

**Učitelj:** Bojan Pohar

**Datum:**

**Razred:** 6. **Predmet:** šport

**Št. ure:**

**Naslov ure:** Odbojka

**Kriteriji znanja/uspešnosti:**

Uspešen bom, ko bom:

- poznal osnovne elemente odbojke.

## Navodila za delo:

### KAJ JE ODBOJKA?

Preberi informacije [na povezavi](#) in dopolni naslednje 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 katerimkoli delom telesa, ne smejo pa je \_\_\_\_\_. Vsaka ekipa se lahko \_\_\_\_\_ dotakne žoge preden jo vrne v nasprotnikovo igralno polje.

### Potek igre

Preberi naslednje:

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).

Odgovori na vprašanja:

S katerim udarcem se začne odbojka?

Po kakšnem sistemu poteka igra in kaj to pomeni?

Kdaj ekipa zmaga?

## **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.

## **ZGORNJI ODBOJ**

Opravi naloge po [posnetku](#), večkrat jih ponovi.

## **SPODNJI ODBOJ in SPODNJI SERVIS**

Opravi naloge po [posnetku](#), večkrat jih ponovi.

## **SPLOŠNE VAJE Z ŽOGO ZA MOČ**

Opravi naloge po [posnetku](#).

**KO KONČAŠ VAJE, GREŠ VSAK DAN VEN NE GLEDE NA**