

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 katerega koli 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
- postavitve 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 (DESNJČAR, 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 ODBOJKARŠKE 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

ŠPORTNA 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