

## Одбивање на топката со подлактицата

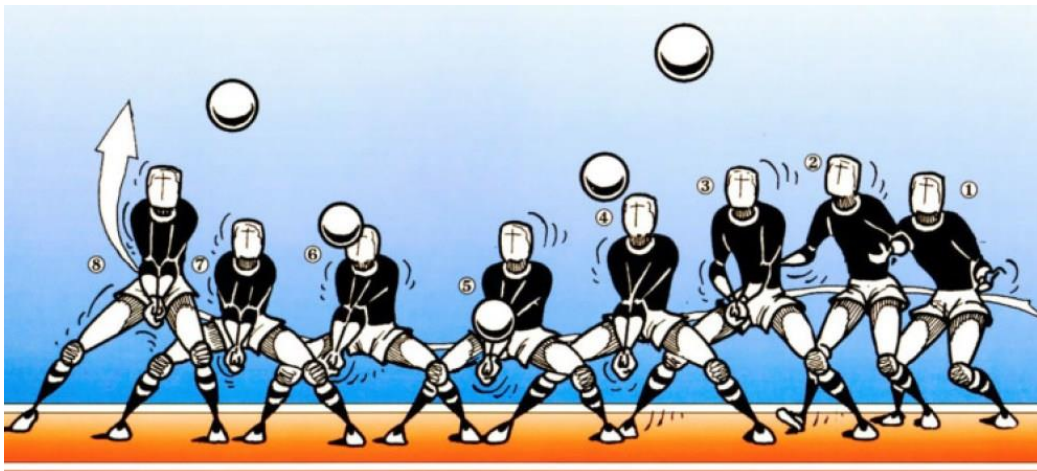
### Техника на додавање на топката со подлактиците

Додавањето на топката со подлактици е најзастапено при приемот на сервисот и играта во одбрана. Додавањето се изведува во сите правци, а во зависност од висината на топката може да биде долно или горно.

### Додавање на топката со подлактици напред

При приемот на сервисот, додавањето на топката со подлактици се изведува во среден одбојкарски став, додека при играта во одбрана, посебно на ниски и брзи топки, во низок одбојкарски став. При одигрувањето на топката одбојкарот зазема еден од споменатите одбојкарски ставови.

Стапалата се поставени во паралелен или дијагоналан став, пошироко од рамената. Прстите на стапалата се во правец на додавање на топката. Тежиштето на телото е на предниот дел на стапалото. Колената се лесно свиткани, а замислената линија од колената кон подот е пред стапалата. Горниот дел на телото е наведен напред, рамената се малку пред колената и опуштени. Рацете се испружени пред телото, малку свиткани во лактите, а дланките се свртени кон внатре. Пред одбивањето на топката, одбојкарот ги составува подлактиците кои треба да бидат паралелни, со внатрешната страна кон горе (супинација). За да се постигне тоа, рамената треба да се подигнат и да се поместат напред. Шаките се споени, а дланките се една преку друга (прстите на едната рака се префрлуваат преку прстите на другата). Рацете се склопуваат, а палците се поставени паралелно и се допираат. Одбивањето на топката се изведува со долната третина на подлактиците блиску до коренот на шаките. Движењето е ритмичка акција на целото тело која започнува со испружувањето во скочните зглобови и колената. Движењето на рацете започнува од рамото. Тие се потполно испружени и нема никакво движење во зглобовите на лактите. Рацете ја следат топката после одбивањето по хоризонтална положба пред телото во висина на рамената.

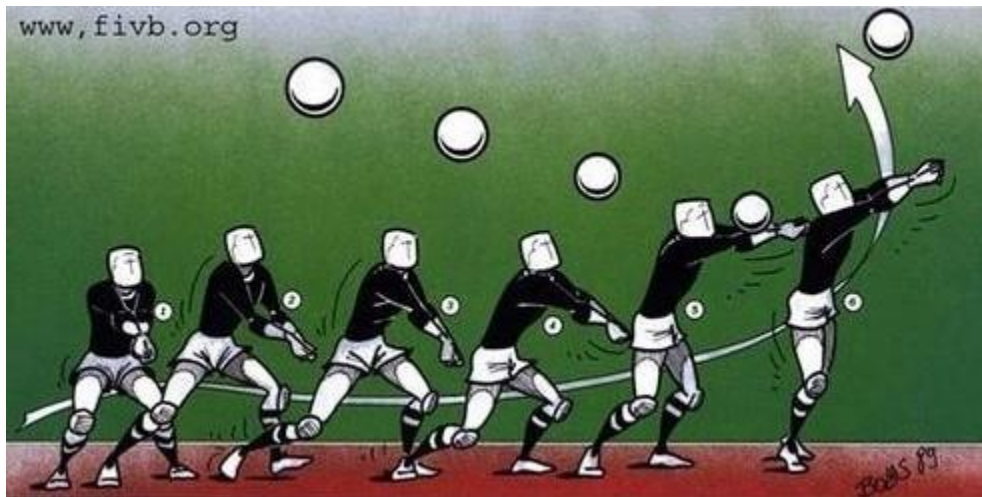


### Додавање на топката со подлактици на страна

Овој елемент се изведува тогаш кога одбојкарот не е во можност да се постави во проекцијата на топката.

Се изведува на следниот начин:

Ако топката доаѓа од десната страна, треба со исчекор на таа страна по можност да се загради, а тежиштето на телото се пренесува на десната нога која е повеќе свиткана во коленото. Левото рамо се спушта, рацете се изнесуваат на страна, се составуваат подлактиците, а десната рака е повисоко од левата. Стапалата се во правецот на додавањето. Меѓутоа за брзи и ниски топки кои доаѓаат од страна, одбојкарот ќе може само да ги постави подлактиците во проекција на топката, да го заротира и спушти внатрешното рамо. Ако топката е ниска и доаѓа од лево, одбојкарот го спушта десното колено, исчекорува со левата нога и ја одбива топката на веќе опишаниот начин.



### Додавање на топката со подлактици преку глава

Додавањето на топката со подлактици преку глава се изведува и во паралелен и во дијагоналан став, на следниот начин:

Тежиштето на телото е на задниот дел на двете стапала кај паралелното поставување или на задната нога кај дијагоналниот став. Нозете се помалку свиткани во колената. Горниот дел на телото е наведнат кон назад. Движењето на рацете при одбивањето на топката е кон назад и продолжува над висината на рамената.

- Се поставуваат учениците во парови по двајца ученици. Едниот ученик ја потфрла топката до другиот, а другиот ја одбива топката со подлактицата и обратно. Елементот се повторува неколку пати од различни позиции, се до негово усвојување.

- <https://www.youtube.com/watch?v=84mo3t90jNQ>