

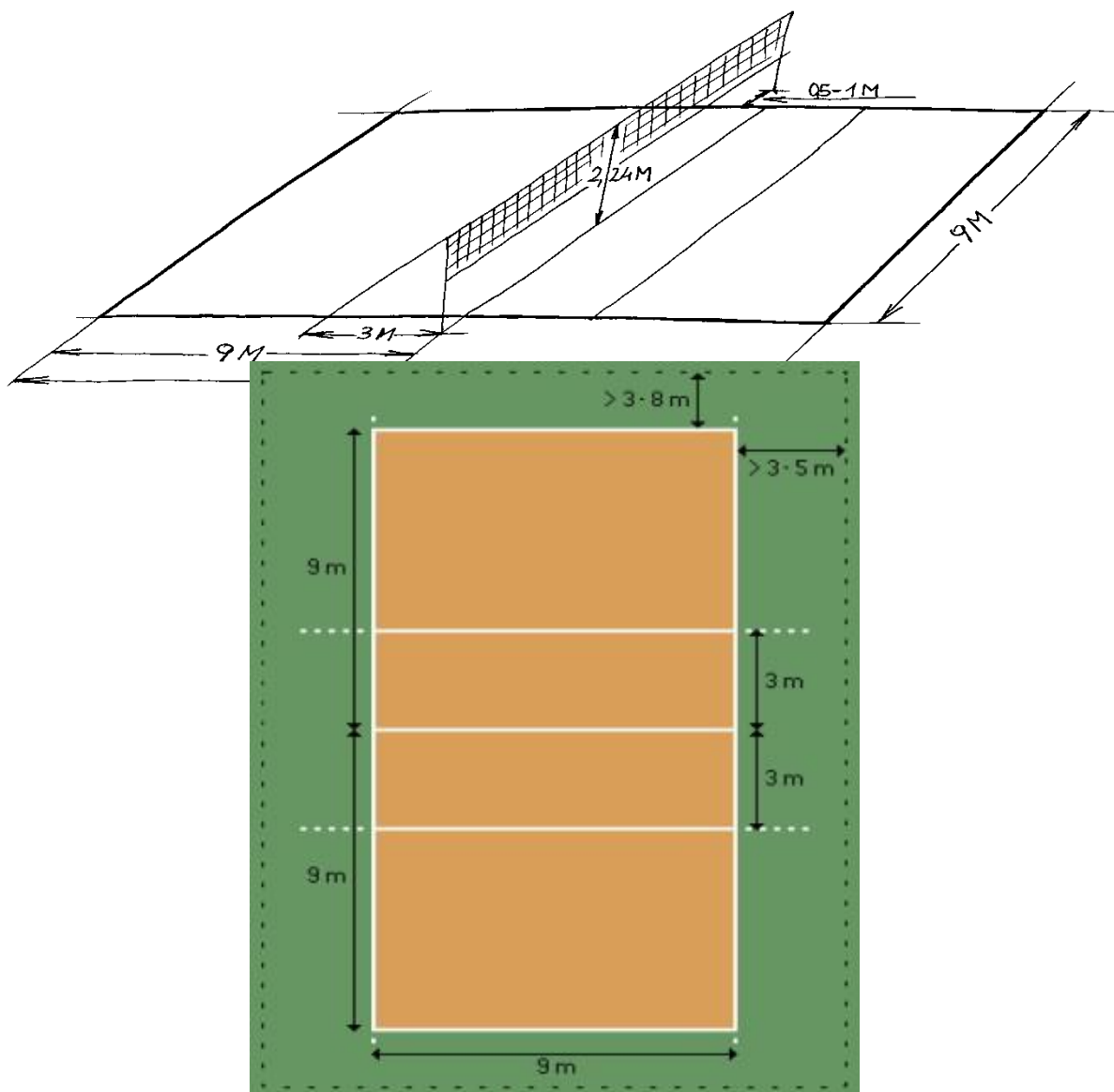
ODBOJKA

ZGODOVINA ODBOJKE:

- Začetnik odbojke je bil William G. Morgan leta 1895.
- 1896 izdali prva pravila
- Igra se je kmalu razširila na vse konce sveta.
- Prva leta sta v odbojki dominirali Rusija (SSSR) in Češkoslovaška.
- Prvo žensko svetovno prvenstvo je bilo leta 1952 v Moskvi. Tudi tu je prevladovala Rusija in sicer kar 10 let, potem pa so jih v prevladi nasledile Japonke.

Prvo svetovno prvenstvo je bilo leta 1949, leta 1964 pa prva olimpijska odbojkarska predstavitev v Tokiu.

MERE IGRIŠČA ZA ODBOJKO



Igrišče je pravokotnik v izmeri 18 x 9 m. Najmanj 7 m nad igralnim področjem ne sme biti ovir.

Prostor za serviranje se razteza za zadnjo 9 m črto. Višina mreže je 2,43 m za moške in 2,24 za ženske. V osnovni šoli je višina za starejše dečke 2,20 m, za starejše deklice 2,10 m, za mlajše dečke in deklice pa 2,10 m. Višina se meri na sredini igrišča z merilno palico.

V ekipi je lahko največ 12 igralcev (6 v polju in 6 rezervnih) in po en trener, pomočnik trenerja, maser in zdravnik. V tekmi lahko sodelujejo le igralci, vpisani v zapisnik.

LIBERO je prosti igralec, ki se menja brez napovedane menjave in igra samo v obrambi (cona 1, 5, 6) in vedno menja srednjega blokerja. Sprejema servis in pomaga pri igri v polju. Nositi mora uniformo drugačne barve, ki je v kontrastu z barvo uniforme ostalih članov ekipe.

V tekmi zmagata tista ekipa, ki dobi 3 nize. V primeru izida 2:2 v nizih se igra odločilni 5. niz. V osnovni šoli pa igramo na 2 dobljena niza.

Niz dobi ekipa, ki doseže 25 točk z najmanj 2 točkama prednosti. V primeru neodločenega izida pri 24:24 se igra nadaljuje, dokler ena od ekip ne doseže prednosti dveh točk (26:24, 27:25). Igra se po sistemu: za vsako napako točka (te break). V odločilnem 5. (ali 3.) nizu se igra do 15. osvojenih točk. V primeru izenačenja na 14:14, se igra nadaljuje, dokler ni dosežena prednost dveh točk.

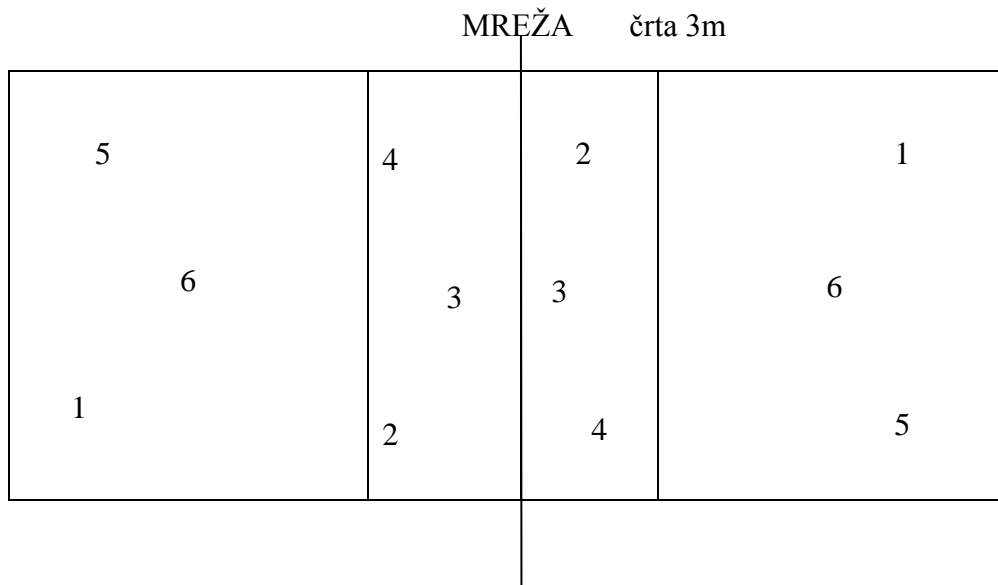
Moštvo doseže točko kadar:

- pade žoga na tla;
- se žoga dotakne predmeta izven igrišča, stropa ali osebe, ki ni v igri;
- se žoga dotakne anten, vrvi, drogov ali same mreže izven antene ali stranskih trakov;
- če igralec naredi tehnično napako: - dvojni dotik žoge, nošena žoga, prestop, dotik mreže, četrti dotik žoge, nepravilna postavitvev (rumeni karton igralcu).

Žreb se izvede 15 minut pred pričetkom tekme. Pred ogrevanjem izvede prvi sodnik žrebanje v prisotnosti obeh kapetanov. Zmagovalec v žrebu izbere:

- pravico do začetnega udarca (servisa) oziroma sprejem servisa ali pa stran igrišča,
- poraženec žreba vzame preostalo alternativo.

V trenutku, ko igralec, ki izvaja začetni udarec (servis), udari po žogi, morata biti ekipi vsaka znotraj svojega polja (z izjemo izvajalca servisa). Razporejeni so v dveh vrstah s po tremi igralci.



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.

Menjava igralcev je dejanje, s katerim sodnika dovolita igralcu zapustiti igrišče, hkrati pa dovolita vstop drugemu igralcu, ki igra na njegovem mestu. V nizu je dovoljenih največ 6 menjav igralcev, po enega ali več naenkrat. Zamenjani igralec iz začetne postave se sme vrniti enkrat v nizu in to samo na svoje prvotno mesto. Rezervni igralec sme zamenjati igralca iz začetne postave enkrat v nizu, ponovno pa ga lahko zamenja samo isti igralec.

Žoga je v igri od trenutka, ko udari po njej izvajalec servisa.

Žoga je izven igre v trenutku, ko je bila storjena napaka v igri .

Žoga je v igrišču, kadar se dotakne tal igrišča vključno z mejnimi črtami.

Žoga je iz igrišča, kadar:

1. je del žoge, ki se dotakne tal, popolnoma izven njenih črt;
2. se dotakne predmeta izven igrišča, stropa ali osebe, ki ni v igri;
3. se dotakne anten, vrvi, drogov ali same mreže izven antene ali stranskih trakov,
4. potuje v celoti preko navpične ravnine mreže, povsem ali le delno izven prostora, kjer je prečkanje mreže dovoljeno.

Vsaka ekipa ima pravico do največ treh odbojev (poleg blokiranja), da vrne žogo preko mreže. Odboji vključujejo namerne igralčeve podaje in tudi nenamerne dotike z žogo. Igralec se ne sme dvakrat zapored dotakniti žoge (razen pri blokiranju).

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.

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:

- a) 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
- b) ob prvem dotiku žoge, 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.

Napake pri igranju z žogo so: štirje odboji, pomoč pri odboju, zadržana žoga in dvojni dotik.

Žoga, poslana v nasprotnikovo polje, mora leteti nad mrežo znotraj za to določenega prostora. Prostor za prečkanje žoge je del vertikalne ravnine mreže, ki ga omejujejo: spodaj – vrh mreže, zgoraj – strop, ob straneh – anteni in njuna namišljena podaljška.

Ko žoga leti preko mreže, se mreže lahko dotakne.

Žoga, ki je padla v mrežo, se iz nje sme pobrati v okviru treh dotikov, ki jih ima na voljo ekipa – razen pri servisu.

Dotik nasprotnikovega polja s katerim koli drugim delom telesa je prepovedan.

Dotik mreže je napaka samo takrat, kadar se akcija odvija v prednji coni.

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 katerimkoli delom ene roke.

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 8 sekundah po pisku prvega sodnika. Servis, ki je bil izveden pred sodnikovim piskom se razveljavi in ponovi.

Napaka pri izvajanju servisa je takrat, ko se žoga:

- a) dotakne igralca iz moštva, ki servira;
- b) žoga ne pride na drugo stran navpične ravnine mreže;
- c) žoga gre iz igrišča

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.

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.

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.

Blok lahko izvajajo le igralci iz prve vrste.

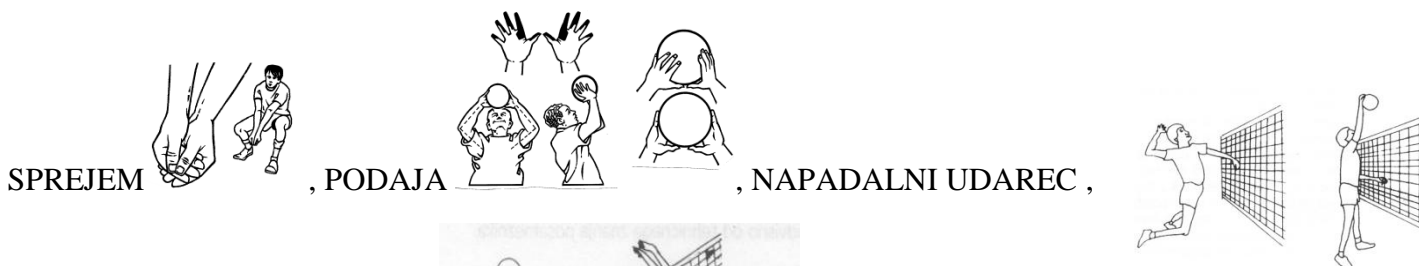
Kolektivni blok izvajata dva ali trije igralci drug ob drugem in je zaključen, ko se eden izmed njih dotakne žoge.

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.

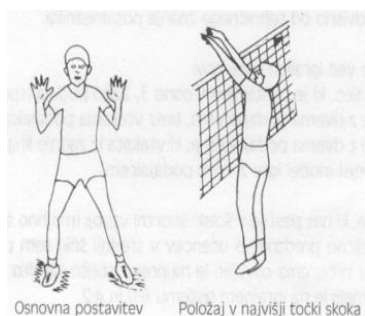
Redne prekinitve igre so odmori in menjave igralcev. Vsaka ekipa ima pravico do največ dveh odmorov in šestih menjav igralcev v enem nizu.

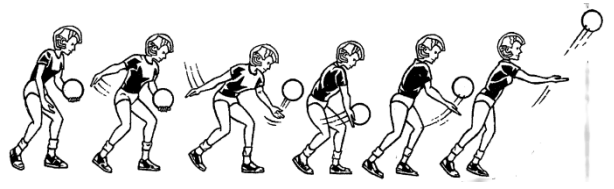
Po vsakem nizu ekipi zamenjata polji, izjema je le odločilni niz. Potem, ko ena izmed ekip v odločilnem nizu doseže 8 točk, moštvi brez zavlačevanja zamenjata polji, razmestitev igralcev pa ostane ista.

OSNOVNI ELEMENTI

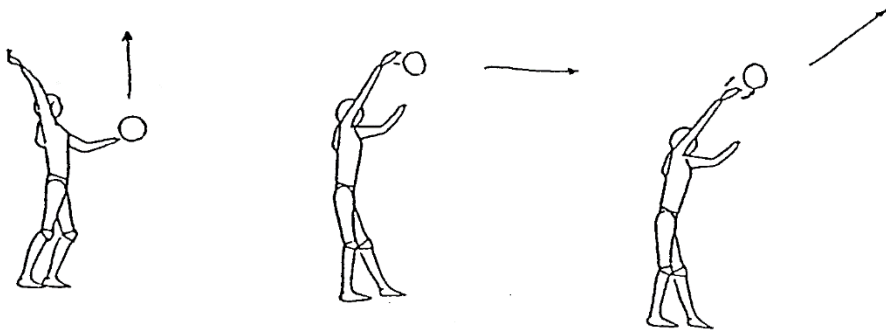
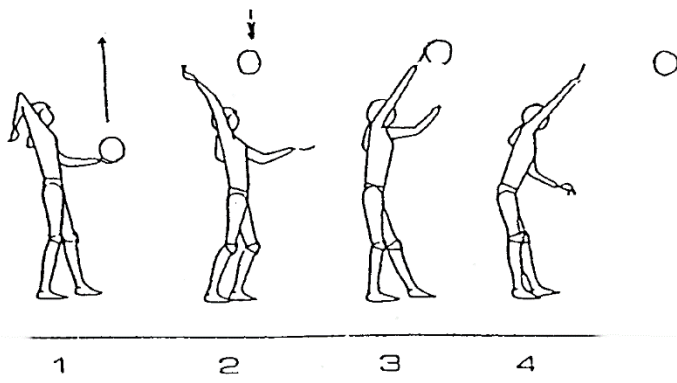


BLOK (enojni, dvojni, trojni)

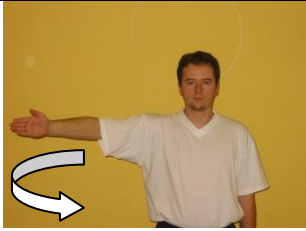




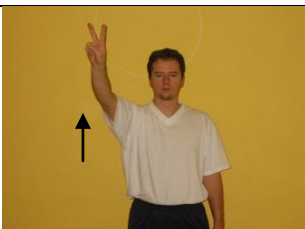



SERVIS (spodnji servis, zgornji servis, servis iz skoka)



SODNIŠKI ZNAKI

SITUACIJA	OBRAZLOŽITEV	SLIKA
Dovoljenje za izvedbo servisa.	Zamah iz odročnja do priročnja skrčeno not.	
Pravico do izvedbe servisa ima ekipa.	Roko iztegne proti ekipi, ki bo izvedla servis.	
Menjava igralnega polja.	Lakti pokrči pred in za telesom izmenjujoče	
Odmor (time-out).	Dlan ene roke položi preko prstov druge roke, ki jih drži navpično (črka T).	
Menjava igralca - (igralcev).	Krožni gib z lahtjo ene roke okoli druge roke. Zvrti eno roko okoli druge.	
Konec niza (ali tekme).	Roki z odprtimi dlanmi pokrči in prekriža na prsih.	

<p>Žoga »v igrišču«.</p>	<p>Z iztegnjeno roko in dlanjo pokaže proti tlu. Mesto, kjer je žoga padla na tla.</p>	
<p>Žoga »iz igrišča«.</p>	<p>Podlakti dvigne navpično, dlani so odprte in obrnjene proti telesu.</p>	
<p>Dvojni dotik.</p>	<p>Dvigne dlan in pokaže dva razprta prsta.</p>	
<p>Štirje dotiki.</p>	<p>Dvigne dlan in pokaže štiri prste.</p>	

Viri:

<https://sites.google.com/site/osrodica/Home/sportna-vzgoja-1>

<http://www.odbojka.si/uploads/odbojka/file/14-15/Pravila/Pravila%20odbojkarske%20igre%202013-2016.pdf>

<http://www2.arnes.si/~amrak3/KVIZI/sodniski%20znaki%20-%20ODBOJKA.pdf>