

Ajdin Lišić

05.09.2026. 12:23
Погледано: 356 пута

Tehnika vršnog odbijanja lopte u odbojci

Čas je usmjeren na usvajanje pravilne tehnike vršnog odbijanja lopte, razvoj koordinacije i prostorne orijentacije, te podsticanje timskog rada, strpljenja, međusobnog uvažavanja, fer-pleja i nenasilne komunikacije.

Организацијски облик наставе

Предметна настава 7. разред

Врста наставног процеса

Основна врста наставе - Редовна настава

Сарадња школе са родитељима и заједницом те развој школског колектива

Активности са ученицима

Трајање

45 minuta

Области

Друштвено-хуманистичко подручје

Математичко подручје

Предмет

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Кључне компетенције

Учити како учити

Грађанска компетенција

Циљеви и исходи учења и поучавања

Cilj: Osposobiti učenike za pravilno izvođenje vršnog odbijanja lopte kao osnovnog elementa odbojkaške tehnike kroz rad u paru i grupi uz međusobno uvažavanje u igri.

Ishodi:

Učenik/učenica:

- uspješno zauzima osnovni odbojkaški stav neophodan za kvalitetno gornje vršno odbijanje lopte u odbojci
- procijenjuje visinu kretanja luka lopte da bi pravovremeno došao/la pod loptu i izveo vršno odbijanje
- objašnjava koliko je u odbojci bitan rad nogu

Детаљан опис реализације

Autor pripreme: Ajdin Lišić

Aktivnost 1

Uvođenje učenika u vježbanje realizirati kroz frontalni oblik rada oko 8 postavljenih stalaka, vodeći računa o prostoru i sigurnosti drugih: hodanje na prstima i petama, hod sa produženim koracima, skip, hod u čučnju, trčanje, dječiji poskoci.

Aktivnost 2

U pripremnom dijelu sata učenici izvode kompleks vježbi oblikovanja sa i bez lopte ispred nastavnika u formacija 2 vrste sa dovoljnim odstojanjem između učenika, pazeći na međusobnu sigurnost u prostoru. Nastavnik kontroliše pravilnost izvođenja, motivira učenike i dozira opterećenje. Učenici spoznaju pravilnost uticaja vježbe na organizam.

Aktivnost 3

1. Učenici će formirati odbojkašku košaricu iz osnovnog stava i intervalno imitirati odbijanje lopte u stavu – nastavnik vrši korekciju kod učenika, pojedinačno.
2. U parovima učenici hvataju podbačenu loptu u odbojkašku košaricu, u odbojkaškom stavu.
3. U parovima izvode vršno odbijanje lopte u luku, te čučanj do ponovnog odbijanja. Usljed nastavne faze obuke novim kretnim strukturama, nastavnik jasno zahtijeva od učenika strpljivost, međusobno potpomaganje i bodrenje među parovima da bi što lakše usvojili tekniku vršnog odbijanja lopte i zauzimanja osnovnog stava. Podsticati kod učenika solidarnost, miroljubivo rješavanje zadataka i svijest o razlikama u tempu napredovanja.
4. U parovima učenici kontinuirano odbijaju loptu vršno krećući se poprečno dvorane.

5. Pojedinačno izvode vršno odbijanje lopte od zid, na udaljenosti od oko 0,5 m.
6. Učenici u trojkama izvode vršno odbijanja lopte u trokutu, bez i preko mreže. Tokom učenja novih kretnih struktura nastavnik potiče saradnju, strpljenje, međusobnu podršku i ohrabrivanje među učenicima, uz uvažavanje različitom tempa napredovanja. Njeguje se kultura dijaloga, aktivnog slušanja, nenasilnog rješavanja konflikta, dok kratke vježbe opuštanja doprinose samoregulaciji i smanjenju stresa.

Aktivnost 4

Učenici učestvuju u štafetnoj igri u tri kolone sa obilaskom stalka i izvođenjem odbijanja lopte. Naglašava se timska podrška, fer igra i poštivanje pravila.

Aktivnost 5

Nakon uvježbavanja vršnog odbijanja lopte, učenici mjere dimenzije sale
koracima, procjenjuju ih u metrima i izračunavaju površinu (a x b), razvijajući prostornu orijentaciju važnu za kretanje u odbojci, uz međusobni dogovor i razmjenu iskustava o saradnji.

Потребни ресурси

- 10 odbojkaških lopti
- mreža sa antenama
- strunjače
- stalci
- ripstoli
- digitron

Праћење и процењивање

/

Идеје за домаће задатке (наставак активности) и укључивање родитеља

/

Савјети за друге наставнике/це код реализације ове лекције/теме

/

Методе и технике

Collections

Мировна педагогија: компендијум припрема за час | Припрема за час - Основна школа