

## ODBOJKA – IŠP 9

### TEORETIČEN DEL

Odbojka je ekipni šport, sestavljen iz dveh ekip, ki ju loči mreža. Razširjena je po celem svetu. Dvoranska odbojka ter odbojka na mivki sta olimpijska športa.

Poznamo: dvoranska odbojka, odbojka na mivki, sedeča odbojka ter odbojko za invalide.

#### OSNOVNI TEHNIČNI ELEMENTI PRI ODBOJKI

##### 1. SERVIS

Servis je osnovni element za začetek igre. Primarna cilja servisa sta: osvojiti točko ali otežiti nasprotniku sprejem servisa. Poznamo:

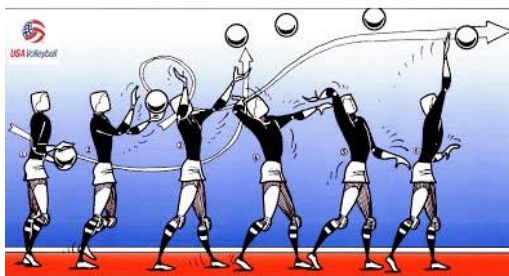
- Spodnji servis: spodnji servis je najenostavnejša tehnika serviranja. V izhodiščnem položaju je server obrnjen proti mreži. Server ima noge rahlo pokrčene, stopala so obrnjena v smer izvedbe servisa, trup je rahlo predklonjen. Najprej postavi levo nogo, pa tudi leva rama je nekoliko pred desno. V izhodiščnem položaju je teža telesa na desni nogi. Žogo drži na odprti dlani leve roke, ki je postavljena v višini pasu pred desnim bokom. Udarna roka je iztegnjena ali rahlo upognjena in postavljena za telo. Udarec po žogi začne igralec z rahlim dvigom žoge ter istočasnim prenosom teže z desne na levo nogo in zamahom ter iztegovanjem desne roke v smeri naprej in navzgor. Igralec z odprto in togo dlanjo udari žogo v smeri nasprotnikovega igrišča. Udarec izvede nekoliko pod sredino žoge. Z iztegnjeno udarno roko nadaljuje gibanje v smeri žoge.



Slika 1: Prikaz izvedbe spodnjega servisa.

- Zgornji ravni servis: server je v izhodiščnem položaju postavljen izza servirne črte in obrnjen proti mreži. Noge so rahlo upognjene, nekoliko naprej ima postavljeno levo nogo. Teža telesa je postavljena na desno nogo, stopala pa so obrnjena v smer izvedbe servisa (cilj). Žogo server drži na dlani leve roke v višini bokov ali nekoliko višje. Desna roka je pripravljena za serviranje in je lahko popolnoma iztegnjena v vzročenu ali upognjena v komolcu (v višini ramen). Desna rama je, zaradi postavitve nog in doseganja višje hitrosti udarca po žogi, postavljena nekoliko nazaj, vendar v isti višini kot leva rama. Izvedba servisa se začne z izmetom žoge. Z levo roko vrže server žogo naravnost navzgor v smer desne roke (malo pred telo). Levo roko po izmetu ustavi v višini prsi, žoga pa potuje navzgor, 0,5 do 1 meter nad glavo. Server istočasno z izmetom žoge »naloži« desno roko nekoliko nazaj (nekoliko odpre ramensko os in pripravi roko za udarec po žogi). Komolec udarne roke ostane pri »nalaganju« roke v isti višini kot v izhodiščnem položaju. Žogo udari v mrtvi točki leta (najvišja točka, oziroma ko žoga »stoji«), nekoliko pred telesom in s popolnoma iztegnjeno desno roko. Udarec po žogi izvede s hitrim pospešenim gibanjem roke v smeri naprej proti žogi. Stik zategnjene dlani, toge v zapetju in žoge je na zadnjem delu žoge (točno v sredini). Server pospešeno gibanje desne roke neposredno pred stikom oziroma ob stiku z žogo hitro zaustavi (kratek stik z žogo). Na ta način

dobi žoga veliko začetno hitrost, natančen udarec v sredino žoge (usmerjen naravnost naprej) pa omogoči let brez rotacije.



Slika 2: Prikaz izvedbe zgornjega ravnega servisa.

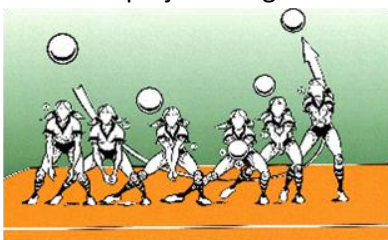
- Skok servis ali servis iz skoka je v sodobni odbojki najpogosteje uporabljena tehnika serviranja. Gre za napadalni element. Pri skok servisu so najpomembnejše tri faze: met žoge, zalet in odziv ter udarec. Ta vrsta tehnike zahteva natančnost izmeta žoge, ki je usklajen z zaletom, in dokaj veliko moč in natančnost udarca po žogi. Izhodiščni položaj igralca pri servisu iz skoka je 3 do 4 metre od servisne črte, obrnjen pa je proti mreži. Največ serverjev drži žogo v iztegnjeni udarni roki, nekateri v obeh rokah, redkeje pa v nasprotni roki. Igralec drži žogo v višini pasu, nekoliko pred telesom. Pred izmetom žoge postavi igralec naprej desno (dvokoračni zalet) ali levo nogo (trikoračni zalet). Nekateri igralci izvedejo samo naskok oziroma enokoračni zalet.



Slika 3: Prikaz izvedbe skok servisa.

2. SPREJEM SERVISIA: Pri sprejemu servisa so igralci v preži. Največkrat sprejemajo žogo s t.i. spodnjim odbojem, pri katerem imajo roke iztegnjene pred seboj, tako da se komolci med sabo dotikajo. Pri sprejemu servisa je pomembno delo nog, s katerimi se točno ob sprejemu žoge dvignemo in podamo visoko žogo k podajalcu. Roke se ne premaknejo veliko, skoraj vse opravijo noge. Vsaka napaka v sprejemu servisa pomeni osvojitve točke za nasprotno ekipo. Dober sprejem servisa omogoča izvedbo predvidene kombinacije ter pridobitev pravice do naslednjega servisa.

**Spodnji odboj:** pri spodnjem odboju je zelo pomembno da pridemo pravočasno pod žogo, ter si zagotovimo dober položaj za odboj. Roke so pri spodnjem odboju ves čas iztegnjene, dlani so obrnjene naprej in navzdol (položimo eno dlan na drugo, približno pod kotom 60 stopinj, ter stisnemo palca vzporedno skupaj). Žogo odbijemo z notranjo stranjo podlahti. Ko pridemo pod žogo, damo roke v prej omenjeni položaj, se pokrčimo v kolenih, pri čemer je ena noga rahlo naprej. V tem položaju pričakamo žogo in nato pravočasno izvedemo iztegnitev v kolenih v smeri naprej in navzgor.



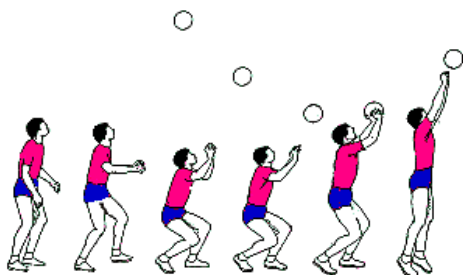
Slika 4: Prikaz spodnjega odboja.

3. **PODAJA:** je prvina, ki se uporablja po sprejemu servisa in sicer tako, da lahko drugi igralec izvede udarec čez mrežo. Točna podaja je temelj sodobnih igralnih strategij. Pri podaji se največkrat uporablja t.i. zgornji odboj.

Pri **zgornjem odboju** je pomembno, da vadeči vedno s svojim telesom pride pod žogo, z vzročnimi, rahlo pokrčenimi rokami. Žogo spremlja skozi trikotnik, ki ga oblikuje s prsti na rokah (palca ter kazalca), z ostalimi prsti pa oblikuje košarico. Ob enem je pomembno tudi delo nog. Igralec mora priti pod žogo. Noge so v kolnih rahlo pokrčene, telo je nagnjeno naprej. Žogo sprejme med prste in jo mehko odbije, pri čemer pa se telo izravna v smeri naprej in navzgor. Po podaji pogledamo v smeri leta žoge. Pomemben je trenutek, malo preden žogo dobimo v roke pa do takrat, ko žoga zapusti naše prste. To gibanje mora biti izvedeno mehko in z občutkom za amortizacijo ter oddajo žoge. S prsti damo žogi smer.

Poznamo veliko načinov podaje:

- Visoka podaja v cono 4, kjer napadalci zabijejo žogo v nasprotnikovo polje.
- Nizka podaja v cono 3 imenovana tudi penal, kjer se vse odvija hitreje kot pri visoki podaji.
- Podaja nazaj v cono 2, kjer ponavadi napado t.i. korektor, ki drugače ne sprejema.
- Podaja na 3 m oziroma drugo linijo, kjer napadalec iz cone 6 napada pri čemer ne sme prestopiti tri metrske črte.



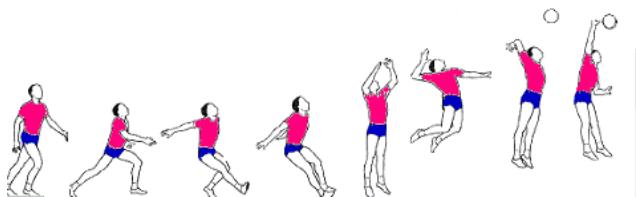
Slika 5: Prikaz zgornjega odboja (podaje)

mreža

5	4	2	1
6	3	3	6
1	2	4	5

Slika 6: igralne cone igrišča

4. **NAPAD:** Pri napadu se največkrat uporablja napadalni udarec (pri tretjem dotiku) in sicer zato, da po podaji usmerimo žogo z udarcem ene roke čez mrežo in nasprotniku onemogočimo sprejem udarca ter povratno akcijo. Zahtevna je predvsem koordinacija med delom rok ter nog. Osnova za napadalni udarec je zalet (kratek korak z levo nogo naprej, nato sledi daljši desni korak in nato še leva noga priključi oziroma je v trenutku odrida malo naprej). Roke pri prvem koraku zamahnejo naprej, nato pri drugem nazaj in pri tretjem zopet naprej in gor v smeri odrida. Inercija rok nam pomaga ustvariti odrid. Ko pripeljemo roke nad glavo, se leva ustavi zgoraj iztegnjena, desna roka pa se pokrči za glavo in nato iztegne ter udari žogo. Telo se v zraku iztegne ter usloči v trenutku udarca pa pokrči, tako da so za napadalni udarec zelo pomembne dobre in močne trebušne mišice. Roka(zapestje) se v trenutku udarca poklopi, prsti pa morajo biti razpeti in močno napeti.



Slika 7: prikaz napadalnega udarca

5. BLOK: je najučinkovitejše sredstvo za nevtralizacijo udarcev. Gre za tehnično prvino, brez katere je obrambo nemogoče igrati. Je prva linija obrambe. Pri bloku igralci poskušajo zaustaviti nasprotnega napadalca, tako da blokirajo žogo nazaj v nasprotnikovo polje. Blok se izvaja brez zaleta. Igralci potisnejo roke preko mreže in razprejo prste tako do pokrijejo čim več prostora. Odkar pa smejo blokerji prenesti roke na stran napadalcev, je blok postal tudi sredstvo napada.



Slika 8: Prikaz bloka.

## ODGOVORI NA VPRAŠANJA:

- Kateri element največkrat uporabljamo pri sprejemu servisa? \_\_\_\_\_
- Iz katere cone igrišča se servira? \_\_\_\_\_
- Kater odboj se najpogosteje uporablja pri podaji? \_\_\_\_\_

## PRAKTIČEN DEL

NAREDI NEKAJ ZASE IN PRI TEM UPOŠTEVAJ VARNOSTNA OPOZORILA NIJZ.

- **Fartlek** (igra hitrosti). Je metoda za razvoj vzdržljivosti, pri kateri tekač sam narekuje hitrost teka v skladu z razpoloženjem in naravnimi okoliščinami, v katerih vadbo izvaja. Vsebine fartleka so različne tekaške oblike (lahkoten tek, tekaške vaje, šprinti, stopnjevanja, hoja po klancu navzgor, sprostilne vaje, gimnastične vaje... ). Poudarek takšnega teka je predvsem na igrivosti, užitku in učenju v naravnem okolju. Farltek lahko izvajaš doma ali v naravi. Vadbo prilagodi prostoru, sestavljena pa naj bo iz teka (različne hitrosti) in tekaških vaj. (cca 5 min).
- Gimnastične vaje (delaj ob posnetku, ki ga najdeš na spodnji povezavi).  
[https://www.youtube.com/watch?v=cJ4apAe6ASg&list=PLJxB25syZX-bKxCqWD6\\_J1MThO1BfOKt](https://www.youtube.com/watch?v=cJ4apAe6ASg&list=PLJxB25syZX-bKxCqWD6_J1MThO1BfOKt)

- Če imaš žogo in prostor ponovi zgornji odboj, spodnji odboj ter servise. Zgornji in spodnji odboj izvajaj v hoji naprej, nazaj, lahko z odbojem v steno (zadevanje točke). Pri servisu poskusi zadeti, točko, ki si jo zamisliš (pa naj ne bo le ta preblizu).

## VIRI:

- <https://www.fsp.uni-lj.si/COBISS/Diplome/Diploma22055300SildenafilDario.pdf>
- [https://www.os-volicina.si/material/sport/odbojka\\_pravila.pdf](https://www.os-volicina.si/material/sport/odbojka_pravila.pdf)
- <http://sport-rodica.splet.arnes.si/igre-z-zogo/odbojka/>
- <https://sites.google.com/site/odbojkasara/elementi-igre>
- <https://sites.google.com/site/inf2012ninak/>
- [https://dijaski.net/gradivo/spo\\_ref\\_odbojka\\_03](https://dijaski.net/gradivo/spo_ref_odbojka_03)
- [https://www.youtube.com/watch?v=cJ4apAe6ASg&list=PLJxB25syZX-bKxCqWD6\\_J1MThO1BfOKt](https://www.youtube.com/watch?v=cJ4apAe6ASg&list=PLJxB25syZX-bKxCqWD6_J1MThO1BfOKt)

