

IZVOR IN RAZVOJ ODBOJKARSKE IGRE

Odbojka je moštvena igra z žogo, ki jo odbijajo preko mreže. Po svetu in tudi pri nas je priljubljena kot rekreativna dejavnost, pa tudi kot tekmovalni in vrhunski šport. Terja izredno spretnost igralcev oziroma igralck, zaradi hitrih akcij pa je privlačna za oko.

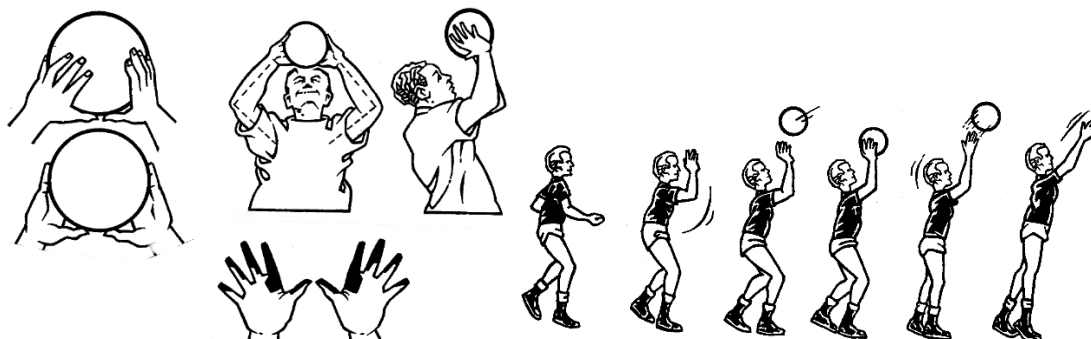
Odbojka je razmeroma mlada športna igra. Njen izumitelj je Američan William G. Morgan. Omislil si jo je leta 1895 za ljudi, ki se jim je zdela košarka prenaporna. Združil je nekatere elemente tenisa in košarke in tako postavil temelje današnji odbojki.

V začetku so žogo metali čez zid, ki je ločil moštvi, tako da se sploh nista videli. Šele čez leta se je izoblikovala igra, ki je bila že skoraj podobna današnji odbojki. Iz Amerike se je igra hitro razširila v druge države. V Evropi so jo prvi spoznali Francozi (1917) in Italijani.

ZGORNJI ODBOJ

Glavne zahteve za pravilen ZGORNJI ODBOJ so:

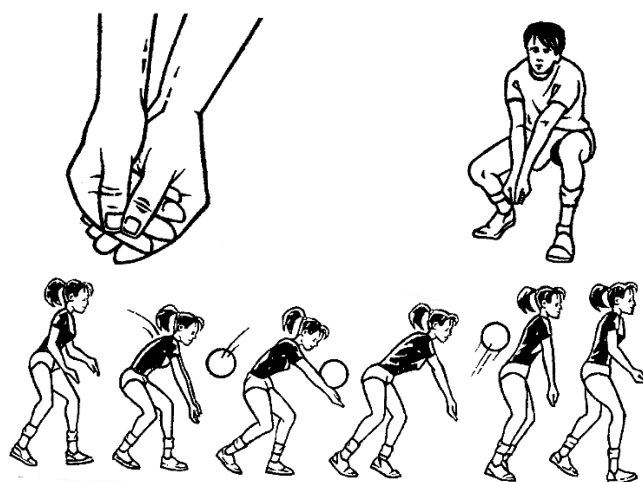
- prsti obeh rok oblikujejo košarico,
- žoge se dotaknemo z blazinicami prstov,
- prsti rok so iztegnjeni in rahlo napeti,
- roke in noge so rahlo pokrčene, žogo pa usmerimo v želeno smer s pomočjo iztegovanja rok v komolcih in
- v trenutku odboja naj bo žoga nad igralcem.



SPODNJI ODBOJ

Glavne zahteve za pravilen SPODNJI ODBOJ so:

- roke sklenemo tako, da prsti ene roke oklenejo prste druge roke,
- roke so v komolcih iztegnjene,
- boke rahlo potisnemo nazaj in odmaknemo nadlahti od prsi,
- noge imamo rahlo pokrčene,
- žoga naj se odbije od spodnje tretjine podlahti,
- z iztegovanjem nog v kolenih usmerimo žogo v želeno smer.



Praktični del (priporočamo):

- športne aktivnosti v naravi (tek, hoja, planinski pohod ...). Ne pozabite na ustrezno ogrevanje (gimnastične vaje, lahkoten tek ...).