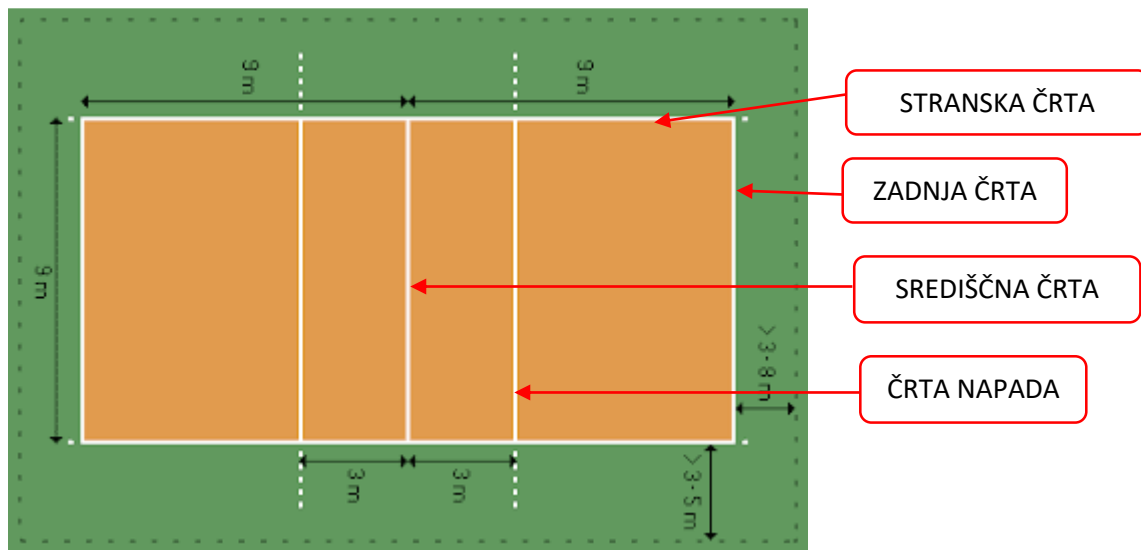


TEORETIČEN DEL: OSNOVNA ODBOJKARSKA PRAVILA

1. IGRIŠČE:

Igralno področje (slika 1) obsega igrišče in prosto cono okoli igrišča. Igrišče je pravokotnik v izmeri 18x9m, obkrožen s simetrično pravokotno prosto cono. Najmanj 7 m nad igralnim področjem ne sme biti ovir. Vse črte so široke 5 cm. Biti morajo drugačne barve kot tla in vse druge črte. Igrišče označujeta dve stranski in dve zadnji črti. Sprednji del vsake polovice igrišča omejuje os središčne črte in črta napada 3 m od te osi (vključno z njeno širino). Prostor za serviranje se razteza za zadnjo 9 m črto. Ob straneh je omejeno z dvema kratkima, 20 cm črtama.



SLIKA 1: ODBOJKARSKO IGRIŠČE

2. MREŽA

Je dolga 9,5 metra in široka 1m. Na vsaki strani je antena, ki sta pritrjeni na zunanjem robu stranske črte (določata out). Višina mreže je pri starostnih skupinah ter spolu različna. Na članskih tekmovanjih je višina pri moških 2,43 m, pri ženskah pa 2,23 m.

3. ŽOGA

Žoga mora biti okrogla, izdelana iz prožnega usnja ter notranjim delom iz gume. Velikost 65 – 67cm. Na tekmovanju morajo biti 3 enake žoge.

4. EKIPA

V ekipi je največ 12 igralcev, 1 trener, 1 pomočnik ter 1 maser in 1 zdravnik. Ekipa izbere kapetana, ki je posebej označen na zapisniku ter ima na svojem dresu (sprednji del) pod številko trak, ki je drugačne barve od dresa.

5. OPREMA IGRALCEV

Oprema igralcev se sestoji iz majice, hlačk in športne obutve, ki morajo biti enotno izdelane, čiste in v isti barvi za vse člane ekipe. Majice igralcev morajo biti oštevilčene od 1 do vključno 18. Številka mora biti nameščena spredaj in zadaj na sredini majice.

Prepovedano je nositi predmete, ki lahko povzročijo poškodbe ali dajo igralcu umetno prednost (nakit, zaponke, zapestnice ipd.). Igralci smejo na lastno odgovornost nositi očala.

6. PRAVILO 6 – PRAVICE IN DOLŽNOSTI UDELEŽENCEV

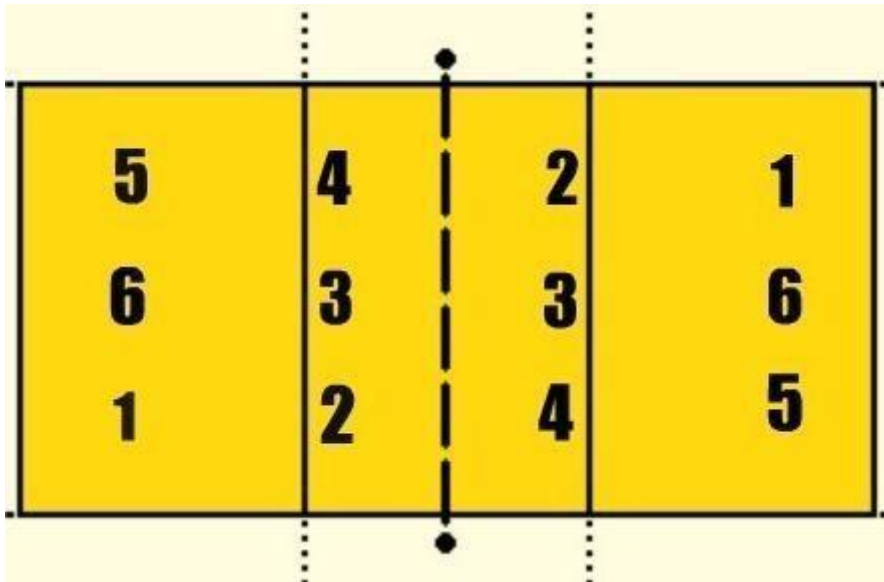
- Udeleženci morajo poznati uradna odbojarska pravila. Odločitve sodnikov morajo sprejeti športno in brez ugovaranja. V primeru dvomljive odločitve se lahko zahteva pojasnilo izključno preko kapetana. Udeleženci se morajo obnašati spoštljivo in vljudno v duhu FAIR PLAYA. Trener in kapetan ekipe sta odgovorna za vedenje in disciplino igralcev svojega moštva. Pogovor med člani ekipe med tekmo je dovoljen.
- Kapetan pred vsako tekmo podpiše zapisnik in zastopa svoje moštvo pri žrebu. Samo takrat, ko je žoga izven igre, je kapetanu dovoljeno govoriti s sodniki, da:
 - a) prosi za pojasnilo o uporabi oziroma tolmačenju pravil. Sodniku tudi posreduje zahteve ali vprašanja svojih soigralcev. Če ga pojasnilo ne zadovolji, mora takoj povedati sodniku, da bo ob koncu tekme v zapisnik zapisal uradni protest;
 - b) prosi za dovoljenje za zamenjavo uniforme ali opreme;
 - c) preverijo položaje ekip;
 - d) preverijo tla, mrežo, žogo, ipd.;
 - e) zahteva redne prekinitve igre.Ob koncu tekme se kapetan ekipe zahvali sodnikom in podpiše zapisnik ter s tem overi izid.
- Trener pred tekmo evidentira in preveri imena in številke svojih igralcev v zapisniku in ga potem podpiše. Med tekmo lahko daje trener, kot tudi drugi člani ekipe, navodila igralcem na igrišču, vendar mora pri tem sedeti na klopi ali biti na prostoru za ogrevanje, da ne bi motil ali zadrževal tekme.
- Pomočnik trenerja sedi na klopi za igralce, vendar nima pravice posegati v igro
- Klopi za igralce so nameščene poleg zapisnikarjeve mize, izven proste cone. Igralci, ki ne sodelujejo v igri, morajo sedeti na klopi za igralce ali ostati na prostoru za ogrevanje na svoji strani igrišča. Igralci, ki ne igrajo, se lahko ogrevajo brez žog v prostoru za ogrevanje. V intervalih med nizih lahko igralci v prosti coni uporabljajo tudi žoge.

7. OSNOVNA PRAVILA IGRE

- V tekmi zmaga tista ekipa, ki dobi tri nize. V primeru neodločenega izida 2:2 v nizih se igra odločilni 5. niz (v osnovni šoli igramo na dva dobljena niza).
- Niz dobi tista ekipa, ki prva doseže 25 točk z najmanj 2 točkama prednosti. V primeru neodločenega izida pri 24:24 se igra nadaljuje, dokler katera od ekip ne doseže prednosti dveh točk (26:24, 27:25). Igra se po sistemu: za vsako napako točka. V odločilnem, 5. nizu, se v primeru izenačenja na 14:14, igra nadaljuje, dokler ni dosežena prednost dveh točk.
- Kadar ekipa zapravi servis ali ne uspe vrniti žoge oziroma naredi kakšno drugo napako, dobi žogo nasprotna ekipa, z eno izmed naslednjih posledic:
 - a) če je imela servis nasprotna ekipa, dobi točko in nadaljuje s serviranjem;
 - b) če je nasprotna ekipa sprejemala servis, dobi pravico do izvajanja servisa in osvojitvijo točke;
 - c) v vsakem nizu osvoji ekipa točko vsakič, ko z začetnim udarcem osvoji točko in nadaljuje z izvajanjem začetnega udarca ter ko ekipa, ki sprejema začetni udarec, dobi pravico do začetnega udarca in osvoji še točko.

8. POSTAVITEV IN KROŽENJE IGRALCEV

V trenutku, ko igralec, ki izvaja začetni udarec, udari po žogi, morata biti ekipi vsaka znotraj svojega polja (z izjemo izvajalca začetnega udarca) v dveh vrstah s po tremi igralci. Vrsti sta lahko prelomljeni. Trije igralci ob mreži so igralci v sprednji liniji in zavzemajo pozicije 4 (levi igralec), 3 (srednji igralec) in 2 (desni igralec). Ostali trije igralci so v zadnji liniji in zavzemajo pozicije 5 (levi igralec), 6 (srednji igralec) in 1 (desni igralec). Vsak igralec iz zadnje linije mora biti postavljen dlje od mreže kot ustrezni igralec prve linije. Ko je žoga s servisom poslana v igro, se smejo igralci premikati naokrog in zavzeti katerokoli pozicijo na svojem polju in v prosti coni. Ko dobi ekipa, ki je sprejemala servis, pravico do servisa, morajo njeni igralci zakrožiti za eno pozicijo v smeri urinega kazalca. Igralci neke ekipe naredijo napako, če niso na svoji pravi poziciji v trenutku, ko igralec, ki izvaja servis, udari po žogi. Če igralec, ki izvaja servis, zagreši napako v trenutku, ko udari po žogi, njegova napaka prevlada nad morebitno pozicijsko napako in se kaznuje z odvzemom servisa. Če se servis izkaže za napačnega po udarcu po žogi, se kaznuje pozicijska napaka. Pozicijska napaka ima naslednje posledice: napaka se kaznuje z odvzemom žoge in igralci se morajo vrniti na pravilne pozicije. Do napake pri kroženju pride, kadar servis ni izveden v skladu z redom kroženja. Zapisnikar mora določiti, v katerem trenutku je bila napaka natančno storjena. Vse točke, ki jih je ekipa, ki je zagrešila napako, osvojila po tem je treba razveljaviti.



SLIKA 2: IGRALNE POZICIJE

9. MENJAVA IGRALCEV

- Menjava igralcev je dejanje, s katerim sodnika dovolita igralcu zapustiti igrišče, hkrati pa dovolita vstop drugemu igralcu, ki igra na njegovem mestu. Dovoljenih je največ šest menjav igralcev v nizu. Hkrati se sme zamenjati enega ali več igralcev. Igralec iz začetne postave sme zapustiti igro in se zopet vrniti, a le enkrat v nizu in to samo na svojo prvotno pozicijo v postavi. Rezervni igralec sme vstopiti v igro le enkrat v nizu namesto igralca iz začetne postave, zamenja pa ga lahko samo isti igralec.
- Poškodovanega igralca, ki ne more več igrati, naj bi zamenjal drug igralec po rednem postopku. Če to ni možno, ima ekipa pravico do izredne menjave.
- Izključen ali diskvalificiran igralec mora biti zamenjan po rednem postopku. Če to ni možno, se ekipo razglasi za nepopolno in izgubi niz ali tekmo.

- Menjava igralca je neveljavna, če presega omejitve, navedene v prejšnjih točkah. Kadar ekipa izvede neveljavno menjavo in se tekma nadaljuje, je treba uporabiti naslednji postopek: napaka se kaznuje z odvzemom žoge, zamenjava se popravi in točke, ki jih je dosegla ekipa z napačno menjavo od trenutka storjene napake, se razveljavijo. Nasprotna ekipa zadrži osvojene točke.

10. AKCIJE V IGRI

- Žoga je v igri od trenutka, ko udari po njej izvajalec servisa. Dovoljenje za izvedbo servisa da prvi sodnik s piskom in znakom z roko.
- Žoga je izven igre v trenutku, ko je bila storjena napaka v igri in je prvi sodnik zapiskal zaradi napake.
- Žoga je v igrišču, kadar se dotakne tal igrišča vključno z mejnimi črtami.
- Žoga je iz igrišča, kadar:
 - a) je del žoge, ki se dotakne tal, popolnoma izven njenih črt;
 - b) se dotakne predmeta izven igrišča, stropa ali osebe, ki ni v igri;
 - c) se dotakne anten, vrvi, drogov ali same mreže izven antene ali stranskih trakov, potuje v celoti preko navpične ravnine mreže, povsem ali le delno izven prostora, kjer je prečkanje mreže dovoljeno.

11. NAPAKE PRI IGRI

Katerokoli dejanje v igri, ki je v nasprotju s pravili, je napaka pri igri. Sodniki razsodijo o napakah in določijo kazni v skladu s temi pravili. Napaka ima za posledico izgubo žoge. Če sta bili storjeni dve ali več napak zapored, šteje le prva. Če sta narejeni dve ali več napak istočasno pri obeh nasprotnikih, se šteje to kot obojestranska napaka in igra se ponovi.

12. IGRANJE Z ŽOGO

- Vsaka ekipa ima pravico do največ treh odbojev (poleg blokiranja), da vrne žogo preko mreže. Igralec se ne sme dvakrat zapored dotakniti žoge (razen pri blokiranju).
- Žoge se lahko istočasno dotakneta dva ali več igralcev. Kadar se dva (trije) soigralca/i istočasno dotakneta/jo žoge, se to šteje kot dva (tri) dotika/i (razen pri blokiranju).
- Znotraj igralnega področja igralcu ni dovoljeno sprejeti pomoči od soigralca ali katere koli konstrukcije ali predmeta, da bi dosegel žogo. Vendar pa igralca, ki je na tem, da bo storil napako (dotik mreže ali prestop), sme zaustaviti ali zadržati soigralec.
- Žoge se je dovoljeno dotakniti s katerim koli delom telesa. Žogo je treba odbiti čisto in brez zadržanja (dviganja, nošenja ali metanja). Odbije se lahko v katero koli smer. Žoga se sme dotakniti različnih delov telesa, pod pogojem, da so bili dotiki istočasni. Poznamo pa dve izjemi:
 - a) pri blokiranju lahko pride do zaporednih dotikov z žogo enega ali več igralcev v bloku, pod pogojem, da se to zgodi med eno samo akcijo;
 - b) ob prvem dotiku žoge na strani ekipe, če to ni bil zgornji odboj (podaja), se sme žoga dotakniti različnih delov telesa zapored, vendar pod pogojem, da pride do dotikov v eni akciji.
- Napake pri igranju z žogo so: štirje odboji, pomoč pri odboju, zadržana žoga in dvojni dotik.

13. ŽOGA PRI MREŽI

Žoga, poslana v nasprotnikovo polje, mora leteti nad mrežo znotraj za to določenega prostora. Žoga je zunaj kadar v celoti preide na drugo stran skozi prostor pod mrežo. Ko žoga leti preko mreže, se mreže lahko dotakne – razen pri servisu. Žoga, ki je padla v mrežo, se iz nje sme pobrati v okviru treh dotikov, ki jih ima na voljo ekipa – razen pri servisu.

14. IGRALEC PRI MREŽI

- Vsaka ekipa mora igrati znotraj svojega igralnega področja in prostora nad njim. Žogo pa se sme vrniti tudi iz prostora izven proste cone.
- Igralec se pri blokiranju sme dotakniti žoge onstran mreže, pod pogojem, da ne moti nasprotnikove igre, pred ali med nasprotnikovim napadalnim udarcem. Pri napadalnem udarcu sme igralec stegniti roko preko mreže, če je udaril po žogi v svojem igralnem prostoru.
- Dovoljen je prehod v nasprotnikov prostor pod mrežo, če to ne moti nasprotnikove igre. Prehod v nasprotnikovo polje preko središčne črte je dovoljen, če ostane del stopala ob prehodu bodisi v stiku z ali neposredno nad središčno črto. Dotik nasprotnikovega polja s katerim koli drugim delom telesa je prepovedan. Igralec sme vstopiti v nasprotnikovo polje, potem ko gre žoga iz igre. Kadarkoli med igro je dovoljeno s stopalom stopiti v nasprotnikovo prosto cono, če igralec pri tem ne moti nasprotnikove igre.
- Dotik mreže je napaka samo takrat, kadar se akcija odvija v prednji coni. Po podaji se igralec sme dotakniti drogov, vrvi ali katerega koli drugega predmeta izven celotne dolžine mreže, če s tem ne moti igre. Kadar žoga zadene mrežo in se zaradi tega nasprotnikov igralec dotakne mreže, to ni napaka.

15. ZAČETNI UDAREC (SERVIS)

- Začetni udarec (servis) je dejanje, s katerim se pošlje žogo v igro. To stori igralec iz zadnje vrste, postavljen v prostor za serviranje, ki udari žogo z dlanjo ali roko.
- Igralci se morajo ravnati po zaporedju izvajanja servisa, kot ga določa obrazec s postavo.

Po prvem servisu v nizu se določi igralca, ki bo izvajal servis, na sledeči način:

- a) če osvoji žogo ekipa, ki je servirala, tega izvede isti igralec, kot prej;
 - b) če osvoji žogo ekipa, ki sprejema servis, si s tem pridobi pravico do serviranja in zaokroži za eno mesto.
- Prvi sodnik da dovoljenje za serviranje potem, ko je preveril, da ima igralec, ki servira žogo in da sta ekipi pripravljene za igro.
 - V trenutku serviranja ali odriva za servis v skoku se izvajalec servisa ne sme dotakniti igrišča (vključno z zadnjo črto) niti tal izven prostora za serviranje. Po kontaktu z žogo sme stopiti ali doskočiti v prostor igrišča. Igralec, ki servira, mora udariti žogo v 5 sekundah po pisku prvega sodnika. Žogo je treba udariti z dlanjo ali katerim koli delom ene roke.
 - Če žoga potem, ko jo je igralec pri izvajanju servisa vrgel v zrak ali spustil iz rok, pade na tla, ne da bi se ga dotaknila, se to smatra kot poskus serviranja. Po poskusu serviranja mora sodnik ponovno in brez odloga dati dovoljenje za servis in igralec ga mora izvesti v 3 sekundah. Dovoljena je samo ena ponovitev servisa za vsak servis posebej.
 - Igralci iz ekipe, ki ima servis, ne smejo z zaslanjanjem preprečevati nasprotniku, da vidi igralca pri serviranju, oziroma let žoge. Zaslanjanje je lahko individualno in kolektivno.
 - Napaka pri izvajanju servisa je takrat, ko se žoga:

- a) dotakne igralca iz moštva z servisom ali ne pride na drugo stran navpične ravnine mreže;
- b) dotakne mreže;
- c) gre iz igrišča in
- d) potuje nad individualnim in kolektivnim zaslonom.

16. NAPADALNI UDAREC

Vse akcije z namenom poslati žogo proti nasprotniku, razen servisa in bloka, veljajo za napadalne udarce.

- Med napadalnim udarcem je dovoljeno igranje s prsti (udarec z varanjem), če je dotik čist in roka ne spremlja žoge.
- Igralec iz prve vrste sme zaključiti napadalni udarec v kateri koli višini, pod pogojem, da se je dotaknil žoge v svojem igralnem prostoru. Igralec iz zadnje vrste sme zaključiti napadalni udarec v kateri koli višini iz obrambnega dela igrišča. Pri odvodu ne sme biti v napadalnem delu igrišča, niti se dotikati črte. Po udarcu lahko doskoči naprej v napadalni del igrišča. Igralec iz ozadja lahko zaključi napadalni udarec tudi iz sprednjega dela, če je v trenutku dotika z žogo kateri koli del žoge pod zgornjim robom mreže.
- Napake pri napadalnem udarcu so naslednje:
 - a. igralec odbije žogo v igralnem prostoru nasprotnega moštva;
 - b. igralec odbije žogo iz igrišča;
 - c. igralec iz zadnje vrste zaključi napadalni udarec iz sprednjega polja, če je v trenutku odboja žoga v celoti iznad mreže;
 - d. igralec zaključi napadalni udarec na nasprotnikov servis.

17. BLOK

- Blokiranje je akcija igralcev v bližini mreže, da bi prestregli žogo, ki prihaja od nasprotnika in pri tem sežejo nad višino zgornjega roba mreže. Poskus bloka je akcija blokiranja brez dotika žoge. Zaključen blok je takrat, ko se igralec v bloku dotakne žoge. Blok lahko izvajajo le igralci iz prve vrste. Kolektivni blok izvajata dva ali trije igralci drug ob drugem in je zaključen, ko se eden izmed njih dotakne žoge.
- Dotik v bloku se ne šteje kot odboj na strani ekipe. Po dotiku v bloku ima ekipa pravico do treh odbojev za vrnitev žoge. Prvi odboj po bloku sme izvesti vsak igralec, tudi tisti, ki se je v bloku dotaknil žoge.
- Med blokiranjem sme igralec seči z rokami preko mreže, pod pogojem, da to ne ovira nasprotnikove igre. Žoge se ni dovoljeno dotakniti preko mreže, dokler nasprotni igralec ne izvede napadalnega udarca.
- Napake pri blokiranju:
 - a) igralec v bloku se dotakne žoge v nasprotnikovem prostoru pred ali hkrati z napadalnim udarcem nasprotnega igralca;
 - b) igralec iz zadnje vrste sodeluje pri bloku;
 - c) blokira nasprotnikov servis;
 - d) žoga se od bloka odbije iz igrišča.

18. REDNE PREKINITVE IGRE

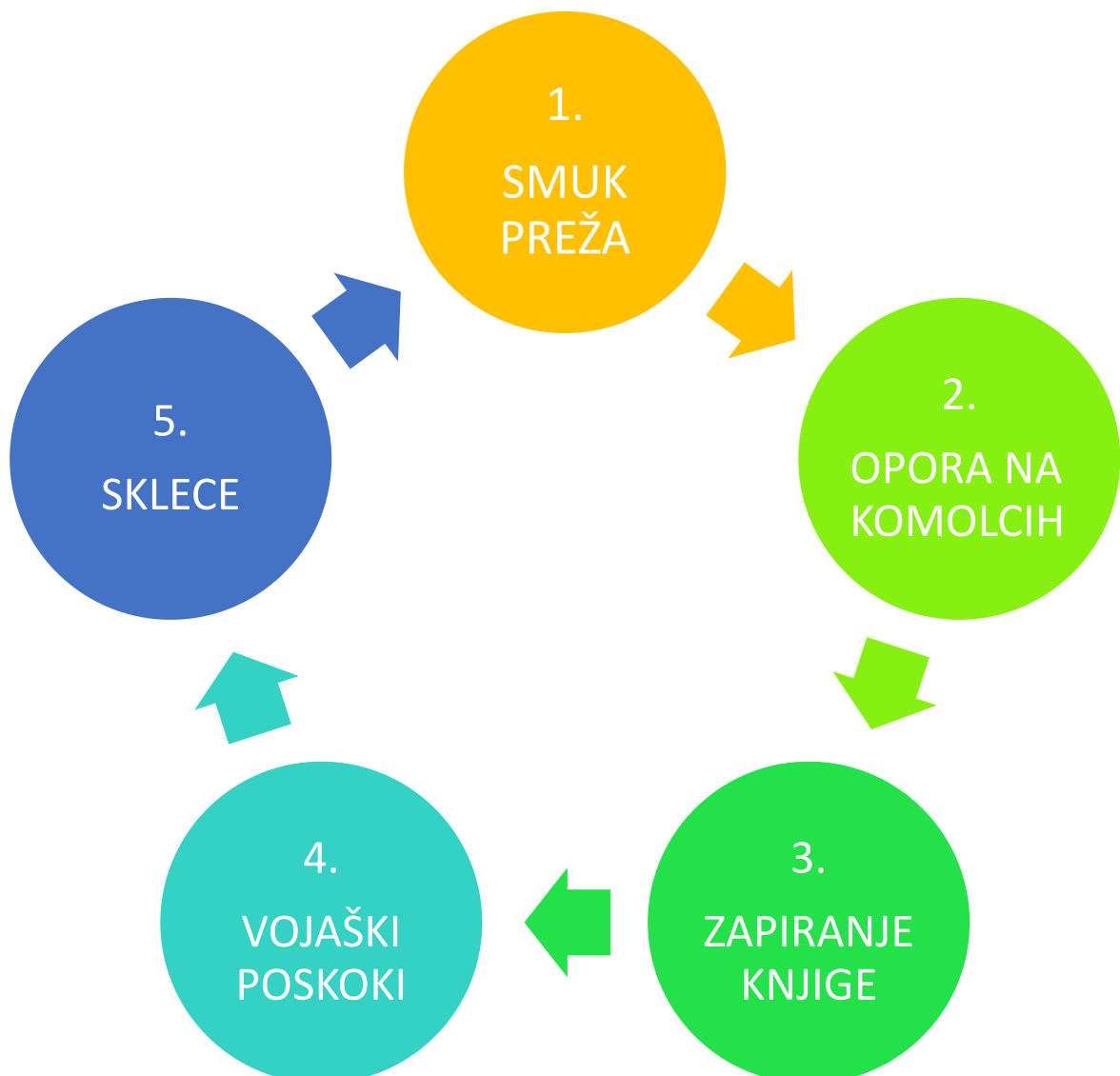
- Redne prekinitve igre so odmori in menjave igralcev. Vsaka ekipa ima pravico do največ dveh odmorov in šestih menjav igralcev v enem nizu.
- Prekinitve sme zahtevati le trener ali kapetan igre, ko je žoga izven igre, pred piskom za začetni udarec in to z ustreznim znakom z roko.
- Dovoljeno je zahtevati menjavo igralcev pred začetkom niza, to se vnese v zapisnik kot redna menjava.
- Odmor traja 30 sekund.

19. IZREDNE PREKINITVE IGRE

- Če pride med tem, ko je žoga v igri, do resne nezgode, mora sodnik takoj ustaviti igro. Igro je treba ponoviti.
- Če pride med tekmo do kakršnih koli motenj od zunaj, je treba igro ustaviti in jo ponoviti.

PRAKTIČEN DEL:

- Ogrevanje: tek 3minute, tekaške vaje (če lahko vaje izvajaš zunaj, pojdi ven, sicer delaj vaje na mestu)
- 10 poljubnih razteznih gimnastičnih vaj.
- OBHODNA VADBA: vsako vajo izvajaš 1 minuto, sledi 30 sekundni počitek. Krog ponovimo 3x. Po vsakem krogu pijemo in naredimo nekoliko daljši počitek (2minuti).
- ZAKLJUČEK: stretching (lahko si pomagaš s spodnjo fotografijo) – v položaju zadrži cca 20sekund.



POST WORKOUT STRETCHING ROUTINE



NECK



SHOULDERS



QUADRICEPS



HAMSTRINGS



ABDOMINAL



LOWER BACK

