**NAVODILA ZA DELO ZA IZBIRNI PREDMET: IZBRANI ŠPORT ODBOJKA**

PREDMET: IŠP odbojka

RAZRED: 7. razred

Pozdravljeni!

Zaradi izrednih razmer bo tudi pouk izbirnega predmeta IŠP odbojka potekal preko spleta. Ker prepovedujejo uporabo igrišč in športnega druženja, bomo pouk temu prilagodili. Večji del bo namenjen teoretičnim vsebinam. Če pa imaš doma žogo, izkoristi čas tudi za spretnosti z odbojkarsko žogo. Po temeljitem ogrevanju ponovi osnovne elemente odbojkarske igre (zgornji in spodnji odboj individualno nad seboj ali v steno). Vendar sam in ne v družbi prijateljev.

Če bomo dlje časa doma, bomo pri ocenjevanju praktičnih nalog dodali tudi teoretične vsebine. Zato sledite vsem mojim navodilom.

1. Oglej si kratek film o odbojki na yt (Firbcologi: odbojka)

ODGOVORI NA VPRAŠANJA:

● Kako visoka je mreža pri članicah in koliko pri članih?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

● Katere so naloge kapetana moštva?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

● Ali si ob gledanju oddaje izvedel kaj novega? Kaj?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

### 2. **Potek igre**

Igra se začne tako, da igralec s servisom (začetnim udarcem) pošlje žogo preko mreže v nasprotnikovo polje. Nadaljuje se tako dolgo, dokler se žoga ne dotakne tal igrišča, pade izven igrišča ali katera od ekip stori napako.

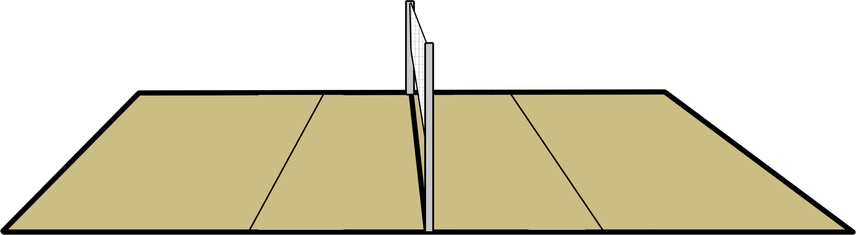
Igra poteka po sistemu Rally Point System (vsaka napaka pomeni točko), zaradi česar je igra hitra, atraktivna in napeta. Cilj vsake ekipe je osvojiti točko, dobiti niz (25 točk) in zmagati tekmo (na 2 ali 3 dobljene nize).

ŽOGA: Igralci lahko žogo odbijajo z različnimi deli telesa, najpogosteje z rokami. Pri tem uporabljajo različne tehnične elemente: zgornji in spodnji servis, zgornji in spodnji odboj, blok in napadalni udarec. Za igro je značilna t. i. »leteča žoga«, zaradi česar je odbojka edinstvena med igrami z žogo. **Kontrola in upravljanje z žogo imata odločilen vpliv na uspeh v igralnih situacijah!!!**

Mreža: Igralci nasprotnih ekip so med seboj ločeni z mrežo in tako nimajo neposrednega stika. Mreža je različno visoka, odvisno od spola in starosti igralcev. Dotik mreže ni dovoljen in je kaznovan z odvzemom žoge.



IGRIŠČE: Igrišče je majhno in ima obliko pravokotnika (18 m x 9 m). Na dve polovici je razdeljeno z mrežo. Igralci morajo biti pri izvedbi posameznih udarcev hitri in natančni.



**Kaj je odbojka?**

**Dopolni stavke,** tako da boš dobil ustrezno razlago o tem, kaj je odbojka. Izbiraš lahko med naslednjimi besedami: mreža, na tla, odbijajo, dveh, trikrat, prijeti.

Odbojka je ekipna športna igra, sestavljena iz   ekip, ki ju loči  . Namen igre je poslati žogo preko mreže, tako da bi v nasprotnikovem polju padla  , ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Igralci lahko   žogo s katerim koli delom telesa, ne smejo pa je  . Vsaka ekipa se lahko   dotakne žoge preden jo vrne v nasprotnikovo igralno polje.

**Kdo  lahko igra odbojko in kje ?**

Odbojko lahko igramo v dvorani, na plaži, na domačem vrtu, na snegu ... Radi jo igrajo mladi in stari, moški in ženske. Je privlačna in zanimiva igra, ki spodbuja sodelovanje med igralci in pozitivno vpliva na zdrav razvoj posameznika.

Američan **William G. Morgan**, učitelj športne vzgoje na gimnaziji v ZDA, je konec 19. stol. začel razvijati športno igro, ki ji danes pravimo **odbojka.** Je izumitelj odbojke, čeprav je na začetku to igro, ki je imela nekatere značilnosti tenisa in košarke, poimenoval »Mintonette«. Po številnih predstavitvah je Morgan leta 1896 skupaj s prijateljema spisal prva pravila. Le-ta so se ves čas spreminjala in odbojka je vse bolj dobivala obliko igre, ki jo poznamo danes.

**Razvoj odbojke v svetu, Evropi in Sloveniji**

V 20. stoletju se je igra zelo hitro razširila po svetu. Na  začetku 20. stoletja se je razvila odbojka na mivki in se malo kasneje pojavila tudi  v Evropi.

Zasluge za to, da se je  odbojka začela igrati tudi v Evropi, imajo ameriški vojaki, ki so igro prinesli v Evropo med prvo svetovno vojno.

Najbolj aktivno je bilo Sokolsko društvo v Mariboru, ki je po Češkem vzoru odbojko igralo že od leta 1924. Igra se je odvijala na različnih podlagah, za mrežo pa so uporabljali različne pripomočke.

**FIVB (International Volleyball Federation)**

Mednarodna odbojkarska zveza (FIVB) je bila ustanovljena leta 1947. Kmalu za tem so organizirali prvo svetovno prvenstvo za moške, leta 1952 pa tudi za ženske. Danes ima 218 članic in je največja mednarodna športna zveza na svetu.

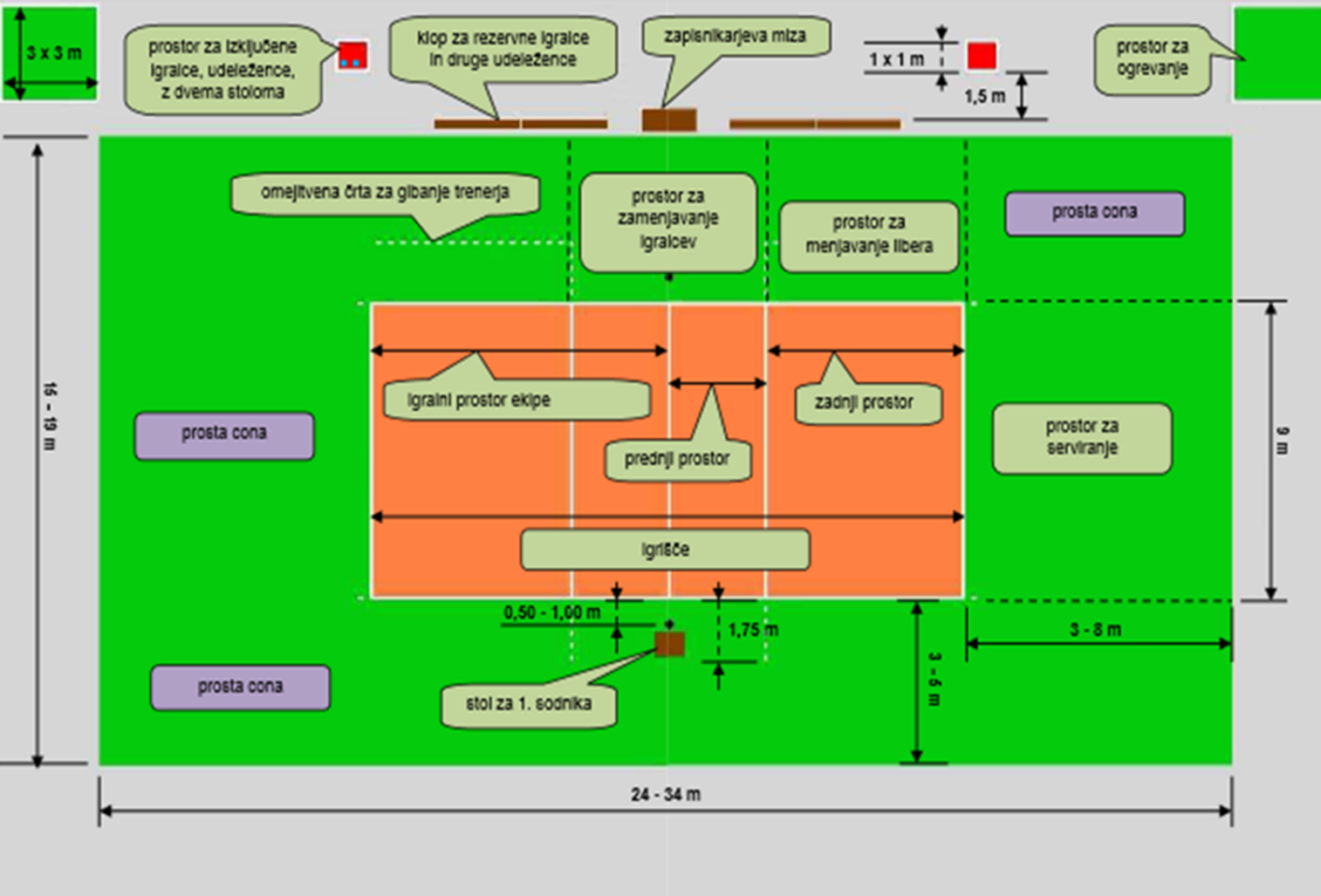
ALI VEŠ?

Američani so odbojko prvič predstavili na olimpijskih igrah v Parizu leta 1924, v olimpijski program pa so jo uvrstili leta 1964 v Tokiu.

**IGRALNA POVRŠINA**

Odbojka se igra na različno velikih površinah in podlagah v dvorani in v naravi. Odbojkarsko igrišče ima obliko pravokotnika in je na dve polovici razdeljeno z mrežo, ki je postavljena različno visoko glede na spol in starost igralcev. Rob igrišča označujejo črte, konec mreže pa anteni. Igrišče je razdeljeno v cone od 1 do 6, v katerih imajo igralci različne vloge: sprejemalec, podajalec, napadalec, obrambni igralec, server. Ob igrišču je zapisnikarska miza ter klop za igralce in strokovno ekipo.

IGRALNE POVRŠINE



**ZNAČILNOSTI IGRALCEV ODBOJKE**

Odbojka je kompleksna igra, kjer ima vsak igralec svojo vlogo: server, sprejemalec, podajalec, napadalec in bloker. Posebno vlogo ima libero - prosti igralec, ki je specializiran za igro v obrambi in sprejem servisa. Ima majico drugačne barve in zanj so posebna pravila pri menjavi igralcev. V rekreativni in šolski odbojki igrajo običajno vsi igralci vse vloge, v tekmovalni pa vsak svojo.

Vsi igralci morajo biti dobri športniki, imeti morajo dobre telesne predispozicije, osebnostne lastnosti in dobro razvite vse gibalne sposobnosti. Za vsako posamezno vlogo pa so potrebna specifična znanja in sposobnosti. Smiselno poveži pare in premisli, za katero vlogo bi bil ti najbolj primeren.

**NAPADALEC** je igralec, ki napada nasprotno ekipo in skuša doseči točko….. visok igralec, eksploziven, natančen, ima visoko razvito motoriko gibanja, sposoben predvidevanja, ima pregled nad igro, je kreativen.

**BLOKER** je igralec, ki stoji ob mreži in blokira udarce nasprotne ekipe….. visok igralec, eksploziven, zanesljiv, dobro zaznava in predvideva akcije nasprotnika, ima kratek reakcijski čas

**PODAJALEC** je igralec, ki organizira napad in poda žogo napadalcu…… je natančen, ima dobro orientacijo v igišču,  sposoben organizacije igre.

**Ekipa je pomembnejša od posameznika**



**SKUPNI CILJ:**

ODGOVORNOST, SPOŠTOVANJE, SPODBUJANJE, SOODVISNOST

ali veš?

Tajski odbojkar Wuttichai Suksara - Golf meri kar 222 cm. Zaradi ekstremne višine je moral v fazi odraščanja veliko in sistematično delati, da je lahko danes koordiniran in uspešen igralec odbojke.



ALI VEŠ?

Igra **SEPAK TAKRAW** je mešanica kung fuja, nogometa in odbojke.

Ta šport so že pred približno 500 leti iznašli Malezijci in velja za enega izmed najbolj spektakularnih športov.

ALI VEŠ?

Obstaja tudi odbojka na trampolinu, ki jo igrajo v ligaškem sistemu.



ALI VEŠ?

Na Ravnah na Koroškem že več let zapored organizirajo turnir v odbojki na vodi. Pravila so enaka kot pri odbojki na mivki.

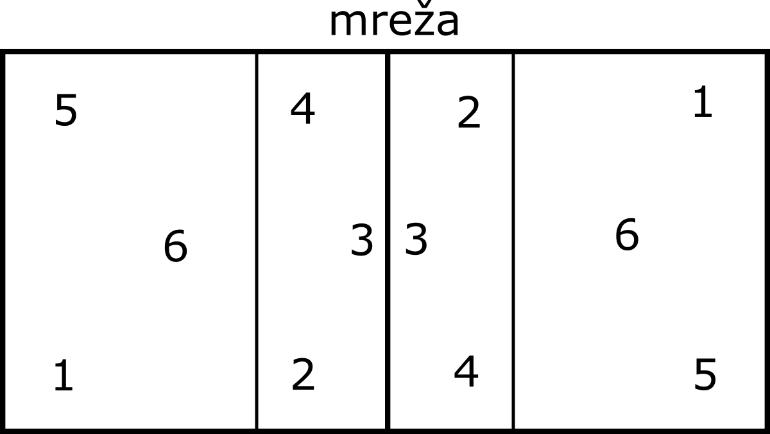
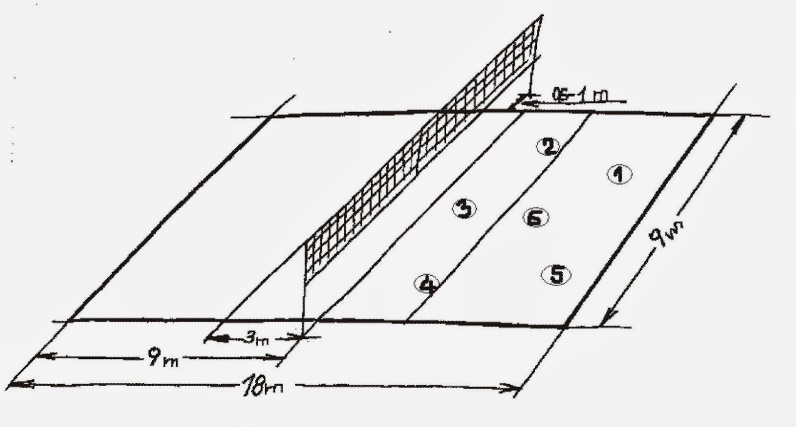


**Postavitev igralcev v igrišču**

Odbojko lahko igra poljubno število igralcev. V tekmovalni odbojki ja ne igrišču šest igralcev, ki opravljajo različne naloge: servirajo, sprejemajo servis, podajajo, napadajo in igrajo v obrambi.

V igrišču ima vsak svoj prostor, ki jih imenujemo cone. Označene so s številkami od 1 do 6 in so razporejene v nasprotni smeri urinega kazalca.

**Cone v igrišču**



**Kroženje igralcev**

Če ekipa doseže točko pri svojem servisu, ponovno servira. Če osvoji točko pri servisu nasprotne ekipe, dobi točko in servis. Takrat se izvede menjava ali kroženje igralcev - vsak od igralcev se pomakne za eno mesto naprej (v smeri urinega kazalca).

**Prva in druga linija**

Poveži cone z ustreznimi karakteristikami!

C2, C3, C4 prva, napadalna linija: blok, napad, podaja

C5, C6, C1 druga, obrambna linija: sprejem servisa in napadalnega udarca

**Načini igranja odbojke**

Odbojka se je skozi leta  razvijala in postajala vedno bolj atraktivna ter dinamična. Da bi čim več ljudi uživalo v odbojki, so razvili različne oblike odbojke.

**Glede na prostor in podlago poznamo:**

**DVORANSKa ODBOJKa:** Je vsaka odbojka, ki se igra v dvorani, navadno na parketu ali umetni masi. Dvoranska odbojka se običajno igra 6:6.

**Odbojka na mivki:** Je odbojka, kjer mehkejša podlaga iz mivke dovoljuje reševanje žoge, ki se velikokrat konča s padcem. Zato je igra atraktivna tako za igralce kot gledalce. V polju sta dva igralca, ki morata pokriti veliko igrišče, kar je zaradi mivke fizično naporno.

**Glede na primanjkljaj posameznika poznamo:**

**sedeča odbojka:** Namenjena je ljudem, ki običajne odbojke iz takšnih ali drugačnih razlogov ne morejo igrati. Igralci se gibajo v sedečem položaju s pomočjo rok in nog. V trenutku odboja žoge, morajo biti z zadnjo platjo na tleh. Sedeča odbojka se igra v dvorani, na travi in na mivki. Igrišče je manjše, mreža je postavljena nižje.

**Glede na starost in število igralcev poznamo:**

**mini** **odbojka**: Je igra 3:3, ki jo igrajo dečki in deklice stari devet in deset let. Igra poteka s prilagojenimi pravili, na manjšem igrišču ter z manjšo in lažjo žogo.

Prilagojena pravila:

* obvezen spodnji servis,
* prva žoga ne sme čez mrežo.

**mala odbojka:** Je igra 4:4, igrajo jo deklice in dečki stari enajst in dvanajst let. Tudi tu se igra odvija po prilagojenih pravilih, na manjšem igrišču ter z manjšo in lažjo žogo.

Prilagojena pravila:

* obvezen spodnji servis,
* obvezen sprejem s spodnjim odbojem,
* prva žoga ne sme čez mrežo.

**velika odbojkA:** Igrajo jo dekleta in fantje starejši od 13 let, pa tudi ženske in moški vseh starosti.

**Poveži  ime igre z ustrezno sliko!**

mini odbojka 

dvoranska odbojka 

odbojka na mivki 

sedeča odbojka 

Ali poznaš kakšnega uspešnega slovenskega odbojkarja ali odbojkarico?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Zapiši kakšno zanimivost o njem oziroma njej!

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Vse odgovori zapiši na prazen list in vstavi v mapo za šport. Ko se vrnemo ponovno v šolo, bomo pregledali vaše zapiske**.

Želim vam veliko zdravja in upam, da se kmalu vidimo!

Lepo pozdravljeni, Vesna Furlan

Viri: E učbenik

Yt: Firbcologi:košarka