

**Zagrywka:** W zależności od sposobu, w jaki zagrywający uderza piłkę wyróżniamy: zagrywkę dolną, zagrywkę górną:

Zagrywka dolna - 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.

Zagrywka górna - tenisowa, podczas tej zagrywki ręka zawodnika uderza piłkę w podobny sposób, co rakieta tenisisty. Do wykonania zagrywki ustawiamy się przodem do siatki w lekkim wyroku. 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.

*Zagrywka jest jedynym elementem techniki siatkarza, który wykonuje on sam, bez współdziałania z zespołem. Jest, więc wspaniałą okazją do zaprezentowania swoich umiejętności. Dlatego ćwiczenie zagrywki, to ważny element gry w siatkówkę.*



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 z za 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

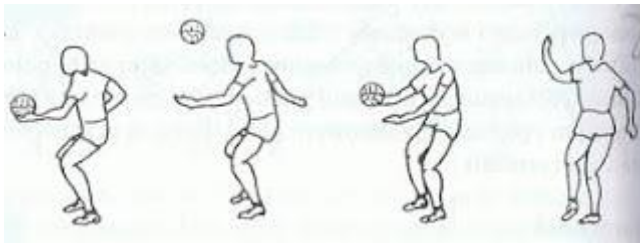
### **Zagrywka dolna**

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.