

## ODBOJKA – spodnji servis

Spodnji servis izvedemo v zaporedju naslednjih korakov:

- 1) S telesom se obrnemo proti mreži.
- 2) Stojimo v rahlem razkoraku tako, da je naprej postavljena noga, nasprotna roki, s katero serviramo. Če serviramo z desno roko, imamo spredaj levo nogo.
- 3) Nekoliko smo pokrčeni v kolenskem in kolčnem sklepu, s trupom pa v rahlem predklonu. Pogled usmerimo v žogo, ki počiva v višini bokov na dlani leve roke. Ta je nekoliko pokrčena v komolcu. Udarno roko iztegnemo v zaročenju, razpnemo dlan in jo napnemo. Težišče telesa je na zadnji nogi.
- 4) Servis začnemo z dviganjem težišča telesa, zamahom udarne roke v smeri žoge, torej v smeri naprej – navzgor v predročenje, in prenosom težišča na sprednjo nogo.
- 5) Tik preden z udarno roko zadenemo žogo, umaknemo dlan, na kateri počiva žoga.
- 6) Žogo zadenemo nekoliko pod sredino z napeto in odprto dlanjo ter iztegnjeno roko, in sicer v smeri, kamor želimo servirati.
- 7) Ob zaključku servisa je teža na sprednji (levi) nogi, udarna roka iztegnjena v predročenju in usmerjena v smeri servisa.