

# Odbojka u primarnom obrazovanju kao izvannastavna aktivnost

---

**Jozepović, Lucija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2024**

*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:147:376351>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-16**

*Repository / Repozitorij:*

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



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Lucija Jozepović**

**ODBOJKA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU**  
**KAO IZVANNASTAVNA AKTIVNOST**

**Diplomski rad**

**Zagreb, lipanj 2024.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Lucija Jozepović**

**ODBOJKA U PRIMARNOM OBRAZOVANJU KAO**  
**IZVANNASTAVNA AKTIVNOST**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:**

**izv. prof. dr. sc. Snježana Mraković**

**Zagreb, lipanj 2024.**

## Sadržaj

<b>1. Uvod</b> .....	1
<b>2. Povijest odbojke</b> .....	2
2.1. <i>Razvoj odbojke u svijetu</i> .....	2
2.2. <i>Razvoj odbojke u Hrvatskoj</i> .....	3
<b>3. Elementi (tehnika) odbojkaške igre</b> .....	5
3.1. <i>Odbojkaški stav</i> .....	5
3.2. <i>Servis</i> .....	5
3.2.1. <i>Donji servis</i> .....	5
3.2.2. <i>Gornji lelujavi servis</i> .....	6
3.2.3. <i>Tenis servis</i> .....	6
3.2.4. <i>Skok servis</i> .....	6
3.3. <i>Podlaktično odbijanje (čekić)</i> .....	7
3.4. <i>Vršno odbijanje (košarica)</i> .....	7
3.4.1. <i>Vršno odbijanje naprijed</i> .....	7
3.4.2. <i>Vršno odbijanje iznad glave</i> .....	8
3.4.3. <i>Vršno odbijanje preko glave</i> .....	8
3.4.4. <i>Vršno odbijanje u skoku</i> .....	8
3.5. <i>Smeč</i> .....	8
3.6. <i>Blok</i> .....	9
3.7. <i>Obrana polja</i> .....	9
3.8. <i>Kontranapad</i> .....	9
<b>4. Pravila igre odbojke</b> .....	10
<b>5. Mini i mala odbojka</b> .....	13
5.1. <i>Mini odbojka</i> .....	13
5.2. <i>Mala odbojka</i> .....	14
<b>6. Elementi odbojke na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture</b> .....	16
<b>7. Izvannastavne aktivnosti u školama</b> .....	18
7.1. <i>Dokumentacija o izvannastavnim aktivnostima</i> .....	19
7.2. <i>Uloga učitelja</i> .....	19
7.3. <i>Uloga učenika</i> .....	19
<b>8. Usvajanje elemenata odbojke u školama na izvannastavnoj aktivnosti</b> .....	21
8.1. <i>Metodske vježbe u odbojci</i> .....	22
8.2. <i>Primjer treninga odbojke na izvannastavnoj aktivnosti</i> .....	26
<b>9. Zaključak</b> .....	30
<b>10. Literatura</b> .....	31
<b>Izjava o samostalnoj izradi rada</b> .....	33

## Sažetak

Ovaj rad započinje kratkom poviješću o stvaranju igre odbojke i njenih početaka na samom kraju 19. stoljeća. Njezin kreator William George Morgan joj je prvobitno dao naziv minonette, no kasnije je priznat naziv odbojka. Osim razvoja odbojke u svijetu, govori se i o razvoju odbojke u Hrvatskoj te klubovima i natjecanjima koja su se tada igrala. Odbojka se sastoji od nekoliko elemenata koje je potrebno naučiti kako bi se mogla uopće i zaigrati. To su odbojkaški stav, servis, vršno i podlaktično odbijanje, smeč, blok, obrana polja i kontranapad. Svaki element je detaljno objašnjen u radu. Navedena su i objašnjena standardna pravila igre odbojke kako bi mogli kasnije uvidjeti prilagođenosti u pravilima mini i male odbojke koje su napravljene kako bi ju djeca mogla igrati. Odbojkaške elemente djeca uče i u školama prema Kurikulumu. Prvi put s učenjem jednog od elemenata započinju u četvrtom razredu. Škole također pružaju mogućnost učenicima trenirati odbojku u sklopu izvannastavne aktivnosti. Prednosti bavljenja sportom kao izvannastavne aktivnosti su objašnjeni u radu. Učenici se dobrovoljno uključuju u te aktivnosti, stoga je plan i program poprilično fleksibilan. Učitelj ga može prilagođavati. Uloga učitelja je tijekom provođenja izvannastavnih aktivnosti uistinu bitna te on prati rad, ponašanje i zalaganje učenika koje bilježi u određenu dokumentaciju predviđenu za to. Prikazane su methodske vježbe kojima učitelji mogu djeci pomoći pravilno i jednostavno savladati i naučiti odbojkaške elemente uz tri primjera treninga odbojke u školi.

Ključne riječi: odbojka, izvannastavna aktivnost, učenici, učitelj, methodske vježbe

## Summary

This paper begins with a brief history of the creation of the game of volleyball and its beginnings at the very end of the 19<sup>th</sup> century. Its creator William Geroge Morgan originally gave it the name minonette, but later the name volleyball was recognized. In addition to the development of volleyball in the world, it is also talked about the development of volleyball in Croatia and the sport clubs and competitions that were played at the time. Volleyball consists of several elements that need to be learned in order to play volleyball. These are the volleyball stance, serve, set, pass, attack, block, field defense and counterattack. Each element is explained in detail in the paper. The standard rules of the game of volleyball are listed and explained so that the adaptations made in the rules of mini and small volleyball can be seen, which were done so that children can also play volleyball. Children learn volleyball elements in schools according to the Curriculum. They start learning one of the elements for the first time in the fourth grade. Schools also offer students the opportunity to practice volleyball as part of extracurricular activities. The benefits of playing sports as an extracurricular activity are explained in the paper. Students participate in these activities voluntarily, so the plan and program is quite flexible. The teacher can adjust it. The role of the teacher during the implementation of extracurricular activities is truly important, he monitors the work, behavior and commitment of the students, which he records in the specific documentation provided for this. There are listed methodical exercises that teachers can use to help children properly and easily master and learn volleyball elements along with three examples of volleyball training at school.

Keywords: volleyball, extracurricular activity, students, teacher, method exercises

## 1. Uvod

Bavljenje sportom je od velike važnosti za razvoj svakoga djeteta. Ono sa sobom donosi mnoge koristi za njegovo zdravlje. Aktivnim vježbanjem djeca jačaju svoje mišiće i kosti, održavaju zdravu tjelesnu težinu, razvijaju svoje motoričke vještine, koordinaciju i sl. Djeca razvijaju svoje socijalne vještine, sklapaju prijateljstva, rade u timovima, rješavaju sukobe na miran način. Osim navedenih prednosti, ono što djeca dobivaju bavljenjem sportom jesu nova znanja i vještine. Jedan od popularnijih sportova kojima se djeca mogu baviti je i odbojka. Odbojka je ekipni sport u kojem sudjeluju dvije protivničke ekipe. Cilj je osvojiti poen tako što se lopta prebacuje preko mreže u polje protivnika na način da se protivnik ne uspije obraniti te lopta padne u odbojkaško polje. Danas postoji više vrsta odbojke, poput odbojke na pijesku, na snijegu, sjedeće odbojke, no ona koja je zapravo prva nastala je dvoranska odbojka.

Jedno od mjesta gdje učenici mogu trenirati odbojku je i škola. Učitelj na izvannastavnoj aktivnosti odbojke podučava zainteresirane učenike koji se žele baviti i žele naučiti o odbojci. Stoga, osim roditelja, druge osobe koje djecu trebaju usmjeravati na zdrav život i aktivno bavljenje sportom jesu učitelji. Trebaju poticati i motivirati učenike te svojim ponašanjem promovirati odlike zdravog čovjeka/sportaša.

Kako bi pomogli učiteljima u sportskome odgoju i pravilnom poučavanju tehnika odbojkaške igre, Janković i Marelić (2003) navode i detaljno objašnjavaju kako i na koji način podučiti djecu. Koje vježbe i kojim ih redoslijedom koristiti kako bi naposljetku dobili učenika/igrača sa odličnim tehničkim elementima. Također navode kako to ne bi trebao biti jedini cilj kod treniranja mladih. Bitan je i odgojni dio u kojem zapravo učimo učenike kako se ponašati u raznim situacijama, bilo to na terenu, razredu ili u životu. Cilj ovoga rada bio je prikazati elemente odbojke, methodske vježbe za usvajanje tih elemenata, primjere treninga odbojke i kako sportski odgojiti učenika na izvannastavnoj aktivnosti te kakvu ulogu imaju učitelji i škola u tome.

## 2. Povijest odbojke

### 2.1. Razvoj odbojke u svijetu

Kako bi se nastavio rad s ljetnim sportovima tijekom zimskih mjeseci, Amerikanac William George Morgan izmislio je današnji oblik odbojke 1895. godine. Razmišljao je kako bi mogao izmisliti igru koja bi se organizirala s poprilično jednostavnom i jeftinom opremom te bi bila pristupačna svim uzrastima, bez obzira na spol. „Morgan je u tu svrhu povezo nekoliko elemenata iz omiljenih igara, handballa, tenisa i košarke. Dvoranu, a time i igrače, odijelio je teniskom mrežom podignutom na veću visinu (6 stopa – 1,98 m).“ (Janković i Marelić, 2003; str. 2) Svoju igru Morgan je odlučio nazvati minonette.

U prvo vrijeme minonette se igrala košarkaškom loptom koja se mogla hvatati, voditi i bacati neograničen broj puta. Veličina igrališta i broj igrača nisu bili određeni. Pošto je košarkaška lopta teška, Morgan je zatražio Alberta Goodwilla Spaldinga da napravi posebnu loptu za igrati minonette. Alfred Thompson Holstead, 1896., je predložio da umjesto minonette, igra dobije naziv volley ball, što je priznato te se kasnije te dvije riječi spajaju i dolazi do konačnog naziva volleyball (odbojka).

Godine 1897. tiskana su prva pravila odbojke u službenom priručniku YMCA te tako odbojka postaje dio programa YMCA i počinje se širiti. Odbojka je zapravo služila kao rekreacijska i zabavna aktivnost za koju su posebno bile zainteresirane žene i starije osobe.

U azijskim zemljama poput Indije, Filipina, Kine i Japana, 1913. godine odbojka dobiva i natjecateljski karakter. Postala je dio programa Igara Dalekog Istoka u Manili. Zbog svoje pristupačnosti razvila se u neku vrstu „narodnog“ sporta. Odbojku su u Europu donijeli američki vojnici 1917. godine. Najprije je došla u Francusku, a zatim u Italiju.

Kako se odbojka polako prostranjivala po cijelom svijetu, tako su se mijenjala i usavršavala pravila, ali i elementi igre. Pošto prebacivanje lopte iz prvog odbijanja nije imalo nikakvog utjecaja na postizanje poena, počelo se igrati sa tri odbijanja lopte. Također usavršavao se servis, dizanje i smeč. Servis je postao značajno sredstvo napada jer se mogao primiti samo gornjim vršnim odbijanjem.

Važne promjene u pravilima igre odbojke su se događale u razdoblju od 1962. do 1974. godine. Neka od pravila su da svaka ekipa ima pravo u jednom setu na 2 time-outa od 30 sekundi i 6 zamjena. Zatim je dozvoljeno blokiranje preko mreže, no tek nakon izvršenog napada od strane protivničkog napadača. Ukoliko je igrač blokirao loptu ima ju pravo još jednom odigrati,



no računa se kao drugo odbijanje. Vrijeme servisa se ograničava na 5 sekundi. Postavljaju se antene na mrežu. Neka od ovih pravila i dan danas vrijede.

U Parizu, 1947. godine, sastalo se četrnaest zemalja (Belgija, Nizozemska, Brazil, Čehoslovačka, Egipat, Francuska, Italija, Poljska, Mađarska, Portugal, Rumunjska, Urugvaj, SAD, Jugoslavija) koje su odlučile osnovati Međunarodnu odbojkašku federaciju – FIVB. (Fédération Internationale de Volleyball)

Prvi predsjednik bio je francuz Paul Libaud. FIVB je organizirao prvo Svjetsko prvenstvo za muške 1949. godine, a za žene 1952. godine. „Odbojkaški sport je jedan od najmasovnijih sportova u svijetu i do sada je u Međunarodnu odbojkašku federaciju (FIVB) uključeno preko 120 zemalja članica s preko 70 milijuna registriranih odbojkaša i odbojkašica.“ (Janković i Marelić, 2003; str. 5)

## 2.2. *Razvoj odbojke u Hrvatskoj*

Počeci odbojke u Hrvatskoj započinju 1924. godine kada je amerikanac William Vailand održao seminar u Zagrebu te je na taj način upoznao učitelje sa pravilima igre ovoga sporta. Važan utjecaj na razvoj odbojke je imala i suradnja organizacija „Sokol“ iz tadašnjih zemalja Čehoslovačke i Jugoslavije. Izmjenjivali su razna iskustva i organizirali su međusobna natjecanja. Tijekom tog razdoblja, odbojka je služila više kao zabava nego kao natjecateljski sport. U to vrijeme, odbojka kao sport nije imala priliku da se razvije jer je započeo Drugi svjetski rat.

Nakon završetka rata, 1945. godine, hrvatska muška reprezentacija prvi put nastupa na turniru u Subotici gdje osvaja prvo mjesto. Također je održano i prvo natjecanje po sustavu ispadanja. Ekipe koje su sudjelovale su bile Zagreb, Zadar, Bjelovar, Karlovac, Ista, Armija, Varaždin i dr. Te iste godine osnovan je najuspješniji i najpoznatiji klub, AOK Mladost (danas HAOK Mladost). Osnovao ga je Bojan Stranić, po čijem je imenu dan naziv specijaliziranoj dvorani samo za odbojku 1980. godine – Dom odbojke Bojan Stranić. Izgradnja dvorane je pružila mjesto za organiziranje odbojkaških natjecanja za sve Hrvatske odbojkaške reprezentacije. AOK Mladost je bio najuspješniji klub bivše države. Muška ekipa je 16 puta bila prvak SFRJ te je 33 puta osvojila medalje.

„Profesor Strahonja, A. (predavač na Fakultetu za fizičku kulturu u Zagrebu) i T. Butorac. godine 1952. izdaju prvu sveobuhvatnu knjigu o odbojci u Hrvatskoj u kojoj pišu o izgradnji igrališta za odbojku, povijesti, pravilima, tehnicima, taktici, treningu itd. Ta knjiga u mnogome doprinosi popularizaciji odbojke.“ (Janković i Marelić, 2003; str. 13)

Muška ekipa Mladosti iz Zagreba uzastopno je osvajala prvenstva Hrvatske od 1991. do 2002. godine. Ženska ekipa Mladosti osvaja prvenstva od 1991. do 1995. te tek 2002. godine. Od 1996. do 2001. godine, tu ulogu su preuzele igračice iz Dubrovnika, zatim Rijeke te Kaštela.

Neki od bitnijih trenutaka u hrvatskoj odbojci su bili odlazak ženske reprezentacije na Olimpijske igre 2000. godine, zatim nastup muške reprezentacije 2002. godine na svjetskom prvenstvu u Argentini (20. mjesto) te osvojena zlatna medalja 2003. godine kadetske ženske reprezentacije na europskom prvenstvu koje se održalo u Domu odbojke.

### **3. Elementi (tehnika) odbojkaške igre**

#### *3.1. Odbojkaški stav*

Odbojkaški stav je početni položaj u kojem se nalazi svaki odbojkaš prije izvođenja bilo kojeg elementa u odbojci. Igra odbojke zahtjeva brzo kretanje i reakciju igrača te je stoga bitno da su u određenom i prigodnom stavu kako bi vrijeme reakcije i kretanja bilo što brže.

Ako gledamo položaj stopala, odbojkaški stav dijelimo na paralelni, poludijagonalni i dijagonalni stav. Igrači stoje u paralelnom stavu najčešće prilikom izvođenja elementa bloka, a poludijagonalni i dijagonalni stav se koriste kod izvođenja svih ostalih.

Odbojkaški stavovi se također dijele gledajući visinu stava. To su srednji ili osnovni odbojkaški stav, visoki odbojkaški stav i niski odbojkaški stav. U osnovnom odbojkaškom stavu stopala su dijagonalno postavljena u širini ramena. Koljena su lagano savijena te se oslanjamo na prednji dio stopala. Ruke su lagano savijene u laktovima i postavljene ispred tijela u ravnini pojasa. Dok igrač čeka loptu, trebao bi prenositi težinu tijela s jedne noge na drugu kako bi u svakom trenutku bio spreman reagirati. Najčešće se koristi za prijem servisa ili kod vršnih i podlaktičnih odbijanja u onim trenucima kada lopta nema veliku brzinu. Kod visokog odbojkaškog stava noge su lagano savijene u koljenima, a stopala postavljena u širini ramena. Ruke su savijene u laktovima te se postavljaju ispred tijela tako da dlanovi budu rašireni i okrenuti prema mreži te se nalaze na razini očiju igrača. Ovaj stav se najčešće koristi tijekom rada bloka na mreži ili prilikom smeča. Niski odbojkaški stav je dosta sličan osnovnom odbojkaškom stavu, no koljena su više savijena. Koristi se prilikom obrane polja. Dok je igrač u niskom odbojkaškom stavu može puno brže krenuti ili ako je potrebno baciti se kako bi spasio loptu. (Janković i Marelić, 2003)

#### *3.2. Servis*

Svaki poen u odbojci započinje izvođenjem servisa. Servis izvodi igrač druge linije u zoni jedan. Igrač servis izvodi iza osnovne linije terena. Izvođenjem servisa igrač u glavi ima dva cilja. Ili odmah osvojiti poen servisom tako da lopta padne u protivnikovo polje ili onemogućiti protivniku brzi napad. „Vrijednost servisa u odbojkaškoj igri možemo usporediti s vrijednošću prvog poteza u šahu ili sa prednošću servisa u tenisu.“ (Janković i Marelić, 2003; str. 24)

##### *3.2.1. Donji servis*

Donji servis je najvažniji servis kod početnika. Najčešće se koristi u natjecanjima mlađih dobnih kategorija, kao što su mini i mala odbojka. Igrač najprije mora zauzeti početnu

poziciju. Noge su u širini ramena te ukoliko je igrač dešnjak, lijeva noga je iskoračena naprijed. Noge su savijene u koljenima, a tijelo servera je u laganom pretklonu. Loptu drži izbačajnom rukom ispred tijela u visini pojasa, a udarna ruka je postavljena malo iza lopte. Dlan udarne ruke je opružen. Lopta se izbacuje desetak centimetara uvis i udara pretežno dlanom. Nakon udarca ruka ide ravno naprijed maksimalno do visine ramena. (Janković i Marelić, 2003)

### 3.2.2. Gornji lelujavi servis

Server servira iza osnovne linije. Stopala su u širini ramena, dešnjacima lijeva noga naprijed te su koljena blago savijena. Loptu drži u ravnini ramena. Udarne ruke je postavljena u uzručenje s opruženim dlanom i prstima. Udarne ruke ide u zamah unatrag, igrač baca loptu u zrak 1 metar te ju dlanom udarne ruke udara po sredini. Loptu server može udariti na dva načina. Nakon što udari loptu, ruku može ili naglo zaustaviti ili nastaviti rukom u izmah. Ukoliko naglo zaustavi ruku, lopta dobiva veliku brzinu u početku te leluja i samo propadne. Teško je procijeniti gdje će lopta pasti te time teže obraniti polje. (Janković i Marelić, 2003)

### 3.2.3. Tenis servis

Tenis servis je vrlo učinkovit i djelotvoran izbor servisa, unatoč tome što ga je danas većina igrača zamijenila skok servisom. Server se nalazi u visokom dijagonalnom stavu. Loptu drži objema rukama ispred tijela u visini prsa. Loptu baca oko 1,5 metara u zrak iznad glave gdje obje ruke prate loptu u uzručenje. Tijelo ide u zaklon, a udarne ruke se iz uzručenja savija u laktu prema nazad dok lakat ne dođe iza glave. Zamahom udarne ruke udara loptu ispred tijela. Dlan kojim udara loptu daje snagu udarcu, a prsti koji su na gornjem dijelu lopte pridonose rotaciji lopte. Nakon udarca, ruka ide u izmah. Takav udarac pripomaže većoj preciznosti kod servisa, što otežava obranu polja protivniku. (Janković i Marelić, 2003)

### 3.2.4. Skok servis

Skok servis je najefikasniji servis u današnjoj odbojci. Udarac po lopti je sličan onomu kod tenis servisa. Izvođenje servisa igrač započinje 2 do 3 metra iza osnovne linije. Loptu drži objema rukama ispred tijela u visini pojasa. Loptu baca 3 metra ispred sebe i 4 metra uvis kako bi stigao na vrijeme napraviti zalet. Zalet se izvodi s dva do tri koraka, pogrčene ruke u laktovima idu natrag u zaručenje, zatim obje u uzručenje, tijelo u blagi zaklon te zamahom udarne ruke udara loptu u najvišoj točki dohvata. Nakon udarca doskače na dvije noge te amortizira doskok u koljenskom i skočnom zglobu. (Janković i Marelić, 2003)

### 3.3. *Podlaktično odbijanje (čekić)*

Donje odbijanje podlakticama se najčešće koristi u kompleksnijim situacijama poput prijema servisa (brznih i snažnih servisa), obrane polja kod brzih napada protivnika (smeč) i prijema lopte odbijene od bloka. (Janković i Sabljak, 2004) Kada igrač odbija loptu naprijed mora biti u srednjem dijagonalnom odbojkaškom stavu. Ispružene ruke se spajaju tako da se jednom šakom uhvati druga te unutarnja strana podlaktica je okrenuta prema gore. Šake se savijaju u ručnom zglobu prema dolje. Tijelom igrač dolazi ispod lopte i odbija loptu zadnjom trećinom podlaktica, bliže šakama. Odbijanjem lopte koljena se opružaju u isto vrijeme kada se i ruke podižu prema gore. Ono što je bitno jest da prije nego što igrač odigra loptu treba se tijelom okrenuti u onome smjeru gdje želi da lopta završi.

Prije nego što igrači prime servis podlaktičnim odbijanjem gibaju se s jedne na drugu nogu u odbojkaškom stavu kako bi reakcija na loptu bila što brža. Kretanje na loptu najčešće rade dokorakom te je tijelo igrača uvijek okrenuto prema mreži u smjeru gdje želi dodati loptu. Također je važna razlika između primanja servisa podlaktičnim odbijanjem kod lelujavih i manje snažnih servisa u odnosu na snažne, odnosno skok servise. Kod prijema manje snažnih servisa noge i ruke se kreću gore i prema naprijed, dok kod prijema snažnih servisa, kretanje nogu i ruku ide prema dolje, odnosno to se naziva faza amortizacije lopte. (Janković i Marelić, 2003)

### 3.4. *Vršno odbijanje (košarica)*

Vršno odbijanje se najčešće koristi tijekom dizanja lopti. Dizanje podrazumijeva drugo dodavanje lopte u svrhu izvođenja napada. Iako, ponekad je moguće dizanje izvesti i sa prvom loptom. U svakoj ekipi postoje jedan ili dva igrača koji su specijalizirani za dizanje. Oni se nazivaju tehničari ili dizači.

#### 3.4.1. *Vršno odbijanje naprijed*

Vršno odbijanje naprijed započinjemo u srednjem dijagonalnom odbojkaškom stavu. Šakama se formira „odbojkaška košarica“ iznad čela. Prsti su široko rašireni i lagano savijeni prema unutra, a palčevi usmjereni prema dolje. Laktovi su u visini ramena. Lopta se odbija kontaktom sa gornjim jagodičnim dijelom svih prstiju, no najveći kontakt imaju palac, kažiprst i srednji prst. Odbijanje se događa opružanjem nogu i ruku te kretanjem cijelog tijela prema gore i naprijed („praćenje lopte“). (Janković i Marelić, 2003)

#### 3.4.2. Vršno odbijanje iznad glave

Vršno odbijanje iznad glave se odvija jednako kao kod vršnog odbijanja naprijed. Jedina razlika je da su ruke postavljene više iznad glave i laktovi su otvoreniji u stranu. Ono se najčešće koristi kada tehničar želi dići igraču kratku i brzu loptu u svrhu brzog napada za smeč.

#### 3.4.3. Vršno odbijanje preko glave

Kod vršnog odbijanja preko glave ručni zglob je maksimalno povijen prema natrag. Tijelo igrača je u blagom zaklonu. Kontakt s loptom je identičan kao kod svih vršnih odbijanja, samo što se ovdje tijelo i ruke opružaju prema natrag. Laganim zabacivanjem glave, pogledom tehničar prati loptu dok ju odigrava. Time može preciznije odrediti kamo odigrava loptu.

#### 3.4.4. Vršno odbijanje u skoku

Kada tehničar vršno odbija loptu u skoku najvažnije je da na vrijeme dođe tijelom ispod lopte kako bi imao vremena zaustaviti kretanje i pripremiti se za skok. Prije nego što odigra loptu, igrač radi zamah rukama. U kontakt s loptom dolazi u „mrtvoj točki kretanja tijela“. Nakon odigravanja lopte, igrač sunožno doskače na prednji dio stopala. (Janković i Marelić, 2003)

### 3.5. *Smeč*

Prilikom izvođenja smeča igrač zauzima visoki odbojkaški stav. Ono što je bitno za dobro izveden smeč je zalet za smeč i odraz. Duljina zaleta je otprilike 3 do 4 metra, odnosno 3 koraka. Smjer zaleta može biti polubočni i pravolinijski. Dešnjaci pri zaletu kreću kratkim korakom lijeve noge, zatim dugi korak desnom te naskok na lijevu gdje se priključuje i desna noga. Koliko će brzo igrač izvoditi taj zalet ovisi o visini dignute lopte. Nakon naskoka, ruke igrača idu iz zaručenja u uzručenje gdje lijeva ruka ostaje u uzručenju, a udarna ruka se priprema za udarac. Visina skoka također ovisi o visini dignute lopte. „Gornji dio tijela ide nešto malo u zaklon, zamah udarne ruke produljuje kretanje iza glave, dlan je savijen u zapešću, a noge su nešto savijene u koljenima, tako da se, gledajući tijelo sa strane, vidi tzv. položaj napetog luka.“ (Janković i Marelić, 2003; str. 43) Udarna ruka se ispruža iz savijenog položaja te dlanom udara po gornjoj strani lopte u najvišoj točki dohvata. (Janković i Marelić, 2003)

„Kuhanje“ se izvodi na sličan način kao smeč, jedina je razlika ta da umjesto udarca dlanom, igrač vršcima prstiju dodiruje loptu i prebacuje ju preko bloka. Nakon smeča ili kuhanja igrač u isto vrijeme doskače na obje noge sa savijenim koljenima te tako amortizira težinu tijela.

### 3.6. *Blok*

Blok je vrlo kompleksan element jer igrači moraju predvidjeti gdje će lopta biti dignuta kod protivnika. Razlikuju se tri vrste bloka, individualni, dvojni i trojni blok ovisno o tome koliki broj igrača sudjeluje. Igrač (bloker) započinje tehniku bloka u visokom odbojkaškom stavu. Igrač se nalazi 20 do 30 centimetara dalje od mreže. Pogledom cijelo vrijeme prati gdje je lopta, odnosno kojem napadaču tehničar diže loptu. Kada bloker predvidi gdje će biti mjesto napada, kreće se sve dok ne dođe u projekciju zaleta napadača. Kretati se može dokorakom, križnim ili običnim korakom. Cijelo vrijeme je licem okrenut prema mreži. U trenutku skoka ruke se pružaju iznad tijela, prema gore i naprijed. Prsti na rukama su zategnuti i rašireni. Prilikom blokiranja gornji dio tijela ide lagano u pretklon. Dlanovi se okreću prema sredini terena kako bi se izbjegla situacija blok auta. Doskok je jednak kao i kod tehnike izvođenja smeča.

Ukoliko je protivnik dignuo loptu blizu mreže koristit će se aktivni-agresivni blok, što znači da su dlanovi prema naprijed i preko mreže. U slučaju da protivnik odigrava brzi napad ili je lopta dignuta dalje od mreže, koristi se pasivni-odražavajući blok gdje su dlanovi prema nazad i dolje, na svojoj strani mreže. (Janković i Marelić, 2003)

### 3.7. *Obrana polja*

U trenutku napada od strane protivnika igrači se postavljaju na terenu kako bi obranili svoje polje. Igrači koji brane svoje polje moraju loptu čekati u odbojkaškom stavu, skoncentrirano pratiti putanju lopte i biti spremni brzo i ažurno reagirati te uspješno odigrati loptu. Igrači pomno prate igru protivnika te predviđaju gdje bi napadač mogao usmjeriti loptu. U onome trenutku kada lopta prelazi mrežu igrač u obrani se pomiče na mjesto gdje dolazi lopta. Način na koji će igrač obraniti polje ovisi o jačini i načinu udarca protivnika. Najčešće tehnike koje igrači koriste su podlaktično i vršno odbijanje. No ukoliko je potrebno, igrači koriste druge tehnike poput povaljke unatrag ili u stranu, upijač, klizeći upijač, poluupijač i rolanje kako bi svojoj ekipi omogućili kontranapad. (Janković i Marelić, 2003)

### 3.8. *Kontranapad*

Kontranapad je situacija tijekom igre u kojoj se ekipa uspješno obranila od napada protivnika te se sama priprema izvesti napad. Nakon uspješne obrane slijedi dizanje za kontranapad. Tehničar najčešće diže lopte iz nepovoljnih pozicija, odnosno iz dubine odbojkaškog polja. No postoje i situacije u kojima protivnik loptu lagano prebacuje preko mreže te je igrači mogu sigurno i precizno dodati loptu tehničaru koji dalje razvija napad. (Janković i Marelić, 2003)

## 4. Pravila igre odbojke

Odbojka je sport u kojemu je cilj tijekom igre prebaciti loptu preko mreže kako bi pala na protivničko polje, odnosno spriječiti pokušaj protivnika da napravi isto. Svaka ekipa ima pravo na tri odigravanja, dodira s loptom. Blok se ne broji kao dodir. Svaki poen započinje servisom u kojem igrač nastoji prebaciti loptu preko mreže prema protivniku. Nadigravanje se odvija sve dok lopta ne dotakne polje jedne od ekipa, lopta ode u aut ili je jedna od ekipa ispravno ne prebaci natrag preko mreže. Ukoliko ekipa koja ima servis pobjedi u nadigravanju, isti igrač nastavlja sa servisom. No, ukoliko ekipa koja prima servis osvoji nadigravanje, ona dobiva pravo serviranja te se svi njezini igrači na terenu rotiraju za jedno mjesto u smjeru kretanja kazaljke na satu. Utakmicom upravljaju i odlučuju suci koji prate greške igrača te dodjeljuju poene i pravo serviranja sukladno tome. (Marelić N., Marelić S., Đurković i Rešetar, 2008)

Odbojkaško igralište je oblika pravokutnika čije su dimenzije 18x9 metara. Ono se dijeli srednjom crtom na dva jednaka dijela, što čini polje svake ekipe dimenzija 9x9 metara. Igralište označavaju dvije bočne i dvije osnovne linije. I bočne i osnovne linije su uključene u dimenzije terena. Stoga, u slučaju da lopta dodirne liniju, lopta je „unutra“, odnosno pala je u polje ekipe te se poen pridjeljuje protivničkoj ekipi. Teren je podijeljen na šest zona. U svakoj zoni stoji jedan igrač. Zone 2, 3 i 4 pripadaju prednjem redu. Igrači u tom redu mogu napasti i braniti polje na mreži. Prednji red je područje terena između središnje crte i linije napada (linija koja se nalazi tri metra od središnje). Zone 1, 5 i 6 su zadnji red, te igrači tih zona mogu napasti samo s linije napada. Zona za serviranje je sva površina koja se nalazi iza i unutar osnovne linije na 9 metara. Servis uvijek izvodi igrač koji je u zoni 1. (Marelić N., Marelić S., Đurković i Rešetar, 2008)

Mreža je široka 1 metar, dugačka 9,5 metara te je sastavljena od crnih kvadrata dimenzija 10 centimetara. Na gornjem dijelu mreže, pričvršćena je vodoravna bijela traka široka 5 centimetara kroz koju se provlači uža kako bi se moglo zavezati oko stupova te učiniti taj dio mreže zategnutijim i čvršćim. Još jedan sastavni dio mreže su bijele trake široke 5 centimetara koje su pričvršćene okomito na mrežu i nalaze se točno iznad bočnih linija. Za svaku traku su pričvršćene i antene. To su šipke napravljene od stakloplastike koje su dugačke 180 centimetara. Gornji dio, 80 centimetara, se nalazi iznad mreže i označen je crveno-bijelim prugama. One označavaju kraj terena te ukoliko lopta prođe pokraj antene na dijelu koji nije dio terena, poen se dodjeljuje protivniku jer je lopta u autu. Visina mreže je drugačija u muškoj i ženskoj odbojci. Kod žena, visina je 224 centimetra, a kod muškaraca je 243 centimetra.



Oprema igrača se sastoji od majice i kratkih hlačica (dresa) i sportske obuće. Igračima je dozvoljeno nositi i štitnike za koljena ili ruke. Također im je dopušteno nositi naočale, no to nose na vlastitu odgovornost. Svaka majica igrača mora biti označena brojem na leđima visine najmanje 20 centimetara te na sredini prsiju visine najmanje 15 centimetara. Boja broja mora biti kontrastna u odnosu na boju majice. (Marelić N., Marelić S., Đurković i Rešetar, 2008)

Prije početka utakmice trener prijavljuje igrače u zapisnik i daje listić s postavom sucu. Tijekom utakmice trener može sjediti na klupi, stajati ili hodati iza linije napada. Također trener i ostali igrači iz ekipe mogu davati upute igračima na igralištu dokle god to ne ometa ili ne odugovlači tijek utakmice.

Pobjednik seta je ekipa koja prva osvoji 25 poena. Ukoliko se dogodi da bude neriješen rezultat 24:24, igra će se nastaviti dok jedna od ekipa ne dođe u vodstvo za 2 boda. U odbojci nema ograničenja kod broja bodova u tim slučajevima. Utakmicu osvaja ekipa koja ima osvojena tri seta. Ako je rezultat u setovima 2:2, igra se i peti set do 15 poena u kojem također razlika mora biti barem 2 poena. (hrvatska enciklopedija)

U trenutku kada igrač servira, igrači obje ekipe moraju biti unutar svojeg igrališta. U svakom redu, dakle u prednjem i zadnjem redu, moraju biti po tri igrača, osim u ekipi koja servira jer je jedan igrač u zoni za serviranje. Nakon što je lopta servirana, igrači se mogu slobodno maknuti iz svoje zone i zauzeti poziciju bilo gdje na svojem igralištu. Ukoliko lopta ode izvan prostora igrališta, igrači smiju napustiti igralište i otići u slobodan prostor oko njega te ju pokušati vratiti natrag na svoj dio igrališta ili prebaciti preko mreže ukoliko se to dogodilo unutar tri dopuštena odigravanja. Igrač za izvesti servis ima 8 sekundi vremena nakon zvižduka prvog suca. Server ima pravo na samo jedan izbačaj lopte. Ukoliko je loptu izbacio i pustio da padne ispred njega, a nije dodirivao loptu, to se i dalje računa kao pokušaj servisa. (Marelić N., Marelić S., Đurković i Rešetar, 2008)

Svaka ekipa može najviše tri puta odigrati loptu prije nego što je mora prebaciti preko mreže. Blok se ne računa kao dodir lopte te isti igrač ju smije odigrati nakon što je pokušao blokirati loptu protivnika. To je jedina situacija u kojoj jedan igrač smije dva puta uzastopno odigrati loptu, inače je protiv pravila.

Lopta može biti dodirnuta i odigrana bilo kojim dijelom tijela, no bitno je da nije zadržana, odnosno gurana, nošena, vučena. Ukoliko lopta tijekom servisa dotakne mrežu i prijeđe na protivničko polje nastavlja se igrati. Također, ukoliko se lopta tijekom nadigravanja uputi u mrežu može se ponovno odigrati ukoliko je taj dodir unutar tri odigravanja te ekipe. Nakon

odigravanja lopte nijedan igrač ne smije dotaknuti mrežu inače je to poen za protivničku ekipu. No, igrač smije dodirnuti stupove, uže ili bilo koji predmet koji je izvan terena. Ukoliko igrač cijelim stopalom ili stopalima prijeđe na protivničko igralište, to je poen za protivnika. Kako bi se igra nastavila barem mali dio stopala mora biti na srednjoj liniji. (Marelić N., Marelić S., Đurković i Rešetar, 2008)

## 5. Mini i mala odbojka

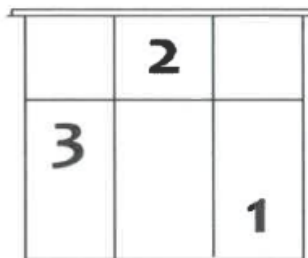
Za početnike, odnosno najmlađe igrače uvedena je kategorija odbojke koje je prilagođena uzrastu i sposobnostima djece. Pravila po kojima igraju su na osnovi službenih Pravila odbojkaške igre Međunarodne odbojkaške federacije – FIVB, no napravljeno je nekoliko izmjena koje su prilagođene najmlađima.

### 5.1. Mini odbojka

Mini odbojka je jedna od kategorija odbojke za mlađe uzraste. Ona je namijenjena za djecu do 11 godina. „Mini odbojka omogućuje djeci da imitiranjem igre po pravilima odraslih, veselom i privlačnom igrom, lagano i brzo usvoje osnovnu tehniku i elementarnu taktiku odbojkaške igre.“ (Janković i Marelić, 2003; str. 121) Kako bi privukli i zainteresirali djecu za odbojku pojednostavili su igru, promijenili, odnosno prilagodili dimenzije igrališta i težinu lopte. No cilj ostaje isti, a to je da lopta tijekom igre nekoliko puta prelazi mrežu dok djeca nastoje svojim znanjem i korištenjem odbojkaških elemenata obraniti svoje polje ili napasti polje protivnika.

U mini odbojci se igra 3:3, što znači tri igrača u jednoj ekipi igra protiv tri igrača u drugoj ekipi. Pošto je smanjen broj igrača i dimenzije igrališta su manje nego u velikoj odbojci. Veličina igrališta je 4,5x12 metara. To igralište se dijeli na dva polja, tako da je svako polje jedne ekipe veličine 4,5x6 metara. Visina mreže je također prilagođena. Dok je u velikoj odbojci mreža visine 224 centrimetra za žene i 243 centrimetra za muškarce, ovdje je visina i za djevojčice i za dječake 200 centimetara te na kraju mreže su postavljene odbojkaške antene. Utakmica se igra na 3 dobivena seta do 15 poena (mora biti najmanje jedan poen razlike).

Ekipa mora imati najmanje 6 igrača kako bi mogla sudjelovati i igrati utakmicu, a najviše može imati 14 igrača. Na terenu uvijek stoji ekipa od 3 igrača. Svaki od njih stoji u svojoj zoni, zoni 1 (natrag desno), zoni 2 (naprijed na mreži) i zoni 3 (natrag lijevo).



Slika 1. Teren mini odbojke (Hrvatski odbojkaški savez)

<https://natjecanja.hos-cvf.hr/index.php?rubrika=propisnik>

Tijekom igre smije se izvoditi samo donji servis. Servis uvijek izvodi igrač u zoni 1 iza osnovne linije. U mini odbojci svi igrači su napadači, no samo igrač u zoni 2 može blokirati tijekom igre. Svaka ekipa obavezno mora odigrati najmanje 2 odbijanja prije nego lopta prijeđe preko mreže. Ukoliko lopta pri prvom odbijanju prijeđe preko mreže, poen se dodjeljuje protivničkoj ekipi. Igrači koji su igrali u prvom setu, nemaju pravo nastupiti u drugom setu. Tek u trećem setu mogu sudjelovati svi igrači. Igrači se rotiraju sukladno službenim odbojkaškim pravilima. (Hrvatski odbojkaški savez)

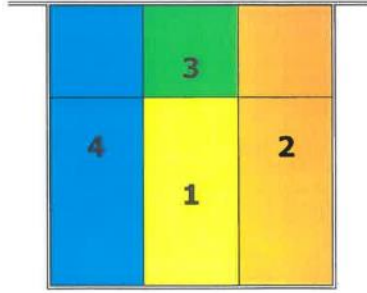
## 5.2. Mala odbojka

Kako djecu postepeno prilagođavamo i upoznajemo s igrom po službenim pravilima velike odbojke, sljedeća kategorija mlađih uzrasta nakon mini odbojke je mala odbojka. Neka od pravila su i dalje promjenjena i prilagođena, no sličnija su službenim. Ista pravila vrijede i za djevojčice i za dječake. Ova kategorija je namjenjena za djecu do 13 godina.

Kao i kod mini odbojke, dimenzije igrališta su prilagođene. Veličina igrališta je 7x14 metara, što znači da je polje jedne ekipe dimenzija 7x7 metara. Teren za malu odbojku je postavljen na sredini standardnog odbojkaškog terena. Mreža je postavljena na visinu od 210 centimetara te na svakome kraju je postavljena odbojkaška antena.

U maloj odbojci igra se 4:4, što znači četiri igrača jedne ekipe igraju protiv četiri igrača druge ekipe. Svaka ekipa mora imati najmanje 8 igrača koji se zapisuju u zapisnik, a dopušteno je najviše njih 14. Kao i kod mini odbojke, igrači koji su igrali u prvome setu, nemaju pravo igrati u drugome setu.

U terenu u svakome setu moraju biti četiri igrača, svatko u jednoj zoni. Više nemaju tri zone, kao u mini odbojci, već su sada četiri zone. Zona 1 (iza u sredini), zona 2 (desno u terenu), zona 3 (naprijed u sredini) i zona 4 (lijevo u terenu). Igrač koji se nalazi u zoni 1 izvodi servis. Prvi servis svakog igrača koji se izvodi je gornji servis te ukoliko ekipa koja je servirala osvoji taj poen, sljedeći i svi ostali servisi tog istog igrača moraju biti donji servisi. Igrači se rotiraju sukladno službenim odbojkaškim pravilima.



Slika 2. Teren male odbojke (Hrvatski odbojkaški savez)

<https://natjecanja.hos-cvf.hr/index.php?rubrika=propisnik>

Utakmica se igra na dva dobivena seta do 25 poena (mora biti najmanje 2 poena razlike). Treći set se igra ukoliko su i jedna i druga ekipa osvojile jedan set. Taj treći set se igra do 15 poena, također mora biti na najmanje 2 poena razlike. (Hrvatski odbojkaški savez)

Lopte koje se koriste za igru i treniranje najmlađih su prilagođene njihovom uzrastu. Laganije su i mekše nego standardne odbojkaške lopte koje koriste stariji uzrasti. Ono što je prednost tih lopti jest što sporije putuju i time se daje igračima više vremena da reagiraju i odigraju. Također im je lakše tijekom vršnog i podlaktičnog odbijanja zbog mogućih bolova u predjelu palca ili podlaktica. (Bulca i Czimek, 2019)

## 6. Elementi odbojke na nastavi Tjelesne i zdravstvene kulture

Prema Kurikulumu Republike Hrvatske za osnovne škole i gimnazije (2019) sati Tjelesne i zdravstvene kulture se u četvrtom razredu smanjuju za 35 školskih sati u odnosu na prethodne tri godine. Sa tri puta tjedno na dva, odnosno sa 105 sati godišnje na 70 sati godišnje.

Iako se jedan od elemenata u odbojci prvi put započinje učiti tek u četvrtom razredu, neke od nastavnih jedinica koje učenici savladavaju u prijašnjim razredima stvaraju dobru podlogu za elemente odbojke koje će učiti u četvrtom, ali i u višim razredima osnovne škole. U prvome razredu tijekom godine usavršavaju biotička motorička znanja poput hodanja, trčanja i skakanja. Zatim u drugom razredu usvajaju motorička znanja iz kolutanja, ritmičnih struktura i igre koje su korisne i potiču razvoj koordinacije pokreta. U trećem razredu i dalje usavršavaju ono što su tijekom prvog i drugog, no također naskoke i doskoke te zamah tijekom izvođenja istih što možemo primjeniti kasnije tijekom izvođenja smeča ili bloka. Bitno je da djeca nauče sigurno i pravilno skočiti, a pogotovo doskočiti kako bi se izbjegle neželjene ozljede.

U četvrtom razredu učenike se upoznaje sa povezanošću tjelesnog vježbanja i ljudskim tijelom. Bitno ih je poučiti o zdravoj prehrani te o dugotrajnom utjecaju bavljenja sportom. Tu ih se može upoznati i informirati o organizacijama sportskih školskih natjecanja te ih zainteresirati za neki od sportova. Ako u školi upoznaju neki sport i pronađu zadovoljstvo u njemu, htjet će se time baviti te će se vjerojatno i učlaniti u sportski klub gdje će se imati priliku još bolje i detaljnije posvetiti izvođenju elemenata, taktike tog sporta, u ovome slučaju odbojke. Tijekom sati Tjelesne i zdravstvene kulture na kojima se uče razni elementi sportova, razvijaju se motoričke sposobnosti poput brzine, koordinacije, ravnoteže i gibljivosti. Svaki sport, pa tako i odbojka, ima određena pravila prema kojima se igra. U tome se pojavljuje prilika za odličan sportski odgoj učenika, a jedna od prednosti je razvijanje sposobnosti samoregulacije. Učenik razvija svoju sposobnost prihvaćanja i poštivanja pravila, čekanje na svoj red, obzirnost prema drugim učenicima, rad u timu, nenasilno rješavanje nekih mogućih konflikata, samokontrolu kod pokazivanja razočaranja ili ljutnje tijekom neuspjeha ili gubitka i dr. (Nastavni plan i program, 2006)

Prvi element odbojke s kojim učitelji započinju jest dodavanje i hvatanje lopte iz „košarice“ u odbojkaškom stavu. To je jedina nastavna jedinica koja se radi u tome razredu. Cilj je upoznati učenike sa pravilima i tehnikom vršnog odbijanja. Na početku je bitno pravilno i jasno demonstrirati učenicima kako stajati u odbojkaškom stavu i ispravo namjestiti „košaricu“. Učenici će najbolje shvatiti i naučiti ono što trebaju ukoliko im se pokaže, a ne samo teorijski

objasni. Oni će pokušati imitirati pokrete koje učitelji izvode. Tijekom vježbe dodavanja i hvatanja lopte iz „košarice“ bitno je da učenici automatiziraju pokret nogu i ruku. Dakle, da u trenutku kada odigraju loptu ispružaju ruke i noge istovremeno. Naravno, učenje ovog elementa treba završiti tako da učenici odbijaju loptu, a ne da ju previše zadržavaju u „košarici“ što znači „nošena lopta“, a to je protivno pravilima.

U petom razredu usavršavaju vršno odbijanje te se upoznaju s novim elementima kroz postepenu primjenu raznih vježbi, a to su podlaktično odbijanje, donji servis te prijem servisa vršnim odbijanjem. Igraju igru preko mreže 1:1 ili 2:2 samo vršno odbijajući loptu.

U šestom razredu se nadograđuje dosadašnje znanje. Prijem servisa sada uče podlaktično te igraju mini odbojku (3:3). Tijekom nastave može se organizirati natjecateljski turnir u kojemu učitelj podijeli učenike u nekoliko ekipa po 3 učenika. Svaki set traje nekoliko minuta te se izmjenjuju protivnici. Na kraju sata se zbrajaju bodovi i proglašava poredak.

U sedmom razredu učenici usvajaju dizanje lopte visoko na krajeve mreže i napad iz zaleta prebacivanjem lopte jednom rukom („kuhanje“). Ovdje se upoznaju sa drugačijim sistemom igre, mala odbojka (4:4). Tijekom igre mogu koristiti sve elemente koje su dosad naučili, vršno odbijanje, podlaktično odbijanje, donji servis i „kuhanje“. Tijekom godine, učenici prelaze sa sistema 4:4 na sistem 6:6 sa službenim pravilima, no pošto je na nastavi od 45 minuta teže organizirati 6:6, taj dio učitelji ostavljaju za izvanškolsku ili izvannastavnu aktivnost.

Na kraju u osmom razredu, učenici uče smeč iz zaleta te gornji servis. Učenici također uvježbavaju te elemente kroz igru male odbojke, ali i raznih drugih vježbi.

## 7. Izvannastavne aktivnosti u školama

Ivančić i Sabo (2012) navode kako bi škole, kao socijale zajednice, trebale potaknuti i usmjeriti učenike na pedagoško osmišljene aktivnosti kojima se učenici mogu baviti tijekom svog slobodnog vremena. Zadatak svake osnovne škole je pružiti učenicima jednaku priliku da steknu određena znanja, vještine i navike kroz svoje obrazovanje, no ne smije se zaboraviti na učenikovo slobodno vrijeme. „Slobodno vrijeme djece i mladeži sve se više koristi za aktivnosti za koje nije potreban gotovo nikakav mišićni napor, a očuvanje i unapređenje tjelesnog i mentalnog zdravlja postaje imperativ vremena.“ (Prskalo, 2007; str. 161) Uz nastavu kao temeljnu djelatnost, škola treba preuzeti dio brige i iskoristiti to slobodno vrijeme za dodatno odgojno djelovanje. „Mnogi ljudi su postali bogataši u slobodnom vremenu, a siromasi u načinu njegova korištenja.“ (Stella, 1978; str. 7) Djeca prerano započinju primjenjivati navike „sjedećeg čovjeka“. Nažalost, razlog tome može biti nedostatak primjerenih uzora i mogućnosti. Zato je bitno učenicima ponuditi na izbor bavljenje raznim aktivnostima i sportovima gdje se mogu kretati i razvijati. Prskalo (2005) navodi kako je jako malo aktivnosti koje mogu utjecati na veliki broj obilježja ljudi kao što je to ostvarivo oblikovanim tjelesnim vježbanjem.

Kako je svako dijete drugačije i ima svoje individualne interese za određena područja, škola nastoji pomoći tako što organizira izvannastavne aktivnosti gdje učenici mogu više i detaljnije razvijati svoj interes ukoliko to sami žele. Tijekom tih aktivnosti potiče se razvitak odnosa punog poštovanja među učenicima ili odnosa učenika i učitelja. Razvijaju se socijalne kompetencije, suradnja s drugima, slika o sebi kao osobi. „Brojna ispitivanja u nas i u svijetu dokazala su da tjelesne aktivnosti koje se provode putem sporta i rekreacije silno utječu na povećanje tjelesnih sposobnosti, unaprjeđenje zdravlja i povećani radni učinak. Zato učenici koji se bave sportom znatno manje obolijevaju od prehlade i drugih bolesti, manje se umaraju i lakše svladavaju školske obaveze.“ (Stella, 1978; str. 10)

Izvanastavne aktivnosti se organiziraju dva puta tjedno po 45 minuta, što godišnje iznosi 70 sati. Održavanje tih aktivnosti nije strogo određeno dva puta svaki tjedan. Ukoliko se približava, primjerice, neko natjecanje, moguće je organizirati te aktivnosti 3-4 puta tjedno. Naravno, treba biti oprezan kako ne bi pretjerali i kako se ne bi dobio kontraefekt. Sve izvannastavne aktivnosti se nude učenicima na početku školske godine. Tu pripadaju razne aktivnosti poput dramskih skupina, zbora, likovnih skupina te odbojke, rukometa, košarke, badmingtona i sl. Učitelj unaprijed mora imati pripremljen plan rada koji se predlaže i ukoliko je prihvaćen uvrštava se u izvedbeni program za tu školsku godinu.



### *7.1. Dokumentacija o izvannastavnim aktivnostima*

Sadržaji i aktivnosti koje se provode se moraju zabilježiti, stoga je potrebno voditi najnužniju dokumentaciju. Potrebno je evidentirati o kojoj se aktivnosti radi, tko je sudjelovao, gdje se aktivnost održala, uspjeh ili neuspjeh te aktivnosti i zapažanja učitelja o svakome učeniku, njihovom radu, zalaganju i napretku. (Findak i Stella, 1985) Uz dokumentaciju, mogu se priložiti i fotografije s aktivnosti koje se mogu iskorisiti u nekim školskim izložbama i sl.

### *7.2. Uloga učitelja*

Uspjeh i zainteresiranost učenika tijekom aktivnosti ponajviše ovisi o njegovom učitelju. On je osoba koja svojim ponašanjem daje primjer kako se odnositi prema radu. Učitelj se treba predstavljati onako kako želi da njegovi učenici budu. Bitno je da je učitelj kao čovjek pažljiv, srdačan, strpljiv, vjeruje u timski rad i da uvijek bude spreman učenicima pomoći u bilo kakvim situacijama ili problemima koje mogu imati. „Ili ako nastavnik želi što bolje poučiti svoje učenike, mora dobro poznavati svoj posao, dakle, dobro vladati strukom, poznavati one s kojima radi, a osobito aktualno stanje njihova antropološkog statusa.“ (Findak, 1999; str. 254)

Tijekom provođenja aktivnosti bitna je obostrana komunikacija između učitelja i učenika. Učitelj treba pratiti rad učenika tijekom izvođenja vježbi te komentirati po potrebi (pohvale i kritike). No, također i učenik bi trebao imati mogućnost postavljati pitanja učitelju ukoliko ima nekih nejasnoća. Tijekom komunikacije s učenicima, učitelj bi trebao obratiti pozornost na govor i način govora koji koristi. Učitelj bi trebao koristiti riječi i terminologiju koja je učenicima poznata. Najbolje upute su one koji su jasne, kratke i glasne. Učitelj se treba prisjetiti kako postepeno uvoditi učenike u sadržaje aktivnosti. Učitelj je taj koji određuje kakvu vrstu komunikacije će ostvariti s učenicima. Treba težiti k otvorenoj komunikaciji u kojoj učenik ima povjerenja u učitelja te mu se može povjeriti s bilo kakvim poteškoćama.

„U radu s mladima treba neprestano isticati kako osim upornosti, volje, snage i tehnike, natjecatelj mora posjedovati i općeljudske osobine koje krasi pravog sportaša. Zato usporedno s vježbanjem tijela treba uporno odgajati i duh.“ (Stella. 1978; str. 12)

### *7.3. Uloga učenika*

Učenikov zadatak je pažljivo slušati i upijati znanja koja učitelj prenosi. Tijekom izvođenja svake vježbe, tijekom svakog natjecanja treba biti koncentriran i posvećen tome što radi. Svaki pravi učitelj će dati truda i vremena kako bi organizirao i osmislio što efektivniji i zanimljiviji trening za učenike te se zauzvrat od učenika očekuje da će svojim trudom, radom i zalaganjem pokazati zahvalost i cjenjenost. „Dječak ili djevojčica, mladić ili djevojka koji u sportu postignu

zapaženiji rezultat, moraju se ponašati kao i tada, odnositi se i dalje prema svim ljudski i sportski uzorno, savjesno ispunjavati školske i druge obaveze.“ (Stella, 1978; str. 12)

Svaki učenik koji je sportski odgojen brine za svoje zdravlje, zdravlje i osjećaje svoje ekipe, ali i za zdravlje i osjećaje svojih protivnika. U pobjedama se ne uzvisi, a u porazima ne ponizi. Učenici se ne bi smjeli izrugivati drugima ili ih namjerno ozljediti. Savjete i komentare svojeg učitelja/trenera treba prihvaćati i shvatiti kao dobronamjerno ispravljanje grešaka. Tijekom kriznih situacija na utakmicama ne treba se okrivljavati međusobno, već trebaju biti svjesni da kao ekipa imaju isti zajednički cilj te se trebaju potruditi zajedno pronaći rješenje.

Još jedna od važnijih stvari jest poštivanje odluka sudaca. Može se dogoditi da sudac krivo dosudi, no u većini slučajeva to ne radi sa zlom namjerom. Treba shvatiti da su i oni samo ljudi koji mogu pogriješiti u svojoj odluci. Sportaši trebaju nakon svake utakmice, bez obzira na ishod, pozdraviti gledatelje koji su ih došli podržati.

## **8. Usvajanje elemenata odbojke u školama na izvannastavnoj aktivnosti**

Razdoblje u kojem bi se djeca trebala početi baviti sportom je tijekom osnovne škole, po mogućnosti u razdoblju od prvog do četvrtog razreda. To bi bilo idealno vrijeme za početak, no nikad nije kasno ukoliko se neki i kasnije zainteresiraju i odluče trenirati. Sport je sastavni dio obrazovanja te kao što je i prethodno spomenuto, tu škole pružaju mogućnost bavljenja sportom provodeći izvannastavne aktivnosti. Već je ranije spomenuto kako su elementi i oblik rada odbojkaške igre određeni i definirani nastavnim planom i programom te Kurikulumom, dok je program izvannastavne aktivnosti puno fleksibilniji i prilagodljiviji. Učitelji imaju više vremena i prostora posvetiti se i detaljnije ući u odbojku kao igru te ju pokušati što više približiti učeniku. Učitelji planiraju raznovrsne treninge s metodičkim vježbama kako bi učenici što bolje usvojili i kako bi bili u mogućnosti primjeniti to znanje za vrijeme igre tijekom natjecanja. Naravno, cilj je radom i pristupom treningu zainteresirati učenike za odbojku te ih potaknuti da se odluče upisati u sportske klubove kako bi se nastavili razvijati kao odbojkaši/odbojkašice.

Pri samom poučavanju elemenata odbojke, učitelj mora obratiti pažnju na način na koji to izvodi. Učenicima je lakše i brže razumijeti ukoliko sami vide, pa zatim i ponove određeni pokret. Nisu im potrebna dugačka i komplicirana objašnjenja, već će najbolje naučiti imitirajući svojeg učitelja. Naravno kako i u učionici, tako i u dvorani, svaki učitelj se treba prisjetiti didaktičkih principa. Usvajanje elemenata odbojke treba biti od jednostavnog prema složenom te od lakšeg prema težem. Ono što je najvažnije tijekom rada s početnicima i s djecom jest strpljenje i upornost. Potrebno je jedan pokret, a pogotovo neke kompleksne pokrete, izvesti i ponoviti do deset tisuća puta kako bi se taj pokret fiksirao u kinetičnim centrima, odnosno kako bi taj pokret postao automatizam. (Janković i Marelić, 2003)

Najprirodnija metoda za učenje odbojkaških elemenata jest sintetička metoda. Elementi se uče tako da se određeni pokret izvodi u cijelosti. Preporuka je da se svaki element započne s imitiranjem bez lopte. Nakon nekoliko ponavljanja, učitelj dodaje loptu te opet izvode taj pokret u cijelosti.

Tijekom analitičke metode pokreti se uče po dijelovima, odnosno fazama izvođenja odbojkaških tehnika. Svaku fazu određenih elemenata uče posebno te nakon što nauče te dijelove pokušavaju povezati i izvesti element u cijelosti.

Situacijska metoda je jedna od najboljih metoda učenja odbojke. Tijekom vježbi povezuje se tehnika i taktika odbojke. Stvaraju se uvjeti i situacije koje se događaju na natjecanju. Ovdje učenici koriste sve elemente koje su prethodno naučili korištenjem ostalih metoda te zapravo postiže stabilizaciju odbojkaških znanja. (Janković i Marelić, 2003)

### 8.1. *Metodske vježbe u odbojci*

U svojoj knjizi Janković i Marelić (2003) su prikazali i opisali razne varijante metodskih vježbi koje učitelj može koristiti za usvajanje odbojkaških elemenata kod učenika. Svaka je vježba detaljno opisana i potkrepljena ilustracijom kako vježba treba izgledati.

Metodske vježbe za učenje odbojkaških stavova i kretanja:

- Odbojkaški stav u mjestu
- Lagano kretanje i na skupu u osnovni odbojkaški stav
- Iz brzog kretanja i sprinta naskok u odbojkaški stav
- Učenici se u parovima kreću u osnovnom odbojkaškom stavu te pokušavaju rukom uhvatiti maramu koja se nalazi iza leđa svakog učenika
- Vježba „ogledala“ (Učenici se u parovima kreću u odbojkaškom stavu, tako da jedan dio para imitira kretanje drugog)
- Učenici se kreću u raznim odbojkaškim stavovima u smjeru u kojem trener/učitelj pokazuje svojim rukama, a zatim na znak pljeskom učenici zaustavljaju kretanje

Vršno odbijanje je osnovni element u odbojkaškoj igri. Tijekom usvajanja tehnike vršnog odbijanja korisno je da se pokret izvodi u cijelosti. Učitelj posebno treba obratiti pažnju na dolaženje pod loptu u pravi trenutak. Korisno je da se na svakom satu odbojke bez obzira uči li se novi elementi ili ne, koriste vježbe vršnog odbijanja. Kako bi učenici usvojili pravilno izvođenje košarice bitan je redoslijed učenja ove tehnike. Najprije se usvaja odbijanje naprijed i iznad glave. Neke od vježbi koje Janković i Marelić (2003) navode se rade samostalno, a neke se rade u parovima ili skupinama.

Metodske vježbe za učenje vršnog odbijanja:

- Imitacija vršnog odbijanja kroz 4 faze – trener govori 1 (osnovni odbojkaški stav) 2 (formiranje košarice) 3 (odbijanje) 4 (praćenje lopte)
- Formiranje košarice valjajući loptu naprijed nazad ispred sebe
- Učenik gura loptu sa čela iz sjedeće pozicije do svoga para koji stoji

- Učenik koji stoji podbacuje s obje ruke odozdo loptu učeniku koji sjedi te on odbija loptu natrag
- Učenici se vrše na dodavaju u sjedećem položaju
- Učenik drži loptu u košarici te imitira vršno odbijanje sve do potiska lopte o zid
- Učenik je udaljen od zida 2-3 metra te loptu drži u košarici koju suva (gura) o zid i ponovno hvata u košaricu
- Vršno odbijanje o zid
- Jedan učenik podbacuje loptu odozdo s dvije ruke dok drugi učenik odigrava loptu s istodobnim podizanjem s klupice
- Jedan učenik podbacuje loptu odozdo s dvije ruke dok drugi učenik odbija loptu s jednom nogom u kleku
- Učenik odbija loptu vršna iznad glave
- Učenik vršno odbija loptu iznad glave, pušta da se jednom odbije od poda te ponovno ju ponovno odbija vršno
- Učenik vršno odbija loptu 1-2 metra iznad glave te svaku treću loptu pušta da upadne u „košaricu“ na čelo
- U parovima učenik jednom vršno odbija loptu iznad glave, a drugi put loptu odbija svome paru
- Učenik jednom iznad glave odbija loptu, drugu odbija do svoga para te nakon toga optrčavanja oko para te ponovo ponavlja isto
- Učenik odbija loptu iznad glave, radi okret za 360° i drugu loptu odbija svome paru
- Učenici odbijaju loptu vršno jednom iznad glave, a drugo odbijanje do svog para te nakon odbijanja sjednu na pod i ustanu (slična varijanta je da samo nakon odbijanja legnu na pod)
- Učenici vršno odbijaju loptu preko mreže u dvije kolone, nakon odbijanja učenik ide na začelje iste kolone
- Učenici se u paru vršno dodvaaju preko mreže dok se bočno kreću
- Jedan učenik je uz mrežu, a dva su u odbojkaškom polju. Učenik uz mrežu odbija loptu jednom iznad sebe, a drugu do jednog od učenika. Taj učenik također izvodi jedno odbijanje iznad glave, a drugo vraća do učenika na mreži. Zatim on loptu šalje trećem učeniku. Tako se izmjenjuju.
- Jedan učenik je uz mrežu, a druga dva su u polju jedan iza drugoga. Učenik uz mrežu odbija loptu jednom iznad sebe, a drugu loptu do učenika u polju koji to isto ponavlja i mijenjaju mjesta trčeći za loptom. Prvo odbijanje kreće od učenika u polju.

- Učenici se u parovima dodaju vršnim odbijanjem preko mreže dok sjede
- Učenici sjede u krugu i dodaju se vršno.

Metodske vježbe za odbijanje podlakticama također treba uključivati u svaki sat odbojke te konstantno ponavljati. Kako bi vježbe bile učinkovite, učenici najprije moraju usvojiti kretanje i zaustavljanje u osnovni odbojkaški stav.

Metodske vježbe za učenje podlaktičnog odbijanja:

- Jedan učenik sjedi i odbija loptu podlakticama, dok drugi učenik stoji i podbacuje loptu odozdo s dvije ruke.
- Jedan učenik sjedi na klupi, odbija loptu podlakticama i istodobno se podiže sa klupe, dok mu drugi učenik podbacuje preciznu loptu s obje ruke odozdo.
- Jedan učenik baci loptu s obje ruke odozdo dok drugi učenik odbije loptu podlakticama.
- U parovima jedan učenik odbija loptu vršno, a drugi odbija loptu u podlakticama.
- U parovima učenik prvo odbijanje lopte izvodi vršno iznad sebe, a zatim drugu loptu odbija podlakticama do svog para (slična varijanta u kojoj zamijene redoslijed odbijanja)
- Učenik odbija loptu podlakticama iznad sebe (prvo samo pokret rukama, zatim samo nogama te u zadnjoj varijanti, pomiče i ruke i noge)
- Učenik odbija loptu tako da lopta između odbijanja jednom odbije od poda
- Učenici se u parovima dodavaju loptu podlakticama
- Učenici u paru odbijaju loptu preko mreže krećući se bočno
- Učenik prvu loptu odbija iznad glave, a zatim vršno dodaje svome paru preko mreže (i obrnuto)
- Učenik odbija loptu vršno u lijevu te u desnu stranu, a njegov par se kreće i odbija podlakticama loptu

Svladavanje tehnike donjeg servisa je ključni element, uz vršno i podlaktično odbijanje, kako bi se mogla uspostaviti igra mini i male odbojke. Stoga je bitno da djeca ispravno nauče tehniku donjeg servisa.

Metodske vježbe za učenje servisa:

- Imitacija donjeg servisa kroz četiri faze izvođenja
- Učenici u parovima izvode donji servis bez mreže

- Učenici izvode donji servis preko mreže prvo s 3 metra, zatim sa 6 metara i na kraju s 9 metara
- Učenici kontroliraju udarac i određuju pravac lopte tako što serviraju kratku i dugu loptu te paralelno i dijagonalno
- Učenik izvodi donji servis sa udaljenosti od 9 metara od koša tako što pokušava pogoditi koš
- S jedne strane mreže je postavljena strunjača koju učenik pokušava pogoditi izvođenjem donjeg servisa.

Metodske vježbe za tenis servis:

- Imitacija tenis servisa s bočnih linija
- Učenici u parovima vježbaju udarac po lopti tako što jedan učenik drži loptu na maksimalnoj visini dohvata drugog učenika i na projekciji zamaha udarne ruke
- Učenici u parovima izvode tenis servis bočnih linija
- Učenici u parovima izvode tenis servis preko mreže, najprije s linije napada te se postupno udaljavaju na šesti i deveti metar odbojkaškog terena

Metodske vježbe za lelujavi servis:

- Imitacija četiri faze lelujavog servisa
- Učenik izvodi lelujavi servis o zid
- Učenik najprije izvodi lelujavi servis s osnovne linije, a zatim s kraja dvorane preko mreže (vježbanje preciznosti tako što gađa strunjače, kratke i duge lopte, gađa paralelno i dijagonalno)
- Između antena se postavi elastična vrpca te je zadatak učenika lelujavim servisom pogoditi prostor između mreže i elastične vrpce

Metodske vježbe za učenje smeča:

- Imitacija smeča visoke lopte iz zona 4 i 2
- Učenici u parovima na bočnim linijama izvode smeč o pod (držeći loptu u visini pojasa, ramena, glave i na kraju nakon izbačaja lopte)
- Učenici izvode smeč izbacivanjem lopte iznad glave o pod ispod mreže dok se nalaze na liniji napada
- Jedan učenik lagano smečira loptu o pod, a drugi učenik ju odbija vršno

- Jedan učenik lagano smećira loptu drugom učeniku te se on brani (vršno ili podlaktično odbijanje)
- Imitacija koraka za smeč s linije napada
- Zalet na mrežu i imitacija smeča
- Jedan učenik podbacuje visoku loptu odozdo i na mrežu, a drugi učenik radi zalet i umjesto udarca hvata loptu ispruženim rukama
- Jedan učenik na stolici drži loptu iznad mreže dok drugi smećira fiksiranu loptu
- Jedan učenik vršno odbija odnosno diže loptu, a drugi učenik smećira visoku loptu iz zone 4 (zatim iz zone 2)
- Svaki učenik sebi podbacuje loptu te izvodi smeč na mreži
- Svaki učenik sebi podbacuje loptu te naizmjenično izvodi smeč i „kuhanje“ preko mreže

Metodske vježbe za učenje bloka:

- Imitacija aktivnog bloka u mjestu
- Učenici stoje jedan nasuprot drugome ispred mreže te istovremeno pružaju ruke iznad sebe
- Učenici izvode skok u blok na mreži uz pravilno pružanje ruku
- Učenici se u parovima bočno kreću uz mrežu te izvode skok u blok
- Jedan učenik baca loptu odozdo na mrežu, a drugi učenik blokira u mjestu
- Jedan učenik baca loptu odozdo na mrežu dok se drugi učenik nalazi na klupici te vježba opružanje ruku u bloku

## 8.2. *Primjer treninga odbojke na izvannastavnoj aktivnosti*

Primjer treninga broj 1:

U uvodnom dijelu za zagrijavanje učenici igraju igru u kojoj svaki učenik ima traku zataknutu za pojas. Cilj je uhvatiti što više traka drugih učenika i zataknuti ih za svoj pojas. Učenici se smiju kretati samo unutar odbojkaškog terena. Učenik koji skupi najviše traka je pobjednik. (Bulca i Czimek, 2019)

Pripremne opće vježbe izvodi učiteljica/trenerica. Vježbe koje se izvode su: čučanj – skok, zasuk glavom u lijevu i desnu stranu uz istovremeni zasuk rukama, kruženje rukama istovremeno uz podizanje na nožne prste, kruženje trupom naizmjenično u lijevu i desnu stranu, spuštanje u pretklon, duboki pretklon i na kraju uzručenje, podizanje ruku i nogu istovremeno uz kratko zadržanje, naizmjenično podizanje nogu u poluležećem položaju i za kraj sunožni skokovi naprijed – natrag – lijevo – desno.



Svaku navedenu vježbu učiteljica/trenerica demonstrira i ukratko objasni prije nego učenici krenu s radom. Dok učenici izvode vježbu, učiteljica prati te po potrebi pohvali ili popravi pokret. Učenici na mjestu izvode osnovni odbojkaški stav. Zatim jedan iza drugoga hodaju po linijama standardnog odbojkaškog terena. Na znak učiteljice/trenerice, učenici izvode naskok u osnovni odbojkaški stav. Vježba se ponavlja 3 puta. Zatim učenici trče istim linijama te ponovno na znak izvode naskok u odbojkaški stav. Vježba se ponavlja puta. U zadnjoj vježbi učenici trče unatrag oko odbojkaškog terena i na znak učiteljice naskaču u osnovni stav. Vježbu također ponavljamo 3 puta.

Svaki učenik uzima jednu odbojkašku loptu. Formiraju „košaricu“ tako što postavljaju šake i dlanove na loptu te ju valjaju naprijed-nazad ispred sebe na podu te podižu „košaricu“ s loptom iznad čela. Učenici ustaju s poda te vršno odbijaju loptu iznad glave s vrlo malo kretanja. Zatim učenici vršno odbijaju loptu iznad sebe, no puštaju da se lopta jednom odbije od pod prije nego što ponovno odigraju.

Učenici su podijeljeni u parove. Jedan učenik sjedi na podu i vršno odbija loptu koju mu njegov par podbacuje. Svaki učenik vježbu ponavlja 8 puta. Nakon toga se mijenjaju. Sljedeća vježba je nastavak prethodne. U ovoj vježbi učenik jednom odigra loptu iznad glave i zatim ju odigrava prema svome paru. Zatim jedan učenik sjedi na klupi u odbojkaškom stavu te kada mu drugi učenik podbaci loptu podiže se s klupe i odigra loptu vršno. Kada završe s vježbom, parovi se vršno dodaju tako da između dodavanja puste da se lopta jednom odbije od pod. Za kraj se u parovima vršno dodaju.

Učenici i dalje rade u parovima. Jedan učenik stoji kod mreže, a drugi je na šestom metru odbojkaškog terena. Učenik kod mreže podbacuje loptu, a drugi učenik trči do linije napada, vršno odigra loptu i trčeći unatrag vraća se na šesti metar. Svaki učenik radi 6 ponavljanja. Zatim drugi učenik stoji na liniji napada u osnovnom odbojkaškom stavu. Učenik kod mreže podbacuje loptu u lijevu i desnu stranu te drugi učenik se kreće lijevo i desno te vršno odigrava loptu natrag svome paru.

Sljedeća vježba je vršno dodavanje preko mreže. Učenici stoje na liniji napada te svaki put kada odigraju loptu trče kako bi dotaknuli mrežu i vratili se natrag na liniju.

Za kraj treninga učiteljica i učenici izvode vježbe istezanja.

Primjer treninga broj 2:

U uvodnom dijelu za zagrijavanje učenici igraju igru Lovice. Najprije se učenici podijele u parove. Jedan učenik lovi drugoga te na znak učiteljice mijenjaju uloge te onaj tko je bježao sada lovi. Ukoliko učenik ulovi drugoga prije znaka, uloge se automatski mijenjaju. (Bulca i Czimek, 2019)

Pripremne opće vježbe izvodi učiteljica/trenerica. Vježbe koje se izvode su: skok s raznoženjem i odručenjem, zasuk glavom u lijevu i desnu stranu uz istovremeni zasuk rukama, kruženje rukama istovremeno uz podizanje na nožne prste, kruženje trupom naizmjenično u lijevu i desnu stranu, spuštanje u pretklon, duboki pretklon i na kraju uzručenje, podizanje ruku i nogu istovremeno uz kratko zadržanje, naizmjenično podizanje nogu u poluležećem položaju i za kraj visoki skip na mjestu.

Svaku navedenu vježbu učiteljica/trenerica demonstrira i ukratko objasni prije nego učenici krenu s radom. Dok učenici izvode vježbu, učiteljica prati te po potrebi pohvali ili popravi pokret. Učenici stoje na bočnoj liniji odbojkašnog terena i na mjestu izvode osnovni odbojkaški stav. Na znak se bočno dokorakom kreću po liniji te se na znak okrenu za 90°, naskoče i stanu u osnovni odbojkaški stav. Zatim se kreću istim linijom križnim korakom te se na znak zaustavljaju, naskoče i zauzmu osnovni odbojkaški stav.

Učenici su podijeljeni u parove. Jedan učenik sjedi na podu i vršno odbija loptu koju mu njegov par podbacuje. Svaki učenik vježbu ponavlja 8 puta. Nakon toga se mijenjaju. Kada završe s vježbom, parovi se vršno dodaju tako da između dodavanja puste da se lopta jednom odbije od pod. Za kraj se u parovima vršno dodaju.

Jedan učenik sjedi na klupi u odbojkaškom stavu i drugi učenik u podbacuje loptu te njegov par podlaktično odbija loptu natrag. Tijekom odbijanja se istodobno podiže s klupe. U sljedećoj vježbi učenici su u odbojkaškom stavu te prvu loptu vršno odigraju iznad glave i drugu dodaju svom paru koji radi isto. Nakon nekoliko ponavljanja, mijenjaju redosljed, prvo odigraju podlaktično pa zatim vršno.

U parovima će igrati 2:2 preko mreže. Učenici igraju do 15 poena, te zatim mijenjaju protivnike.

Za kraj treninga učiteljica i učenici izvode vježbe istežanja.

Primjer treninga broj 3:

U uvodnom dijelu za zagrijavanje učenici su podijeljeni u skupine od četiri učenika. Svaka skupina trči unutar određenog prostora jedan iza drugoga. Učenik na čelu kolone drži odbojkašku loptu u rukama. Skupina trči po linijama te na znak učiteljice dodaje loptu natrag dok ne dođe do učenika na začelju. Učenici cijelo vrijeme trče. Nakon što lopta dođe do zadnjeg učenika, on istrčava kako bi došao na čelo kolone te opet čekaju znak učiteljice kako bi sve ponovili. (Bulca i Czimek, 2019)

Pripremne opće vježbe izvodi učiteljica/trenerica. Vježbe koje se izvode su: skok s raznoženjem i odručanjem, zasuk glavom u lijevu i desnu stranu uz istovremeni zasuk rukama, kruženje rukama istovremeno uz podizanje na nožne prste, kruženje trupom naizmjenično u lijevu i desnu stranu, spuštanje u pretklon, duboki pretklon i na kraju uzručenje, podizanje ruku i nogu istovremeno uz kratko zadržanje, naizmjenično podizanje nogu u poluležećem položaju i za kraj niski i visoki skip na mjestu.

Svaku navedenu vježbu učiteljica/trenerica demonstrira i ukratko objasni prije nego učenici krenu s radom. Dok učenici izvode vježbu, učiteljica prati te po potrebi pohvali ili popravi pokret. Učenici se u parovima kreću u osnovnom odbojkaškom stavu te im je cilj izvući maramu koja je zatakuta za leđa svakoga učenika. U sljedećoj vježbi su učenici okrenuti licem jedan prema drugome te izvode vježbu „ogledala“. Jedan učenik se kreće u odbojkaškom stavu te ga drugi učenik mora imitirati i pratiti. Uloge se mijenjaju.

Učenici su podijeljeni u parove. Vršno se dodaju tako da između dodavanja puste da se lopta jednom odbije od pod te se nakon toga samo vršno dodaju. U sljedećoj vježbi učenici su u odbojkaškom stavu te prvu loptu vršno odigraju iznad glave i drugu dodaju svom paru koji radi isto. Zatim se samo dodaju podlaktičnim odbijanjem.

Učenici stanu jedan nasuprot drugoga u parove. Izvode donji servis prema svome paru. Nakon 5 servisa, prebacuju se na mrežu te rade istu vježbu gdje prvo serviraju jedan drugome sa 3, pa 6 metara. Učiteljica postavlja strunjače s jedne i s druge strane mreže te je zadatak donjim servisom pogoditi strunjaču.

Učenici će igrati 3:3 (mini odbojka) preko mreže. Učenici igraju do 15 poena, te zatim mijenjaju protivnike.

Za kraj treninga učiteljica i učenici izvode vježbe istezanja.

## 9. Zaključak

Izvannastavne aktivnosti su bitan dio u obrazovanju svakoga djeteta. Iz tog razloga svaka škola bi trebala pružiti tu mogućnost izbora svojim učenicima. Osim što škola i učitelji imaju priliku pobliže odgojno djelovati, dijete (učenik) kvalitetno odabire kako i na koji način potrošiti, odnosno iskoristiti svoje slobodno vrijeme. Tijekom izvannastavnih aktivnosti, djeca bi trebala biti sretna i ispunjena. Bitno je da razvijaju svoje komunikacijske sposobnosti, da nauče surađivati jedni s drugima, kako s učenicima tako i sa učiteljima. Poveći udio u tome ima i učitelj. On sam mora biti primjer učenicima te on određuje kakvu će atmosferu i odnos uspostaviti s učenicima.

Jedan od primjera izvannastavne aktivnosti je i odbojka. Bogate i ne tako davne povijesti, odbojka kao sport je odličan odabir za početak treniranja. Iako će pravu igru odbojke upoznati nešto kasnije, za najmlađe su osmišljene dvije kategorije prilagođene tim uzrastima kako bi se upoznali s malim dijelom odbojkaške igre. To su mini i mala odbojka. Tijekom igranja, učenici koriste svoja znanja elemenata u odbojci. Tijekom treniranja i igranja odbojke ne postižu se samo fizičke beneficije kod učenika. Ne razvijaju se samo mišići te motoričke sposobnosti i vještine kod učenika, već se učenik razvija i kao osoba te stječe određene vrline. Učenici će naučiti saslušati i uvažiti mišljenja drugih, raditi i truditi se kao ekipa, naučit će se odgovornosti i organizaciji svojega vremena.

Učitelji i treneri bi trebali na umu imati misao da treninzi koji se održavaju u školama su tu kako bi se fizičke i psihičke sposobnosti djeteta pravilno razvijale. Moraju imati pedagoški pristup treningu te u neku ruku biti animatori. Ono što bi svaki učitelj trebao željeti postići jest da potakne, a na kraju i stvori ljubav u učeniku prema sportu, prema odbojci i timskom radu. U tome mu mogu pomoći razne methodske vježbe za usvajanje elemenata odbojke. Treba obratiti pozornost na to da se vježbe postepeno uvode, od jednostavnijih prema složenijima. Ukoliko učitelji rade tim načinom, učenici će brže usvojiti elemente, bez da se obeshrabre i da na kraju odustanu jer smatraju kako njima to ne ide. Nažalost, u školi je moguće imati samo 70 sati treninga odbojke, što nije puno te se ni treninzi ne mogu organizirati često, već 2 puta tjedno. No, to vrijeme je dovoljno za učitelje kako bi potaknuli svoje učenike da se nastave time baviti i izvan škole, primjerice u nekom od odbojkaških klubova.

## 10. Literatura

1. Bulca, Y., & Czimek, J. (2019.) *Projekt CEV-a „Odbojka u školama“ – Priručnik za nastavnike*. Confédération Européenne de Volleyball.
2. Fédération Internationale de Volleyball. Preuzeto 4.5.2024. s <https://www.fivb.com/en/the-fivb/history>
3. Findak, V. (1999). *Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Priručnik za nastavnike tjelesne i zdravstvene kulture*. Zagreb: Školska knjiga
4. Findak, V., & Stella, I. (1985). *Izvannastavne i izvanškolske aktivnosti u tjelesnoj i zdravstvenoj kulturi*. Zagreb: Školska knjiga.
5. Hrvatski odbojkaški savez. Preuzeto 11.4.2024. s <https://natjecanja.hos-cvf.hr/>
6. Hrvatska enciklopedija. Preuzeto 14.4.2024. s <http://www.enciklopedija.hr/>
7. Ivančić, I., & Sabo, J. (2012). *Izvannastavne aktivnosti i njihov utjecaj na učenikovo slobodno vrijeme*. Sveučilište u Zadru, Filozofski fakultet
8. Janković, V., & Sabljak, M. (2004). *Elementi tehnike odbojke i metodika*. Zagreb: vlast. nakl.
9. Janković, V., & Marelić, N. (2003). *Odbojka za sve*. Zagreb: Autorska naklada
10. Marelić, N., Marelić, S., Đurković, T., & Rešetar, T. (2008). *Nastavne teme iz odbojke za osnovne škole*. Zagreb: Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu
11. Ministarstvo znanosti i obrazovanja [MZO]. (2019). *Kurikulum nastavnog predmeta Tjelesna i zdravstvena kultura za osnovne škole i gimnazije u Republici Hrvatskoj*. Preuzeto 27.4.2024. s [https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019\\_03\\_27\\_558.html](https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2019_03_27_558.html)
12. Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa [MZOS]. (2006). *Nastavni plan i program za osnovnu školu*. Preuzeto 27.4.2024. s <https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/dodatni/129165.htm>
13. Prskalo, I. (2005). *Kineziološko motrište na slobodno vrijeme djeteta. Zbornik Učiteljskog fakulteta u Zagrebu*. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
14. Prskalo, I. (2007). Kineziološki sadržaji i slobodno vrijeme učenica i učenika mlađe školske dobi. *Odgojne znanosti*, 9 (2 (14)), 161-173.

15. Stella, I. (1978). *Sportske aktivnosti djece u slobodno vrijeme*. Zagreb: Školska knjiga

## **Izjava o samostalnoj izradi rada**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)