

WF 28.04.2020 r.

Klasa 4b SP, 5 SP

Temat: Rodzaje zagrywki w piłce siatkowej.

Zagrywka jest jednym z najważniejszych zagrań w piłce siatkowej – od niej rozpoczyna się każdy mecz, set i akcja. Jest to nieprzewidywalny element, który może całkowicie odmienić losy meczu.



Czym jest zagrywka w siatkówce?

Zagrywka, zwana inaczej serwisem lub serwem, jest to wprowadzenie **piłki** do gry, mające na celu zdobycie punktu lub utrudnienie przyjęcia piłki rywalom. Jeśli piłka po serwisie wpadnie w boisko przeciwnika, mamy do czynienia z **asem serwisowym**. Serwis to jedyny element, który każdy zawodnik wykonuje samodzielnie, bez pomocy kolegów z drużyny.

Zagrywka w siatkówce wykonywana jest zza linii końcowej boiska, a zgodę na jej wykonanie musi dać sędzia. Każdy zawodnik ma **8 sekund** – liczonych od gwizdka sędziego – na wykonanie swojej zagrywki. O tym, kto rozpocznie mecz zagrywką, decyduje losowanie. Jeśli pierwszego seta rozpoczynała drużyna A, to w drugim będzie to zespół B i na zmianę. W czasie gry, serwis wykonuje drużyna, która zdobyła ostatni punkt. Skuteczna zagrywka może odmienić losy meczu

Zagrywka dolna

Zagrywka sposobem dolnym to najłatwiejszy sposób na wprowadzenie piłki do gry. Zawodnik wykonuje zamach ręką do tyłu, a następnie ruchem wahadłowym uderza w piłkę. Tak uderzona piłka leci na drugą stronę siatki dużym łukiem i z niewielką prędkością. Ten typ serwisu nie jest już stosowany przez profesjonalnych graczy.

Zagrywka boczna

Jak łatwo się domyślić, przy takiej zagrywce zawodnik ustawia się bokiem do boiska, a w momencie uderzenia piłki, wykonuje skręt tułowia.

Zagrywka górna



Jest to najpopularniejsza zagrywka w siatkówce. Zawodnik staje przodem do boiska. Ręka, którą będzie uderzał w piłkę, jest zgięta i znajduje się za głową. Natomiast piłkę trzyma w drugiej ręce, wyciągniętej przed sobą. Zawodnik podrzuca piłkę do góry i uderza ją, gdy ta znajduje się w najwyższym punkcie.

Zagrywka z wyskoku

Serwis sposobem górnym może być również wykonany z wyskoku. Dzięki zagraniu z wyskoku, zawodnik może bardzo mocno uderzyć piłkę. Zazwyczaj po takim serwisie, piłka osiąga prędkość **powyżej 100 km/h**. Zagrywka z wyskoku jest jedną z najczęściej stosowanych w siatkówce.

Jaki jest rekord prędkości zagrywki?

Zagrywka float

Float lub tak zwana „brazylijka”, należy do jednego z najpopularniejszych zagrań w piłce siatkowej. Jest to znacznie słabsza zagrywka niż ta wykonana z wyskoku – zazwyczaj osiąga prędkość **od 50 do 70 km/h**. Jest ona bardzo trudna do przyjęcia, ponieważ trudno jest przewidzieć jej tor lotu. Ten rodzaj zagrywki został po raz pierwszy wykonany przez Brazylijczyków, stąd jej nazwa.

Skrót

Jest to specjalny rodzaj zagrywki, ponieważ może być wykonany zarówno z wyskoku, jak i z zagrywki typu float. Skrót spada zaraz za siatkę, a jego zadaniem jest zaskoczenie rywali albo wyłączenie z ataku zawodnika, który taką zagrywkę przyjmie.

WF 29.04.2020 r.

Temat: Jak prawidłowo wykonać zagrywkę sposobem górnym?

Zagrywający powinien trzymać się przepisów wprowadzania piłki do gry:

1. Piłka uderzana jest dłonią, czy dowolną częścią ręki, po podrzuciu w górę lub opuszczeniu jej w dół z dłoni.
2. Piłkę przed serwisem można koźłować, przekładać z ręki do ręki, ale po jednym podrzuciu lub opuszczeniu piłki niedopuszczalna jest powtórka.
3. W chwili wykonywania zagrywki, zawodnik nie może dotknąć linii i wejść w pole gry, dopiero po jej wykonaniu może opaść na linię, bądź w pole gry.
4. Czas na wykonanie zagrywki to 8 sekund, po sygnale sędziego.
5. Jeśli zawodnik wykona zagrywkę przed gwizdkiem, musi ją powtórzyć.

Aby nie popełnić błędu zagrywki należy przestrzegać powyższych przepisów.



ZAGRYWKA GÓRNA – tenisowa

Analiza:

odpowiednie uderzenie piłki w maksymalnym zasięgu, w celu nadania piłce agresywnego charakteru lotu piłki.

rotacja piłki:

- postępująca – tzn. bardzo mało jest czasu na jej odbiór przez przyjmujących przeciwników
- wsteczna – tzn. ma inny charakter lotu, utrudnia antycypowanie i odbiór piłki.
- boczna – uzyskujemy różny kierunek
- bezrotacyjna – bardzo trudna w odbiorze

kierunek:

- po prostej – równoległe do linii bocznej, stopy ustawione są również równoległe
- po skosie – pod kątem do linii bocznej, czyli po przekątnej, stopy ustawione pod kątem

miejsce:

- w które miejsce chcę zagrać – tuż za siatkę, daleko, blisko.
- miejsce określa się strefami

prędkość piłki:

- zawodnik dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- zagrywający wykonać może – mocniejsze, słabsze, maksymalne i w wysoku uderzenie
- serwujący nadaje piłce możliwie maksymalną prędkość (choć nie jest to normą)

podrzut:

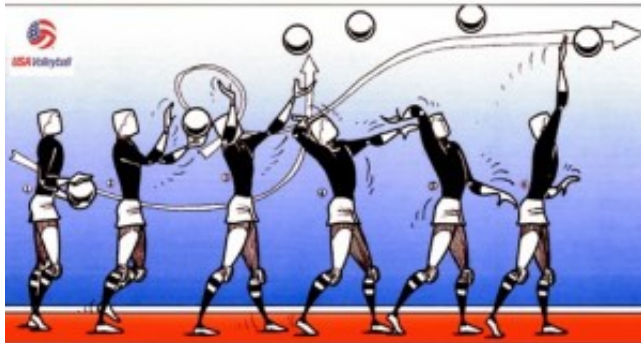
- musi być odpowiedni, równoczesny, z zamachem ramienia uderzającego
- podrzut musi być optymalny tzn. umożliwiający zrealizowania założenia przy max. zasięgu
- podrzut może być wykonany: oburącz, jednorącz, z rotacją, bez rotacji
- serwujący dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- piłka musi być uderzona przed sobą – nie może zakłócać kryterium stabilności

Jeżeli nie masz piłki, spróbuj zrobić ćwiczenia balonem, poduszką.

ĆWICZENIA:

- uderzenie piłki leżącej na dłoni
- j.w przed sobą na wysokości głowy

3. uderzenie piłki w kłęk jednonóż
4. zagrywka w ścianę
5. w dwójkach
6. squash siatkarski pojedynczy
7. squash siatkarski podwójny (w dwójkach)
8. z bliskiej odległości, stopniowo przesuwać się coraz dalej
9. w wyznaczony punkt



Zagrywki inaczej nie wyćwiczymy niż przez tzw. wyklepanie tej piłki. Bez pracy i automatycznego ruchu zagrywki dobrej nie będzie.

Naukę zagrywki dobrze rozpocząć od nauki zagrywki dolnej, ponieważ nie wymaga zbyt dużej siły i wymaga mniejszej koordynacji wzrokowo- ruchowej.

Teraz obejrzyj prawidłowe wykonanie zagrywki siatkarskiej:

<https://www.youtube.com/watch?v=wtfysyJVE4E>

WF 30.04.2020 r.

Temat: Ćwiczenia doskonalące prawidłową zagrywkę w piłce siatkowej.

Obejrzyj , jak prawidłowo wykonać zagrywkę sposobem górnym w piłce siatkowej, spróbuj w miarę możliwości sam/sama poćwiczyć, przygotuj piłkę, wygodny strój sportowy, obuwie sportowe, kawałek ściany w domu lub na podwórku, jeżeli nie masz piłki, zastąp ją balonem lub poduszką. Powodzenia.

<https://www.youtube.com/watch?v=Q8PJO-hJGtw>