

ŠOLSKI CENTER RUDOLF MAISTER  
Novi trg 41.a  
1240 Kamnik

Seminarska naloga  
**ODBOJKA**



**Kazalo vsebine**

**ODBOJKA.....3**

**SPODNJI SERVIS.....4**

Navodila za pravilno tehniko:.....4

Vaje za spodnji servis:.....4

Napake pri spodnjem servisu:.....5

**ZGORNJI ODBOJ.....6**

Zgornji odboj naprej.....6

Navodila za pravilno tehniko:.....6

Vaje za zgornji odboj naprej:.....7

Napake pri zgornjem odboju naprej:.....7

Zgornji odboj prek glave.....7

Navodila za pravilno tehniko:.....7

Vaje za zgornji odboj prek glave:.....8

Napake pri zgornjem odboju prek glave:.....8

Zgornji odboj s padanjem v stran.....9

Navodila za pravilno tehniko:.....9

Vaje za zgornji odboj s padanjem v stran:.....9

Napake pri zgornjem odboju s padanjem v stran:.....10

Izpopoljevanje v zgornji podaji :.....10

**SPODNJI ODBOJ.....11**

Navodila za pravilno tehniko:.....11

Vaje za obrambo servisa:.....12

Napake pri spodnjem odboju:.....12

Izpolnjujemo spodnji odboj:.....12

**VIRI.....13**

## **ODBOJKA**

Odbojko igrarjo po vsem svetu. Zelo veliko je aktivnih igralcev po celem svetu. Tako sodi odbojka glede na množičnost pred nogomet, rokomet in hokej ter velja kot najbolj razširjena športna igra. Odbojka pa je tudi od leta 1964 v programu olimpijskih iger.

Odbojka je zelo zabavna in zanimiva igra, ki jo zelo radi igramo. Mreža razdeli igrišče na dve polji, ki ju zasedata ekipi, sestavljeni iz treh do šestih igralcev.

Športne igre se razlikujejo od drugih športnih zvrsti zlasti po mnogovrstnih in stalo menjajočih se igralnih situacijah, kar pa je za igralce zelo zahtevno.

Pri nogometu, rokometu ali košarki lahko igralci tako dolgo dribljajo žogo ali si jo podajajo, kolikor jim nasprotnik dopušča. Igralci lahko često tudi popravljajo storjene napake.

Za odbojko pa velja dvoje posebnosti, ki si jih je treba brezpogojno zapomniti:

1. Po treh dotikih je treba igrati žogo prek mreže. Ne smeš je ujeti, držati ali metati.
2. Tehnične napake ne moreš popraviti. Sodnik jo kaznuje, kar pomeni za moštvo izgubo servisa ali točke.

V odbojki razlikujemo dva igralna kompleksa:

### Kompleks 1

(Servis ima nasprotnik)

- sprejem servisa
- podaja
- napadalni udarec

### Kompleks 2

(Servis ima naša ekipa)

- servis
- blok
- sprejem udarca
- podaja
- napadalni udarec

Tako, kot pri ostalih igrah imamo tudi pri odbojki svoja pravila in točkovanja. Določijo jih uradna odbojkarska zveza.

Poznamo zgornji, spodnji odboj, zgornji in spodnji servis, napadne udarce, sprejem udarca in blok.

## **SPODNJI SERVIS**

Servis sodi k veččinam igranja s karakterjem napada. S servisom se začne vsaka igra v kompleksu – vsaka ofenzivna igra.

### Navodila za pravilno tehniko:

#### Navodilo 1:

Postavi se z žogo naprej frontalno ali stransko k mreži (desničarji postavijo levo nogo naprej) in drži žogo v levi roki (velja za desničarje) v višini bokov! Noge so nekoliko pokrčene. Za levičarje ravno obratno.

#### Navodilo 2:

Zamahni roko, s katero boš udaril naravnost nazaj (teža telesa na desni nogi) in vrzi žogo tako visoko pred zamašeno roko, da boš lahko udaril z iztegnjeno roko.

#### Navodilo 3:

Zamahni z iztegnjeno roko mimo stegna in udari žogo s skledasto in napeto dlanjo od spodaj gor. Med tem prenesi težo telesa na levo nogo.

#### Navodilo 4:

Iztegni se za žogo in steci na svojo pozicijo v igri.

### Vaje za spodnji servis:

#### Vaja 1:

S težko žogo (medcinko, 1 kg) ali z nogometno žogo vadimo enoročne mete vzporedno k mreži kakor pri servisu od spodaj.

#### Vaja 2:

Dva igralca naj vadita pravilen net brez zamašnega giba z odbojgarsko žogo ali brez.

## Vaja 3:

Kakor vaja 2, vendar serviranje od spodaj.

## Vaja 4:

Serviranje od spodaj prek mreže. Medsebojno razdaljo po malem povečavati vse do osnovne linije.

## Vaja 5:

Kakor vaja 4, servirati pa je treba iz servirnega prostora. Partner si prizadeva letečo žogo z zgorno podajjo odbiti nad sebe, nato servira sam.

**Napake pri spodnjem servisu:**

## Napaka 1:

Igralec pozabi na zamah z roko. Nejgova stoja je napačna, pri desničarju ne sme biti desna noga spredaj (pri levičarju leva).

## Napaka 2:

Gib udarca ni bil naravnost. Igralec je usmeril žogo na levo, ker jo je vrgel proti levi rami (usmeril jo je v desno proti desni rami).

## Napaka 3:

Igralec vrže žogo preveč tesno k telesu in jo udarja z upognejnimi rokami.

## Napaka 4:

Igralec ne zadene žoge z napeto in skledasto dlanjo.

**Taktična navodila za uporabo servisov:**

Vodilna misel za serviranje naj bo: zanesljivost in natančnost imata prednost pred ostrostjo! Lahkomislno zgrešeni servisi so napake v škodo kolektiva, ko tekmuješ, uporabljaja samo tiste servise, ki jih na treningu zanesljivo obvladaš.

**Pomni:**

## 1. Kam naj bo usmerjen servis pri igri?

- a) na nepokrita mesta igrišča tesno za mrežo ter blizu osnovne in bočne črte
- b) na igralce, ki kažejo slabost pri obrambi servisov
- c) na igralce, ki so bili na novo zamenjani
- d) na igralce, ki so maloprej storili napako

2. Vselej skušaj s servisom taktično učinkovati odnosno doseči točko, ne da bi zanemarjal zanesljivost.
3. Nikar ne delaj napake pri kritečnem stanju igre in po pravkar ponesrečenm servisu.
4. Povečaj nevarnost tvojih servisov s presenetljivo menjavo tehnike udrajanja in z različno usmeritvijo žoge (visoko, plitko, dolgo, kratko)
5. Koristi pri izvedbi servisov zunanje pogoje!
6. Po izmetu ne smeš ponovno ujeti žoge. Moraš jo udariti prek mreže.
7. Servirati je treba iz servirnega prostora. Pri tem ne smeš prestopiti osnovne črte.
8. Dotik mreže šteje kot napaka.

## ZGORNJI ODBOJ

Zgornji odboj sodi med najpomembnejše sestavine tehnike pri igranju odbojke. Če je ne obvladate, ne morete igrati okt ekipa. Zahteva hitrost in okrentnost.

Večina igralcev igra z zgornjim dotikom.: oberočno, v gibanju naprej proti mreži.  
Pravilo: od zadnje čelne črte do mreže dovoljeni 4 dotiki, s 5. dotikom žogo čez mrežo v nasprotno polje. Vmes dovoljena 2 dotika za korekturo predhodnega dotika. Skupaj največ 7 dotikov.

### Zgornji odboj naprej

#### Navodila za pravilno tehniko:

##### Navodilo 1:

Lahkotno se gibaj na mestu, dlani drži sproščeno v višini prsi (igralni položaj). Opazuj žogo in svoje soigralce.

##### Navodilo 2:

S hitrimi koraki se podaj naprej in postavi pod žogo, pri tem nekoliko počepni. Pazi na trdno stoji ter na pravilno držo dlani in prstov pred obrazom.

##### Navodilo 3:

Harmonično iztegni noge, roke in dlani naprej – gor in podaj žogo v željeno smer, nazaj ali naprej.

##### Navodilo 4:

Iztegni se za žogo in se pripravi na naslednjo igralno akcijo.

Vaje za zgornji odboj naprej:

Vaja 1:

Vadimo se priti v igralno pozicijo iz hoje in po kratkih in hitrih korakih. Imitiramo podajanje. Kontroliranje je samo.

Vaja 2:

Vadimo se prestreči indirektno podano žogo. Pozneje jo visoko podamo partnerju. Pazimo na skledasto držo dlani in prstov.

Vaja 3:

Vsakdo dobi svojo žogo. Vadimo podajanje k steni, nad seboj in v sedenju.

Vaja 4:

Vadimo v trikotniku s tekom. Žogo podajamo od enega igralca zapovrstjo do drugega. Vsakdo teče za svojo podajo. Paziti na pravočasno obračanje v smeri podajanja.

Napake pri zgornjem odboju naprej:

Napaka 1:

Komolci igralca so preveč narazen, njegove dlani in prsti niso v obliki sklede.

Napaka 2:

Igralec je napačno ocenil let žoge, pritekel je pod njo.

Napaka 3:

Igralec se je uleknil – z iztegnjenimi rokami se je odrinil do žoge.

Napaka 4:

Igralec se ni postavil s svojim trupom za žogo.

*Zgornji odboj prek glave*Navodila za pravilno tehniko:

Navodilo 1:

Lahkotno se gibaj na mestu, dlani drži sproščeno v višini prsi (igralni položaj). Opazuj žogo in svoje soigralce.

Navodilo 2:

S hitrimi koraki se podaj naprej in postavi pod žogo, pri tem nekoliko počepni. Pazi na trdno stoji ter na pravilno držo dlani in prstov pred obrazom. Obrni glavo gor in se malo ulekni, pazi na skledasto držo dlani in prstov nad obrazom.

Navodilo 3:

S harmonično iztegnitvijo nog, rok in dlani igray žogo v smeri nazaj – gor v podaljšku trupa.

Navodilo 4:

Sproži se za žogo in se hitro obrni k napadalcu za varovanje napada.

### Vaje za zgornji odboj prek glave:

Vaja 1:

Natančna zgornja podaja. Pred podajo nazaj igrati žogo 1 – 2 m visko nad vami.

Vaja 2:

Igralec odbije žogo preciozno soigralcu, ta igra strmo nazaj k tretjemu igralcu, ki žogo ujame in jo zakotali nazaj k prvemu igralcu.

Vaja 3:

Kakor vaja 2, prvi igralec začne, drugi pa se med letom žoge nad glavo obrne in jo poda igralcu, ki je za njim. Ta igra žogo nazaj. Paziti moramo na visok let žoge. Mejava se po 10 podajah.

Vaja 4:

Kakor vaja 3, vendar v trikotniku.

### Napake pri zgornjem odboju prek glave:

Napaka 1:

Igralec se ni postavil pravilno, zato ne more igrati žoge pravočasno in pravilno.

Napaka 2:

Igralec drži glavo med rokami, na mesto da bi jo zaklonil.

Napaka 3:

Žoga se ne nahaja nad obrazom igralca, preveč je spredaj.



Napaka 4:

Dlani sta obrnjeni druga proti drugi in tvorita oblike sklede.

### Zgornji odboj s padanjem v stran

#### Navodila za pravilno tehniko:

Navodilo 1:

Lahkotno se gibaj na mestu, dlani drži sproščeno v višini prsi (igralni položaj). Opazuj žogo in svoje soigralce.

Navodilo 2:

S hitrimi koraki in dolgim izpadom v smeri podaje se postavi pod žogo in za njo. Težo telesa prenesi na izpadno nogo, dlani in prste pa drži v skledasti obliki pred obrazom.

Navodilo 3:

Igraj z žogo z iztegnjivijo rok in se odrini od žoge (lahkotno se ulekni).

Navodilo 4:

Padec sledi šele po igranju žoge. Obrni stopalo izpadne noge vzporedno s smerjo pada ter se zakotali prek sedala in hrbta. Hitro vstani in teči na svoje mesto v igri.

#### Vaje za zgornji odboj s padanjem v stran:

Vaja 1:

Vadimo odbojkarsko prežo po kratkih hitrih korakih z dolgim izpadnim korakom in z imitacijo podaje pred padanjem.

Vaja 2:

Igralec meče žogo indirektno desno in levo prav blizu k soigralcu, ta pa jo po izpadu ujame in zakotali.

Vaja 3:

Kakor vaja 2, vendar pa igra sogravec žogo nazaj. Po desetih ponovitvah je menjava.

Vaja 4:

Kakor vaja 3, vendar tako, da tudi prvi igralec poda žogo z padnjem c stran.

Napake pri zgornjem odboju s padanjem v stran:

Napaka 1:

Izpadni korak je prekratek. Igralec ni prišel s telesom za žogom, njegova podaja bo slaba.

Napaka 2:

Roke so pred igranjem žoge že iztegnjene. Igralec lahko tako žogo samo še odbije.

Napaka 3:

Igralec dobi žogo prepozno, že pada in ne more posalti žoge dovolj daleč.

Napaka 4:

Igralec ne drži dlani in prstov skledasto, zato ne bo mogel igrati precizno.

Izpopoljevanje v zgornji podaji :

Vaja 1:

Podajanje v parih prek mreže – visoko, nizko z vmesno igro in dodatnimi nalogami (počep, obrat itd.).

Vaja 2:

Postavitev ob mreži. Igralec poda žogo k soigralcu, ta gra nazaj. Potem igra prvi igralec k tretjemu, ta k četrtemu. Četrty igralec poda k drugemu. Menjava po 20 podajah.

Vaja 3:

Razvrstitev pred mrežo, podajanje visoko. Zaponite si vrstni red!

Vaja 4:

Igralca 1. in 2. igrata žogo nazaj. 2. in 3. tečeta k mreži in igrata v menjavi. Po 20 podajah menjava.



## **Taktični napotki za uporabo zgornjega odboja:**

### Pomni:

1. Hitrost tvojega gibanja in pravilno postavitvev k žogi sta zelo pomembna za pravilno ravnanje z žogo.
2. Spreminjaj svojo postavitvev k žogi ko pride na cilj, ki ga imaš. Za visoko podajo moraš biti bolj pod žogo, za nizko podajo pa moraš stati volj za žogo.
3. Čim nižji je let žoge, tem nižji mora biti tvoj igralni položaj.
4. Čim dlje hočeš postati žogo, tem bolj izrazita mora biti iztegnitev tvojihnog, rok in dlani.
5. Pazi tudi na ostrino bližajoče se žoge. Pri ostrih žogah moraš držati dlani bliže drugo k drugi.
6. Pri zgornji podaji je prepovedano žogo ujeti, metati ali držati.
7. Napaka je tudi, če igraš žogo z dlanmi.

## **SPODNJI ODBOJ**

Spodnji odboj sodi med spretnosti in veščine, ki so za igranje odločilnega pomena! Brez zanesljive in natančne obrambe servisov ne more biti načrtnega napadanja. Obramba terja veliko pozornost in koncentracijo.

### Navodila za pravilno tehniko:

#### Navodilo 1:

Sproščeno se pomikaj n amestu, drži malce upognjene roke perd telesom in opazuj igralca, ki servisira.

#### Navodilo 2:

Postavi se kolikor le moreš natančno v smer igranja za žogo in jo pričakuj v koračni stoji z upognjenimi koleno ter s paralelno naprej iztegnjenimi rokami! Notranja stran sklenjenih podlehti je obrnjena navzgor.

#### Navodilo 3:

Igraj z žogo s tem, da iztegneš noge in telo naprej – gor. Zgornji del telesa ostane v pokončni drži, z rokami pa ne opraviš aktivnega gibanja.

#### Navodilo 4:

Iztegni se za žogo do vzpona na prstih nog in bodi pripravljen na napad ter varovanje napada.

Vaje za obrambo servisa:

## Vaja 1:

Vadimo brez žoge. Postavimo se na osnovno linijo. Na znak tečemo k mreži, se ustavimo in imitiramo sprejem servisa.

## Vaja 2:

Kakor vaja 1, vendar po izpadnem koraku sprejememo žogo z iztegnjenimi rokami od tal in jo vržemo naprej – gor ne da bi roke pokrčili.

## Vaja 3:

Kratke in dolge žoge, vržene od spodaj, odbija igralec nazaj s podlehtmi.

## Vaja 4:

Kakor vaja 4, vendar skuša igralec odbijati menjaje visoko in nizko.

## Vaja 5:

Igralec udarja servis onkraj napadalne črte soigralec igra k drugi poziciji visoko, nato vrže žogo nazaj k igralcu.

Napake pri spodnjem odboju:

## Napaka 1:

Igralec je napačno ocenil let žoge in se ne more postaviti s telesom za žogo.

## Napaka 2:

Igralec se ne potrudi. Igra samo z rokami, moralpa bi sodelovati s celim telesom.

## Napaka 3:

Roke niso iztegnjene, teža telesa ni na prstih nog.

## Napaka 4:

Igralec brani žogo med tekom. Njegov tek k žogi je bil prepočasen.

Izpolnjujemo spodnji odboj:

## Vaja 1:

Igralci 1, 2 in 3 vadijo sprejem servisa z natančno podajo k 4. igralcu, ki usmerja žogo k 5. igralcu. Menjava po 10 akcijah.

## Vaja 2:

Kakor vaja 1, po spodnjem odboju pa je treba še drugo žogo v zgornji podaji igrati nazaj!

## Vaja 3:

Servis – spodnji odboj in posativitev za napad kot kompleks. Najprej napad s pozicije 4. nato menjaje s poz. 4 in 2. Pozneje spremnijati (z blokom, z natančno določenp smerjo napada, z obrambo v polju itd.).

**Taktični napotki za uporabo zgornjega odboja:**Pomni:

1. Usmeri pozornost na zanesljiv in natančni spodnji odboj.
2. Sprejemaj "enostavne" servise v zgornji podaji in usmeri žogo naravnost k napadalcu, ki tako lahko napade v drugem dotiku!
3. Čim bliže k mreži sprejemaš žogo, tem bolj vodoravno moraš držati roke.
4. Igraš lahko s slehernim delom telesa iznad pasu. Žoge ne smeš vzdigovati, suvati ali nositi, sicer velja da si jo držal.
5. Če se žoge drugič dotakneš, ne da bi se je med tem dotaknil kak drug igralec, je napaka.
6. Če se dva igralca iste ekipe istočasno dotakneta žoge, velaj to kot dva dotika.

**VIRI**

- Fröhner B., Radde K., Döring F. (1979), Volleyball [Odbojka]. Šolski center za telesno vzgojo, Ljubljana.
- Praček T., (1998), Odbojka v osnovni šoli. Športna zveza Murska Sobota, Univerzitetna knjižnica Maribor.
- internet

