

JVIZ OŠ DOBRNA

# ODBOJKA



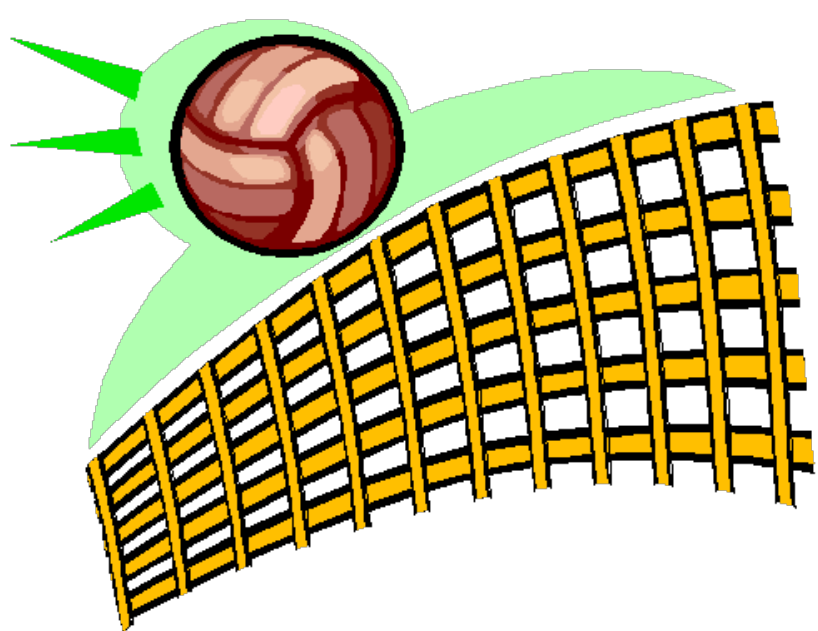
PREDMET:ŠVZ

## KAZALO

1 Uvod.....	3
2 ODBOJKA.....	4
2.1 Igrišče.....	5
2.2 Elementi igre.....	6
2.2.1 Servis.....	6
2.2.2 Sprejem.....	6
2.2.3 Podaja.....	7
2.2.4 Napad.....	8
2.2.5 Blok.....	8
2.2.6 Obramba.....	9
2.3 Delitev odbojke.....	9
3 Zaključek.....	10
4 Viri.....	10

## Uvod

Predstavila bom seminarsko nalogo o odbojki. Za odbojko sem se odločila, ker smo se jo v šoli ravno učili in tudi zato ker je odbojka lep ekipni šport.



# ODBOJKA

Odbojka je nastala iz prvin tenisa, zasnoval jo je **William G. Morgan** v ZDA leta 1895. Mednarodna odbojgarska zveza (FIVB) je bila ustanovljena leta 1947. Leta 1964 je odbojka postala tudi olimpijska panoga. V Sloveniji so prvo odbojko igrali leta 1924 v sokolskem društvu v Mariboru po češkem vzoru.

Danes je v Sloveniji razširjena in popularna tekmovalna in rekreativna igra, uveljavlja pa se tudi odbojka na mivki, predvsem v poletnem času. Ta zvrst igre je z uvrstitvijo na olimpijske igre postala povsem samostojna športna panoga. Odbojka je bila prvič na olimpijskih igrah v Tokio leta 1964.

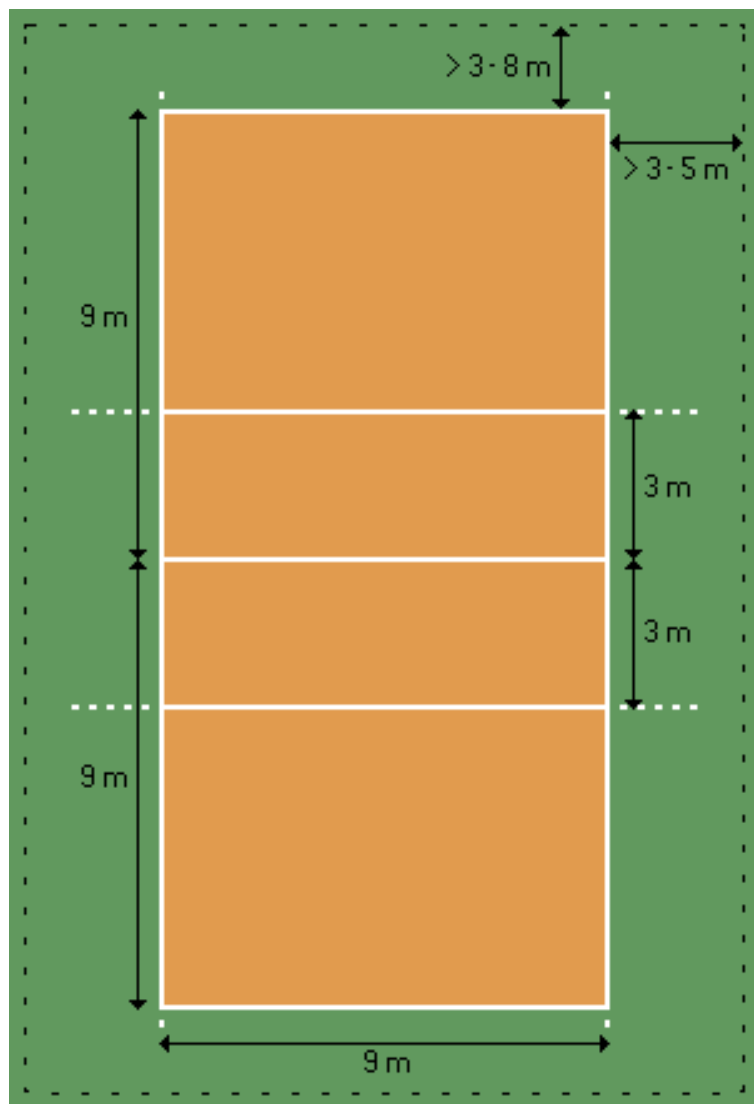
Odbojka je moštveni šport, ki ga igrata 2 ekipe. Vsaka ekipa ima 6 igralcev. Igralci lahko uporabljajo katerikoli del telesa vendar žoga ne sme biti nošena, prav tako se je igralec ne sme dotakniti dvakrat zapored. Namen igre je poslati žogo preko mreže tako, da bi v nasprotnikovem polju padla na tla, ter preprečiti, da bi padla na tla na lastni strani igrišča. Vsaka ekipa se lahko največ trikrat dotakne žoge, preden jo vrne na nasprotno stran. Odbojka zahteva veliko stopnjo usklajenosti med igralci.

Igra se začne z servisom. Igralec z njim pošlje žogo preko mreže v nasprotnikovo igralno polje. Igra se nadaljuje dokler se žoga ne dotakne tal igrišča, pade izven igrišča ali jo ekipi ne uspe pravilno odbiti.

V odbojki, ekipa, ki dobi posamezno igro osvoji točko. Kadar ekipa, ki servis sprejema, dobi igro, osvoji tudi točko in pravico do servisa. Igralci te ekipe pa zakrožijo za eno mesto v smeri urinega kazalca.



# IGRIŠČE



To je odbojgarsko igrišče.

Višina mreže je odvisna od starosti in spola.

Igrišče je na eni strani široko in dolgo 9 metrov. Označene pa so tudi 3-meterske črte od mreže zaradi nekaterih elementov igre.

## ELEMENTI IGRE

### SERVIS

S servisom se začne igra. Na začetku tekme izbere sodnik katera ekipa bo začela s servisom. Nato pa se nadaljuje tako, da servira tista ekipa, ki dobi točko.

Poznamo več vrst servisov:

- spodnji servis
- zgornji float servis
- zgornji skok float servis
- zgornji skok servis



### SPREJEM

Pri sprejemu servisa stojijo v posebni preži, pri kateri imajo pokrčene noge, napete naprej iztegnjene roke, težišče pa mora biti obvezno naprej.

## PODAJA

Namen podaje je, da žogo podamo ali odbijemo na nasprotnikovo stran igrišča. Ločimo zgornjo podajo, to je podaja s prsti. Poznamo pa tudi spodnjo podajo ali spodnji odboj.



## NAPAD

Napad se začne z odbojgarskim zaletom. Igralec izvede zalet in se pri tem odrine visoko v zrak (lahko do 130cm) v zraku udari podano žogo z iztegnjeno roko, katero nato spusti navzdol v smeri udarjene žoge.



## BLOK

Blok je prva linija obrambe. Pri bloku igralci poskušajo zaustaviti nasprotnega napadalca, tako da žogo blokirajo nazaj v nasprotnikovo polje. Blok se izvaja brez zaleta. Igralci potisnejo roke preko mreže in razprejo prste tako do pokrijejo čim več prostora.





## OBRAMBA

Obramba se izvaja s spodnjim odbojem. Igralci so v nizki preži.

## DELITEV ODBOJKE:

Odbojko igrajo moški in ženske.

-dvoranska odbojka

-odbojka na mivki

-sedeča odbojka(namenjena invalidom)



## Zaključek

O odbojki sem izvedela veliko novega, predvsem me je presenetilo, da je tako priljubljen šport po vsem svetu. Prav tako nisem vedela, da obstaja tudi sedeča odbojka.

### VIRI:

-Odbojka (online).2012.(Posneto 28.nov.2012).Dostopno na spletnem naslovu: [http://www.rogatec.ce.edus.si/maticna/predmeti/sportna\\_vzgoja.si](http://www.rogatec.ce.edus.si/maticna/predmeti/sportna_vzgoja.si)

-Odbojka (online).2012.(Posneto 29.nov.2012).Dostopno na spletnem naslovu: <http://sl.wikipedia.org>

-Odbojka slike (online)2012.(Posneto 29.nov.2012).Dostopno na spletnem naslovu: <http://www.slosport.org>