

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 (2 χ)
- 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 spojitvev 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 kolenuh 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 odzivom,
- 13.) stoja na celih stopalih pred odzivom

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 odziv
- 6.) neustrezen zamah rok
- 7.) delo se v brezoporni fazi ne uleknje
- 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 vzročnja, predročnja do priročnja dol (ob boku)