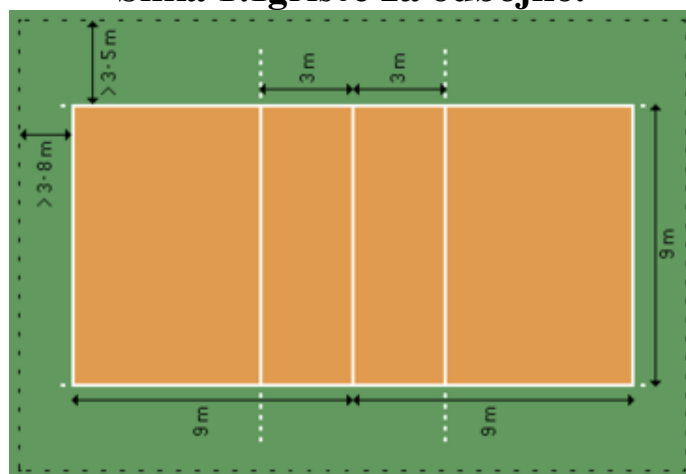


ODBOJKA

Odbojka je nastala iz prvin tenisa, zasnoval jo je A. Morgan v ZDA leta 1895. V druge države so jo razširili katoliški duhovniki. Mednarodna odbojkarska 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.

Igralno področje (slika 1) obsega igrišče in prosto cono okoli igrišča. Igrišče je pravokotnik v izmeri 18 x 9 m, 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: Igrišče za odbojko.



Osnovna pravila igre

1. V tekmi zmaga tista ekipa, ki dobi tri (ali dva) niza. V primeru neodločenega izida 2:2 v nizih se igra odločilni 5. niz. **V osnovni šoli igramo na dva dobljena niza.**
2. 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. (ali 3.) nizu, se v primeru izenačenja na 14:14, igra nadaljuje, dokler ni dosežena prednost dveh točk.
3. 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 in ko ekipa, ki sprejema začetni udarec, dobi pravico do začetnega udarca in osvoji še točko.

POSTAVITVE 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 ustreznemu igralcu 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.

AKCIJE V IGRI

1. 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.
2. Žoga je izven igre v trenutku, ko je bila storjena napaka v igri in je prvi sodnik zapiskal zaradi napake.
3. Žoga je v igrišču, kadar se dotakne tal igrišča vključno z mejnimi črtami.
4. Žoga je iz igrišča, kadar:

- je del žoge, ki se dotakne tal, popolnoma izven njenih črt;

- se dotakne predmeta izven igrišča, stropa ali osebe, ki ni v igri;

-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.

IGRANJE Z ŽOGO

1. Vsaka ekipa ima pravico do največ treh odbojev (poleg blokiranja), da vrne žogo preko mreže. Odboji na strani ekipe vključujejo ne le namerne igralčeve podaje, ampak tudi nenamerne dotike z žogo. Igralec se ne sme dvakrat zapored dotakniti žoge (razen pri blokiranju).
2. 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). Če sežeta/jo po žogi dva (trije) soigralca/i, dotakne pa se je le eden, se šteje en dotik. Če se igralci zaletijo drug v drugega, ni napake. Če pride do hkratnih dotikov obeh nasprotnikov nad mrežo in žoga ostane v igri, ima ekipa, ki prejme žogo, pravico do nadaljnjih treh odbojev. Če pade takšna žoga iz igrišča, je to napake ekipe na nasprotni strani. Če istočasni dotiki obeh nasprotnikov privedejo do zadržane žoge, je to obojestranska napaka in igra se ponovi.
3. 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.
4. 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:

- 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 in

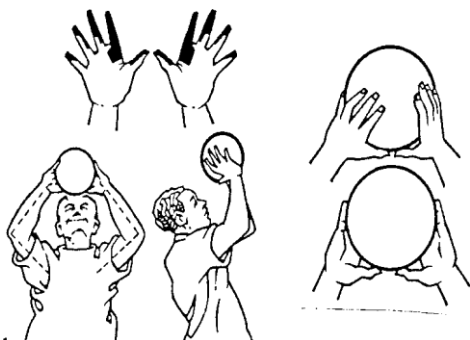
- ob prvem dotiku žoge na strani ekipe, če to ni bil zgornji odboj (podaja), se sme žoga dotakniti različnih delov telesa zapored, vendar pod pogojem, da pride do dotikov v eni akciji.

5. Napake pri igranju z žogo so: štirje odboji (izjema če igralec po bloku odbije svojo žogo), pomoč pri odboju, zadržana žoga in dvojni dotik.

NEKATERI ELEMENTI ODBOJKARSKE IGRE

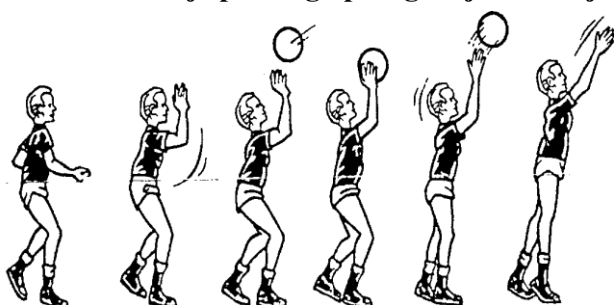
ZGORNJI ODBOJ

Slika 2. Postavitev rok pri zgornjem odboju.



Pri zgornjem odboju je pomembno, da vadeči vedno s svojim telesom pride pod žogo, z rokami dvignjenimi nad sabo in rahlo pokrčenimi. Žogo spremlja skozi trikotnik, ki ga oblikuje s prsti na rokah (palca ter kazalca) z ostlimi prsti pa oblikuje košarico (slika 2), tako da žoga lepo sede vanjo.

Slika 3: Gibanje pod žogo pri zgornjem odboju.



Pri odboju je pomembno, da vadeči pride pod žogo, se pokrči v kolenih, rahlo je nagnjen 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 (slika 3). 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 odajo žoge.

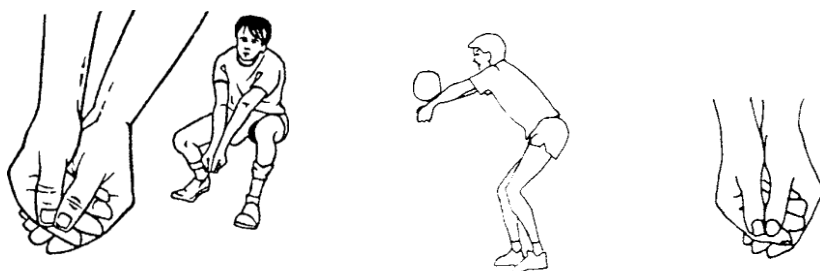
NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

- učenec tolče po žogi z dlanmi in je ne odbije s prsti;
- učenec se ne giblje v kolenih gor in dol temveč stoji togo vzravnano;
- učenec žoge ne dobi nad glavo, temveč preveč spredaj ali zadaj.

SPODNJI ODBOJ

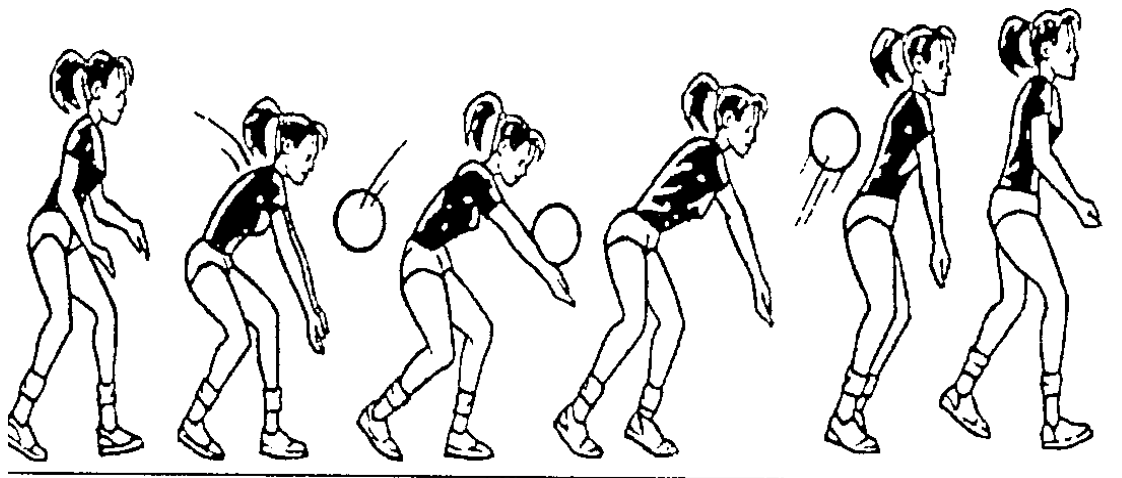
Pri spodnjem odboju je zelo pomembno da pridemo pravočasno pod žogo, ter si zagotovimo dober položaj za odboj. Povsem drugačno kot pri zgornjem odboju pa je delo rok, ki pa morajo pri tem odboju biti ves čas iztegnjene in dlani obrnjene naprej in navzdol. Dlani so postavljene tako, da damo eno dlan na drugo, približno pod kotom 60 stopinj, ter stisnemo palca vzporedno skupaj. Žogo odbijemo z notranjo stranjo podlahti (slika 4).

Slika 4: Postavitev rok pri spodnjem odboju.



Ko pridemo pod žogo, damo roke v prej omenjeni položaj, se pokrčimo v kolnih, pri čemer je ena noga rahlo naprej. V tem položaju pričakamo žog in nato pravočasno izvedemo iztegnitev v kolnih v smeri naprej in navzgor (slika 5).

Slika 5: Gibanje pri spodnjem odboju.



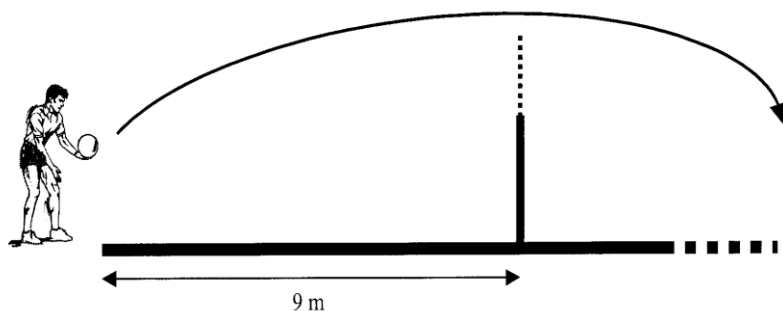
NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

- učenec maha z rokami;
- učenec se ne giblje v kolnih v smeri naprej navzgor;
- učenec žoge ne dobi na spodnjo tretjino podlahti, temveč jo udarja s pestjo;
- učenec ne drži pravilno rok, ampak ima prste prepletene.

SPODNJI RAVNI SERVIS

Pri spodnjem servisu je zelo pomemben začetni položaj učenca (slika 6). Učenec mora stati tako, da ima levo nogo rahlo naprej (pri desničarjih) in sicer približno za pol stopala. Trup mora imeti pokončno in rahlo predklonjen. Tudi levo roko mora imeti pred telesom in sicer iztegnjeno in v tej roki mora držati žogo. Desno roko na začetku učenec drži iztegnjeno in pod levo roko in pod žogo. V trenutku izmeta žoge iz leve roke desna roka zamahne nazaj in naprej ter iztegnjena odbije žogo. Dlan mora biti napeta in prsti skupaj, razen palca, ki mora biti pravokotno glede na ostale prste.

Slika 6: Postavitev pri spodnjem ravnem servisu.



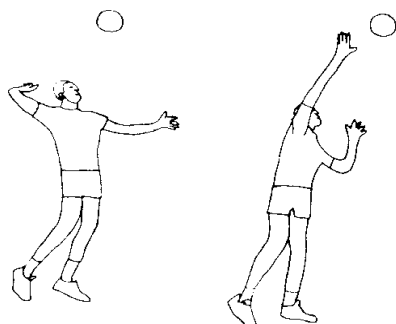
NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE

- učenec se rotira v bokih in zato žogo pošlje v avt;
- učenec servira nad sebe, ker se ne giblje z nogami v smeri naprej in navzgor;
- učenec si z nasprotno roko žogo vrže preveč v zrak in jo zato zgreši.

ZGORNJI RAVNI SERVIS

Pri tem servisu je položaj nog identičen kot pri spodnjem servisu, trup pa bolj vzravnan (slika 7). Žogo držimo spet v levi roki (desničarji) le da je ta roka bolj dvignjena in sicer pravokotno na telo. Desna roka je iztegnjena nad glavo in položaj prstov je isti kot pri spodnjem servisu. Po izmetu žoge iz leve roke skuša desna roka pravočasno udariti po žogi. Dlan mora biti napeta. Z močjo udarca ter nastavitvijo dlani določamo dolžino leta žoge.

Slika 7: Zgornji servis



ZAČETNI UDAREC (SERVIS) – pravila za igro.

1. 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.
2. Igralci se morajo ravnati po zaporedju izvajanja servisa, kot ga določa obrazec s postavo.

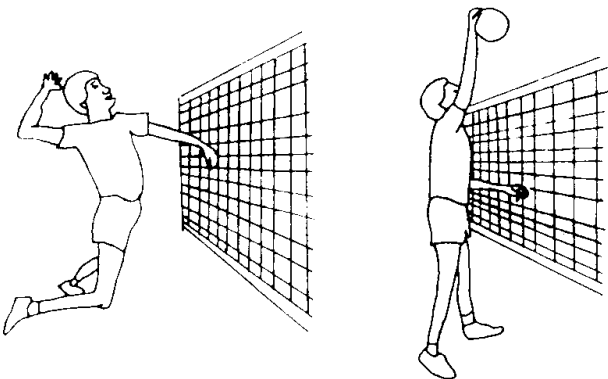
Po prvem servisu v nizu se določi igralca, ki bo izvajal servis, na sledeči način:

- 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.
3. Prvi sodnik da dovoljenje za serviranje potem, ko je preveril, da ima igralec, ki servira žogo in da sta ekipi pripravljene za igro.
 4. 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.
 5. 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.

NAPADALNI UDAREC

Napadalni udarec je tehnično težji odbojcarski element (slika 8). Zahtevna je predvsem koordinacija med delom rok ter nog. Pri delu nog je pomembno, da je v začetnem položaju pri desničarjih, če sta nogi poravnani vzporedno začetek takšen, da začne leva noga in sicer s kratkim korakom naprej, nato desna noga naredi daljši korak (nekakšen poskočni) in nato še leva noga priključi oziroma je v trenutku odriva malo naprej. Roke pri prvem koraku zamahnejo naprej, nato pri poskočnem drugem nazaj, pri tretjem pa zopet naprej in gor v smer odriva. Inercija rok nam pomaga ustvariti odziv. Pri zaletu je pomembna uspešna pretvorba kinetične energije v potencialno. Ko pripeljemo roke nad glavo, se desna leva ustavi zgoraj iztegnjena, desna roka pase 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 8: Napadalni udarec



NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

- učenec ne izvede pravilno tri-koračnega zaleta (neusklajeno delo rok in nog);
- učenec nima pravilnega občutka za čas, kdaj mora skočiti;
- učenec levo roko pusti pri boku in zato v zraku ni vzravnani;
- učenec žogo zadane od spodaj, ker se odrine preveč pri mreži.

NAPADALNI UDAREC – pravila za igro

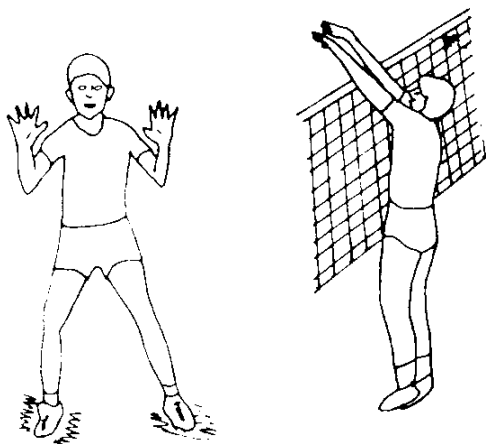
1. Vse akcije z namenom poslati žogo proti nasprotniku, razen servisa in bloka, veljajo za napadalne udarce. Med napadalnim udarcem je dovoljeno igranje s prsti (udarec z varanjem), če je dotik čist in roka ne spremlja žoge. Napadalni udarec je zaključen v trenutku, ko žoga popolnoma prečka vertikalno ravnino mreže, oziroma se je dotakne nasprotni igralec.
2. 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 odzivu 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.
3. 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.

BLOK

Je tehnični element obrambe in hkrati napada, s katerim se nad višino mreže zaustavlja žoga, ki jo nasprotnik usmeri v obrambno igralno polje. Blok je z dovoljenim preseganjem rok žez mrežo (slika 9) postal uspešno sredstvo napada, nevtralen dotok bloka (dotik se ne šteje kot odboj), pa je omogočil uspešen razvoj protinapada.

Slika 9: Blok

1.



NAJPOGOSTEJŠE NAPAKE:

- Učenec maha z rokami v smeri naprej ter nasplošno njegove roke niso mirne;
- učenec se dotakne zgornjega roba mreže;
- učenec ima prste preveč skupaj in zato ne pokrije veliko prostora;
- učenec prehitro skoči v blok..

BLOK – pravila za igro

1. 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.

2. 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.
3. 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.
4. Dovoljeni so zaporedni (hitri in nepretrgani) dotiki enega ali več igralcev v bloku, pod pogojem, da so dotiki plod ene same akcije. Ti dotiki smejo biti izvedeni s katerim koli delom telesa.
5. 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 žogo v nasprotnikovem prostoru izven anten;
 - d. blokira nasprotnikov servis.

Viri:

1. Čopi, J. 1999. Pripravljamo se na pouk športne vzgoje. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
2. Čopi, J. 2005. Od začetnika do odbojkarja. Ljubljana: OZS.
3. Uradna pravila OZS