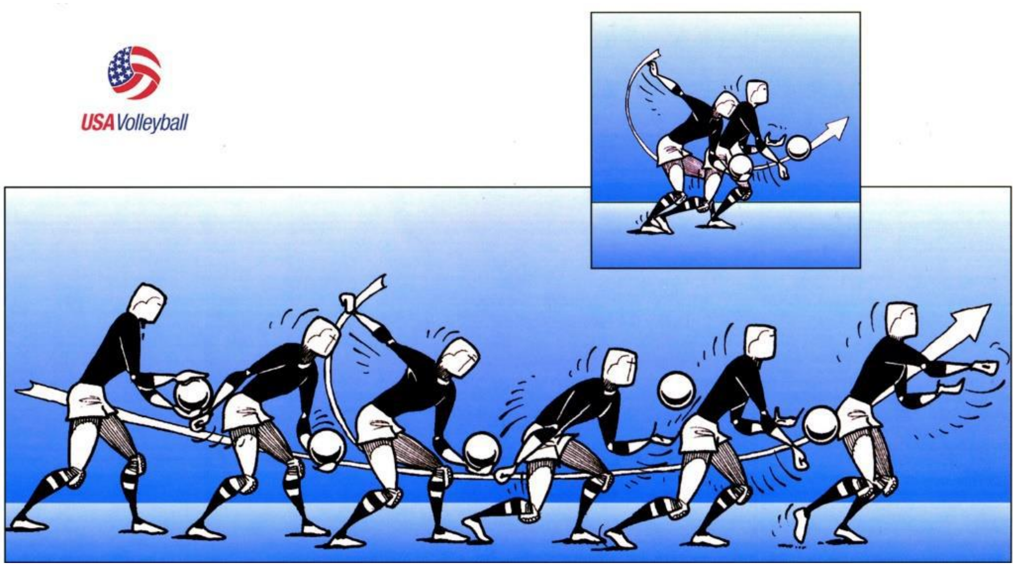
Долен сервис

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

Во почетната положба серверот е во дијагонален став со лице завртен кон мрежата. Тежштето 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 во едната рака која е лесно ситкна во лактот во висина на половината. Ударната рака е поставена позади топката и непосредно пред потрфлањето 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.

- Се поставуваат учениците на одбојкарскиот терен на местото каде се изведува сервисот. Секој ученик го изведува елементот од линијата и местото за сервис.



- https://www.youtube.com/watch?v=A0epDjKO6wg