

Ajdin Lišić

05.09.2026. 12:23
Viewed: 339 times

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.

Organizacijski oblik nastave

Predmetna nastava 7. 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

Matematičko područje

Predmet

Tjelesni i zdravstveni odgoj

Ključne kompetencije

Učiti kako učiti

Građanska kompetencija

Ciljevi i ishodi učenja i poučavanja
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

Detaljan opis realizacije
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.

Potrebni resursi

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

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

Lesson plan - Elementary school