

Tehnike obrambe

Odvzemanje je kompleksna prvina, kjer se, zraven lastne aktivnosti, odzivamo tudi na nasprotnega igralca in druge dejavnike (telesna moč, hrabrost).

Odvzemanje je odvisno od tega, **kako je postavljen nasprotnik glede na žogo**. Žogo odvezemamo od spredaj, od zadaj in od strani.

Na posnetku so prikazani različni načini odvezemanja žoge nasprotniku.

OSNOVNO odvezemanje žoge

Postavitev je pred nasprotnikom. **Žogo odvezemamo z notranjim delom stopala**. Teža telesa je na stojni nogi, koleno pa pokrčeno. Prsti stopala so obrnjeni naprej. Stopalo postavimo na tla pred žogo. Noga, s katero odvezemamo žogo, je v položaju za udarec z notranjim delom stopala. Vsi sklepi so čvrsti, telo je nagnjeno naprej, z rokami pa lovimo ravnotežje.

Z ODRIVANJEM / remplanjem

Dovoljeno je le :

odrivanje z ramenom, in sicer takrat, ko oba igralca stojita **na zunanji nogi**. Ta mora biti v kolenu pokrčena zaradi ravnotežja. Roka ob strani nasprotnika mora biti ob telesu.

S PRESTREZANJEM

Bistvo tega načina odvezemanja je, da je obrambni igralec **hitreje pri žogi kot napadalec**, kateremu je soigralec žogo podal – spremljanje igre.

IZBIJANJE ŽOGE

Izbijanje žoge uporabljamo, kadar je ne moremo odvzeti, zaustaviti ali zadržati. Žogo po možnosti izbijamo proti soigralcem. Izbijamo jo pred nasprotnikom po hitrem startnem izteku, s hitrim izkorakom, s podrsavanjem ter v skoku z glavo in nogami.

Najprimerjenjši trenutek odvezemanja žoge je tik preden jo

nasprotnik . Lahko jo odvezemamo tudi takrat, ko jo že ima v posesti, pri čemer mu moramo preusmeriti pozornost in zmanjšati njegov nadzor nad . To dosežemo s pravilno postavitvijo glede na nasprotnika in pravočasno reakcijo na žogo. Največja napaka pri odvezemanju je brezglavo

v nasprotnika.

