**IŠP odbojka**

**Datum:** torek, 26. 5. 2020

**Vsebina ure:** ODBOJKA

Osnovni elementi odbojke; taktika igre v napadu in obrambi, sistem igre 6:6

**Uvodni del ure:**

Pripravi se za uro odbojke. Obleci se v športno opremo.

Vaje z odbojkarsko žogo:

<https://www.youtube.com/watch?v=OxoQrmhQ3gM>

V videu sledi navodilom učitelja. Če ti je vadba prenaporna, si vmes vzemi odmor in spij malo vode.

Na koncu videa te učitelj povabi, da opraviš iziv. Tebi ni potrebno opraviti tega iziva, ampak opravi le toliko ponovitev kot jih zmoreš. Med poskusi si obvezno vzemi odmor (in kroženje z glavo), da ne pride do vrtoglavice.

**Glavni del ure:**

NALOGA: Ponovimo elemente odbojkarske igre. Vaje izvedi zunaj. Pri vadbi poskrbi za svojo varnost ter pazi, da z žogo ne razbiješ predmetov v okolici (okna)!!! V videu je predstavljenih 32 različnih vaj. Izmed vseh si izberi 10 – 15 vaj in jih opravi.

POK KRŠKO: <https://www.youtube.com/watch?v=CM2aL5RARgw&t=&fbclid=IwAR1iIDnVqpCkBxjw3p2SjBs5lNvemrBEuZa69ruCaavi_JZLoUnSLyRwFck>

**Zaključni del ure:** opravi raztezne vaje:

**TEORETIČEN DEL**:

V e učbeniku si preberi snov, oglej si video posnetek ter dopolni stavke!

1. NAPAD, OBRAMBA: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59632.html>

2. TAKTIKA IGRE, SISTEM IGRE 6:6: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59634.html>

Športni pozdrav, Vesna Furlan

Vir: yt

 e učbenik za šport