

1.

# ZAGRYWKA

## SZYBUJĄCA I Z WYSKOKU



młodzieżowa  
akademia siatkówki



#### POSTAWA:

ZAWODNIK USTAWIONY PRZODEM DO KIERUNKU ZAGRYWANIA, W SWOBODNEJ POSTAWIE W WYKROKU, PIŁKA SPOCZYWA NA DŁONI ZAZWYCZAJ NA WYSOKOŚCI BARKÓW PRZED RĘKĄ UDERZAJĄCĄ, RAMIĘ UDERZAJĄCE UNIESIONE POWYŻEJ BARKU.

#### UWAGA:

PRZENIESIENIE WZROKU Z CELU NA PIŁKĘ.



#### PODRZUT PIŁKI:

PODRZUT PIŁKI POPRZEC UNIESIENIE RĘKI Z DŁONI RÓWNOLEGŁEJ DO PODŁOŻA.

#### UWAGA:

ODWIEDZENIE RĘKI ZAGRYWAJĄCEJ (ŁOKIEC UNIESIONY Z TYŁU, DŁOŃ USZTYWNIONA W NADGARSTKU Z ODWIEDZIONYM KCIUKIEM BLISKO UCHA).



#### PRACA RAMIENIA:

PRZENIESIENIE PRZEDRAMIENIA ZA GŁOWĘ, NASTĘPNIE PRZYSPIESZAJĄCY RUCH RAMIENIA W KIERUNKU PIŁKI POPRZEDZONY RUCHEM BIODER DO „ŁUKU NAPIĘTEGO”.



#### UDERZENIE PIŁKI:

MAKSYMALNIE KRÓTKI KONTAKT Z PIŁKĄ; USZTYWNIONA DŁONIA W ŚRODEK PIŁKI.

#### UWAGA:

DŁOŃ W LINII PRZEDRAMIENIA.



#### PO UDERZENIU:

RĘKA PO UDERZENIU NIE PODAŻA ZA PIŁKĄ.



#### POSTAWA:

PRZODEM DO KIERUNKU ZAGRYWANIA, Z PRAWĄ NOGĄ Z PRZODU, PIŁKA NA DŁONI RĘKI UDERZAJĄCEJ, PRZENIESIENIE WZROKU Z CELU NA PIŁKĘ.

#### PODRZUT PIŁKI:

WYSOKI, RĘKĄ UDERZAJĄCĄ (LUB OBU RĘKAMI), Z ROTACJĄ POSTĘPUJĄCĄ.

#### ROZBIEG:

TRZYKROKOWY (RZADZIEJ DWU- LUB CZTEROKROKOWY), PRZYSPIESZAJĄCY, Z WYDŁUŻONYM PIERWSZYM KROKIEM ORAZ DOSKOKIEM.

#### NASKOK:

W RYTMIE PRAWA – LEWA NOGA, JAK DO ATAKU.

#### WYSKOK:

ODBICIE OBU NÓŻ, CIAŁO TWORZY ŁUK NAPIĘTY, RAMIĘ UDERZAJĄCE ODWIEDZONE.

#### UDERZENIE PIŁKI:

NA MAKSYMALNYM PUŁAPIE, CIAŁO BARDZIEJ POD PIŁKĄ NIŻ W PRZYPADKU ATAKU, UDERZENIE PIŁKI DŁONIĄ ZAKOŃCZONE ZGIĘCIEM NADGARSTKA, KTÓRE NADAJE PIŁCE ROTACJĘ.

#### ŁĄDOWANIE:

WEWNĄTRZ BOISKA, NA ŚRÓDSTOPIU, NA OBYDWA NOGI, Z AMORTYZUJĄCĄ PRACĄ NÓG.