

Osnove odbojke



Odbojkarska žoga

Žoge, ki se uporabljajo pri dvoranski odbojki v Sloveniji so najpogostejše rumeno-modre barve.

Mreža

Prava odbojka se ne more igrati brez mreže.



Spodnji servis

Ena roka drži žogo in druga jo bo ob ravnem zamahu udarila po "južni polobli", tako da bo žoga poletela v "U" loku navzgor in naprej.

Osnove odbojke



Drža rok pri zgornjem odboju

Predstavljamo si, da z rokami naredimo obliko trikotnika.

Zgornji odboj 1

Na začetku so roke rahlo pokrčene...



Zgornji odboj 2

...in pri odboju se iztegnejo.

Osnove odbojke



Drža rok pri spodnjem odboju

Roki se pri spodnjem odboju držita skupaj, zato da nastane ravna površina, s katero odbijamo.

Spodnji odboj 1

Na začetku noge upognemo v rahel počep...



Spodnji odboj 2

...in ob stiku z žogo jih iztegnemo, pri tem pa rok ne dvigujemo višje od vodoravne lege.