

## **IZBRANI ŠPORT - ODBOJKA (za 9.razred devetletke)**

### **Namen:**

Učenci in učenke, ki bodo izbrali ta predmet, bodo v enem letu poglobljeno spoznavali teoretične vsebine odbojarske igre, največ pa praktično vadili elemente in igro. S tem bodo pridobili izkušnje in znanje, ki jim bo omogočalo trajno ukvarjanje s to športno igro bodisi kot igralci ali organizatorji tekmovanj.

### **Utemeljitev za izbiro odbojke kot izbranega športa:**

Odbojka je primerna igra tako za fante kot tudi za dekleta, saj so igralci nasprotnih moštev ločeni z mrežo in med igro ne prihaja do grobosti med njimi. V primerni obliki je ta športna igra, ki ima na svetu največje število registriranih igralcev, primerna za vsa starostna obdobja ljudi. V naši bližnji okolici se odbojka pojavlja kot tekmovalni šport na zelo visokem nivoju, kot organizirana vadba za mlajše starostne kategorije in rekreacijski šport. Uveljavljeni igralni modeli so igra na standardnem odbojarskem igrišču (6 : 6), mala odbojka (3: 3) in na mivki (2: 2 ali 3:3).

V začetnem obdobju ukvarjanja z odbojko je potrebno nekoliko več vaje, kot pri drugih športih. S pravnimi metodičnimi pristopi pa prav vsi udeleženci med seboj lahko uspešno tekmujejo v igri 1:1 in 2:2 že po nekaj urah vadbe.

### **Cilji:**

- osnovni tehnični elementi igre (zgornja podaja, spodnji odboj, servis),
- učenje zahtevnejših tehničnih in taktičnih elementov (podaja, sprejem servisa, zgornji servis, napadalni udarec, enojni in dvojni blok),
- sodelovanje v sistemu center naprej,
- igralne različice 2:2, 3:3 na različnih velikostih igrišča,
- igra 6:6 na normalnem igrišču,
- pravila igre,
- sodniški znaki.

Z zgoraj omenjenim programom bomo poskušali doseči naslednje cilje: - osvajanje in izpolnjevanje športnih znanj, - krepitev zdravega občutka samozavesti in zaupanja vase, - oblikovanje pozitivnih vedenjskih vzorcev (spodbujanje k medsebojnemu sodelovanju, spoštovanju športnega obnašanja, strpnosti in sprejemanju drugačnosti), - razumevanje pozitivnih učinkov redne športne dejavnosti in pridobivanje trajnih športnih navad, - pozitivno doživljanje športa, ki bogati posameznika.

### **Ocenjevanje:**

Ocenjevanje bo številčno. Vrednoteno bo učenčevo praktično znanje odbojke in teoretično znanje pravil igre.