

TEORIJA O TEHNIKI OBRAMBE

ZAKON: OBRAMBA JE NAJBOLJŠI POKAZATELJ »TERMOMETER« VZDUŠJA V EKIPI

1) **MOTORIČNE IN MENTALNE SPOSOBNOSTI DOBREGA OBRAMBNEGA IGRALCA/KE**

- Prepričanje in želja po obrambi
- Sposobnost opazovanja - predvidevanja
- Hitrost
- Reakcijska sposobnost
- Sposobnost povezovanja vseh kombinacij različnih gibanj
- Ravnotežje
- Mišična komponenta spodnjih delov telesa - nog, trupa in rok
- Itd...

2) **POSTAVITEV TELESA V ODNOSU NA PRIHAJAJOČO ŽOGO**

- Velikost igrišča
- Mesto na igrišču, kjer se nahaja igralec/ka
- Tehnika, ki je potrebna za uspeh akcije (v našem primeru obrambe)
- Stran – smer prihoda žoge
- Razdalja napadene žoge od mreže
- Hitrost prihoda žoge
- Tip žoge, ki je bil napaden in je v povezavi z hitrostjo le - te
- Postavitev igralca/ke glede na mrežo, kakor tudi razdalje od mreže

3) **ZAČETNE – OSNOVNE POSTAVITVE TELESA**

- Visoka
- Srednja
- Nizka

a) Statična postavitev

b) Dinamična postavitev - telo v gibanju

- Stopala (simetrična ali asimetrična - širina ni širša od širine ramen)
- Noge (različni koti glede na prihajajočo žogo)
- Trup (rahlo nagnjen naprej)
- Roke
- Glava

4) **KONCEPT PREMIKOV IN GIBANJA**

S premikom se pod razumeva gibanje odbojkarja, da bi v čim krajšem času »korektno - pravilno« prišel na mesto kontakta z žogo in pričel v osnovni »statični fazi« zaključni del igre v obrambi.

Različni koncepti gibanja telesa:

- Premiki naprej - nazaj
- Premiki levo - desno

- a) Koraki (normalni, prisunski, križni, kombinacija različnih korakov)
- b) Tek
- c) Preskoki, poskoki
- d) Najrazličnejši padci (povaljke, ribe, rolerji, itd)

Pri vseh zgoraj omenjenih gibanjih morajo dominirati – prevladovati:

- 1) Preprečitev »oscilacije« težišča telesa (gor - dol)
- 2) Pogled je vedno usmerjen priti prihajajoči žogi
- 3) Mesto odboja žoge je obrnjeno proti končnemu cilju (P) ali določena cona igrišča

5) TIPOLOGIJA LETA NAPADENIH (PRIHAJAJOČIH) ŽOG

- a) Vzpenjajoča (mladi opravijo premik)
- b) Padajoča (mladi so na mestu kontakta z žogo)
 - 1) Počasna žoga
 - 2) Hitra žoga
 - 3) Izredno hitra žoga
 - 4) Sprememba smeri - odbita žoga

V vseh osnovnih elementih (to pa velja še posebej za igro v obrambi) je potrebno »anticipirati« postavitev telesa pred prihodom žoge. Če je le mogoče, smo na pravem mestu odboja - dotika z žogo, preden se ta približa telesu. Takšen način nam omogoči odlično, brezhibno tehnično izvedbo samega elementa

6) ZAHTEVANE PRIPRAVLJALNE »FAZE« V OBRAMBNIH ELEMENTIH

Kot smo že omenili imamo tri (3) osnovne postavitve telesa po končanem premiku:

- Visoka postavitev
- Srednja postavitev
- Nizka postavitev

7) POSTAVITVE MED IN PO AKCIJI OBRAMBE

V času izvedbe tehničnega elementa v našem primeru obrambe se po zaključku premika opravijo tri faze:

- Pripravljalna faza
- Izvedbena faza
- Zaključna faza

- a) Pripravljalna faza omogoči igralcu/ki odločilno kontrolo nad pravilnim tehničnim gibanjem pred prihodom same žoge
- b) Druga izvedbena faza je odločila za sam kontakt z žogo
- c) Zaključna faza pa po opravljenem delu pripravi - nakaže odbojkarju gibanje v naslednjo fazo, npr. ščitenje ali napad itd

8) PROSTOR OBRAMBE ALI CONE ODGOVORNOSTI

- Odbojgarsko igrišče ($9 \times 9 = 81 : 6 = 13,5 \text{ m}^2$ dodati odbite žoge)
- Žoge usmerjene v območje telesa
- -II- -II- v območje izven telesa
- -II- -II- v območje daleč od telesa

- a) Žoga je počasna in smer predvidljiva
- b) Žoga je hitra in usmerjena natančno proti telesu
- c) Žoga je hitra in usmerjena izven telesa igralca/ke v obrambi
- d) Žoga je spremenila smer ob dotiku napadene žoge z blokom

9) RAZLIČNE INDIVIDUALNE TEHNIKE PRI IGRI V OBRAMBI

Za katero tehnično izbiro se bo igralec/ka v obrambi odločil glede na prihajajočo žogo? V vsakem primeru je veliko odvisno od tehničnega znanja posameznika.

- z zgornjim odbojem
- z zgornjim odbojem in »stranskim« padcem ali padcem »povajlko« nazaj
- z frontalnim spodnjim odbojem
- z stranskim spodnjim odbojem
- z odbojem čez glavo
- z najrazličnejšimi padci (omenjeni že predhodno)
- z odprtimi rokami tip beach volley
- z enoročnim odbojem
- z pokrčenima rokama (v primeru močnih udarcev)
- odboj z nogo (nova pravila)

Pravila:

- 1) Največkrat do napak prihaja, ker žogo lovimo »iščemo« z rokama. Najprej premik »noge« potem odboj »roke«!
- 2) Poglej in odgovori!
- 3) Vedno zahtevati od igralca/ke, da se v obrambi kot minimalno »vsaj« dotaknejo vsake žoge!
- 4) Vse dokler se žoga ne dotakne tal, obrambi igralec ne sme pomisliti na izgubljeno žogo!
- 5) Dobra in organizirana obramba vedno v »OBUP« spravlja še tako dobre napadalce/ke!
- 6) Šik - varana žoga, ki pade na tla je bila za »zlate« odbojkarje ZDA (OI 84 in 88) vedno žalitev ali sramota.