



м-р Ангелче Гушев

***Наставник по спорт и спортски активности во
ССОУ “Коле Неделковски” - Велес***

ОДБОЈКА

Одбојката е стара спортска игра. Популарна е во светот но и во нашата земја. Особено е атрактивна на плажите во текот на летото. Точно е дека , нејзината техника не се учи така брзо, па тоа е најверојатно причината зошто се одлучувате за некоја поинаква спортска игра. Сепак, со добро совладана техниката, одбојка може да биде многу забавна, корисна и атрактивна спортска игра, но и за нејзините набљудувачи во публиката.

Зборот одбојка не упатува на суштинскиот елемент на играта – одбивање на топка. Целта на играта е да со максимум од три удари, топката да се префрли во полето на противниците и тоа толку вешто што противникот повеќе не би можел да ја одбие – односно топката да го погоди тлото на игралиштето. Тогаш се добива поен. Кога една екипа (тим) ќе собере, односно освои 25 поени, тогаш завршува сетот. Кога еден тим ќе освои два сета, натпреварот ќе заврши. Инаку возрасните одбојкари играат натпревари и во три добиени сета.

Прво и најважно во одбојкарската игра е техниката на одбивање на топката



Положбата на дланките е слична на основната положба во кошарката.



Само, тука топката не се фаќа, туку се одбива со прстите. Тоа одбивање-додавање кон својот соиграч е основа на одбојкарската игра и затоа приоритетно тоа мора добро на се совлада и да се научи.

Основен став во во одбојкарската е игра е со едната нога напред .



Колена се свиени.



Рацете се свиени во лактовте така да подлактицата и дланката дојдат напред

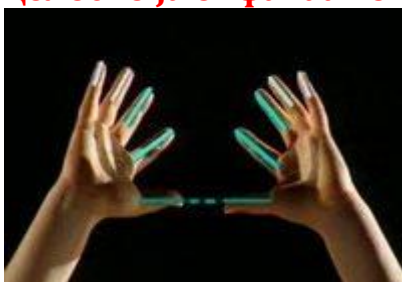
постави ги



и малку над главата.



Прстите се раширени, палците се гледаат еден кон друг, така да целосно ја опфаќаат округлоста на топката. Топката се одбива



само со внатрешната страна на врвите на



прстите и тоа во моментот кога нешто над и пред челото. Ако ја одбиете предвреме или покасно , не ќе можете точно да да додате, ќе биде тоа не чиста игра , а грешката е казнива .

Одбивањето на топка е најзначајниот елемент во техниката на одбојката, поради што елементот треба правилно да се совлада и научи.

Треба да знате дека при изведбата на

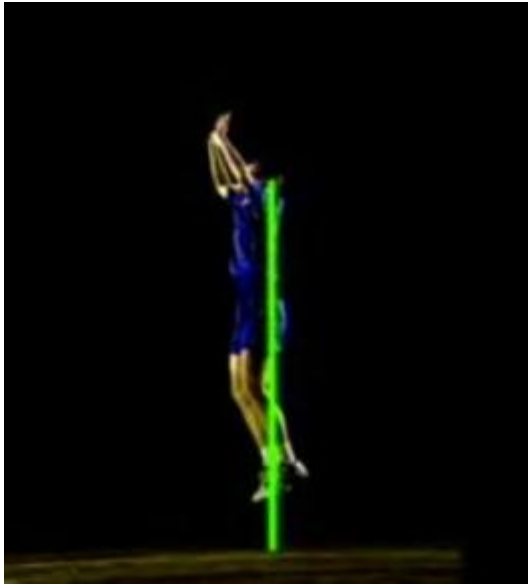


ова движење учествува целото



тело,

од зглобовите на нозете



до рамениците и дланките.



Прсти на обете раце истовремено ја допираат топката. Добро одбиена топка има чист и краткотраен звук .



Топката може да се одбие со раце на повеќе начини како што е на



сликите.

Додавање на топка



наназад

преку



глава.

НАПОМЕНА ! Одбивањето на топката е најзначајниот елемент во техниката на одбојката, затоа треба правилно да се научи и совлада. Треба да знаете дека при извдбата на ова движење учествува целото тело, положабата на нозете, од зглобовите на нозете, до рамениците и дланките. Прсти на обете раце истовремено ја допираат топката. Добро одбиена топка има чист и краткотраен звук.