

Ajdin Lišić

06.09.2026. 13:02
Pogledano: 381 puta

Usavršavanje vršnog i podlaktičnog odbijanja lopte u odbojci

Tokom časa učenici usvajaju i primjenjuju vršno i podlaktično odbijanje lopte u složenijim situacijama, razvijajući koordinaciju, timsku saradnju, odgovornost, empatiju, međusobnu podršku i poštovanje pravila fer-pleja.

Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 8. razred

Vrsta nastavnog procesa

Osnovna vrsta nastave - Redovna nastava

Suradnja škole sa roditeljima i zajednicom te razvoj školskog kolektiva

Aktivnosti sa učenicima

Trajanje

45 minuta

Oblasti

Društveno-humanističko područje

Područje prirodnih nauka

Matematičko područje

Predmet

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja
Cilj: Osposobiti učenike za izvođenje gornjeg vršnog i podlaktičnog „čekić”
odbijanja lopte u odbojci u uslovima slično situacijama igre (situacione okolnosti) kroz timski rad uz razvoj međusobnog uvažavanja i kolektivne odgovornosti.

Ishodi:

Učenik/učenica:

- može objasniti osnovna pravila odbojkaške igre
- razumije značaj doprinosa pojedinca ekipnom uspjehu, uz uvažavanje uloge svakog člana tima i poštovanja pravila fer-playa
- može demonstrirati vršno i podlaktično odbijanje lopte u složenim situacijama i u igri, sarađujući sa drugima, pružajući podršku i uvažavajući različit nivo uspjeha

Detaljan opis realizacije
Autor pripreme: Ajdin Lišić

Aktivnost 1

Nastavnik provjerava spremnost učenika za vježbanje (urednost sportske
opreme i ličnu higijenu). Kroz grupni rad u tri kolone učenici se uvode u izvođenje prirodnih oblika kretanja oko postavljenih stalaka: hodanje, hodanje na prstima, poskoci, trčanje. Učenici poštuju prostor i sigurnost drugih, čekaju red i uvažavaju tempo kretanja grupe.

Aktivnost 2

Kompleks vježbi oblikovanja (8-10 vježbi) učenici izvode u formaciji kruga, s
naglaskom na jačanje i istezanje ruku. Vježbe demonstrira učenik uz nadzor nastavnika. Učenici prate upute, međusobno se pomažu u pravilnom izvođenju i prihvataju različite nivoe sposobnosti bez negativnih komentara.

Aktivnost 3

1. U parovima učenici kontinuirano izvode vršno odbijanje lopte na odstojanju 3 - 4 metra sa naglaskom na brzi dolazak pod loptu (varijante: čučanj ili okret nakon odbijanja).
2. U parovima učenici izvode podlaktično odbijanje lopte uz kontrolisan prijem na prste (varijanta: dodir tla dlanom ili dlanovi na koljenima prije ponovnog odbijanja). Nastavnik prati zalaganje

učenika i emicionalno opterećenje (nervoza, pad koncentracije i sl.) razumijevajući i učenike (empatija) kojima treba veći broj ponavljanja za uspjeh tehnike.
3. U trojkama učenici izvode kombinovano odbijanje lopte (vršno i podlakticama) u trokutu, uz dodatne zadatke nakon odigravanja lopte – čučanj, okret za 360 stepeni, sklek. Jedan učenik preuzima ulogu vođe grupe, organizuje rad, pomaže i motivira druge uz uvažavanje njihovih mogućnosti.
4. U trojkama na mreži, na udaljenosti 4-6 m, učenici izvode školski servis prema drugom učeniku koji vrši prijem na prste ili podlaktice i upućuje loptu trećem učeniku (vježba trećeg dodira). Prije prelaska na igru nastavnik organizuje kratki „time-out" i podsjeća na osnovna pravila igre, naglašavajući važnost saradnje, odgovornosti svakog pojedinca i poštovanja
protivnika (fer-play). Nastavnik kontinuirano prati zalaganje učenika, pravilnost osnovnog stava i emocionalno stanje (npr. nervozu ili pad koncentracije), uvažavajući individualne razlike i potrebu za većim brojem ponavljanja. Učenici se međusobno pomažu, ohrabruju i prihvataju različiti tempo napredovanja.

Aktivnost 4

Učenici igraju mini odbojku (3:3 ili 4:4) uz primjenu naučenih elemenata i
poštovanje pravila igre. Tokom igre učenici razvijaju timski duh, međusobnu podršku i odgovornost za zajednički uspjeh, uvažavajući protivnika i primjenu fer-play ponašanja.

Aktivnost 5

Učenici izvode slobodna bacanje u košarci, a zatim vježbe istezanja na ripstolu kao završnu aktivnost prije odlaska u svlačionicu. Učenici kratko razmjenjuju iskustva o saradnji, podršci i vlastitom angažmanu.

Potrebni resursi

- 10 odbojkaških lopti
- 10 košarkaških lopti
- mreža za odbojku
- strunjače
- stalci
- markice
- pravila igre

Praćenje i procjenjivanje

/

Ideje za domaće zadaće (nastavak aktivnosti) i uključivanje roditelja

/

Savjeti za druge nastavnike/ce kod realizacije ove lekcije/teme

/

Metode i tehnike

Collections

Mirovna pedagogija: kompendijum priprema za čas

Priprema za čas - Osnovna škola