

**ODBOJKA – ZGODOVINA ODBOJKE****TOREK, 31. 3. 2020****1. TEORETIČNE VSEBINE:****ZGODOVINA ODBOJKE**

Odbojka je ekipna športna panoga. Igre z žogo, podobne odbojki, so bile poznane že v antiki, vendar pa je trajalo skoraj dve tisočletji, preden se je razvila odbojka, kot jo poznamo in igramo danes. Danes je odbojka eden izmed najbolj priljubljenih rekreativnih športov, saj jo je mogoče igrati praktično kjerkoli, za to pa ne potrebujemo veliko prostora ali opreme. Že dobrih sto let pa je odbojka tudi mednarodni tekmovalni šport, ki navdušuje množice gledalcev in navijačev po vsem svetu.

**NASTANEK ODBOJKE**

Uradni začetek odbojke je bil William G. Morgan, profesor športne vzgoje na gimnaziji YMCA Hojoke, v ZDA. Leta 1895 je Morgan med seboj povezal osnovne prvine tenisa in rokometu v igro, ki jo je sprva poimenoval "*mintonette*". Njegova različica odbojke je bila videti tako, da so igralci žogo lovili in metali čez mrežo in je niso odbijali z roko, kot to počno danes. Minilo je več let, preden je odbojka dobila svojo današnjo podobo. Kljub temu pa so bila že leta 1896 napisana prva pravila s katerimi je bil ustvarjen osnovni koncept igre.

Morgan je predstavil igro na eni izmed konferenc kjer so igro »mintonette« preimenovali v Volley Ball in takšno ime je ostalo v uporabi vse do leta 1952, ko so na ameriški odbojkarski zvezi USVBA sprejeli odločitev, da ime združijo v eno samo besedo volleyball, kar v slovenskem jeziku prevajamo kot odbojka.

**ZGODOVINA ODBOJKE NA EVROPSKIH TLEH**

V Evropo so odbojko prinesli ameriški vojaki med prvo svetovno vojno. Najprej so jo igrali v Franciji in Italiji, a se je kmalu razširila in postala nadvse priljubljena predvsem na Češkoslovaškem, Poljskem in v Sovjetski zvezi. V Jugoslavijo so jo prinesli Francozi, leta 1918.

**ODBOJKA DANES**

Danes so evropske in svetovne odbojkarske velesile Brazilija, ZDA, Italija, Poljska, Rusija, Francija, Kanada, Argentina, Kitajska, Japonska, Srbija, Nemčija in Španija, med najboljše na svetu pa se vsekakor uvršča tudi Slovenija.

**VRSTE ODBOJKE:**

- DVORANSKA ODBOJKA
- MINI IN MALA ODBOJKA
- ODBOJKA NA MIVKI
- ODBOJKA NA SNEGU
- ODBOJKA ZA INVALIDE

**PREVERI SVOJE ZNANJE (rezultate vpisuj z besedo in ne številko)**

Na spodnji povezavi: [https://interaktivne-vaje.si/sport/sport\\_gradiva/odbojka/odbojka.htm](https://interaktivne-vaje.si/sport/sport_gradiva/odbojka/odbojka.htm)

**2. PRAKTIČNE VSEBINE:**

Ogrevanje: <https://www.youtube.com/watch?v=XkjdFXMFqY>

Krepilne gimnastične vaje: [https://www.youtube.com/watch?v=eRh70nOK6\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=eRh70nOK6_E)

ČE IMAŠ MOŽNOST NAREDI:

- Zgornji odboj nad sabo – 20x
- Zgornji odboj iz stoje snožno, do seda, leže in nazaj v stojo snožno – 5x
- Zgornji odboj nad sabo, dotik tal – 10x
- Spodnji odboj na mestu: žogo odbijamo nad sabo – 20 x

IZZIV Z ŽOGO: link je narejen preko instagrama zato potrebuješ profil (naredila sem sicer prt sc, upam, da spoznate vajo):

1. Zgornji odboj v leži na hrbtu, noge so pokrčene v zraku.
2. Zgornji odboj med nogama v leži na hrbtu, noge so stegnjene in strižejo.

[https://www.instagram.com/p/B-T66VPJRuR/?utm\\_source=ig\\_web\\_button\\_share\\_sheet](https://www.instagram.com/p/B-T66VPJRuR/?utm_source=ig_web_button_share_sheet)

