Теоретско запознавање со темата ОДБОЈКА

одбојката како спорт е многу популарна и многу применувана на машите часови по спорт и спортски актвиности.Во секоја екипа на теренот учествуваат по 6 играчи а има и резервни играчи.во одбојката топката не се фаќа туку се одбива и и тоа со прсти -горно одбивање кога топката е високо над главата и со подлактици кога топката е ниска.Целта на играта е топката да се префрли во противничкото поле и истата да падне на тлото иза да се постигне поен .

Почетниот удар за да се почне играта се вика СЕРВИС кој пак се изведува надвор од линијата на игралиштето.

Подобрите играчи може може со силен отскок и удар со дланката да ја префрлат топката во противничкото поле за да освојат поен .Таквиот удар се вика СМЕЧИРАЊЕ.

Кога еден играч смечира, од противничката екипа играч кој е блиску до мрежата со силен отскок и високо испружени раце се обидува да го одбранат и да ја возвратат топката назад во противничкото поле таквиот вид на одбранување на смечирањето се вика БЛОКИРАЊЕ-БЛОК

Блокот може да биде-единечен ,двоен и троен БЛОК.

Кога блокира еден играч е единечен блок. два играчи доколку блокираат е двоен блок и кога блокираат тројца е троен блок.