A male volleyball player with a beard, wearing a white jersey with red accents and various sponsor logos (including SIS, PIV, and INSTA), is shown in profile, reaching upwards with both hands to touch a blue and yellow volleyball. The background is a blurred gymnasium with spectators seated in blue bleachers.

*TECHNIKA
WYKONANIA
I PRZYJĘCIA
ZAGRYWKI*

Czym jest zagrywka w siatkówce?



Zagrywka (lub też serwis) jest wprowadzeniem piłki do gry mające na celu zdobycie punktu i utrudnienie jej przyjęcia przeciwnikowi. Zagrywkę wykonuje się z za linii końcowej pola gry. Zagrywka może być wykonana sposobem dolnym lub górnym.

Zagrywka jest zagrywana przez prawego zawodnika linii obrony z pola zagrywki, znajdującego się 3 metry od linii końcowej boiska. Pierwszy sędzia zezwala na wykonanie zagrywki po stwierdzeniu, że zawodnik wykonujący posiada piłkę i oba zespoły są przygotowane do gry.

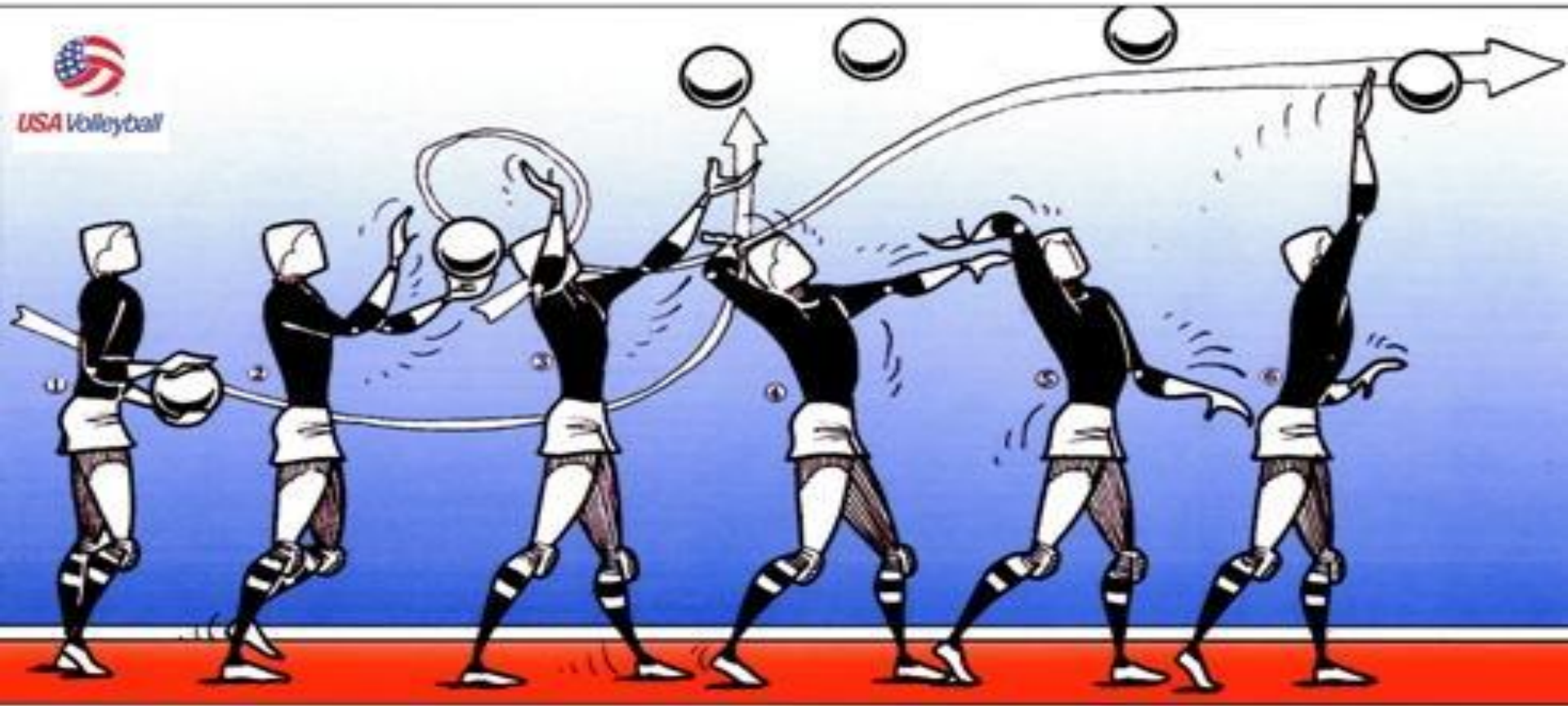
Zagrywka może dotknąć siatki pod warunkiem, że przeleci na stronę przeciwnika. Sędzia przeciwny nie może blokować zagrywki ani atakować piłki, kiedy ta znajduje się w powietrzu.

TECHNIKA WYKONANIA ZAGRYWKI (GÓRNEJ)

Do wykonania zagrywki ustawiamy się przodem do siatki w lekkim wykroku. Piłkę podrzucamy lewą ręką, zawsze przed sobą, a nie nad głową. W momencie podrzutu wykonujemy silny skłon tułowia w tył przenosząc ciężar ciała na prawa nogę i odprowadzając jak najdalej za głowę prawą rękę. Ręka, która ma uderzyć piłkę jest mocno zgięta w łokciu, palce są złączone a nadgarstek rozluźniony. Moment uderzenia powinien nastąpić w najwyższym punkcie zasięgu ręki, przy pełnym wyroście tułowia. Ręka zbliżając się do piłki prostuje się w stawie łokciowym, a jej ruch jest coraz szybszy. W momencie uderzenia piłki ciężar ciała przenosi się z nogi zakroczonej na wykroczną. Prawidłowe uderzenie piłki kieruje ją na określone pole przeciwnika.



USA Volleyball



TECHNIKA WYKONANIA ZAGRYWKI (DOLNEJ)

Do wykonania tej zagrywki trzeba się ustawić za linią końcową boiska, twarzą do siatki. Przy uderzeniu prawą ręką, lewa noga wysunięta jest nieco w przód. Kolana lekko ugięte przed wykonaniem zagrywki, piłka leży na wyciągniętej w przód lewej ręce przed prawym barkiem. Piłkę podrzucamy niezbyt wysoko - około 40- 60 centymetrów. W momencie podrzucenia piłki, rękę uderzającą wykonujemy zamach do tyłu, obniżając jednocześnie postawę przez ugięcie kolan. Po wykonaniu zamachu ręka uderzająca ruchem wahadłowym wędruje w przód i trafia w piłkę. Piłkę uderzamy zewnętrzną częścią kciuka i złączonymi palcami. Wykonując zagrywkę dolną należy pamiętać, że ruch zamachu i uderzenia musi odbywać się po linii prostopadłej do siatki. Przy każdym sposobie zagrywania należy pamiętać, że po wprowadzeniu piłki do gry zawodnik musi zająć swoje miejsce na boisku.



TECHNIKA PRZYJĘCIA ZAGRYWKI (SPOSOBEM GÓRNYM)

Przyjęcie zagrywki sposobem górnym polega na odbiciu piłki palcami obu rąk. Siatkarz powinien przyjąć stabilną postawę i ugiąć nogi w zależności od wysokości toru lotu piłki. Ciężar ciała powinien być rozłożony równomiernie na obie kończyny dolne. Dłonie powinny znaleźć się nad głową i być wyciągnięte w kierunku piłki. Palce obu dłoni powinny utworzyć tak zwany „koszyczek”.



TECHNIKA PRZYJĘCIA ZAGRYWKI

(SPOSOBEM DOLNYM)
Zawodnik staje w delikatnym rozkroku, nogi na ugięte a tułów pochylony do przodu. Ręce powinny być właściwie ułożone do toru lotu piłki. Należy złączyć dłonie w tzw. „łódeczkę”, a kciuki trzymać blisko siebie. Przyjęcie piłki sposobem dolnym następuje wewnętrzną stroną przedramion. Zarówno ramiona, jak i nogi, powinny być ułożone pod kątem prostym względem tułowia. Takie ustawienie sprawia, że siatkarz może szybko zmienić pozycję przy odbiorze piłki.

