POJMI

ZNAČILNOST PODAJE: »KOREKCIJA-KOREKCIJSKA PODAJA« (čas leta žoge, dolžina leta žoge,…)

TIMING GIBANJA NAPADALCA PRI PODAJI: »ALMA NAZAJ V C2« KADAR PODAJALEC PODA IZ OPTIMALNEGA POLOŽAJA

LIBERO:

* igralec za katerega veljajo posebna pravila
* sprejemalec servisa
* igralec v polju
* dres drugačne barve
* menjave ne štejejo kot redne (pred piskom za izvedbo servisa)
* zamenja kateregakoli igralca zadnje vrste
* ni dovoljeno zaključiti napadalnega udarca, če je žoga s celotnim obsegom čez mrežo
* ne sme servirati, blokirati, poizkušati blokirati
* žoga, ki jo poda libero z zgornjim odbojem v prednji coni, ne sme biti udarjena

KOMPLEKS 1 (K1)

* servis nasprotne ekipe
* sprejem moje ekipe + organiziranje napada + napad moje ekipe

KOMPLEKS 2 (K2)

* servis lastne ekipe
* postavitev bloka + odigrati obrambo + organizirati napad

AKTIVNI BLOK

- kadar ima igralec dovolj časa za pravilno tehnično in taktično izvedbo bloka

PASIVNI BLOK

- kadar igralna situacija ne dopušča dovolj časa za pravilno tehnično in taktično izvedbo bloka

TIMING GIBANJA NAPADALCA (DESNIČAR, NAPADALEC STOJI V C3) PRI PODAJI: »PENAL PRED PODAJALCEM« KADAR PODAJALEC PODA IZ OPTIMALNEGA POLOŽAJA

PENAL

* 1. tempo (0,3-0,7s), nizke žoge
* penalist je oddaljen nekje 0,5m od podajalca in 0,5m od mreže (odrine 1,5, od mreže)
* izvedba v primeru optimalnega sprejema
* penalist štarta takoj po sprejemu (ko podajalec dobi žogo, je penalist že v zraku)
* podajalec poda nizko žogo malo nad mrežo (cilja roko)
* vedno podaja le pred sebe

ALMA

* 1. tempo, nizke žoge
* izvaja se 2m od podajalca in 0,5m od mreže (odriv 0,5m od mreže)
* podajalec poda RAVNO žogo v roko napadalca
* napadalec štarta takoj po podani žogi na podajalca

MAX

* 1.tempo, nizke žoge
* hitra žoga v c4 ali c2
* žoga ni podana v loku (višina malo nad mrežo, kot podaljšana alma)
* izvedba pri antenah
* TIMING: ko je žoga še cca 1m od podajalca, štarta napadalec in tudi tu dobi žogo, ko je že v zraku
* let žoge (3-5m)

POLVISOKA

* 2. tempo (t:0,7-1,2s)
* višina loka 1,5-2m

VISOKA (KOREKCIJSKA)

* 3.tempo (t:nad 1,2s)
* ko sprejemalec slabo sprejem (ekipa se rešuje iz težke situacije)

PERMUTACIJA

- menjava igralcev ISTE vrste na optimalna mesta (P in N zamenjata mesti)

PENETRACIJA

- vstopanje podajalca iz 2. v 1. vrsto

ZASLON

- igralci iz ekipe, ki servira naredijo zaslon, če zakrijejo let žoge nasprotni ekipi ( z mahanjem, poskoki, premikanji v stran,…)

ODBOJKA: IGRA 1 z 1

- dva igralca sodelujeta in poizkušata držati žogo čim dlje v zraku (tekmujeta proti sosednjemu paru)

ODBOJKA: IGRA 1 proti 1

- dva igralca igrata eden proti drugemu

**PENAL ZA GLAVO**

NOTRANJI DEJAVNIKI USPEŠNOSTI ODBOJKARSKE IGRE

* kakovost igralcev
* kakovost trenerjev (znanje,motivi, vlaganja,ambicije,razumevanje,…)
* uigranost ekipe
* mikrosocialna klima (povezanost,vlaganje truda,…)
* kakovost dela klubske uprave

ZUNANJI DEJAVNIKI

* nasprotnik
* sodniki
* gledalci
* pomembnost tekmovanja
* mediji, sponzorji,…

USPEH IGRANJA ODBOJKE

* zdravstveno stanje
* antropometrične karakteristike (višina,…)
* funkcionalne sposobnosti
* motorične sposobnosti (koordinacija, eksplozivnost,…)
* tehnično znanje
* taktične sposobnosti
* psihološka pripravljenost
* sposobnost prilagajanja ekipi
* izkušnje
* pogoji za trening

OBLIKE ODBOJKE

* dvoranska
* mini
* mala
* na mivki
* sedeča
* park odbojka
* na snegu, vodi

ZAŠČITA NAPADALCA

* razporeditev igralcev pri zaščiti lastnih napadalcev

ZGODOVINA

Svet:

1897 – ZDA prva tiskana pravila

1918 – v Evropi

1947 – FIVB (Pariz)

1948 – 1. EP moški

1949 – 1. EP ženske, 1. SP moški

1957 – na OI (predlog)

1960 – 1. na OI (Tokio)

1990 – odbojka na mivki na OI

Slovenija:

1926 – ljubljana

1928- odbojka v Sokolskih društvih

CILJI

ŠPORNA VZGOJA:

* navajanje na športno dejavnost v šoli
* organizirano in rekreativno ukvarjanje z odbojko v prostem času

KLUB:

* učenje in izpoplnjevanje tehničnih in taktičnih elementov
* navajanje na tekmovanje

ODBOJKA NA MIVKI

MINI ODBOJKA

MALA ODBOJKA