

Predmet: ŠPORT

Razred: 5.

Učna tema: ODBOJKA_4

PRAVILA ODBOJKARSKE IGRE (OSNOVNA ŠOLA) - 8. In 9. razred

Vse tekme, tudi v finalu, se igrajo na dva dobljena niza do 25 točk, z najmanj dvema točkama razlike. Tretji odločilni niz se igra do 15 točk, z najmanj dvema točkama razlike. Šteje se po sistemu za vsako napako točka (»tie break«).

Tekmuje se v dvoranh, ki ustrezajo pravilom igre (2m od bočnih linij, 3m izza črte za serviranje in 7m nad igriščem ne sme biti ovir).

Mreža za starejše učence je visoka 224cm, za starejše učenke pa 218 cm, imeti mora antene.

Igra se po pravilih Odbojkerske zveze Slovenije. Izvajalec mora priskrbeti dovolj visoko ravno podnožje za sodnika, mizo in stol za zapisnikarja ter semafor.

Uporablja se zapisnik šolskih športnih tekmovanj.

Vsaka zmaga se točkuje z dvema točkama, poraz nič točk. Ob enakem številu točk dveh ali več ekip se vrstni red določi na podlagi števila osvojenih točk, količnika vseh nizov in količnika vseh točk, medsebojne tekme.

MALA ODBOJKA - 7. razred in mlajši

Mreža za dečke in deklice je visoka 210cm.

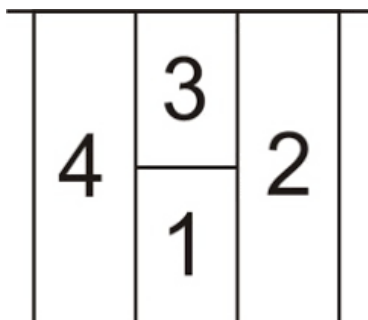
Velikost igrišča je 7m x 14 m (igra se lahko tudi na igrišču 6mx12m).

Mreža deli igrišče na dve polji, veliki 6mx6m, kjer 1m od bočnih linij, 2m od zadnje linije in 5,5m nad igralnim področjem ni nobenih ovir. Na eni strani mreže stoji sodniški stolp, na drugi strani mreže (primerno oddaljen) pa stol in zapisnikarjeva miza s semaforjem.

Ekipo sestavlja minimalno osem in največ dvanajst igralcev, od tega štirje v polju. Če ekipa ni popolna (vsaj 4 igralci in manj kot 8 igralcev), se prvi niz odigra v skladu s temi pravili (rezultat se upošteva), v drugem in eventualnem tretjem nizu lahko za »nepopolno« ekipo igrajo poljubni igralci, vendar se niz registrira s 25:0 za »popolno« ekipo.

V primeru, da sta na tekmovanju obe nasprotni ekipi nepopolni (vsaj 4 igralci in manj kot 8), se igrajo vsi trije nizi, tekma pa se registrira z 1:0 (točke iz prvega odigranega niza). Igra se na dva dobljena niza do 25 točk (z dvema točkama razlike). Tudi eventualni tretji niz se igra do 25. dobljene točke (z dvema točkama razlike).

Postavo v polju sestavljajo štirje igralci. Igralci stojijo v coni 1 (zadaj na sredini), coni 2 (desno), coni 3 (spredaj na sredini) in coni 4 (levo).



Servira igralec v C1, ki ima za servis na razpolago celoten prostor za zadnjo črto igrišča. Igralca C2 in C4 ne smeta stati ob mreži z dvignjenimi rokami in ne tesno skupaj z igralcem C3. Igralci C2, C3 in C4 se ob izvedbi servisa ne smejo premikati. Obvezen je spodnji servis. Prepovedan je sprejem servisa z zgornjim odbojem (s prsti) prepovedan je tudi odboj z odprto dlanjo (eno ali dvema)

Vsi igralci igrajo v vseh cona. Igralci v igrišču krožijo v skladu s pravili odbojkarske igre. V prvem nizu trener določi začetno postavo. Za vodenje prvega niza ima na voljo maksimalno 4 menjave in dva »time outa«.

Ekipa za vsak osvojeni niz dobi točko. Za ugotavljanje vrstnega reda se upošteva: - število zmag, - število osvojenih točk, - količnik vseh osvojenih in izgubljenih nizov, - količnik vseh osvojenih in izgubljenih točk v nizih, - medsebojna tekma.

Ekipa, ki ne pride na tekmovanje ali nima urejene predpisane dokumentacije (obrazec 2 – tekmovalni karton, fotografije niso potrebne), izgubi z 2:0 in je izločena iz tekmovanja. Izvajalec za izpeljavo tekme priskrbi podstavek za sodnika, mizo in stol za zapisnikarja, semafor, tablice za menjave.

Uporablja se zapisnik šolskih športnih tekmovanj.

Sodniki morajo voditi tekme v uradni sodniški opremi.

MINI ODBOJKA - 5. razred in mlajši

Mreža za dečke in deklice je visoka 200cm. Velikost igrišča je 4,5mx12m, 3m izza črte za serviranje in 7m nad igriščem ne sme biti ovir. Dopuščamo možnost, da se odbojkarsko igrišče razdeli v dve mini igrišči, ki se stikata.

Ekipo sestavlja največ osem (10) igralcev, od tega trije v polju. Igra se na tri igrane nize do 25 točk.

Igralci stojijo v coni 1 (zadaj desno), 2 (spredaj ob mreži) in 3 (zadaj levo). Vsi trije igralci so tudi napadalci, blokira lahko samo igralec v coni 2, ki mora ob nasprotnikovem servisu

stati ob mreži. Servira igralec v coni 1. Menjave igralnih mest niso dovoljene, vsi igralci igrajo vse. Igralci v igrišču krožijo v skladu s pravili odbojkarske igre.

V prvem nizu trener določi začetno trojko in menjavo. Za vodenje prvega niza ima na voljo eno zaključeno menjavo in dva »time outa«. V drugem nizu igrajo tisti igralci, ki niso vstopili v igro v prvem nizu. Za vodenje drugega niza ima trener na razpolago eno zaključeno menjavo in dva »time outa«. V tretjem nizu lahko igrajo ob rezultatu 2:0 vsi igralci, sestava trojke je poljubna. Medtem ko ob rezultatu 1:1, lahko za ekipo igrajo samo igralci, ki so nastopili v prvem nizu, kot menjave pa lahko vstopijo samo igralci, ki so nastopili v prvem nizu in samo en igralec, ki je nastopil v drugem nizu in vsi igralci, ki niso nastopili v prvem ali drugem nizu. Za vodenje tretjega niza ima vodja na voljo tri zaključene menjave in dva »time outa«.

Obvezen je spodnji servis.

Prepovedan je sprejem servisa z zgornjim odbojem, prepovedan je tudi odboj z odprto dlanjo (eno ali dvema). Po sprejemu servisa (prvi dotik) je obvezno izvesti še drugi dotik

Ekipo za vsak osvojeni niz dobi točko.

Za ugotavljanje vrstnega reda se upošteva:

- število zmag,
- število osvojenih nizov (točk),
- količnik osvojenih točk v nizih (skupnih izgubljenih in dobljenih točk),
- medsebojna tekma.

Izvajalec za izpeljavo tekme priskrbi podstavek za sodnika, mizo in stol za zapisnikarja, semafor in tablice za menjave. Uporablja se zapisnik šolskih športnih tekmovanj.

Sodniki morajo voditi tekme v sodniški opremi.

Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).