NAPAKE

ZGORNJI ODBOJ

1.) neustrezen položaj (postavitev)

2.) prepozen prehod pod žogo

3.) preveč razširjene podlahti (dlani ne tvorita košarice)

4.) pokrčeni ali preveč relaksirani prsti

5.) komolca sta preveč iztegnjena

6.) odboj izpred prsi, namesto iznad čela

7.) roki in nogi nista pokrčeni

8.) ni ključnega iztegovanja rok in nog v smeri odboja

9.) gibanje v trenutku odboja

10.) gibanje nazaj v trenutku odboja (odrivanje od žoge)

SERVIS

1.) neustrezen začetni položaj

2.) prenizek izmet žoge (2x)

3.) neustrezen izmet (predklanjanje pred izmetom)

4.) neustrezen kontakt dlani z žogo

5.) korakanje

6.) gib roke ni izveden v bočni smeri telesa

7.) izkoračena noga je na strani udarne roke

8.) ni prenosa teže iz zadnje na prednjo nogo

9.) neustrezno gibanje pri skok servisu

10.) serviranje z robom dlani pri spodnjem servisu

11.) preveč odvečnih gibov, ki rušijo ravnotežje

12.) nepravilen izhodiščni položaj (stoja preozko ali preširoko)

13.) premajhen ali prevelik zamah za udarec

14.) ob udarcu je roka v komolcu pokrčena

SPODNJI ODBOJ

1.) neustrezen položaj pred začetkom gibanja (prepočasen prihod na mesto kontakta z žogo)

2.) sunkovito izvajanje spodnjega odboja

3.) pokrčene roke v komolcih

4.) boki so potisnjeni naprej, roki sta naloženi na prsi

5.) neustrezen prijem dlani in spojenost dlani

6.) izvedba odboja samo z rokami, namesto pomoč z nogami

7.) neustrezen položaj rok pri bočnem odboju

8.) neupoštevanje kota rok pri odboju žoge pri 3,6,9m oddaljenosti od mreže

9.) prehitra spojitev rok (nekoordiniranost, počasnost)

10.) teža telesa je na petah ali celih stopalih

SPREJEM UDARCA (OBRAMBA)

1.) neustrezen začetni položaj

2.) prepočasno reagiranje

3.) izvajanje križnih, namesto prisunskih korakov (prepočasno in nekoordinirano gibanje)

4.) neiztegovanje v kolenih v smeri leta žoge

5.) napake v posameznih tehnikah, ki onemogočajo točnost odboja žoge

6.) odboj žoge z eno namesto z dvema rokama, v situacijah, ki takšen način omogočajo

7.) neustrezen položaj v trenutku izvedbe udarca

8.) gibanje v trenutku udarca

9.) gibanje rok, nog in trupa ni usklajeno

10.) podlahti so preveč razširjene

BLOK

1.) neustrezen položaj

2.) roki med skokom ne prenesemo takoj nad mrežo

3.) dlani sta preveč razmaknjeni

4.) prsti so preveč skupaj

5.) dlani v kontaktu z žogo, le te ne poklopijo---nasprotnik lahko reši žogo

6.) bloker miži v bloku

7.) preglobok počep pred izvedbo bloka

8.) neeksplozivno in zakasnelo blokiranje

9.) bloker potisne roki naprej (udarjanje po žogi z rokama z gibom v ramenskem sklepu)

10.) brez občutka za skok, dotik mreže, zaletavanje v partnerja…

11.) prehiter ali prepočasen skok v blok

12.) iztegnjen v kolenih pred odrivom,

13.) stoja na celih stopalih pred odrivom

NAPADALNI UDAREC

1.) neustrezen položaj pred začetkom zaleta

2.) zakasnitev pri izvedbi udarca

3.) neustrezna dolžina korakov pri izvedbi zaleta

4.) igralec ne udari žoge v najvišji točki dosega

5.) enonožni odriv

6.) neustrezen zamah rok

7.) delo se v brezoporni fazi ne ulekne

8.) dlan ne poklopi žoge

9.) zamašna roka ne pomaga udarcu

10.) skok v daljino (žoga se v trenutku udarca nahaja za igralcem)

11.) udarec iz pokrčene roke (v komolcu)

12.) udarna roka ne izvede celotnega giba iz zaročenja, skozi vzročenja, predročenja do priročenja dol (ob boku)