



VPIŠI SE

Prosimo vas, da izpolnjen obrazec oddate vaditelju na vadbi ali pa obrazec izpolnite [www.genivolley.eu/maligenij](http://www.genivolley.eu/maligenij)

#### PODATKI OTROKA

Ime in Priimek: \_\_\_\_\_

Datum rojstva: \_\_\_\_\_

Spol: \_\_\_\_\_

EMŠO: \_\_\_\_\_

Naslov stalnega prebivališča: \_\_\_\_\_

Osnovna šola: \_\_\_\_\_

#### PODATKI STARŠA/ZAKONITEGA ZASTOPNIKA

Ime in Priimek: \_\_\_\_\_

Naslov stalnega prebivališča: \_\_\_\_\_

Telefonska številka: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

# ODBOJKA

IZVAJALEC: ODBOJKARSKI KLUB GORICA, ŠD GO ŠPORT



Partner pri projektu:



**VZAJEMNA**  
zdravstvena zavarovalnica

Informacije o urnikih in programih, ki se bodo odvijali na vaši šoli, dobite pri mentorju interesne dejavnosti ali pa se obrnite na spodnje kontakte.

V primeru, da se program na vaši šoli ne bo izvajal, vas vabimo k vadbi v telovadnico Mestne dvorane v Novi Gorici med 15:00 in 18:00.

Za več informacij se obrnite na naše kontaktne podatke.

ŠPORTNO DRUŠTVO GO ŠPORT in ODBOJKARSKI KLUB GORICA

Damber 50, 5000 Nova Gorica

tel: +386 (0) 41 640 875 Meta Mačus

[info@maligenij.eu](mailto:info@maligenij.eu)

[www.maligenij.eu](http://www.maligenij.eu)



 ODBOJKA



V SODELOVANJU Z:

OŠ Milojke Štrukelj   OŠ Ivana Roba   OŠ Solkan  
OŠ Frana Erjavca   OŠ Dobrovo

**gen-i**

## 1. triada (1.- 3. razred)

Predvidoma 35 ur  
1x tedensko (začnemo v oktobru)

### IGRA IN ODBOJKA (deklince in dečki)

Pri motoričnem razvoju otrok je pomembna predvsem raznovrstna gibalna aktivnost, ki pripomore k nastajanju motoričnih programov, ki so shranjeni v gibalnem spominu in jih lahko uporabimo tudi kasneje v življenju.

Skozi igrivo vadbo bodo otroci spoznavali naravne oblike gibanja (lazenje, plazenje, plezanje, tek,...), osvajali posamezne elemente prvin atletike in gimnastike (premagovanje ovir, skoki, prevali, hoja po gredi,...) ter rokovali z žogo (kotaljenje, podajanje, lovljenje, odbijanje...). Tudi z elementarnimi igrami in na poligonih bodo razvijali osnovne gibalne in koordinacijske sposobnosti, ravnotežje in preciznost.

Poleg tega bodo otroci spoznavali osnove odbojke. Pri tej starosti nimajo predznanja in zato je vadba prilagojena pridobivanju osnovnih tehničnih prvin in osnovne motorike v prostoru v kombinaciji s kontrolo žoge.

Vadba in intenzivnost bosta prilagojeni starosti vadečih.

RAD  
ODBOJKAM!



## 2. triada (4.- 6. razred)

Predvidoma 35 ur  
1x tedensko (začnemo v oktobru)

### MINI ODBOJKA (deklince in dečki)

#### Razvoj gibalnih (motoričnih) sposobnosti brez žoge:

- vaje ohranjanja ravnotežja,
- osnovna akrobatika,
- osnovna atletska abeceda in ABC skočnosti,
- vaje koordinacije dela zgornjih in spodnjih okončin,
- različne štafetne in elementarne igre brez žoge.

#### Vadba z žogo:

- različne igre z žogo (z veliko, malo, mehko, trdo žogo),
- raznovrstna odbojarska gibanja ob mreži in v polju,
- postavitev v položaj za zgornji in spodnji odboj,
- suvanje žoge nad seboj, naprej in v steno,
- zgornji in spodnji odboj z odbijanjem žoge nad seboj in v paru,
- kombinirano odbijanje z zgornjim in spodnjim odbojem,
- spodnji servis in sprejem servisa v smeri proti mreži,
- igra 1:1,
- zanesljivo podajanje žoge v igralnih okoliščinah,
- sprejem servisa proti podajalcu s spodnjim odbojem v normalnih in oteženih okoliščinah,
- napadalni udarec v normalnih in igralnih okoliščinah,
- enojni blok,
- igra v obrambi z uporabo različnih tehnik (enoročni, dvoročni sprejem, ...),
- osnovni položaj za zgornji ravni servis,
- uspešna in sproščena igra »Žoga čez vrv« 2:2 in 3:3,
- uspešno povezovanje odbojarskih elementov v igri male odbojke 2:2, 3:3, 4:4,
- poznati odbojarska pravila, posebno značilnosti in pravila male odbojke,
- spoštovanje soigralk, trenerja, nasprotnic in sodnikov.

ODBOJKA  
JE CARE!

## 3. triada (7.- 9. razred)

Predvidoma 35 ur  
1x tedensko (začnemo v oktobru)

### MALA ODBOJKA in prehod na odbojko STAREJŠIH DEKLIC/DEČKOV

Delo je zastavljeno dolgoročno in temelji na razvojnih ciklikih in letno usmerjenih razvojnih smernicah.

#### Osnovni in razvojni cilji:

- uvod v specializacijo po igralnih mestih,
- začetek uvajanja v sistem igranja 6:2 in 5:1,
- poudarek na tehnično - taktični pripravi.

#### Osnovna raven:

- raznovrstna gibanja ob mreži in v polju,
- podaje žoge naprej in nazaj preko glave,
- podaja žoge za napad 2. in 3. tempa (podajalci),
- zg. servis, skok servis, »jump float« servis,
- sprejem servisa (otežene okoliščine),
- enojni in dvojni blok,
- sprejem napadalnega udarca in raznovrstna igra v obrambi,
- napadalni udarec iz zadnje vrste,
- uspešno zaključevanje napada 2., 3. tempa,
- uspešna igra v obrambi in napadu v sistemu igre 6:2 in predvsem 5:1 (v različnih sistemih igre v obrambi in zaščiti napada).

#### Teoretične vsebine:

- poznati odbojarska pravila in protokol tekme,
- spoštovanje soigralcev, trenerja, nasprotnikov in sodnikov.

ODBOJKA  
JE KUL!

