

Подигнување на топката од зона 3 кон зона 4

Подигнувањето на топката со прсти напред од зона 3 кон зона 4 се изведува во еден од одбојкарските ставови. Во првата почетна фаза треба да се земе правилен одбојкарски став, да се постави телото под топката, а рамената и стапалата треба да бидат свртени кон правецот на додавањето (кон зона 4). Во моментот на доаѓањето на топката треба да се подигнат рацете пред челото, на околу 15-20цм пред лицето. Основното правило при подигнувањето на топката со прсти е таа да се одбие пред лицето, за таа цел прстите се широко отворени. Палците се блиску еден до друг на околу 5цм и усмерени кон назад и долу, а прстите се во форма на отворен круг. Шаките се во продолжение на подлактиците и малку свиткани кон назад. Рацете се свиткани во лактите кои се поставени во висина на рамената и малку на страна, а аголот кој го зафаќаат надлактиците и подлактиците изнесува 90°. Наредната фаза е прием на топката со прстите и нејзината амортизација. Топката се прима со сите прсти, а исторемено тежиштето на телото се спушта малку пониско, а со тоа започнува и одбивањето на топката. Движењето започнува од скочните зглобови, преку зглобовите на колената, колковите, рамената, со испружување на лактите и на крај од зглобот на шаките.



- <https://www.youtube.com/watch?v=d6FYi2TVm1l>
- <https://www.youtube.com/watch?v=p8YLyw3nnJ4>
- https://www.youtube.com/watch?v=9N8vHafO9_E
- <https://www.youtube.com/watch?v=kp9OiaeMo24>
- <https://www.youtube.com/watch?v=EDI7bzbllLg>