

Kako pravilno izvesti spodnji servis pri odbojki

Spodnji servis pri odbojki izvedemo v zaporedju naslednjih korakov:

Odbojkar, ki servira, je obrnjen proti mreži.

Stoji v rahlem razkoraku tako, da je naprej postavljena noga, ki je nasprotna roki, s katero servira. (Odbojkar, ki servira z desno roko, ima spredaj levo nogo.)

Odbojkar je nekoliko pokrčen v kolenskem in kolčnem sklepu, s trupom v rahlem predklonu. Pogled usmeri v žogo, ki počiva v višini bokov na dlani leve roke, ki je nekoliko pokrčena v komolcu. Udarne roke je iztegnjena v zaročenju, dlan odprta in napeta. Težišče telesa je na zadnji nogi.

Odbojkar servis prične z dviganjem težišča telesa, zamahom udarne roke v smeri žoge, torej v smeri naprej – navzgor v predročenje, in prenosom težišča na sprednjo nogo.

Tik preden z udarno roko zadene žogo, umakne dlan, na kateri počiva žoga.

Žogo zadene nekoliko pod sredino z napeto in odprto dlanjo ter iztegnjeno roko, v smeri, kamor želi servirati.

Ob zaključku servisa je teža na sprednji (levi) nogi, udarna roka je iztegnjena v predročenju in usmerjena v smeri servisa.