



# VOLEJ – osnove tehnike



1. Osnovni podatki
2. Vrste
3. Deli
4. Položaji in gibanja





# CILJI

1. Poznate osnove voleja
2. Poznate vrste in dele voleja
3. Poznate položaje in gibanja



# Osnovni podatki

- več vrst (tehnika, taktika)
- “klasični” volej se v zadnjem času ni spremenil
  - kratek zamah in izmah
  - rotacija žoge nazaj
- skrajšana žoga z volejem (ang. stop volley) ima podobne značilnosti kot volej
- bolj pogosta uporaba spin voleja v igrišču.

# Osnovni podatki

- Zelo enostavna tehnična izvedba in nekoliko težja izvedba v igri.
- Napadalen udarec, s katerim želimo doseči točko.
- Izvaja se (skoraj) vedno v časovni stiski.
- Zelo pomembne so: enostavna izvedba, hitra reakcija in **anticipacija**.
- Čas leta žoge traja približno 0.5 do 0.7 s
- Visoka obremenitev na zapestje - 300 N.



# Volej– vrste

- A. forhend
  - B. bekend
1. volej (klasični)
  2. štop volej (skrajšana žoga z volejem)
  3. spin volej (podoben forhend in bekend napadu; krajši zamah, izmah)



# Volej (klasični)

- zelo enostavna tehnična izvedba in nekoliko težja izvedba v igri
- napadalen udarec, s katerim želimo doseči točko
- vedno se izvaja v časovni stiski (čas leta žoge traja približno 0.5 do 0.7 s, zato je pomembna enostavna izvedba, hitra reakcija in anticipacija)
- med forhendom in bekendom obstajajo določene razlike
- razlike pri izvedbi različno visokih žog (nizka, srednja, visoka)
- žoga v telo – optimalnejša izbira bekend voleja
- zelo pomembno delo nog oz. gibanje igralca.
- visoka obremenitev na zapestje - 300 N.

•  
•  
•

# Volej - potek



- Začetni položaj.
- Pripravljalni poskok.

• • • • • • • • • •

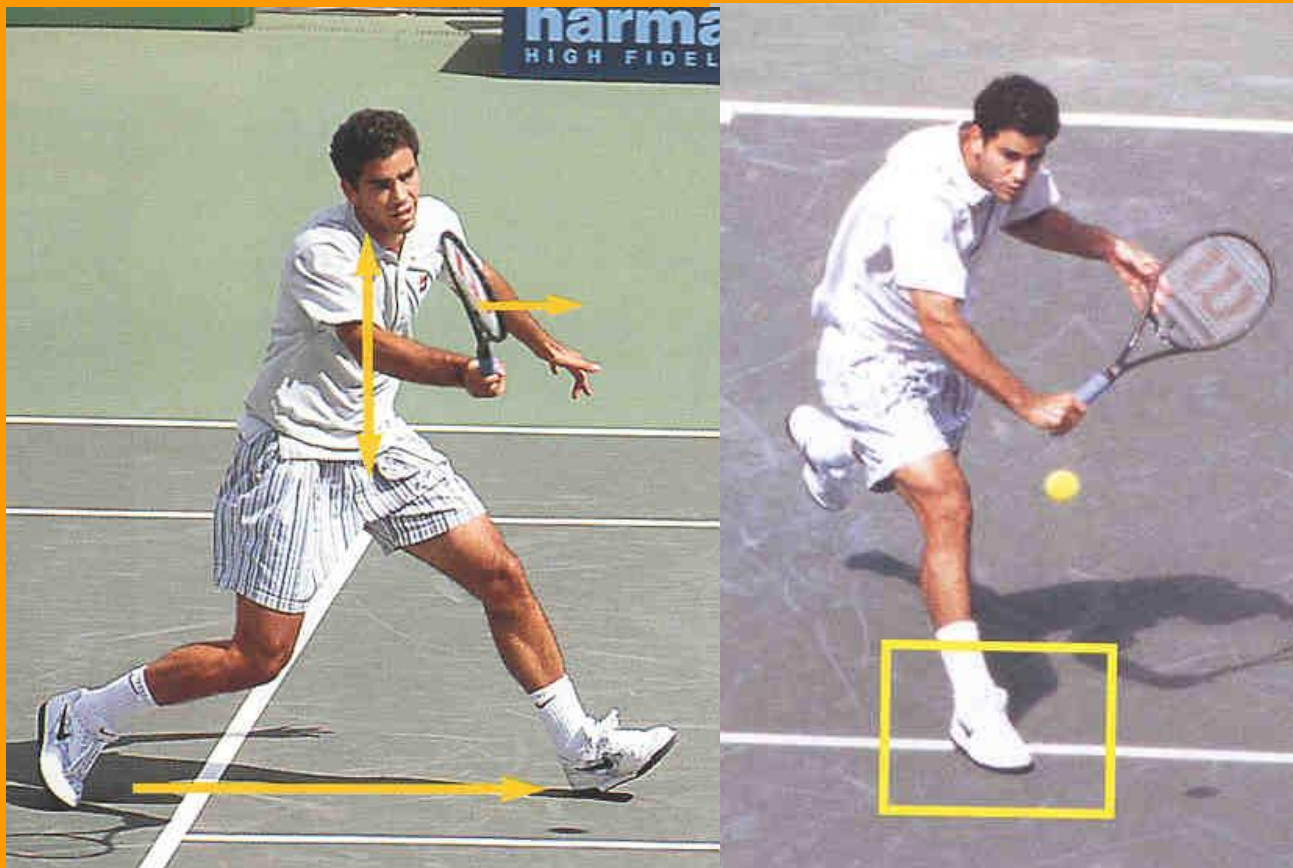
# Volej - potek



- zasuk ramen, potovanje loparja v točko zadetka ter prenos teže na zunanjo nogo
- zamah ni poudarjen, odvisen od hitrosti žoge.

# Volej - potek

- Točka udarca je pred telesom. Glava loparja je v točki zadetka vedno višje kot dlan.



# Volej - potek



- Forhend volej se izvaja z bolj iztegnjeno roko, pri bekendu pa se roka izteguje (“karate” gibanje)
- v izmahu (tudi štop volej) je lopar rahlo odprt
- linija loparja je različna glede na višino žoge (višja je žoga manj rotacije nazaj je potrebno vključiti v udarec).

# Volej – prenos teže

- Pri **nizkih žogah** igralec prenese težo že pred udarcem (pogosto je prisotno stransko gibanje loparja – razlog: kot loparja se ne spreminja)
- Pri **srednje visokih žogah** igralec prenese težo z zadnje na sprednjo nogo (optimalno gibanje)
- Pri **višjih žogah** igralec naredi nasprotno gibanje z zadnjo nogo.

Pomembno:

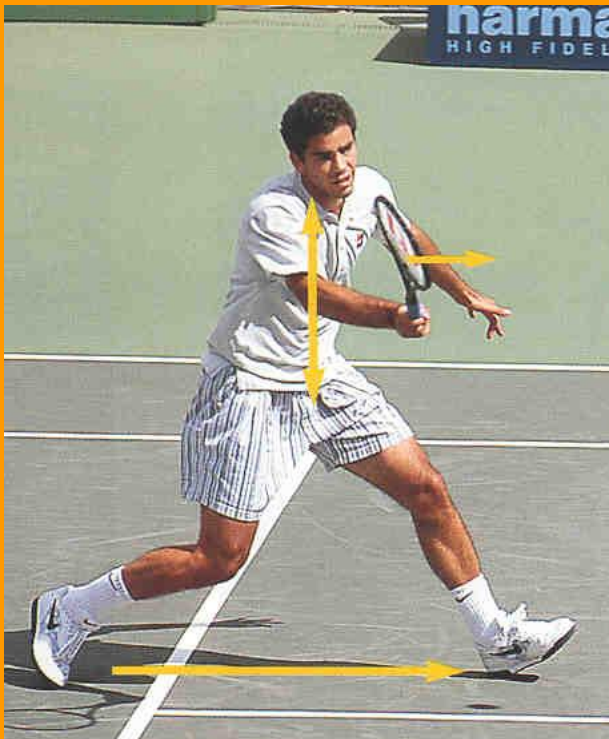
1. Prenos teže ni zaključen pred udarcem
2. Gibanje roke in nog ni sinhronizirano glede na TZ

Kdaj je zaključen prenos teže?

Nizke žoge – pred TZ

Visoke in srednje visoke žoge – po TZ

(Chow at.al., 1999, Williams, 2000).





# Volej - gibanja

1. na mestu
2. s korakom desne noge v desno stran
3. s korakom leve noge v desno stran
4. s korakom desne in leve noge v desno stran in priključitvenim korakom z desno nogo
5. s korakom desne noge nazaj
6. s korakom leve noge v levo stran
7. napadalni volej

**Opomba: opisana gibanja veljajo za forhend volej.**





•  
•  
•

# Volej — z desno (levo) nogo v desno (levo) stran



•  
•  
•

# Volej — z levo (desno) nogo v desno (levo) stran



•  
•  
•

# Volej — s korakom desne in leve noge v desno (levo) stran in priključitvenim korakom







- 
- 
- 

# Volej – napadalni volej



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- 
- 
- 

# Volej ?

