



play volleyball
grow with it

18. JUNIJ 2022, LJUBLJANA (LUDUS)
za otroke do 15. leta starosti



LJUBLJANA, 18. JUNIJ 2022

PROGRAM FESTIVALA, od 9. do 12. ure

Uvodni pozdrav vsem udeležencem, razdelitev po skupinah glede na predhodne prijave.

9.15 – 10.30 Skupinsko ogrevanje in spoznavanje oz. vadba osnovnih odbojarskih elementov

- gibanje po mivki: premikanje v vse smeri ter usedanje, vstajanje, kotaljenje, manjši poskoki, zatem tudi že atletska abeceda od črte do črte
- različne igrice na mivki za vadbo pravilnega gibanja po mivki
- žoganje v parih ali trojkah oz. četvorkah: metanje in lovljenje (tudi z dodatnimi nalogami), kotaljenje žoge ob telesu, med črtami, odboji z eno in dvema rokama na različne načine (tudi z dodatnimi nalogami)
- sprehod skozi vse osnovne elemente (zgornji odboj, spodnji odboj ter servis in sprejem za začetnike; zalet za napadalni udarec (prikažemo razliko od tistega v dvorani) in blok za otroke z več znanja)
- izvedba nekoliko kompleksnejših vaj (odvisno od stopnje predznanja) z namenom priprave na igro

10.30 – 11.00 Obisk posebnega gosta in odmor

- obisk enega od reprezentantov odbojke na mivki (avtogrami, vprašanja, slikanje), odmor za malico, gokarte in pump track

11.00 – 11.50 Mini turnirček

Otroci svoje znanje preizkusijo v igri 1:1, 2:2 ali 3:3 ali po prilagojenih pravilih, ali pa po pravilih super mini in mini odbojke; za starejše otroke igra 2:2 ali 3:3, lahko tudi preizkušanje v obliki »king of the court«; v uporabi sta še vedno lahko gokart in pump track stezi

11.50 Zaključek programa

Zaključek z zahvalo za udeležbo in podelitvijo medalj.