, smeč, blok, obrana polja i kontranapad.

3.1. Servis

Igra počinje izvođenjem servisa. Servis izvodi zadnji desni igrač koji se nalazi u zoni 1. Taj igrač servira iz zone za servis, izvan odbojkaškog terena. Servisom igrač nastoji osvojiti poen ili onemogućiti protivniku izvođenje brzog i kombiniranog napada. Servis podrazumijeva čitav niz tehničko - taktičkih elemenata koje možemo razvrstati s obzirom na položaj servera u odnosu na mrežu. Kada je server frontalno okrenut prema smjeru serviranja može izvesti: tenis servis, gornji lelujavi servis, skok servis i donji servis. Kada je server bočno okrenut prema smjeru serviranja tada može servirati bočni servis s prednjom rotacijom i bočni lelujavi servis. (Janković i Marelić, 1995, str. 33).

3.1.1. Tenis servis

Za izvođenje ovog tipa servisa server treba biti u visokom dijagonalnom stavu, noge su malo savijene u koljenima, a trup je u laganom pretklonu. Težište tijela je

ravnomjerno raspoređeno na obje noge. Lopta se drži s jednom ili obje ruke ispred tijela, u visini prsnog koša, za dužinu ispružene podlaktice. Lopta se izbacuje na visinu oko 1 metar iznad glave prema udarnoj ruci. U tom trenutku tijelo servera ide u lagani zaklon, a ruke prate loptu. Težište tijela se prebacuje na stražnju nogu. Lakat udarne ruke je iza glave, a druga ruka je opružena prema lopti. Težište tijela se prebacuje sa stražnje na prednju nogu. Lopta se udara ispred tijela tako da donji dio dlana udari snažno loptu, a prsti toj lopti daju prednju rotaciju.

3.1.2. Gornji lelujavi servis

Server frontalno stoji okrenut prema mreži, stopala u širini ramena, a jedna noga mu je malo naprijed. Koljena su blago savijena. Lopta je u visini ramena ispred servera. Udarne ruke postavljena je iza lopte ili je podignuta visoko u uručanju s opruženim dlanom i prstima. Lopta se izbacuje 1 metar iznad glave, ispred udarne ruke. Udarne ruke ide u mali zamah unazad. Lopta se udara u centar donjim dijelom dlana. Pokret ruke treba biti energičan i brz - kratki trzaj.

3.1.3. Skok servis

Server se povlači 2 do 3 metra iza linije za serviranje, a loptu drži jednom ili objema rukama u visini pojasa ispred tijela. Izbacuje loptu 3 metra ispred sebe i oko 4 metra uvis (dovoljno da server ne napravi prijestup prilikom skoka te da može dohvatiti loptu na vrijeme). Zalet prema lopti se izvodi s dva do tri koraka, na kraju dolazi do naskoka na obje noge. Ruke također pomažu da server skoči što više u zrak tako da naprave zamah od iza prema naprijed, prema lopti. Tijelo u trenutku skoka ide lagano u zaklon kako bi se postigla što veća snaga udarca. Lopta se udara u najvišoj točki dohvata. (Janković i Marelić, 2003, str. 34). Server doskače na obje noge unutar terena.

3.1.4. Donji servis

Donji servis je najvažniji servis kod početnika. Server postavlja noge u širini ramena tako da je kod dešnjaka lijeva noga naprijed, a kod lijevaka je desna noga naprijed. Težište tijela je ravnomjerno podijeljeno na obje noge, a noge su lagano savijene u koljenima. Tijelo servera je u laganom pretklonu. Lopta se drži izbačajnom rukom ispred tijela za dužinu podlaktice. Udarne ruke postavljena je malo iza lopte te izvodi zamah prema nazad za udarac. (Janković i Marelić, 2003, str. 31). U trenutku izbačaja lopte, oko 10 centimetara uvis, težište tijela se prebacuje na prednju nogu i udarne ruke započinje kretanje prema lopti odozdo prema gore (najviše do ramena).

3.2. Prijem servisa - podlaktično odbijanje

Kod prijema servisa ili obrambenim akcijama prijema smeča ili bloka najviše se koristi donje odbijanje podlakticama. Igrač prilikom podlaktičnog odbijanja zauzima srednji odbojkaški stav. Tijelo igrača je lagano u pretklonu, a podlaktice su mu paralelno ispružene tako da je unutrašnja strana podlaktica okrenuta prema gore, a šake su spojene i lagano savijene prema dolje. Lopta se odbija donjim dijelom podlaktice, bliže šakama ruku. Cijeli pokret odbijanja je usmjeren prema naprijed i gore, noge se lagano ispružuju u koljenima, a ruke vrše kretnju prema gore. Prijem servisa započinje vizualnim praćenjem i procjenom putanje lopte. Igrač - primač svoje tijelo okreće prema mreži i dokorakom se kreće na mjesto gdje dolazi lopta. Kontakt s loptom sličan je kontaktu kod odbijanja lopte podlakticama. Cilj prijema servisa je primiti loptu tako da je usmjere visoko prema tehničaru.

3.3. Dizanje

Dizanjem se smatra najčešće drugo dodavanje lopte za izvođenje napada, ali u nekim situacijama dizanje se izvodi prvom loptom. „Dizanje se izvodi jednom od tehnika vršnog odbijanja: vršno odbijanje naprijed, iznad ili preko glave, bočno vršno odbijanje, vršno odbijanje jednom rukom, vršno odbijanje u skoku.“ (Janković i Marelić, 1995, str. 44). U nekim situacijama dizač/tehničar diže loptu podlaktičnim odbijanjem. Osnovni zadatak tehnike dizanja je precizno dodavanje lopte za smeč. Kod vršnog odbijanja naprijed, tehničar ima podignute ruke iznad čela te ih formira u obliku „odbojkaške košarice“. Odbojkaška košarica je položaj ruku tako da su šake postavljene 20 centimetara ispred lica. Prsti su široko rašireni i lagano su savijeni prema naprijed i unutra, a palčevi su umjereni prema dolje i nazad. Kod vršnog odbijanja su bitne i noge. Igrač se spušta u koljenima prema dolje radi postizanja amortizacije. Zatim slijedi odbijanje lopte, gdje svi prsti imaju kontakt s loptom, a igrač ispružuje noge u koljenima i ispružuje ruke u laktovima. Vršno odbijanje iznad glave je slično vršnom odbijanju naprijed, samo što se odbijanja iznad glave koristi za dodavanje na kraće udaljenosti i ruke su postavljene malo više prema gore. Vršno odbijanje preko glave zahtjeva maksimalno povijene šake prema nazad u ručnom zglobu. Tijelo igrača je u laganom zaklonu, a težište tijela prelazi s prednjeg na stražnji dio stopala. U trenutku odbijanja lopte, igrač prati loptu pogledom, a to postiže zabacivanjem glave unazad. Vršno odbijanje u skoku zahtjeva izuzetno brz dolazak na

loptu i zaustavljanje tako da lopta pada točno na čelo podignute glave. U trenutku odbijanja lopte igrač izvodi lagani skok.

3.4. Smeč

„Smeč je tehničko - taktički element napada i primjenjuje se kao završni udarac, a izvodi se tako da se lopta jednom rukom uputi iznad mreže u protivničko polje s ciljem da protivniku onemogući ili znatno oteža prijem lopte.“ (Janković i Marelić, 1995, str. 50). Kao osnovno sredstvo napada, smeč treba biti vrlo efikasan i potrebno ga je izvoditi raznovrsno. Stoga smeč dijelimo na: smeč s obzirom na zalet (sa zaletom i iz mjesta), smeč s obzirom na odraz (sunožni i jednonožni), smeč s obzirom na udarac (pravolinijski smeč, smeč skretanjem smjera okretom iz trupa, smeč skretanjem smjera iz zapešća, smeč skretanjem smjera trupom u jednu stranu, a iz zapešća u drugu stranu, smeč bočnim okretom tijela prema mreži), smeč s obzirom na snagu udarca (snažni smeč, plasirani - dugi, kratki, smeč kuhanjem - kratki pravolinijski i sa skretanjem smjera), smeč s obzirom na protivnički blok (smeč blok aut, smeč preko vrhova prstiju bloka, smeč guranje lopte u protivnički blok, smeč preko bloka), smeč s obzirom na visinu i brzinu dodane lopte (smeč visokog luka, smeč srednjeg luka, smeč malog luka), smeč s obzirom na udaljenost na relaciji smečer - tehničar (smeč velikog luka, smeč srednjeg luka, smeč malog luka). (Janković i Marelić, 2003, str. 43). Kako bi igrač mogao smečirati prvo treba zauzeti visoki odbojkaški stav. Kretanje smečera na loptu ovisi o dignutoj lopti od strane tehničara (što je manja udaljenost i manja putanja, smečer će što prije izvesti zalet sa što većom brzinom, i obratno). Dakle, za uspješan i snažan smeč potreban je zalet i odraz. Zalet traje oko 3 koraka. Brzina zaleta se pretvara u brzinu skoka. Ruke pomažu u skoku tako da zamah ruku ide uz tijelo, od zaručenja prema uzručenju. U trenutku skoka tijelo se priprema za udarac tako da gornji dio tijela ide malo u zaklon, udarna ruka zamahuje iza glave, dlan je savijen u zapešću, a noge su savijene u koljenima.

3.5. Blok

Blok predstavlja srž cjelokupne obrane u odbojci. On je tehničko - taktički element obrane kojim se upućena lopta, od strane protivnika, zaustavlja iznad mreže. Fiedler i suradnici (1973, str. 48) kažu kako veliki dio svih neuspjeha u obrani polja je posljedica nedostatka bloka. Blok je vrlo kompleksan element obrane zbog skokova i predviđanja gdje će biti dignuta lopta za napad. U tehničkom individualnom i grupnom

izvođenju bloka treba razlikovati: blok prema broju igrača koji sastavlja blok (individualni, dvojni i trojni blok), blok prema položaju ruku iznad mreže (aktivni - agresivni blok, pasivni - održavajući blok), blok prema načinu zaustavljanja protivničkog smeča (zonski blok, pokretni blok), blok prema poziciji bloker na mreži i preuzimanju blokiranja protivničkih napadača (uži sustav blokiranja, širi sustav blokiranja, presing sustav blokiranja). Prilikom izvođenja bloka bloker je u visokom odbojkaškom stavu. Bloker treba predvidjeti mjesto napada protivnika, na to mjesto se kreće dokorakom, križnim ili običnim korakom s licem okrenutim prema mreži. Ruke su savijene u laktu s dlanovima ispred ramena, a u trenutku skoka pružaju se ispred tijela prema gore i naprijed. Ruke su paralelno ispružene, dlanovi su čvrsti u zapešću, a prsti su zategnuti i rašireni. (Janković i Marelić, 2003, str. 46). Za vrijeme skoka tijelo je u laganom pretklonu, noge su pružene, a dlanovi su lagano okrenuti prema sredini protivničkog polja. Na kraju igrač radi doskok na obje noge. Noge su savijene u koljenima, igrač se dočeka na prednjem dijelu stopala.

3.6. Obrana polja

Igrači koji ne sudjeluju u izvođenju bloka, zauzimaju pozicije na terenu kako bi obranili polje. Igrači koji brane svoje polje trebaju biti snažni, spretni, sposobni kako bi reagirali u aktivnosti obrane, trebaju biti koncentrirani i hrabri u određenim situacijama. (Fiedler i suradnici, 1973, str. 56). Pod obranom se podrazumijevaju elementi prijema smeča i prijema lopte od bloka. Cilj obrane je da se nakon akcije protivnika na mreži zadrži lopta koja velikom brzinom dolazi u polje. Igrač zauzima niski odbojkaški stav, ruke su mu ispružene ispred tijela i široko razmaknute. On bi se trebao stalno gibati kako bi bio što spremniji za brzu i uspješnu reakciju. U trenutku kada lopta dolazi u polje, igrač se pomiče na mjesto gdje dolazi lopta. Tada dolazi do prijema lopte gdje kontakt s loptom treba biti primjeren jačini udarca. Zbog različitih udaraca postoje i različiti načini obrane. Jedan od načina je podlaktično odbijanje, u slučaju kada lopta direktno pogodi igrača. U slučaju da lopta pada nisko, tada će igrač odbijati tu loptu podlakticama u povaljkama (unazad ili u stranu), upijačem, klizećim upijačem, poluupijačem i rolanjem.

3.7. Kontranapad

Kontranapad je situacija kada je protivnička ekipa bezuspješno izvela određenu akciju za napad, odnosno ekipa se obranila od napada i sprema se izvesti napad. Dakle, ekipa

koja se uspješno obranila od napada izvodi dizanje za kontranapad. U ovakvim situacijama tehničar najčešće diže iz nepovoljnih pozicija, iz dubine odbojkaškog polja. S druge strane, protivnik može lagano prebaciti loptu preko mreže te u tom slučaju igrači mogu precizno dodati loptu tehničaru. Finalna faza procesa kontranapada izvodi se kao i kod procesa napada. Jedina razlika je u tome što se smečevi u kontranapadu izvode uglavnom s visokim loptama koje su dignute od strane tehničara iz dubine odbojkaškog polja. (Janković i Marelić, 2003, str. 26).

4. IZVANNASTAVNE AKTIVNOSTI

U osnovnoj školi se uz redovnu nastavu kao temeljnu djelatnost realiziraju i drugi oblici odgojno - obrazovnog rada poput izvannastavnih aktivnosti. Izvannastavne aktivnosti se razlikuju od redovite nastave po tomu što se njihovo djelovanje ne odvija u razredima, nego u skupinama posebno formiranih od učenika iz različitih razreda, različite dobi, povezanih zajedničkim interesima prema određenoj aktivnosti. Nekada su se te aktivnosti nazivale slobodnim aktivnostima zato što su u njih uključeni učenici koji su posebno zainteresirani za određeno područje djelatnosti i pristupaju im slobodnom voljom. (Fundurić, Napredak, 2012, str. 107-116). Izvannastavne aktivnosti su različite djelatnosti učenika i učitelja u školi kao dio izvedbenog programa škole. Sve aktivnosti, različiti odgojni oblici rada s učenicima, organiziraju se na početku školske godine. Vrste i oblici aktivnosti koji se nude učenicima ovise o njihovom zanimanju za razne sadržaje, prostoru i opremi u školi i izvan nje i organizacijskim mogućnostima škole. (Findak i Stella, 1985, str. 7). Tako učenici ovisno o svojim interesima, mogu birati bilo koju od ponuđenih izvannastavnih aktivnosti. Postoje različita područja tih aktivnosti kao što su na primjer: pjevački zbor, ritmika, dramska, lutkarska, nogomet, rukomet, odbojka, likovna grupa i mnoga druga područja. Izvannastavne aktivnosti obično se održavaju jednom tjedno u trajanju jednog do dva školska sata. Rad tih aktivnosti odvija se u slobodno vrijeme učenika i izvan nastave. Izvannastavne aktivnosti vode učitelji razredne i predmetne nastave i navedene aktivnosti imaju u okviru redovnih zaduženja za cijelu nastavnu godinu.

4.1. Uloga učitelja i učenika u ostvarivanju izvannastavnih aktivnosti

Tijekom izvođenja izvannastavnih aktivnosti bitno je stvoriti i njegovati ugodno raspoloženje, poticati međusobnu suradnju, susretljivost, slobodan i otvoren razgovor, smijeh. Učitelj je u ovom slučaju edukator, istodobno odgaja i obrazuje učenike. U izvođenju izvannastavnih aktivnosti učitelj je u početku pokretač, animator i organizator, a kasnije preuzima ulogu mentora, savjetnika i voditelja. Učitelj treba uvijek biti u suradnji s učenicima. Trebao bi biti spreman aktivno slušati učenika, uvažavati njegove ideje, prijedloge, interese te zajednički odlučiti koji će sadržaji biti zastupljeni u radu i na koji će se način odvijati aktivnosti. Na taj će način zaintrigirati učenike za usvajanje novih nastavnih sadržaja te želju za stjecanjem potrebnih vještina. Učenici od izvannastavnih aktivnosti imaju mnogobrojne koristi. Tijekom prisustvovanja i aktivnog rada u njima učenici produbljuju svoja znanja na zanimljiv,

veseo i zabavan način. Učenici razvijaju kreativnost, stvaralaštvo, samopouzdanje i kompetencije te se uče socijalnim vještinama. Razvijaju osjećaj sigurnosti u sebe i svoje postupke, stvaraju radne navike, postaju odgovorniji i sposobniji za donošenje odluka te lakše upoznaju druge učenike iz škole. (Fundurić, Napredk, 2012, str. 107-116). One omogućuju stvaralačko djelovanje učenika i nastavnika te značajno doprinose sveukupnom ostvarivanju odgojno - obrazovnih zadataka.

4.2. Dokumentacija o izvannastavnim aktivnostima

U školi se svaka aktivnost učenika prati i evidentira pa je tako potrebno imati odgovarajuću dokumentaciju i za izvannastavne aktivnosti. O sadržajima koji se provode u sklopu izvannastavnih aktivnosti treba voditi barem najnužniju dokumentaciju. (Findak i Stella, 1985, str. 10). Prema *Pravilniku o obrascima i sadržaju pedagoške dokumentacije i evidencije o učenicima u osnovnim školama* potrebno je voditi pregled rada izvannastavnih aktivnosti (pogledati u prilogu). Pregled rada treba sadržavati: podatke o nazivu skupine, voditelju i vanjskim suradnicima u radu skupine; popis učenika koji djeluju u skupini; godišnji plan i program rada skupine za školsku godinu; evidenciju o praćenju rada i procjeni razine postignuća učenika te tjednik rada s podacima za analizu uspješnosti rada skupine. (Narodne novine). Učitelj ispunjava posebnu bilježnicu podacima o učenicima koji sudjeluju, odnosno pohađaju njegovu izvannastavnu aktivnost, bilježi redovitost pohađanja i napredovanje u aktivnostima. Popunjenu bilježnicu dostavlja ravnatelju ili pedagogu škole na kraju školske godine. (Jakovac i suradnici, 2014, str. 29). Navedenu dokumentaciju učitelj treba uredno i ažurno voditi.

5. ODBOJKA U ŠKOLI

Početak bavljenja sportom preporučuje se u mlađoj osnovnoškolskoj dobi, od prvog do četvrtog razreda. Stoga je sport nerazdvojni dio obrazovanja. Susrećemo ga u redovnoj nastavi u sklopu predmeta tjelesna i zdravstvena kultura i u izvannastavnim aktivnostima - sportskim područjima. Nastavni sadržaj tjelesne i zdravstvene kulture strogo je strukturiran i definiran nastavnim planom i programom, dok sadržaj izvannastavne aktivnosti odbojke je slobodniji i fleksibilniji. Zahvaljujući tome, sadržaj se prilagođava mogućnostima učenika. Stoga se zbog učenika u nižim razredima prilagođava i odbojkaški teren pa se uvodi mala/mini odbojka. U mini odbojci je odbojkaški teren podijeljen na dva dijela. Predviđen prostor za igru je 4,5 m široko i 12 m dugačak, dok mreža i srednja linija teren dijele na dva polja veličine 4,5 x 6 m. Zona za serviranje površina je 4,5 m iza svake osnovne crte. Za učenike je visina mreže 210 cm, a za učenice je visina mreže 200 cm. Ekipe se sastoje od 6 igrača od kojih su 3 u igri i mijenjaju se prema pravilima odbojkaške igre. Igra je predviđena za tri seta po 15 poena. Odbojka se čini zanimljivom i privlačnom učenicima ako se odvija u kontinuitetu što pospješuje mogućnosti za vidno napredovanje i efikasno učenje. Uključivanjem u izvannastavnu sportsku aktivnost učenici imaju priliku nadograditi teorijska znanja, upoznati se sa sustavom organizacije i pravila aktivnosti, opremom i pomagalicama koji su za odabrani sport specifični. Odbojka kao izvannastavna aktivnost doprinosi fizičkom razvoju učenika, pomaže u održavanju proporcija između fizičkog i psihičkog opterećenja, sudjeluje u izgrađivanju učenikova karaktera i olakšava društveno prilagođavanje. (Stefanović, 1983, str. 24). Odbojka u ovom slučaju doprinosi moralnom i društvenom dozrijevanju učenika, lakše se stvaraju međusobna prijateljstva. Sport samo od sebe ne može dati odgovor na sve probleme na koje učenik nailazi, ali može i mora dati veliki doprinos. (Marijanović, 1993, str. 125). Odbojka je sama po sebi odlično sredstvo za njegu zdravlja, za ublažavanje psihofizičkih napetosti, za poboljšanje uvjeta života, izvrsna je za odgoj učenika, za širenje povjerenja i prijateljstva među njima.

5.1. Učenje tehnika u odbojci

Prilikom demonstracije trener se treba usredotočiti na izvođenje tehnike, a ne na teorijsko objašnjavanje tehnike. Učenici ne vole duga objašnjavanja nekog određenog sadržaja, oni najbolje uče imitirajući. Učenje odbojkaške tehnike treba prakticirati intenzivno putem vježbi koje djeci daju neki izazov i putem igara u kojima pronalaze

svoj interes. U učenju i usavršavanju odbojkaških tehnika razlikuju se tri osnovne metode učenja: sintetička, analitička i situacijska metoda. (Marelić i suradnici, 2008, str. 7). Nisi svi učenici isti pa tako neće jednako usvojiti i amortizirati tehničke elemente. Vrlo je bitno da kod slaganja metodičkih vježbi učitelj - trener treba poštivati didaktičke principe: od jednostavnog prema složenom, od lakšeg prema težem, od poznatog prema nepoznatom, od konkretnog prema općem te od bližeg prema daljem. Na taj će način učenici lakše naučiti zadani sadržaj. Sintetička metoda je najprirodnija za učenje pojedinih tehnika. Ovom metodom se određeni pokret izvodi u cijelosti. Do sada je praksa pokazala da bi učenje novih odbojkaških elemenata, nakon opisa i demonstracije, trebalo započeti imitacijom bez lopte. Nakon nekoliko pokušaja bez lopte, treba uvesti loptu te tehniku izvesti u cijelosti s loptom. S druge strane, analitička metoda se sastoji od učenja pokreta po dijelovima, po fazama izvođenja odbojkaških tehnika. Prvo se svaka faza određene tehnike uči zasebno te se kasnije naučeni dijelovi povezuju u cjelinu, gdje se na kraju ta tehnika izvodi u cjelini. Situacijska metoda je jedna od značajnih i najučinkovitijih načina učenja u odbojci zato što povezuje tehniku i taktiku u uvjetima koji su prisutni na natjecanju. Ovom metodom se koriste tehničko - taktičke informacije, naučene putem ostalih metoda, tako da kroz situacijske uvjete postiže stabilizacija odbojkaških znanja. Tijekom poučavanja treneri trebaju biti strpljivi u radu s učenicima početnicima zato što je odbojka sport kompleksnih polistrukturalnih pokreta. Prema prijašnjim istraživanjima ustanovljeno je da bi se jedan srednje kompleksan pokret fiksirao u kinetičkim centrima, učenik treba izvesti 3000 do 5000 ponavljanja. Kod pokreta veće kompleksnosti taj broj raste i do 10000 ponavljanja. (Janković i Marelić, 2003, str. 56).

5.2. Vježbe za usvajanje odbojkaških elemenata

Janković i Marelić (1995, str. 191-252) su u svojoj knjizi vrlo dobro opisali i prikazali svaku vježbu za usvajanje odbojkaških elemenata. Osnova svega je naučiti pravilno držanje, odnosno pravilan odbojkaški stav. Razlikujemo niski, srednji i visoki odbojkaški stav. Vježbe za učenje odbojkaških stavova i kretanja su:

- Odbojkaški stav u mjestu (niski, srednji, visoki)
- Lagano kretanje i naskok u osnovni odbojkaški stav
- Učenici su u parovima, lijeva ruka im je iza leđa i zadatak im je krećući se u osnovnom stavu izvući zataknutu maramu iza leđa njegovog para. Ista vježba se može postići i kada učenici trebaju jedan drugome dotaknuti koljeno

- Jedan učenik se kreće u odbojkaškom stavu (niskom, srednjem, visokom), a drugi par ga imitira
- Trener pokretima ruke zadaje pravac kretanja, a pljeskom o dlanove daje signal za zaustavljanje. U ovoj vježbi učenici su prvo u visokom stavu, kreću se u srednjem, a zaustavljaju se u niskom odbojkaškom stavu.

Prilikom učenja gornjeg vršnog odbijanja važan je redoslijed učenja tehnike odbijanja. Dakle, prvo se uči odbijanje naprijed - iznad sebe, iznad glave, zatim odbijanje preko mreže u njenoj neposrednoj blizini, dubinsko odbijanje (iz dubine polja na mrežu), slijedi odbijanje preko glave, odbijanje u skoku, odbijanje u povaljkama i na kraju odbijanje - dodavanje različitih lopti po visini i udaljenosti.

Vršno odbijanje naprijed i iznad glave:

- Imitacija vršnog odbijanja naprijed kroz četiri faze (Trener govori: 1- osnovni položaj, 2- formiranje košarice, 3- odbijanje, 4 - praćenje lopte)
- Formiranje odbojkaške košarice valjajući loptu naprijed/nazad ispred sebe te podizanje lopte iznad čela u klečećem položaju
- Učenik sjedi i formira odbojkašku košaricu valjajući loptu na natkoljenicama
- Učenici su u parovima, jedan sjedi, a drugi stoji. Učenik koji sjedi izbacuje loptu s čela do svog para koji mu ponovo vraća loptu
- Učenik koji sjedi odbija loptu do učenika koji stoji i baca loptu s obje ruke odozdo
- Učenik koji sjedi odbija loptu iznad glave, a zatim drugo dodavanje do para koji mu baca loptu s obje ruke odozdo
- Parovi vršno dodaju loptu jedan drugome u sjedu
- Učenik drži loptu u odbojkaškoj košarici i imitira vršno odbijanje do potiska u zid, kasnije izvodi kratko odbijanje lopte o zid
- Učenik drži loptu u odbojkaškoj košarici, baca je o zid te je ponovo hvata u odbojkašku košaricu
- Vršno odbijanje od zid
- Učenici su u parovima, imitiraju odbacivanje lopte iz odbojkaške košarice s istodobnim podizanjem s klupice, jedan je na klupici, a drugi stoji
- Jedan učenik gura loptu s čela tako da jedno koljeno dodiruje pod, a drugi učenik baca loptu s obje ruke odozdo

- Učenici su u paru, oboje odbacuju loptu iz odbojkaške košarice, jedan igrač se kasnije kreće naprijed/nazad, lijevo/desno
- Učenik odbija loptu vršno iznad glave
- Učenik odbija loptu vršno iznad glave, pušta da se lopta odbije od poda i ponovno vršno odbija loptu
- Učenici se međusobno vršno dodavaju s time da se lopta između odbije od poda
- Učenici se vršno dodavaju
- Jedan učenik baca loptu od pod, a drugi je vršno odbija nazad prvom učeniku
- Učenik se baca loptu te je vršno dodaje drugom učeniku koji je hvata u odbojkašku košaricu
- Učenik vršno odbija loptu iznad glave te svaku treću loptu pušta da mu padne na čelo podignute glave
- Vršno odbijanje iznad glave, nakon svakog odbijanja učenik se okreće za 90° u sve četiri strane
- Učenik odbija loptu iznad glave te je dodaje do svog para, trčeci dotakne koljeno svog para i brzo se vraća na početnu poziciju
- Učenik odbija loptu iznad glave te drugu loptu dodaje svom paru, između dodavanja učenik oprčava oko svog para i vraća se na svoje mjesto
- Učenik vršno odbija loptu te dodiruje pod naprijed, nakon svakog dodavanja dodiruje pod, ali uvijek drugo mjesto (naprijed, nazad, lijevo, desno)
- Učenik vršno odbija loptu jedan metar ispred sebe pa drugo dodavanje dodaje svom paru, zatim vršno diže 1 m iza sebe itd. (može i lijevo i desno)
- Učenik uz mrežu prvo odbija loptu iznad sebe zatim je usmjerava lijevo ili desno svome paru koji je vršno vraća do učenika na mreži
- Učenik uz mrežu vršno odbija loptu kratku i dugu, a drugi učenik prati gdje će lopta i vraća je vršno
- Parovi se vršno dodavaju, ali jedan učenik radi okret za 360° nakon što vršno odbije loptu svom paru
- Učenici odbijaju loptu vršno jednom iznad glave, a drugo odbijanje do suvježbača te nakon odbijanja sjednu na pod i ustanu
- Jedan učenik vršno odbija loptu, a drugi učenik vršno vraća loptu te lege na pod i ustane

- Učenici se vršno dodavaju preko mreže (s linije 3 metara), između svakog dodavanja dodiruju mrežu i vraćaju se na početnu poziciju
- Vršno odbijanje preko mreže, dvije kolone po 3 učenika, nakon odbijanja učenici idu na začelje iste kolone
- Vršno dodavanje u parovima preko mreže uz kretanje bočno u smjeru mreže
- Vršno vođenje duž odbojkaškog igrališta i nazad, sa zadatkom da se lopta prebaci preko mreže i na kraju dvorane vršno odbije od zid, bez da lopta padne
- Učenici se nalaze u formaciji kruga, jedan učenik je u sredini kruga, jedan učenik izvan kruga vršno dodaje loptu učeniku u sredini i trči na njegovo mjesto. Učenik u krugu vršno dodaje loptu drugom učeniku (u smjeru kazaljke na satu) i mijenja mjesto s učenikom koji je izveo prethodno dodavanje
- Učenici su u trojkama, učenik uz mrežu odbija loptu iznad sebe, a drugu dodaje jednom od dva učenika u terenu, oni vršno odbijaju loptu iznad sebe, a drugu vraćaju učeniku na mreži
- Učenici stoje u trojkama, jedan je na mreži, a ostala dva su u terenu jedan iza drugoga, vršno dodaju loptu jednu iznad sebe, a drugu dodaju učeniku
- Ista vježba kao prethodna, samo što sada igrač na mreži isto mijenja poziciju, svi se izmjenjuju nakon dodavanja
- Jedan učenik kleči i baca loptu svom paru koji je odbija vršno ležeći na trbuhu
- Parovi se vršno dodavaju tako da jedan učenik kleči, a drugi leži na trbuhu
- Oba para leže na trbuhu i vršno dodavaju loptu
- Učenik vršno odbija loptu iznad glave te legne na leđa i ustane
- Parovi se vršno dodavaju preko mreže u sjedećem položaju
- Učenici sjede u krugu i vršno se dodavaju

Vršno odbijanje s promjenom pravca dodavanja:

- Imitacija vršnog odbijanja s promjenom pravca

- Učenici su u trojkama, jednu loptu vršno dižu iznad glave te se okreću prema jednom učeniku i vršno dodaju loptu njemu, tako u smjeru kazaljke na satu
- Provi se vršno dodavaju s dvije lopte, jednom iznad glave, a drugi put dodaju paru
- Učenik koji sjedi baca medicinku ili košarkašku loptu do svog para
- Učenik baca košarkašku loptu ili medicinku odozdo, a drugi učenik je odbija prstima u sjedu
- Učenici se međusobno dodavaju vršno medicinkom ili košarkaškom loptom
- Učenik stoji i baca medicinku svom paru koji je vršno odbija i legne na leđa te se ponovo vrati u sjedeći položaj

Vršno odbijanje preko glave:

- Imitacija vršnog odbijanja preko glave kroz četiri faze (trener govori 1 - osnovni odbojkaški stav, 2 - formiranje košarice, 3 - odbijanje, 4 - praćenje lopte)
- Učenik koji ima loptu okrenut je leđima od svog para i baca mu loptu iz odbojkaške košarice preko glave
- Učenik koji ima loptu okrenut je leđima od svog para i baca loptu odozdo i odbija je vršno preko glave svom paru
- Učenik koji ima loptu okrenut je leđima od svog para, jednom odbija loptu iznad glave, a drugi put je odbija preko glave do svog para
- Parovi izvode vršno odbijanje iznad glave, okreću se za 180° i vršno odbijaju preko glave
- Učenik koji ima loptu odbija je vršno iznad glave te je dodaje učeniku ispred sebe (3 m udaljenosti), trči iza svog para koji vršno diže iznad sebe pa dodaje igraču iza sebe i tako se vrte dva učenika
- Učenici su u trojkama, jedan učenik je uz mrežu jedan je u sredini, a treći je na osnovnoj liniji odbojkaškog polja. Prvi učenik vršno dodaje iznad sebe te zatim dodaje igraču u sredini koji je odmah preko glave dodaje trećem igraču i okreće se za sljedeće dodavanje
- Ista vježba kao prethodna, samo što se središnji učenik ne treba okretati već zadnji učenik vršno dodaje prvom igraču na mreži

- Učenici su u trojkama, učenik na mreži vršno igra iznad glave, a zatim dodaje loptu učeniku u sredini i mijenja s njim mjesto. Učenik u sredini odbija loptu iznad glave pa zatim preko glave do trećeg igrača koji vršno diže iznad glave i dodaje vršno drugu loptu učeniku u sredini
- Učenici su okrenuti prema zidu jedan iza drugoga. Učenik koji je bliže zidu ima loptu i odbija je vršno preko glave do svog para koji tu loptu odbija vršno o zid.

Vršno odbijanje s dvije ruke u skoku:

- Imitacija vršnog odbijanja u skoku
- Učenik drži loptu u odbojkaškoj košarici i izvodi skok i odbacuje loptu svom paru
- Učenik baca loptu iznad glave, izvodi skok i vršno odbija loptu do svog para
- Učenik baca loptu odozdo do svog para koji tu loptu odbija vršno u skoku
- Učenik odbija loptu iznad glave, a potom vršno u skoku dodaje svom paru
- Učenik koji ima loptu baca je visoko iza svog para, Drugi učenik radi nekoliko koraka unazad. Dolazi pod loptu i u skoku je vršno odbija
- Učenici su u trojkama, učenik na mreži odbija loptu iznad glave, a drugu vršno dodaje učeniku koji je u skoku odbija vršno i odlazi iza trećeg učenika
- Parovi se vršno dodavaju u skoku
- Vršno dodavanje preko mreže u skoku (udaljenost 6 m)
- Vršno dodavanje preko mreže u skoku (učenici su blizu mreže)
- Učenici su u trojkama, učenik do mreže odbija loptu vršno do učenika u sredini koji odbija loptu vršno preko glave u skoku do trećeg učenika
- Vršno dodavanje u skoku preko mreže s medicinkom.

Gornje vršno odbijanje i odbijanje podlakticama treba uključiti u svaki sat odbojke i višekratno ponavljati. U početku ponavljanja trebaju biti usmjerena na pojedinačne vježbe, u parovima i u trojkama, a kasnije se ti pokreti usavršavaju u situacijskim vježbama prijema servisa i obrane. Vježbe za učenje tehnike odbijanje podlakticama:

- Imitacija odbijanja podlakticama (trener govori: 1 - naskok u odbojkaški stav, 2 - spuštanje u koljenima, 3- formiranje čekića, 4 - imitacija odbijanja)

- Učenik koji ima loptu stoji i baca loptu svom paru koji sjedi i odbija loptu podlakticama
- Učenik sjedi na klupi, u trenutku odbijanja lopte podlakticama podiže se s klupe, drugi učenik precizno dodaje loptu svom paru
- Jedan učenik drži loptu ispred sebe u visini pojasa, a drugi učenik naskokom u odbojkaški stav dolazi pod loptu i imitira odbijanje podlakticama
- Učenik vršno odbija loptu iznad glave, zatim dodaje učeniku koji odbija loptu podlakticama
- Učenik dodaje loptu vršno, a drugi je vraća podlakticama
- Učenik vršno odbija loptu iznad sebe, a zatim je odbija podlakticama do svog para
- Učenik prvo odbijanje podlakticama izvodi iznad sebe, a potom odbija podlakticama svom paru
- Učenik odbija loptu podlakticama iznad sebe, samo ruke rade
- Učenik odbija loptu podlakticama iznad sebe, samo noge rade
- Učenik odbija loptu podlakticama iznad sebe, pokret iz ruku i nogu
- Učenici su jedan pored drugoga i odbijaju loptu podlakticama naizmjenice uvis
- Učenik odbija loptu podlakticama tako da se jednom odbije od pod
- Učenici se dodavaju podlaktičnim odbijanjem lopte
- Učenik podlakticama odbija loptu od zid
- Učenici odbijaju loptu iznad glave podlakticama, okreću se za 360° i dodaju loptu podlakticama svom paru
- Učenik odbija loptu podlakticama iznad glave, a zatim vršno odbija preko mreže do svog para
- Učenik vršno odbija loptu iznad glave, a zatim podlakticama odbija preko mreže do svog para
- Učenici su u trojkama, nakon odbijanja učenici mijenjaju mjesto
- Učenik uz mrežu vršno dodaje loptu svom paru, dugi ili kratku, a drugi učenik je odbija podlakticama
- Učenik na mreži vršno dodaje loptu lijevo/desno, a drugi učenik je odbija podlakticama
- Jedan učenik odozdo baca tenis lopticu, a drugi je odbija podlakticama

Odbijanje podlakticama preko glave:

- Učenik s loptom okrenut je leđima od svog para, baca si loptu i odbija je podlakticama preko glave do svog para koji hvata loptu i radi isto
- Učenik s loptom okrenut je leđima od svog para, loptu baca od pod te je podlakticama odbija preko glave do svog para
- Učenik s loptom okrenut je leđima od svog para, vršno odbija loptu iznad sebe te je podlakticama odbija preko glave do svog para
- Učenik podlakticama odbija loptu iznad glave, zatim je odbija preko glave gdje lopta udara od pod i učenik ponavlja vježbu
- Učenik vršno odbija loptu iznad sebe zatim je vršno odbija daleko preko svog para, drugi par se okreće i dolazi pod loptu te je odbija podlakticama preko glave do para
- Učenici su u trojkama, jedan učenik prebacuje loptu vršno preko mreže do učenika koji loptu odbija podlakticama do učenika koji stoji na mreži te je on odbija podlakticama preko glave i preko mreže do prvog učenika

Odbijanje podlakticama s promjenom pravca dodavanja:

- Učenici su u trojkama, dva učenika odbijaju loptu podlakticama naprijed do trećeg učenika koji tu loptu odbija podlakticama do učenika od kojeg nije dobio loptu
- Učenici su u trojkama, učenici odbijaju loptu iznad sebe te je podlakticama odbijaju do drugog učenika u smjeru kazaljke na satu
- Učenici su u trojkama, nakon svakog odbijanja podlakticama lopta treba udariti od pod kako bi sljedeći učenik nastavio s podlaktičnim odbijanjem, vježba se izvodi u smjeru kazaljke na satu
- Učenici su u trojkama, odbijaju loptu podlakticama i mijenjaju pravac dodavanja u smjeru kazaljke na satu

Za usvajanje tehnike smeča bitno je da učenici imaju veliku brzinu reakcije, veliku brzinu kretanja i visok skok. Vrlo je bitno dobro vidjeti kakvu loptu (koje brzine) dodaje dizač te prema tome prilagođavati zalet i skok. Učitelj treba posebno naglasiti učenicima da odraz od podloge ide od pete prema prstima stopala u vis. Za početnike je bitno da smeč izvode s visoko dignutim loptama, 3 do 4 m, kako i mogli uskladiti svoj zalet s letom lopte. Vježbe za izvođenje smeča:

- Učenici stoje u parovima, drže loptu ispred sebe u visini pojasa te izvode smeč u pod
- Učenici stoje u parovima, drže loptu ispred sebe u visini ramena te izvode smeč u pod
- Učenici stoje u parovima, drže loptu ispred sebe u visini glave te izvode smeč u pod
- Učenici u parovima izvode smeč tako da prvo izbace loptu ispred sebe te izvode smeč
- Učenici u parovima izvode smeč u skoku
- Jedan učenik drži loptu iznad glave s obje ruke, a drugi učenik izvodi smeč po toj lopti
- Učenici u parovima stoje jedan nasuprot drugoga, između je mreža, izbacuju loptu iznad glave i izvode smeč u pod ispod mreže
- Učenik koji ima loptu smečira loptu u pod, a drugi učenik vršno vraća loptu
- Učenik smečira loptu o zid
- Učenici međusobno izvode smeč i brane smeč
- Učenici imitiraju korake za smeč s linije napada (D, L, DL)
- Jedan učenik baca loptu odozdo, a drugi učenik radi zalet i skok (izvodi smeč) te hvata loptu ispruženim rukama
- Imitacija smeča s linije napada i bacanje loptice preko mreže
- Jedan učenik na stolcu drži visoko loptu, a drugi učenik izvodi smeč po toj lopti
- Učenik sunožno preskače 3 klupice te smečira loptu koju drugi učenik visoko drži stojeći na stolcu
- Jedan učenik baca loptu odozdo, a drugi učenik s druge strane mreže izvodi smeč i smečira tu loptu
- Učenik baca loptu i vršno je dodaje visoko drugom učeniku kako bi mogao smečirati preko mreže
- Učenici smečiraju lopte iz pozicije 4 i 2
- Učenik si sam baca loptu te je smečira preko mreže
- Učenik baca loptu te naizmjenično izvodi jednom smeč, a drugi puta „kuhanje“

Učenik će naučiti servirati vježbama koje ga navode da precizno pogađa određeni cilj. Najefikasnijim se pokazalo gađanje 5 do 10 servisa u svaku protivničku zonu. Tek nakon što učenici nauče donji servis mogu prijeći na učenje gornjeg servisa. Donji servis:

- Učenici u parovima izvode donji servis bez mreže
- Učenici u parovima izvode donji servis preko mreže s različitim udaljenosti, prvo s 3 m, zatim sa 6 m te na kraju s 9 m
- Učenik izvodi donji servis preko mreže, kratka/duga, paralela/dijagonala
- Učenik donjim servisom gađa košarkaški koš s 9 m udaljenosti
- Učenik izvodi donji servis i gađa strunjače

5.3. Primjeri izvođenja izvannastavnih aktivnosti odbojke

Izvannastavne aktivnosti se izvode jednom tjednom, dakle 35 sati godišnje. Ovdje su navedeni primjeri četiri treninga odbojke, a svaki trening je predviđen za 45 minuta rada koliko i traje jedan školski sat. Kod programiranja treninga, svaki trening mini/male odbojke se treba sastojati od općih vježbi za razvoj koordinacije i okretnosti, specifičnih vježbi za razvoj tehnike koje omogućuju igru mini/male odbojke i igre.

I. trening

OPĆE VJEŽBE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE I OKRETNOSTI (8 minuta)

- Igra „Lovice - spašavanje pomoću obruča“

Po dvorani su postavljena 4 obruča. Učenik kojeg odredim predstavlja „lovca“ koji lovi ostale učenike, a koji se uskakanjem u obruč „spašavaju“ od „lovca“. U jednom obruču može se istovremeno „spasiti“ samo jedan učenik. Učenik kojega „lovac“ uhvati (dodirom) mijenja s njim ulogu.

- Razgibavanje (vodi trenerica/učiteljica)

SPECIFIČNE VJEŽBE ZA RAZVOJ TEHNIKE KOJE OMOGUĆUJU IGRU MINI/MALE ODBOJKE (22 minute)

- ODBOJKAŠKI STAVOVI I KRETANJA
 1. Odbojkaški stav u mjestu (niski, srednji i visoki)
 2. Lagano kretanje i naskok u osnovni odbojkaški stav

3. Trčanje i naskok u osnovni odbojkaški stav
 4. Učenici su u parovima - jedan oponaša drugoga (izvode odbojkaške stavove)
 5. Svi učenici su s jedne strane mreže, a trenerica s druge - trenerica rukama pokazuje smjer kretanja (desna ruka - učenici se kreću u svoju lijevu stranu u odbojkaškom stavu; lijeva ruka - učenici se kreću u svoju desnu stranu u odbojkaškom stavu; podignuta ruka iznad glave - učenici se kreću naprijed; ispred podignuta ruka - učenici se kreću unazad)
 6. Trenerica i jedan učenik se dodavaju loptom, u trenutku dok lopta leti učenici se kreću naprijed u odbojkaškom stavu, u trenutku dodirivanja lopte trenerice ili učenika, učenici se zaustavljaju u odbojkaškom stavu
- **ODBOJKAŠKA KOŠARICA**
 1. Svaki učenik ima loptu, postavljaju dlanove na loptu i valjaju je po podu naprijed/nazad ispred sebe te loptu podižu klečeći ispred čela
 2. Bacanje lopte o zid i hvatanje u odbojkašku košaricu
 3. Odbijanje lopte vršno iznad glave
 4. Odbijanje lopte vršno iznad glave, pustiti da se lopta odbije od poda i ponoviti vršno odbijanje

IGRA (15 minuta)

- 1x1 (učenici igraju jedan protiv drugoga samo vršnim prebacivanjem preko mreže, igra se do 15 osvojenih poena, zatim se mijenjaju parovi)

II. trening

OPĆE VJEŽBE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE I OKRETNOSTI (8 minuta)

- Igra „Lovice - (spašavanje hvatanjem lopte u odbojkašku košaricu)

Jedan učenik je „lovac“ i lovi sve ostale po odbojkaškom igralištu. Učenici se mogu spasiti od „lovca“ jedino ako imaju loptu kod sebe koju drže u odbojkaškoj košarici u odbojkaškom stavu. Učenici se međusobno dodavaju loptom kako bi se spasili od „lovca“. Kada „lovac“ ulovi nekoga bez lopte ta osoba postaje „lovac“.

- Razgibavanje (vodi trenerica/učiteljica)

SPECIFIČNE VJEŽBE ZA RAZVOJ TEHNIKE KOJE OMOGUĆUJU IGRU MINI/MALE ODBOJKE (22 minute)

- **VRŠNO ODBIJANJE NAPRIJED I IZNAD GLAVE**

1. Učenici loptu valjaju na natkoljenicama - formiraju odbojkašku košaricu te podižu loptu ispred čela
2. Guranje lopte iz odbojkaške košarice u zid
3. Vršno odbiti loptu iznad sebe, pustiti da se lopta odbije od pod te ponovo odigrati vršno
4. Odbijanje lopte vršno iznad glave
5. Rad u paru - jedan učenik baca loptu iznad sebe te je odbija vršno, a drugi je hvata u odbojkašku košaricu
6. Rad u paru - jedan baca loptu odozdo, a drugi učenik odbija loptu vršno
7. Rad u paru - jedan baca loptu od pod, a drugi učenik je vršno vraća
8. Rad u paru - vršno dodavanje s odbijanjem lopte od pod
9. Rad u paru - jednom vršno iznad sebe, a drugi put vršno dodaju loptu svome paru
10. Rad u paru - jednom vršno iznad sebe, a drugi put vršno dodaju loptu svome paru, nakon što učenik odbije loptu dotakne pod

IGRA (15 minuta)

- 2x2 (učenici igraju u paru protiv drugog para, igra se do 15 osvojenih poena, svaki par igra sa svakim)

III. trening

OPĆE VJEŽBE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE I OKRETNOSTI (8 minuta)

- Igra „Ledena baba“

Određujem jednog učenika koji će biti “Ledena baba” i njegov zadatak je da ulovi/“zaledi“ ostale učenike. Učenik kojeg dotakne “Ledena baba” ostaje stajati nepomično na mjestu s raskoračnim stavom i čeka da ga odledi drugi učenik tako da mu se provuče između nogu.

- Razgibavanje (vodi trenerica/učiteljica)

SPECIFIČNE VJEŽBE ZA RAZVOJ TEHNIKE KOJE OMOGUĆUJU IGRU MINI/MALE ODBOJKE (22 minute)

- **ODBIJANJE PODLAKTICAMA**

1. Imitacija bez lopte - naskok, spuštanje u koljenima, čekić, odbijanje
2. Rad u paru - jedan učenik drži loptu ispred sebe, a drugi učenik imitira odbijanje podlakticama (lagao dodiruju loptu)
3. Rad u paru - učenici koji stoje imaju loptu te je bacaju odozdo svome paru koji sjedi na klupi i odbija loptu podlakticama
4. Rad u paru - učenici koji stoje imaju loptu te je bacaju odozdo svome paru koji sjedi na klupi i odbija loptu podlakticama te se podižu s klupe
5. Rad u paru - učenik baca loptu odozdo, a drugi učenik je odbija podlaktičnim odbijanjem
6. Svaki učenik ima loptu te je odbijaju podlakticama i puštaju da se lopta odbije od pod
7. Odbijanje lopte podlakticama samostalno (rade ruke i noge)
8. Odbijanje lopte podlakticama od zid
9. Rad u paru - dodavanje lopte podlaktičnim odbijanjem
10. Rad u paru - odbijanje lopte podlakticama iznad sebe te drugi put svome paru

IGRA (30 minuta)

- 1x1 (učenici igraju jedan protiv drugoga samo podlaktičnim odbijanjem lopte preko mreže, igra se do 15 osvojenih poena, učenici nakon igre mijenjaju protivnike)

IV. trening

OPĆE VJEŽBE ZA RAZVOJ KOORDINACIJE I OKRETNOSTI (8 minuta)

- Trčanje sa zadacima

Učenici trče u koloni po linijama odbojkaškog terena. U trenutku kada dođu na osnovnu liniju učenici se okreću licem prema mreži te se bočno kreću u odbojkaškom stavu po osnovnoj liniji, kada dođu do kraja te linije nastavljaju trčati ravno. U jednom trenutku učenici mijenjaju smjer kretanja.

- Razgibavanje (vodi trenerica/učiteljica)

SPECIFIČNE VJEŽBE ZA RAZVOJ TEHNIKE KOJE OMOGUĆUJU IGRU
MINI/MALE ODBOJKE (22 minute)

- VRŠNO ODBIJANJE NAPRIJED I IZNAD GLAVE I PODLAKTIČNO ODBIJANJE
- 1. Rad u paru - učenik baca loptu iz odbojkaške košarice u sjedećoj poziciji učeniku koji stoji
- 2. Rad u paru - učenik koji stoji baca loptu s obje ruke učeniku koji sjedi te je on vršno odbija nazad
- 3. Rad u paru - učenik koji sjedi vršno diže iznad glave te drugo dodavanje daje svom paru
- 4. Rad u paru - oba učenika sjede te se vršno dodavaju
- 5. Rad u paru - jedan učenik odbija loptu vršno, a drugi podlakticama
- 6. Rad u paru - učenik odbija loptu vršno iznad sebe, a drugu loptu odbija podlakticama svom paru
- 7. Rad u paru - učenik odbija loptu podlakticama iznad sebe, a drugu loptu odbija vršno svom paru
- 8. Rad u paru - dodavanje lopte podlaktičnim odbijanjem preko mreže
- 9. Rad u paru - prvu loptu odbiti vršno iznad sebe, a drugu podlakticama odbiti preko mreže
- 10. Rad u paru - prvu loptu odbiti podlakticama iznad sebe, a drugu vršno odbiti preko mreže

IGRA (15 minuta)

- 2x2 (učenici igraju u paru do 15 osvojenih poena, samo druga i treća lopta mogu preko mreže koristeći se vršnim i podlaktičnim odbijanjem)

6. ZAKLJUČAK

Škola je ustanova koja svojim djelovanjem utječe na sve segmente učenikova razvoja. Stoga, uz svoju temeljnu djelatnost - nastavu, ona bi trebala treba preuzeti dio odgovornosti i brigu za slobodno vrijeme učenika. To slobodno vrijeme učenika, škola treba adekvatno iskoristiti za odgojno djelovanje. Najrasprostranjeniji i najpoznatiji način pripreme učenika za aktivno i sadržajno provođenje slobodnog vremena je organizacija i provedba izvannastavnih aktivnosti u školi. Izvannastavne aktivnosti važna su komponenta u odgojno - obrazovnom radu u svim odgojno - obrazovnim područjima i za sve razrede osnovne škole. U ovim aktivnostima se žele zadovoljiti potrebe učenika, poticati društveno korisni i proizvodni rad, proširiti i produbiti učenikova znanja, razvijati humane odnose među učenicima te zbližavati učenike i učitelje. Za uspješan rad izvannastavne aktivnosti važna je dobra komunikacija i suradnja između učenika i učitelja u ugodnom i poticajnom razrednom ozračju. Vrlo je važno da svaki učenik samostalno odabere, prema vlastitim interesima, koju će izvannastavnu aktivnost pohađati. Rad u izvannastavnim aktivnostima organiziraju i provode učitelji razredne nastave. Dakle, program izvannastavnih aktivnosti nije strogo strukturiran stoga se učenicima daje mogućnost da u rad unesu neke svoje ideje kojima će se poboljšati učinkovitost usvajanja izvannastavnih aktivnosti. Odbojka se mijenjala kroz povijest i još uvijek se mijenja. Danas je možemo naći u obliku dvoranske odbojke, odbojke na pijesku, odbojke na snijegu, odbojke na travi, sjedeće odbojke. U svim navedenim oblicima vrlo su važni tehničko - taktički elementi. Kako bi se svi tehnički elementi usavršili potrebno je puno sati rada, odnosno treninga. Nažalost u školi je moguće ostvariti samo 70 sati rada, budući da se izvannastavne aktivnosti izvode dva školska sata tjedno. Iako je to malo sati za odbojku, moguće je učenike naučiti pojedine tehničke elemente kroz izvannastavnu aktivnost odbojka.

LITERATURA

1. Braga Graca, A., Marques Pereira, F., Ribeirio Mesquita, I. (2010). Relating content and nature of information when teaching volleyball in youth volleyball training settings. *Kinesiology*, 42(2), 121-131.
2. Fiedler, M., Scheidereit, D., Baacke, H., Schreiter, K. (1973). *Volleyball*. Berlin: PARTIZAN.
3. Findak, V., Stella, I. (1985). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdrastvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
4. Fundurić, B. (2012). Mogućnosti rada u izvannastavnoj aktivnosti. *Napredak*, 153(1), 107-116.
5. Hrvatska enciklopedija na adresi <http://www.enciklopedija.hr> (13.02.2019.)
6. Jakovac, T., Petelin, K., Možgon Kauzlarić, N., Šimičić, I., Bajt Stepić, M. (2014). *Priručnik pedagoške dokumentacije*. Zagreb: Naknada Ljevak.
7. Janković, V., Marelić, N. (1995). *Odbojka*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagebu.
8. Janković, V., Marelić, N. (2003). *Odbojka za sve*. Zagreb: Autorska naklada.
9. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., Rešetar, T. (2008). *Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
10. Marijanović, I. (1993). *Odgajati športom*. Zagreb: Hrvatski salezijanski provincijalat.
11. Narodne novine na adresi <https://narodne-novine.nn.hr> (20.02.2019.)
12. Plan rada izvannastavnih aktivnosti na adresi <http://www.ssbm.hr/136/skolski-i-strukovni-kurikulum> (14.03.2019.)
13. Stefanović, V. (1983). *Pedagogija i sport*. Beograd: Sportska knjiga.

PRILOZI

RASPORED RADA

Razdoblje	Predviđen dan u tjednu	Vrijeme tijekom dana

GODIŠNJI PLAN I PROGRAM

SADRŽAJ RADA	Planirano sati	Ostvareno sati	Napomena

PRAĆENJE RADA I PROCJENA RAZINE POSTIGNUĆA UČENIKA

Red. broj	IME I PREZIME UČENIKA	Razredni odjel	Izostanci							Ukupno izostanaka (kraj nastavne godine)

PRAĆENJE RADA I PROCJENA RAZINE POSTIGNUĆA UČENIKA

KOMPONENTE PRAĆENJA I POSTIGNUĆA	Razina postignuća			BILJEŠKE (važniji rezultati, preporuke i druga zapažanja o učeniku)
	I.	II.	III.	
Zalaganje i redovitost u radu				
Napredovanje u radu				
Kreativnost				

DNEVNIK RADA

Red. broj	DATUM	NAPOMENA	Red. broj	DATUM	NAPOMENA

ANALIZA USPJEŠNOSTI I POSEBNE BILJEŠKE O RADU SKUPINE (zaključci o aktivnosti, dogovori, izvješća, prijedlozi itd.)

Statistički podaci o izvannastavnoj aktivnosti						
UČENICI				GODIŠNJI PLAN I PROGRAM AKTIVNOSTI		
	Muški	Ženski	Ukupno	Planirano	Ostvareno	Neostvareno
Upisano u program aktivnosti						
Završilo						

1

¹ <http://www.ssmb.hr/136/skolski-i-strukovni-kurikulum> (14.03.2019.)

Izjava o samostalnoj izradi rada

Izjava kojom ja, Tea Pavečić, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, kao autorica diplomskog rada s naslovom: Odbojka kao izvannastavna aktivnost izjavljujem da sam diplomski rad izradila samostalno pod mentorstvom doc. dr. sc. Snježane Mraković. U radu sam primijenila preglednu/teorijsku temu i koristila literaturu koja je navedena na kraju rada.