

ODBOJKA

3.in 4. razred, 11. 5. 2020

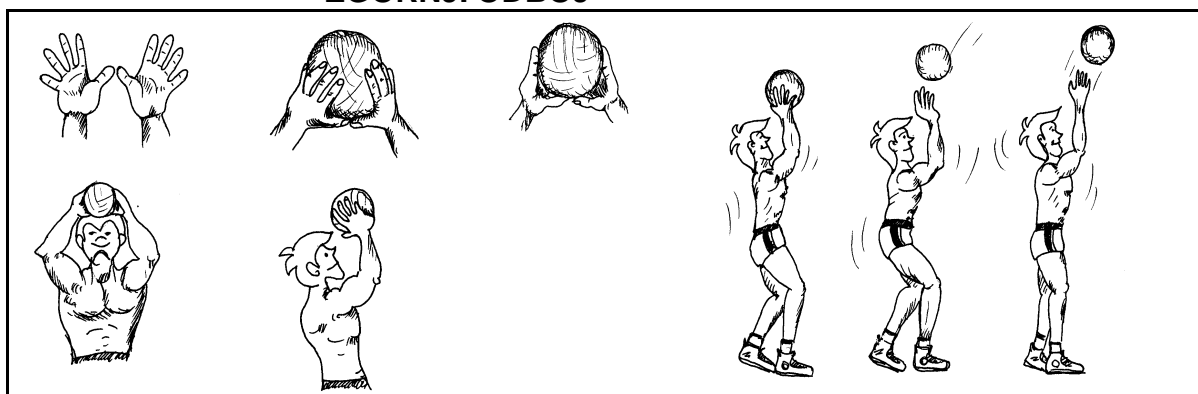
IZVOR IN RAZVOJ ODBOJKARSKE IGRE

Odbojka je moštvena igra z žogo, ki jo odbijajo preko mreže. Po svetu in tudi pri nas je priljubljena kot rekreativna dejavnost, pa tudi kot tekmovalni in vrhunski šport. Terja izredno spretnost igralcev oziroma igralok, zaradi hitrih akcij pa je atraktivna.

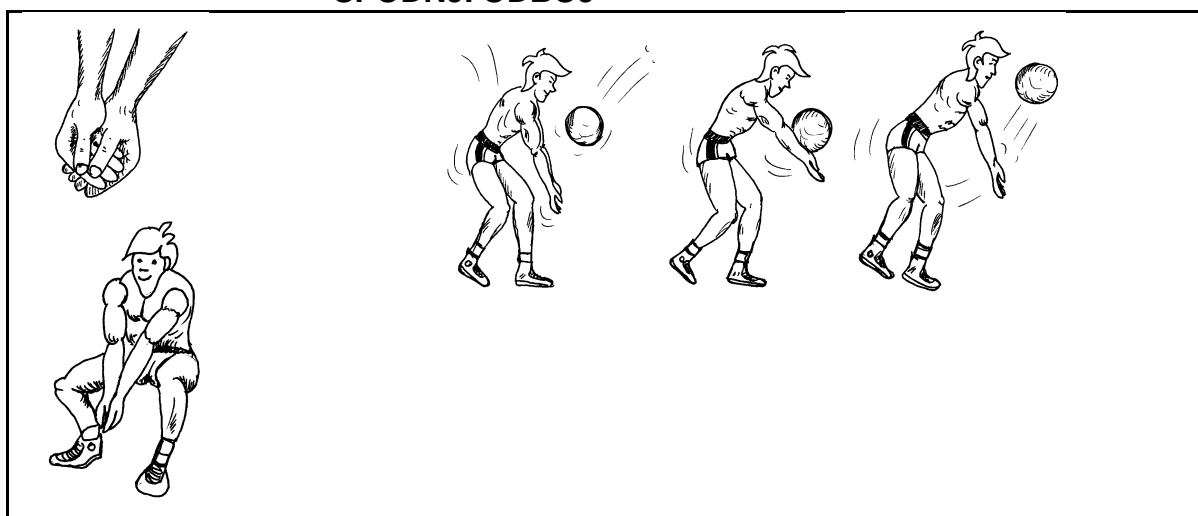
Odbojka je razmeroma mlada športna igra. Njen izumitelj je Američan William G. Morgan. Omislil si jo je leta 1895 za ljudi, ki se jim je zdela košarka prenaporna. Združil je nekatere elemente tenisa in košarke in tako postavil temelje današnji odbojki. V začetku so novo igro imenovali "majonet". Značilno zanjo je bilo, da so žogo metali čez zid, ki je ločil moštvi, tako da se sploh nista videli. Šele čez leta se je izoblikovala igra, ki je bila že skoraj podobna današnji odbojki. Iz Amerike se je igra hitro razširila v druge države. V Evropi so jo prvi spoznali Francozi (1917) in Italijani, kmalu zatem pa tudi druge vzhodnoevropskih državah, kjer pa je zdaj najbolj razvita. Pri nas se je odbojka najprej zasidrala v sokolskih društvih po češkoslovaškem vzoru. Zelo razširjena in priljubljena je odbojka tudi na Japonskem in Kitajskem.

OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI

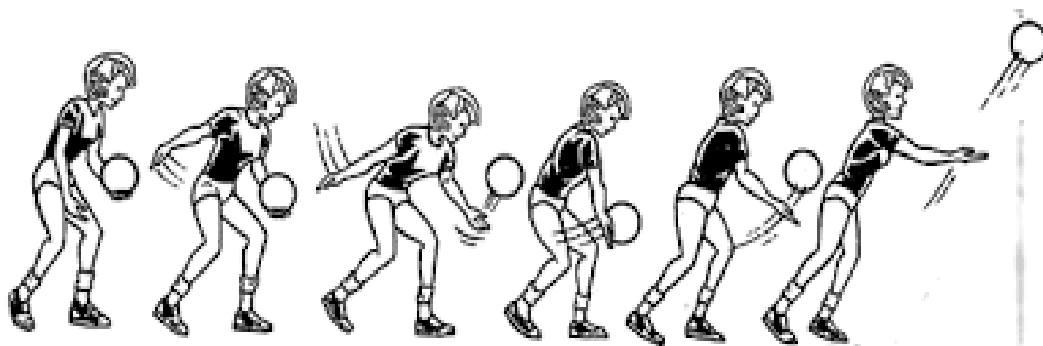
ZGORNJI ODBOJ



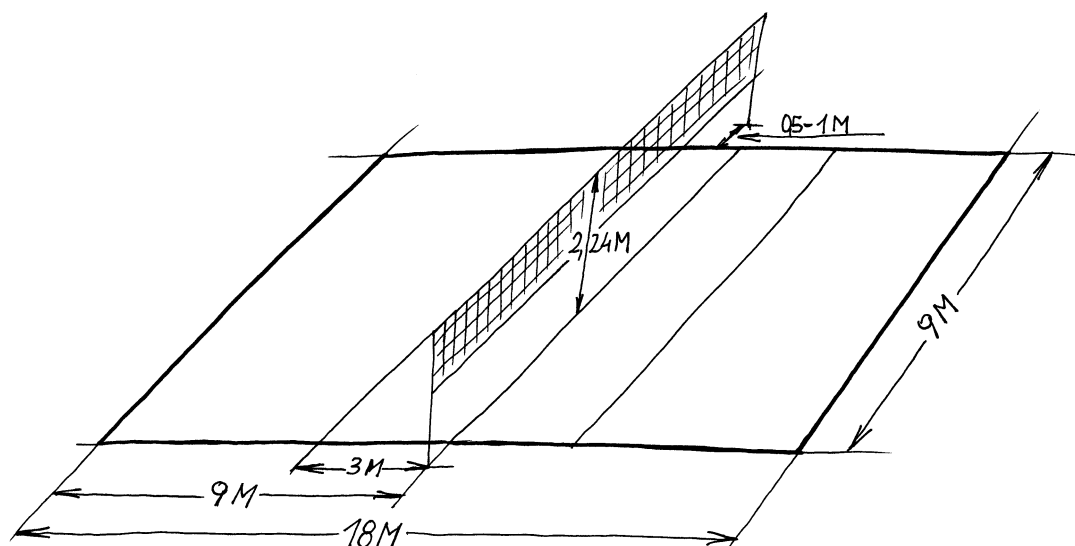
SPODNJI ODBOJ



SPODNJI SERVIS



MERE IGRIŠČA ZA ODBOJKO



PRAVILA ZA ODBOJKO

1. Igralno polje je velikosti 18 x 9 m, najmanj 7 m nad igriščem ne sme biti ovir. Črte so širine 5 cm.
2. Mreža je dolga 9,5 m in široka 1m. Za mlajše ekipe je mreža na višini 224 cm.
3. Žoga je narejena iz usnja in gume, svetle barve, premera 65 – 67 cm in teška od 260 – 280 g.
4. Ekipo sestavlja največ 12 igralcev, trener, pomočnik trenerja, zdravnik in maser. V polju je lahko 6 igralcev, če jih ostane 5 se tekma prekine.
5. Opremo igralcev sestavljajo majica, hlačke in športna obutev. Barve oblačil morajo biti za vse igralce enotne. Številke igralcev so na hrbtu in so razvrščene od 1 do 18.
6. Zmaga ekipa, ki prva osvoji tri nize. Niz dobi ekipa, ki prva doseže 25 točk z najmanj 2 točkama prednosti.
7. Žogo je dovoljeno odbiti z vsemi deli telesa.
8. Igralci morajo v polju mirovati in biti v času servisa pravilno postavljeni.

ŠPORTNO OBNAŠANJE

13. 5. 2020

Teoretične vsebine:

Učenci spoznajo kaj je »fair-play« ali po slovensko športno obnašanje. Spoznali bodo kaj je njegov pomen, zakaj se ga v športu izvaja in išče ter spoznali njegova pravila.

Kaj je športno obnašanje?

Fair play sta angleški besedi in dobesedno pomenita "poštena igra". Pri nas pa za »pošteno igro« uporabljamo izraz športno obnašanje. Športno obnašanje danes pomeni zelo veliko:

poštenost pri igri,

spoštovanje dogovorjenih pravil in nasprotnika

dostojno prenašanje porazov in zmag

spoštljiv odnos do gledalcev in sotekmovalcev

zahvalo za sodelovanje sotekmovalcu - svojemu navideznemu nasprotniku v igri

varstvo narave ter varovanje lastnega in skupnega premoženja

izogibanje nikotinu, alkoholu in nedovoljenim snovem (dopingu).

Zato šport ni vojna. Nasprotnik ni sovražnik. Spoštuj nasprotnika, šport je igra!

10 Zlatih pravil športnega obnašanja:

1. Igraj na zmago.
2. Igraj pošteno.
3. Spoštuj pravila igre.
4. Spoštuj nasprotnike, soigralce, sodnike, uradne osebe in gledalce.
5. Sprejmi poraz z dostojanstvom.
6. Zavzemaj se za interese športa.

7. Zavrni podkupovanje, mamila, rasizem, nasilje in druge nevarnosti športa.
8. Pomagaj pri razkrivanju podkupovanja.
9. Razkrij tiste, ki skušajo osramotiti šport.
10. Spoštuj vse, ki si prizadevajo za dober sloves športa.