

Техника на сервирањето

Сервисот е елемент со кој започнува натпреварот, сетот и секоја акција на одбојкарската игра. Се изведува позади целата должина на основната линија, а го изведува играчот кој после секоја ротација се наоѓа во зона 1. Тоа е еден од елементите кои низ развојот на одбојката претрпел најголеми промени во изведбата. Основна цел на сервирањето е да се освои директен поен или да се отежни приемот на сервисот на противникот, да се организира нападот, а на екипата која сервира и се овозможува поефикасна одбрана. За сервисот исто така може да се каже дека е еден од ретките елементи каде индивидуалните квалитети на поединецот доаѓаат до израз, затоа што тоа е акција која серверот ја изведува без влијание на останатите одбојкари.

Систематизација на сервирањето

Сервисите можеме да ги систематизираме:

➤ Според положбата на телото

Ако положбата на телото се земе како компонента во систематизацијата, тогаш почетните удари може да се поделат во две групи:

- почетен удар кој се изведува кога играчот е завртен со лице кон основната линија
- почетен удар кој се изведува кога играчот е завртен странично кон основната линија

➤ Според висината на ударната рака и топката

Почетните удари можат да се систематизираат и според начинот на нивното изведување, односно според висината на ударната рака и топката:

- долни сервиси
- горни сервиси

➤ Според видот на ударот на раката по топката

Како последица од ударот на дланката по топката се јавува ротација на топката. Ако се анализираат можностите на играчот во поглед на изборот на видот на ударот на дланката по топката ќе дојдеме до сознание, дека во склоп на систематизацијата таа претставува главна компонента. Според тоа, почетните удари можат да се поделат и во однос на видот на ударот на раката по топката:

- сервис со ексцентричен удар
- сервис со концентричен удар

Долен сервис

Во современата одбојка овој сервис не се применува. Затапен е на пониските стадиуми на одредени одбојкарски активности и тоа најмногу во програмите на основните и средните училишта. Неговите почетоци се тогаш, кога сервисот значел послужување на противникот и немал напаѓачки карактер.

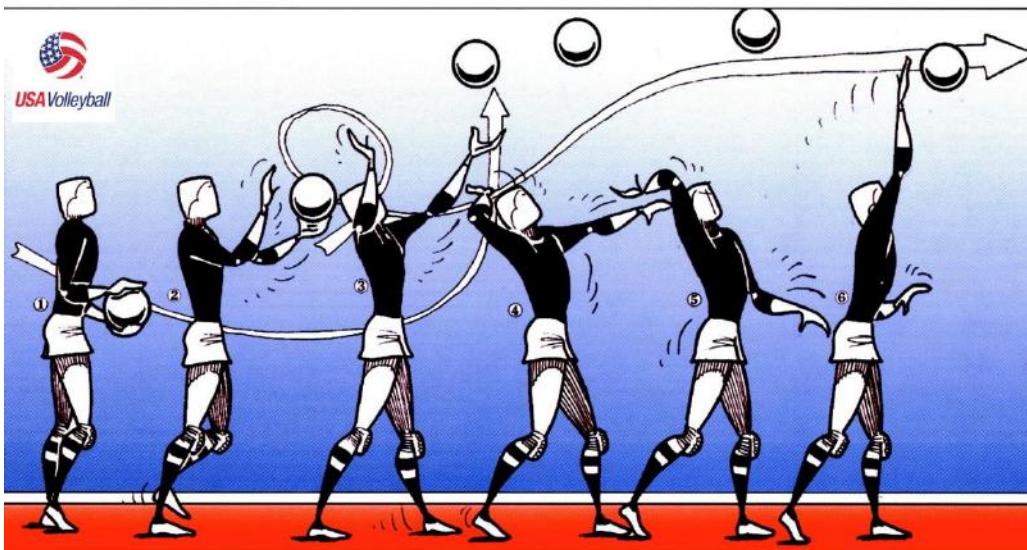
Во почетната положба серверот е во дијагоналан став со лице завртен кон мрежата. Тежиштето на телото е на двете стапала, кои со прстите се поставени во правецот на сервирање. Нозете се лесно свиткани во колената, а горниот дел на телото малку наведнат напред. Топката се држи со едната рака која е лесно свиткана во лактот во висина на половината. Ударната рака е поставена позади топката и непосредно пред потфрлањето се движи назад покрај телото. Втората фаза започнува со кратко потфрлање на топката. Тежиштето на телото се пренесува на предната нога, а ударната рака го започнува своето движење кон напред. Во наредната фаза се изведува ударот по топката со дланката на ударната рака која е испружена во лактот. Истовремено се испружуваат и нозете во зглобовите на колената. Во завршната фаза, ударната рака го продолжува своето движење напред и кон горе.



Тенис сервис со ротација

Овој сервис долго време бил присутен во одбојкарската игра, па и во современата одбојка каде нашол своја примена. Неговата почетна положба при изведувањето овозможува вклучување на голем број мускулни групи, од што произлегува максималната сила со која се изведува. Овој сервис е предходник на современиот скок сервис (особено во фазата на удар по топката).

Почетната положба е висок дијагоналан став. Нозете се лесно свиткани во колената, а трупот е благо наклонет напред. Топката се држи во едната рака малку свиткана во лактот пред телото во висина на колковите. Ударната рака може да биде поставена над топката или малку во страна. Тежиштето на телото е распоредено на двете нозе. Во фазата на потфрлање топката се потфрла околу еден метар пред и над главата. Истовремено започнува испружување на нозете во зглобовите на колената. Трупот оди во мал заклон, а тежиштето на телото се пренесува на задната нога. Рацете се движат пред телото над главата, а ударната рака лесно свиткана во лактот продолжува да се движи зад главата. Во фазата на удар по обратен редослед тежиштето на телото се преместува на предната нога. Ударната рака се движи кон напред и горе (максимална дофатна висина) кон топката испружена во лактот. Ударот по топката се изведува со дланката и прстите. Со коренот на дланката на топката и се соопштува поголема сила, а со прстите се поклопува и се усмерува напред. Во завршната фаза, ударната рака после ударот го продолжува своето движење кон долу и покрај телото, со што топката добива предна ротација, која ќе биде поизразена колку што топката се удира подалеку од својот гравитационен центар.



Тенис сервис без ротација

Овој сервис долго време е најзастапен во современата одбојка. Произлегол од најважните фази на тенис сервисот со ротација и страниниот јапонски сервис. Имено почетната положба, до фазата на удар е како кај тенис сервисот со ротација, додека контактот со топката се остварува над главата, по принципот на страничниот јапонски сервис.

Почетната положба е иста како и кај тенис сервисот со ротација. Ставот е дијагонален. Прстите на предното стапало се поставени нормално кон основната линија, додека на задното под одреден агол од 45° . Колената се лесно свиткани, а трупот благо наклонет напред. Топката се држи со една рака во висина на половината, а ударната е поставена на топката. Во подготвителната фаза (фаза на потфрлање на топката) се гледа и првата разлика помеѓу овие два сервиси. Потфрлањето на топката е пониско (околу 0,5 до 1 метар) над главата и што е најважно нема ротација. Ударната рака се повлекува кон назад, а лактот е некаде околу висината на рамото. Тежиштето на телото не се пренесува кон назад, како кај тенис сервисот со ротација, а трупот не оди во заклон. Во основната фаза (фаза на удар по топката) се забележува и најголемата разлика на овие два сервиси. Топката се удира пред себе, не многу високо над главата во нејзиниот гравитационен центар, со мала површина, односно само со дланката (прстите се споени и нема поклопување на топката). Шаката на ударната рака е во продолжение на подлактицата, цврсто фиксирана во зглобот. Ударот е енергичен, брз и краток. По ударот раката нагло застанува, се блокира и не го продолжува своето движење кон долу.



Скок сервис со ротација

Користејќи ги фазите на залетот и отскокот од смечот и ударот по топката од тенис сервисот со ротација, скок сервисот најде своја голема примена во одбојката. Главна негова карактеристика е големата дофатна висина при изведбата и голема брзина при летот на топката (некогаш и преку 100км на час).

Во почетната положба серверот е оддалечен на одредено растојание од основната линија. Тоа растојание зависи од индивидуалните можности на серверот да со два до три чекори дојде до основната линија и позади неа го изведе отскокот. Серверот е во дијагонална став со лице свртено кон мрежата. Топката најчесто се држи во ударната рака која е пред телото во висина на колковите. Во наредната фаза трупот лесно се наведува напред, а ударната рака со топката се спушта малку долу и назад и веднаш започнува движење кон напред и горе, при што ја потфрла топката високо над главата кон основната линија. При летот топката добива предна ротација. Залетот се изведува слично како и кај смечирањето со два-три чекори и наскок. Првиот чекор е краток, вториот подолг, по што следи долг наскок со што се постигнува



голема хоризонтална брзина. Поставувањето на стапалата е зад основната линија. Стопирачкиот чекор (поставување на стапалото нормално на правецот на движење) не е толку изразен како кај смечот од предните зони затоа што скокот се изведува во далечина како кај нападот од задна линија. Истовремено со чекорите на залетот, рацете изведуваат замав од назад кон напред и горе. Отскокот се изведува блиску зад основната линија. Положбата на телото во воздухот е слична како кај смечот. Горниот дел на телото е во мал заклон, а ударната рака како кај тенис сервисот со ротација позади главата свиткана во лактот. Во фазата на удар по топката, ударната рака се испружува во лактот. Топката се удира во највисоката точка, како кај тенис сервисот со ротација, со нагласено поклопување во зглобот на шаката, со што се зголемува предната ротација. Доскокот се изведува внатре во теренот на предниот дел на стапалата со свиткани колена, заради амотизација на тежината на телото. Во завршната фаза одбојкарот се наоѓа во една од зоните на одбраната и се вклучува во понатамошниот тек на акцијата.

Скок сервис без ротација

Овој сервис е комбинација на двата најзастапени сервиси во одбојката и тоа скок сервисот со ротација (залет, отскок, доскок) и тенис сервисот без ротација (контакт со топката).

Во првата фаза серверот е зад основната линија на одредено растојание во зависност од тоа со каква чекори ќе го изведе залетот. Тој се наоѓа во висок дијагонален став, а топката ја држи со двете раце пред телото во висина на половината. За разлика од предходниот сервис, овде наредна фаза ќе биде залетот и тој е споен со фазата на потфрлање и удар на топката (се изведува во еден такт). Има повеќе варијанти на изведување на залетот, но најзастаена е варијантата со еден чекор и наскок. Кога серверот исчекорува со едната нога, горниот дел на телото се наведува малку кон напред, а двете раце со топката одат напред и кон долу. Во моментот кога се приклучува другата нога и пред да започне насокот, започнува потфрлањето на топката. Горниот дел на телото се исправува, а двете раце се движат кон горе над главата, а ударата рака малку свиткана во лактот со кратко движење го изведува контактот со топката која е потфрлена ниско над главата и нема ротација. Ударот по топката е ист како и кај тенис сервисот без ротација, брз, краток и енергичен, со дланката на цврсто фиксираната шака во зглобот. Контактот се остварува во гравитациониот центар на топката, а раката по ударот се блокира и не го продолжува движењето надолу. Доскокот е внатре во теренот, а во завршната фаза одбојкарот е во нова ситуација од играта.

✚ Вашата домашна задача е да ги гледате видеата од линковите во кои што има примери од долен сервис, тенис сервис со/без ротација, скок сервис со/без ротација и да ги препознаете сервисите. Потрудете се секој сам да напише во кое видео кој сервис се применува и на тој начин да си го проверите стекнатото знаење 😊

1. <https://www.youtube.com/watch?v=IS1ndC6RIIQ>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=4-4mlKF4Jzg>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=NJxsXiELPmM>
4. <https://www.youtube.com/watch?v=4itSRzOBH8A>
5. <https://www.youtube.com/watch?v=7GFeWkNBIA>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=tXJfKNAi3Ek>