



IZBRANI ŠPORT ODBOJKA

- Razred: 7.r. (35 ur/ 1x tedensko), 8.r. (35 ur/ 1x tedensko) in/ali 9.r. (32 ur/ 1x tedensko)

Predmet je namenjen učencem, ki želijo nadgraditi tehnična in taktična znanja pri odbojki. Z vsebinami, ki jih bomo izvajali, bodo učenci razvijali gibalne sposobnosti (v ospredju bo koordinacija). Praktične vsebine se bodo prepletale s teoretičnimi (pravila pri igri, pomen redne športne vadbe izbranega športa, vpliv izbranega športa na organizem). Pri delu v parih in skupinah se bodo učenci učili medsebojnega sodelovanja, športnega obnašanja, vpliva športne vadbe na njihovo dobro počutje in zdrave tekmovalnosti.



Praktične vsebine:

- izpopolnjevanje osnovnih tehničnih elementov: zgornji in spodnji odboj, spodnji servis,
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov: podaja, sprejem servisa, zgornji servis, napadalni udarec, enojni in dvojni blok, sodelovanje v obrambi v sistemu "center naprej",
- igralne različice 2:2 in 3:3 na različnih velikostih igrišč, igra 6:6 na skrajšanem ali normalnem igrišču.

Teoretične vsebine:

- pravila igre,
- sodniški znaki.