

# ODBOJKA 1

## UČNI NAČRT PREDMETA/COURSE SYLLABUS

**Predmet:** Odbojka 1  
**Course title:** Volleyball 1  
**Članica nosilka/UL**  
**Member:** UL FŠ

Študijski programi in stopnja	Študijska smer	Letnik	Semestri	Izbirnost
Športna vzgoja, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)	2. letnik	1. semester	obvezen
Športno treniranje, prva stopnja, univerzitetni	Ni členitve (študijski program)		1. semester	obvezen

**Univerzitetna koda predmeta/University course code:** 0042635

**Koda učne enote na članici/UL Member course code:** 710

Predavanja /Lectures	Seminar /Seminar	Vaje /Tutorials	Klinične vaje /Clinical tutorials	Druge oblike študija /Other forms of study	Samostojno delo /Individual student work	ECTS
15	0	45	0	0	60	4

**Nosilec predmeta/Lecturer:** doc. dr. Marko Zadražnik

**Vrsta predmeta/Course type:** obvezni/compulsory

**Jeziki/Languages:**

Predavanja/Lectures: Slovenščina

Vaje/Tutorial: Slovenščina

**Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti:**

Pogoj za pristop k teoretičnemu izpitu so opravljeni kolokviji.

**Prerequisites:**

Completed colloquiums are necessary to access to the theoretical examination

**Vsebina:**

- 1) Kratka zgodovina razvoja igre v svetu in v Sloveniji
- 2) Predstavitev osnovnih pojmov in značilnosti igre
- 3) Osnovna pravila igranja odbojke z razlago specifičnosti v igri mini in male odbojke
- 4) Osnove sojenja in vodenaj zapisnika
- 5) Modelne značilnosti igre v mini in mali odbojki, specifika poučevanja v osnovni in srednji šoli
- 6) Tehnične prvine (različne tehnike) v odbojki (servis: spodnji in zgornji servis; podaja: zgornji odboj; sprejem servisa: spodnji odboj; napad: udarec po korekcijski podaji; blok: enojni in dvojni blok; sprejem udarca: spodnji odboj in sun)
- 7) Taktika v mini in mali odbojki
- 8) Taktika v odbojki v igri 6 : 6 (sistem 6 : 0) v K1 in K2 (osnove taktike serviranja, osnove taktike

**Content (Syllabus outline):**

1. The basic rules of playing volleyball with the interpretation of the specificity for players under 10 (Mini volleyball) and under 12 (Small volleyball).
2. The basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game
3. Model characteristics of the game and the players in elite volleyball and model characteristics of the pupils in primary and secondary schools.
4. Technical skills (different technique) in volleyball (Serve: underhand and float serve; Set: handset; Serve reception: underhand; Attck: spike after high set; block: single and double blocking; dig: underhand and dive.
5. Tactic in volleyball U10 and U12.

sprejema servisa v »W formaciji«, korekcijske podaje iz C3 v C4 in C2, osnove taktike v napadu iz C4 in C2, osnove taktike dvojnega bloka, obramba »center naprej«, zaščita napadalca »center naprej«.

9) Metodika in didaktika vodenja procesa vadbe

10) Načrtovanje procesa vadbe

11) Preverjanje in ocenjevanje pridobljenih znanj

12) Organizacija odbojgarskih tekem in tekmovanj

13) Vodenje odbojgarske tekme

6. Tactic in volleyball game 6:6 (system 6:0) in K1 and K2 (basic tactic for serve, reception in »W form«, high set from zone 3 to zone 4 and zone 2, basic tactic for attack in zone 4 and zone 2, basic tactic for double block, defense system (center forward), cover system (center forward)

7. Methodical approach, teaching methods and correction in technical skills

8. Methodical approach, teaching methods and correction in learning tactic of K1 and K2 (for volleyball U10 and U12 and for volleyball in 6:0 system)

9. Planning in training process

10. Verification and assessment of acquired knowledge

11. Models of organizing volleyball match and tournaments

12. Coaching of volleyball game

### Temeljna literatura in viri/Readings:

1. Čopi, J. (1999). Pripravljamo se na pouk športne vzgoje – ODBOJKA. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. (2005). Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: Odbojgarska zveza Slovenije.
3. Janković, V., Sabljak, M. (2004). Elementi tehnike odbojke i metodika. Zagreb.
4. Krevsl, V. (2001). Vzgoja mladih odbojkarjev. Ljubljana: Forma 7.
5. Zadražnik, M. (1991). Odbojka v ŠSD - Seminarско gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (36 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
6. Zadražnik, M. (1995). Mini odbojka - Seminarско gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (44 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport - Oddelek za permanentno izobraževanje.
7. Zadražnik, M. (2000). Športni program Zlati sonček II – Motorika z žogo - Seminarско gradivo za učitelje in profesorje športne vzgoje (18 str.). Ljubljana: Fakulteta za šport – Center za stalno strokovno spopolnjevanje.
8. Kolenc, E. (2/2017). Pravila odbojgarske igre 2017 – 2020. Pridobljeno s [www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojgarske%20igre%202017-2020\\_2.pdf](http://www.odbojka.si/source/DOKUMENTI/2018/Pravila%20odbojka/Pravila%20odbojgarske%20igre%202017-2020_2.pdf), 66 str.
9. Zadražnik, M., Curk, P. (2013). Mini odbojka (druga izdaja). Ljubljana: Fakultete za šport, Inštitut za šport.
10. Zadražnik, M. (2018). 50 odbojgarskih treningov. Interesne dejavnosti v šoli. 2. izdaja. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
11. Zadražnik, M. (2019). Spodnji servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/PHWjv585rTayWjFf3> [film]
12. Zadražnik, M. (2019). Zgornji ravni servis. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ux6rreW5GZyqSiQwB> [film]
13. Zadražnik, M. (2019). Zgornji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
14. Zadražnik, M. (2019). Spodnji odboj. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/ocHjjamrWgBDwvoBX> [film]
15. Zadražnik, M. (2019). udarec. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/TcLukWjN9gZuxi7gy> [film]
16. Zadražnik, M. (2019). Blok. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/oLSoAeWfNzotCSycX> [film]
17. Zadražnik, M. (2019). Sun. Pridobljeno s <https://efepusmm.fe.uni-lj.si/asset/W4DLdb5m8Wvdm33kN> [film]

Cilji in kompetence:

Objectives and competences:

- Seznaniti študenta s cilji in vsebinami odbojke (učni načrt za osnovne in srednje šole).
- Seznaniti študenta z osnovnimi pravili odbojke in posebnostmi v pravilih igranje male in mini odbojke.
- Seznaniti študenta z osnovami sojenja.
- Seznaniti študenta s temeljno tehniko in taktiko odbojke.
- Usposobiti študenta za korekten prikaz posameznih tehnik.
- Seznaniti študenta z didaktiko in metodiko poučevanja odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovni in srednji šoli.
- Usposobiti študenta za učinkovito načrtovanje, vodenje procesa vadbe odbojke pri rednem pouku športne vzgoje v osnovnih in srednjih šolah.
- Usposobiti študenta za uspešno ocenjevanje odbojcarskih spretnosti in znanj.

**Odbojka 1 - predmetnospecifične kompetence:**

V skladu s kompetencami, ki jih daje program, omogoča študentu, da načrtuje, izvaja in spremlja proces športne vadbe pri redni športni vzgoji v osnovni in srednji šoli.

- To acquaint students with objectives and content of volleyball (curriculum for primary and secondary schools)
- To acquaint students with the basic rules of volleyball and peculiarities in the rules of volleyball U10 (Mini volleyball) and U12 (Small volleyball).
- To acquaint students with basics of becoming the referee.
- To acquaint students with the basics of technic and tactic in volleyball.
- To teach students for proper presentation of individual techniques.
- To acquaint students with the Theory and Methodology of teaching volleyball in regular physical education lessons in primary and secondary schools.
- To teach students for effective planning, managing the training process of volleyball in regular physical education lessons in primary and secondary schools.
- To teach students for successful evaluation of volleyball skills.

**Predvideni študijski rezultati:**

Znanje in razumevanje:

Študenti bodo usvojili osnove odbojcarske igre (na malem in običajnem odbojcarskem igrišču) in potrebno tehnično in taktično znanje. Razumeli naj bi specifičnosti v poučevanju odbojke različnih starostnih kategorij in znali razlikovati proces vodenja vadbe v šolah ali klubskih selekcijah v mlajših kategorijah. Znali naj bi proces vadbe prilagoditi lastnosti, sposobnostim in motivacijski ravni vadečih.

**Intended learning outcomes:**

Knowledge and understanding:

Students will learn the basics of the volleyball game (on smaller and regular volleyball court) and the necessary technical and tactical knowledge. They should understand the specificity of teaching volleyball in different age categories and be able to distinguish the teaching process between schools or club selections in the youngest age groups. They should be able to adapt the training process to the characteristics, abilities and motivational level of participants.

**Metode poučevanja in učenja:**

Teoretična znanja bodo posredovana v obliki predavanj. Praktična znanja bodo posredovana v obliki praktične vadbe (demonstracija, razlaga). Uporabili bomo analitično, sintetično in kombinirano metodo. Vaje bodo sestavljene iz nalog z in brez žoge, namenjene bodo izpopolnjevanju odbojcarske tehnike, taktike in razvoju nekaterih drugih spretnosti.

**Learning and teaching methods:**

Theoretical knowledge will be provided through lectures. Practical knowledge will be provided through practical training (demonstration, explanation). We will use analytical method, syntetical method and combination of both. The exercises will be drawn with the ball and without the ball. The exercises are intended to fulfill the volleyball technique, tactic and to obtain the other skills.

**Načini ocenjevanja:**

Način (pisni izpit, ustno izpraševanje, naloge, projekt) Delni izpit 1: Raven obvladavanja tehničnih prvin bomo ocenjevali z desetstopenjsko ocenjevalno lestvico - možnost preverjanja v obliki kolokvijev. Delni izpit 2: Preverjanje teoretičnega poznavanja pravil odbojcarske igre bo

**Delež/Weight Assessment:**

Type (examination, oral, coursework, project): Partial exam 1: The level of controlling the technical elements will be assessed with ten grading scale – verification is possible also in the form of colloquiums. Partil exam 2: The theoretical knowledge of volleyball games will be veriflicated by

<p>potekalo z računalniškim programom (50 vprašanj; 75 % uspešnost) – možnost preverjanja v obliki kolokvijev. Ocena: opravi – ni opravi. Delni izpit 3: Sposobnost vodenja tekme, sojenja in pisanja enostavnega zapisnika bo preverjeno med praktičnim delom in bo ocenjeno s pisno oceno: primerno in neprimerno. Vsi trije delni izpiti so pogoj za pristop k teoretičnemu delu izpita. Delež delnih izpitov: 30 % Raven teoretičnega znanja bo preverjena v pisni obliki. Slušatelji bodo imeli na volj 45 minut za pripravo odgovorov na pet vprašanj. Vsako vprašanje je vrednoteno z do eno točko. Delež teoretičnega izpita: 70 %</p>	<p>computer program (50 questions; 75% success) - verification is possible also in the form of colloquiums. Partial exam 3: The ability of coaching the team, the knowledge of basic rules for volleyball and the fulfillment of the form for the record of the volleyball game will be assessed by a written assessment: appropriate and inappropriate. All partial exams must be completed in order to approach the theoretical part of the exam. The proportion of partial exams is 30%. The level of theoretical knowledge will be verified in written form. Students will have 45 min to prepare answers to 5 questions. Each question is valued by maximum 1 point. The proportion of theoretical exam is 70%.</p>
--	--

#### Reference nosilca/Lecturer's references:

- ZADRAŽNIK, Marko (1997). Evaluation of potential success of young volleyball players. V: PAVLOVIČ, Mik (ur.). Šport mladih : zbornik : III. mednarodni simpozij : proceedings : III.international symposium, Bled, Slovenia, October 7 - 10, 1997. Ljubljana: Fakulteta za šport: = Faculty of Sport, str. 725 (str. 626-632).
- ZADRAŽNIK, Marko (1999). *Assessing competitive and potential successfulness of advanced young volleyball players* = *Ocenjevanje tekmovalne in potencialne uspešnosti kakovostnih mladih odbojkašev*. Kinesiologia Slovenica, let. 5, št. 1/2, str. 45-50.
- ZADRAŽNIK, Marko (2001). *Preverjanje in ocenjevanje tehnično-taktičnega znanja in kakovosti igranja pri pouku športne vzgoje v tretjem triletju osnovne šole: odbojka*. V: ŠKOF, Branko (ur.), KOVAČ, Marjeta (ur.). *Uvajanje novosti pri šolski športni vzgoji : zbornik referatov*. Ljubljana: Zveza društev športnih pedagogov Slovenije, str. 614 (str. 241-252).
- ZADRAŽNIK, Marko, MARELIĆ, Nenad, REŠETAR, Tomica (2009). *Differences in rotations between the winning and losing teams at the youth European volleyball championships for girls*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica, vol. 39, no. 4, str. 33-40.
- ZADRAŽNIK, Marko, DERVIŠEVIĆ, Edvin (2011). *Performance: Level of play related anthropometric differences in volleyball players*. British journal of sports medicine. Online ed., vol. 45, issue 6, str. 542-543. <http://bjsm.bmj.com/content/45/6.toc#AbstractsfromtheFIVBVolleyballMedicineCongressBledSlovenia1315January2011>, doi: 10.1136/bjsm.2011.084558.27.
- ZADRAŽNIK, Marko, DOUPONA - TOPIČ, Mojca (2013). *Some views of elite sportsmen on cooperation with the media and the media's influence on sports and private lives*. Acta Universitatis Palackianae Olomucensis, Gymnica. Vol. 43, no. 2, str. 47-54.