

Zagrywka

Zagrywka w siatkówce jest jednym z najważniejszych elementów w grze. Jako jedyna zależy w stu procentach od nas, a nie jest reakcją na zachowanie rywala bądź partnera. Poprawna wystawa zależy od przyjęcia zagrywki, atak zależy od wystawy, blok i obrona są reakcją na działania atakującego itd. Warto podkreślić, że wśród czterech najlepiej zagrywających drużyn na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie trzy zdobyły medale. Co zrobić, aby serwis stał się naszą najskuteczniejszą bronią? Oto moje sposoby na to, aby dobrze serwować (zagrywać) w siatkówce:

Zagrywka w siatkówce rodzaje:

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

- **Dynamiczna z wyskoku** – charakteryzuje się wysokim podrzutem piłki, skomplikowaną strukturą ruchu oraz dużą prędkością piłki. Piłka uderzana jest w najwyższym możliwym punkcie, a ruch nadgarstka nadaje jej rotację. Istnieje łatwiejszy wariant zagrywki rotacyjnej bez wyskoku, polecany zawodnikom grającym rekreacyjnie.
- **Szybująca** – serwis ten charakteryzuje się bardzo krótkim (niesymetrycznym) 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. Jednak prędkość piłki jest relatywnie mała, a czas jej lotu stosunkowo długi.
- **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.

Celuj w najslabiej 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.

Materiały pochodzą ze strony

<https://www.go-sport.pl/blog/5-sposobow-by-skutecznie-zagrywac-siatkowce/>