

Техника на смечирањето

Смечирањето е последната фаза од нападот на одбојкарската игра. Ефикасноста на овој елемент од играта се гледа од тоа што со него се освојуваат најголем број поени. Особено со промената на правилата каде секоја акција носи поен, смечирањето доби уште поголемо значење. Смечот претставува динамично движење на удирање на топката преку мрежа насочено кон противничкото поле со цел да се оневозможи одбраната на противникот и да се освои поен.

Смечирањето можеме да го поделиме во 4 фази:

- залет
- отскок
- удар по топката
- доскок

Прва фаза - залет

Залетот има за цел хоризонталната брзина на движење да ја претвори во вертикален скок. Во зависност од растојанието кое треба да го помине одбојкарот и висината на топката која треба да ја смечира, тој ќе се изведува покасно и поспоро и обратно. Ако треба да се смечира висока топка на краевите на мрежата, првиот чекор на залетот започнува кога топката ќе биде во највисока точка. Ако се смечира средно висока топка во крајните зони, залетот започнува кога техничарот ќе ја испушти топката од прстите. За смечирање брзи топки, првиот чекор се изведува пред топката да дојде во рацете на техничарот.

Залетот се состои од два до три чекори и наскок. Бројот на чекорите зависи од растојанието кое треба одбојкарот да го помине. Ако треба да се направи парен број на чекори, одбојкарот го започнува залетот со десната нога, а при непарен број на чекори со левата. Со самото тоа насокот започнува секогаш од левата нога (кај оние кои смечираат со десна рака), а чекорите на залетот се изведуваат по законот на прогресијата од пократки кон подолги и од поспори кон побрзи. Така ако залетот се изведува со два чекори и наскок, првиот чекор е краток, брзината е умерена и тој чекор го утврдува правецот на залетот. Вториот чекор е подолг, брзината на движењето се зголемува, телото е наклонето кон напред, а рацете се движат слободно покрај телото напред и назад.

Втора фаза - отскок

Фазата на отскок зависи најмногу од хоризонталната брзина на движењето која се постигнува со залетот и со замавот на рацете. За да се трансформира ефикасно, хоризонталната брзина во вертикален отскок многу е важно поставувањето на стапалата. Најрационално е поставувањето кога стапалата се поставени паралелно едно на друго или уште повеќе кога едното стапало се постави нормално во насока на залетот, односно под агол кон мрежата. Замавот со рацете покрај телото од назад - долу се изведува кон напред - горе, се до висината на рамената. Од тој момент левата рака ја презема улогата на стабилзатор, а ударната рака го продолжува движењето кон горе и се наоѓа во подготвителна фаза на удар. Во моментот на отскокот, нозете се свиткуваат во колената, горниот дел се наоѓа во заклон, а ударната рака е испружена позади главата и горе.

Трета фаза - удар по топката

Топката пред ударот треба да се наоѓа на правилно растојание од смечерот. Тоа е најмалку за една должина на раката пред него помеѓу рамото и лактот на раката со која го изведува ударот. Движењето при ударот започнува со ротација на телото напред со тоа што се соопштува голема почетна сила. Исто така, рамото се движи напред, раката се испружува во лактот со цел да се обезбеди максимална дофатна висина. Контактот со топката прво се остварува со коренот на шаката, со што се остварува голема сила, а потоа со прстите со што се одредува правецот на движење. Дланката при ударот треба да биде лабава за да може да го поприми обликот на топката. После ударот, раката продолжува да се движи пред телото надолу, малку свиткана во лактот и шаката, за да не ја допре мрежата.

Четврта фаза - доскок

Доскокот треба да биде мек и истовремено на двете нозе. Прво се изведува на предниот дел на стапалата со свиткани колена, заради амортизација на тежината на телото, а со тоа ќе се избегнат несакани последици во скочните зглобови и во зглобовите на колената. Сето досега истакнато важи за праволинискиот смеч.

