

Temat: Zagrywka w piłce siatkowej

Cel lekcji: uczeń wie jak wprowadzić piłkę do gry

Zagrywka to nic innego, jak wprowadzenie piłki do gry (zza końcowej linii), które ma na celu zdobycie punktu, bądź utrudnić przyjęcie przeciwnej drużynie...

Zagrywający powinien trzymać się przepisów wprowadzania piłki do gry:

1. Piłka uderzana jest dłonią, czy dowolną częścią ręki, po podrzucie w górę lub opuszczeniu jej w dół z dłoni.
2. Piłkę przed serwisem można kozłować, przekładać z ręki do ręki, ale po jednym podrzucie lub opuszczeniu piłki niedopuszczalna jest powtórka.
3. W chwili wykonywania zagrywki, zawodnik nie może dotknąć linii i wejść w pole gry, dopiero po jej wykonaniu może opaść na linię, bądź w pole gry.
4. Czas na wykonanie zagrywki to 8 sekund, po sygnale sędziego.
5. Jeśli zawodnik wykona zagrywkę przed gwizdkiem, musi ją powtórzyć.

Naukę zagrywki dobrze rozpocząć od nauki zagrywki dolnej, ponieważ nie wymaga zbyt dużej siły i wymaga mniejszej koordynacji wzrokowo- ruchowej.

<https://youtu.be/WwYA945Dw5M>

