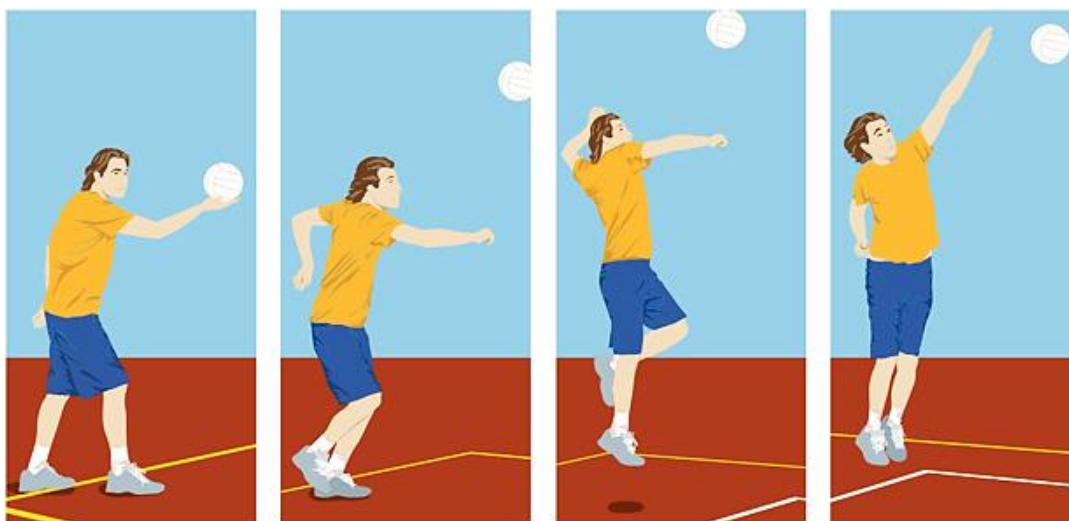


## T: Sposoby prawidłowej zagrywki w piłce siatkowej

Dzisiaj troszkę teorii. Omówimy w wielkim skrócie kilka sposobów jak skutecznie posyłać piłkę na pole przeciwnika w trakcie wykonywania zagrywki.

Ale zanim przejdziecie do „lektury” proszę abyście poćwiczyły troszeczkę przy muzyce. Uważam, że poniższe ćwiczenia zawarte w linku są ciekawe dla dziewcząt i sprawiają, że stajemy się bardziej rozluźnieni.

<https://www.youtube.com/watch?v=YhSDt46gGds>



### **Rodzaje zagrywki siatkarskiej, którą może wykorzystać:**

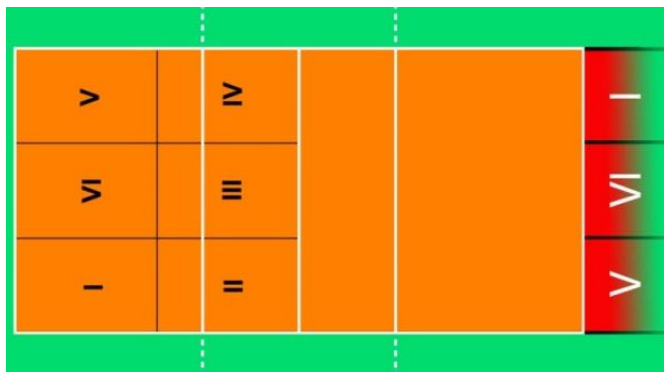
Mamy do wyboru kilka rodzajów zagrywki. Poniżej opisuję najczęściej spotykane:

- 👉 Dynamiczna z wyskoku – charakteryzuje się wysokim podrzutem piłki, złożoną strukturą ruchu i dużą prędkością piłki. Piłka uderzana jest w najwyższym możliwym punkcie, a ruch nadgarstka nadaje jej rotację.
- 👉 Szybująca – serwis ten charakteryzuje się bardzo krótkim kontaktem z piłką i brakiem rotacji. Skutkuje bardzo nieprzewidywalnym torem lotu piłki oraz zwiększa poziom trudności w porównaniu z silnym, ale czytelnym uderzeniem zagrywki dynamicznej z wyskoku.
- 👉 Plasowana – struktura ruchu identyczna jak w zagrywce dynamicznej z wyskoku, nie różni się także rotacją. Charakteryzuje się zwolnieniem ręki tuż przed kontaktem z piłką. Najistotniejszą wynikającą z tego różnicą jest prędkość piłki. W zagrywce plasowanej jest ona niewielka.
- 👉 Brazylijka – jest to zagrywka przypominająca szybującą, jednak zagrywana w strefie boiska, tuż za siatką.

Trzy rodzaje zagrywek osiągają podobną – wysoką efektywność (brazylijka, dynamiczna z wyskoku oraz plasowana). Najgorszą ma zagrywka plasowana.

### \* WYBIERZ MIEJSCE, Z KTÓREGO BĘDZIESZ ZAGRYWAŁ

Do wyboru mamy trzy miejsca, z których możemy zagrywać. Zobacz rysunek poglądowy – miejsca zaznaczone na czerwono:



Miejsce zależy od wybranego wcześniej rodzaju zagrywki.

- 👉 Szybująca i brazylijka: stosowane z bocznych stref boiska (V i I) – dzięki temu piłka może pokonać dłuższą drogę. Minimalizujemy w ten sposób błędy zagrania zbyt długiej piłki, a w dodatku bardzo utrudniamy zadanie przyjmującym – piłka lecąc dłużej, osiąga nieprzyjemny efekt szybowania. Serwis szybujący stosuje się częściej z V strefy niż I, ponieważ sprawia ona większe kłopoty zawodnikom przyjmującym.
- 👉 Dynamiczna i plasowana: stosowana najczęściej ze stref I i VI – w sporcie zawodowym ma to związek z pozycją na boisku (atakujący najczęściej przebywają na boisku w I strefie i o wiele łatwiej jest im zagrywać właśnie z niej), a w sporcie amatorskim z ustawieniem na boisku, zagrywając z I strefy od razu znajdujemy się w odpowiednim miejscu do obrony.

### \* WYBIERZ KIERUNEK

- 👉 Szybująca: najczęściej zagrywana z V strefy do V strefy rywala. Piłka mija wtedy zawodnika przyjmującego w najbardziej newralgicznym miejscu, na wysokości lewego barku.
- 👉 Brazylijka: zagrywana tuż za siatkę w zawodników najsłabiej przyjmujących (rozgrywających, środkowych).
- 👉 Dynamiczna z wyskoku i plasowana: najczęściej zagrywane w środek boiska (strefa VI), pomiędzy dwóch przyjmujących. W zagrywce tej liczy się moc uderzenia piłki do linii bocznej może narazić nas na dodatkowy błąd.

## \* WYBIERZ W KOGO ZAGRYWAĆ

Celuj w najsłabiej przyjmującego na boisku (najczęściej to środkowi, rozgrywający bądź atakujący), unikaj zawodników libero – wyspecjalizowanych w przyjęciu. Dodatkowo można pokusić się o zagrywanie w zawodników będących w linii ataku, tak aby odrzucić ich od siatki i uniemożliwić poprawny atak.

## \* ZMIENIAJ RODZAJ I KIERUNEK ZAGRYWKI

Zawsze zaskakuj przeciwnika. Po serii zagrywek dynamicznych z wysokości warto zastosować krótką plasowaną. Po serii zagrywek szybujących do końcowej linii warto zagrać piłkę tuż za siatkę. To samo tyczy się kierunków, po kilku zagranych po skosie można skierować piłkę po prostej. Czym bardziej zdezorientowany, niewiedzący, jak ustawić się do przyjęcia przeciwnik, tym lepiej dla Ciebie.

... a kiedy już wrócimy do szkoły

