

## Metodyka nauczania zagrywki dolnej i górnej w piłce siatkowej.

Opracowanie: mgr Agnieszka Samborska

### Klasyfikacja zagrywek:

- ✓ dolna
- ✓ tenisowa silna
- ✓ tenisowa szybująca
- ✓ tenisowa z wyskoku

### Nauczanie zagrywki:

1. Prawidłowe podrzucenie piłki.
2. Opanowanie postawy i prawidłowe ułożenie ręki w zamachu poprzedzającym uderzenie piłki.
3. Uderzenie piłki swobodną dłonią.
4. Wybór miejsca i rodzaju zagrywki.

### Spotykane błędy:

1. Nieprawidłowy podrzut piłki.
2. Niepewne opanowanie zamachu ręki uderzającej.
3. Brak opanowania uderzenia swobodną dłonią ze wsparciem barku, tułowia i nóg.

### Zagrywkę staramy się kierować:

- ✓ za siatkę
- ✓ w okolicę linii końcowych
- ✓ pomiędzy dwóch graczy
- ✓ bezpośrednio na zawodnika drużyny przeciwnej
- ✓ na słabo przyjmującego zawodnika drużyny przeciwnej
- ✓ na zmiennika (zawodnika drużyny przeciwnej) wchodzącego na boisko

### Należy unikać błędów przy zagrywce w szczególności:

- ✓ gdy rozpoczynamy set, mecz
- ✓ gdy nasz kolega z drużyny zepsuł wcześniej zagrywkę
- ✓ gdy wchodzimy na zmianę
- ✓ gdy kończymy set, mecz

### **Metodyka nauczania zagrywki:**

1. Uderzenie piłki w dal, bez siatki z różnych odległości.
2. Uderzenie piłki nad siatką z pola gry z różnych odległości (zaczynamy 2-3 m od siatki).
3. Uderzenie piłki nad siatką z linii końcowych boiska.
4. Zagrywka z wyskoku kierowana i siłowa (najpierw uczymy zagrywkę siłową, a później szybującą)

### **Metodyka nauczania zagrywki dolnej (ćwiczenia):**

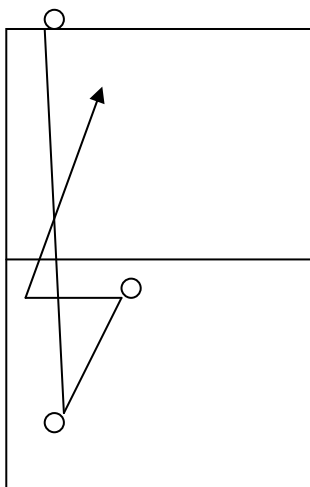
- ✓ Zagrywka dolna po podrzuceniu i odbiciu piłki od parkietu do kolegi (4-6 m od siebie).
- ✓ Zagrywka dolna z ręki (4-6 m od siebie).
- ✓ Zagrywka dolna po podrzuceniu (4-6 m od siebie).
- ✓ (ustawienie parami przez siatkę)
- ✓ Zagrywka dolna z 1 m od siatki w siatkę z ręki i po podrzuceniu.
- ✓ Zagrywka dolna z ręki nad siatką (3-6 m od siatki) do kolegi.
- ✓ Zagrywka dolna po podrzuceniu nad siatką (3-6 m od siatki) do kolegi.
- ✓ Zagrywka dolna po podrzuceniu nad siatką (z linii końcowych), kolega przyjmuje sp. dolnym lub górnym nad sobą.
- ✓ Zagrywka dolna z linii końcowych po prostej i po przekątnej.

### Metodyka nauczania zagrywki tenisowej (ćwiczenia):

- ✓ Ćwiczenie podrzutu piłki i zamachu ręki (podrzut piłki przed sobą aby spadła między nogi i ruch ręki do zamachu).
- ✓ Podrzut piłki zamach ręki zagrywającej, uderzenie piłki i jednocześnie przytrzymanie przez rękę podzucającą.
- ✓ Zagrywka górna w parach (4-5 m od siebie), partner w postawie obronnej łapie piłkę i zagrywa. (ustawienie parami przez siatkę)
- ✓ Zagrywka górna przez siatkę (3-6-9 m od siatki) z odbiorem sp. dolnym lub górnym nad sobą przez koleję.
- ✓ Zagrywka górna przez siatkę z linii końcowej z dobiegnięciem i dotknięciem linii ataku. (! Kontrolujemy całość ruchu) (ustawienie w dwóch rzędach)
- ✓ Zagrywka górna przez siatkę w określone pole. (ustawienie w czterech rzędach naprzeciwko siebie)
- ✓ Zagrywka górna z przebiegnięciem do następnego rzędu (zagrywka po prostej, po skosie i na przemian).
- ✓ Zagrywka górna i przyjmowanie przez drużynę przeciwną (z rywalizacją drużynową – przebicie na 2 lub 3).
- ✓ Zagrywka górna na celność (w materace, hula-hop).
- ✓ Zagrywka górna przyjmowana przez sześciu graczy.

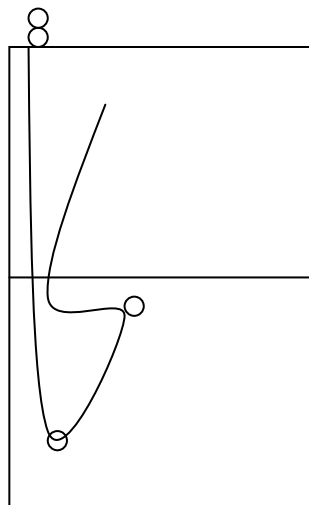
### Nauczanie zagrywki we fragmentach gry:

Rys. 1



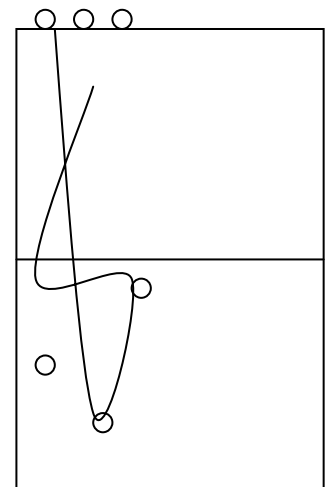
W trójkach zagrywka, odbiór, wystawienie, przebicie – bez zmiany miejsc

Rys. 2



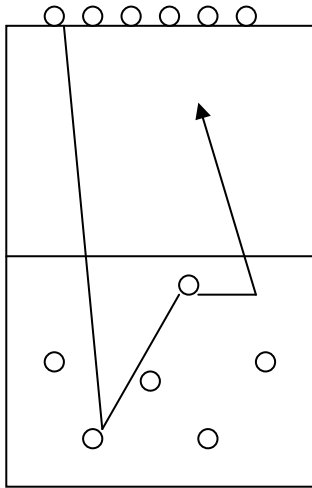
W czwórkach zagrywka, odbiór, wystawienie, przebicie – ze zmianą miejsc i przebicie na 2

Rys. 3



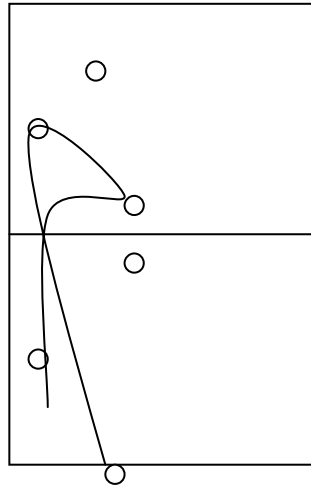
3 x 3 – jedna drużyna zagrywa, a druga odbiera, wystawia i przebija – zmiana ról, przebicie na 3

Rys. 4



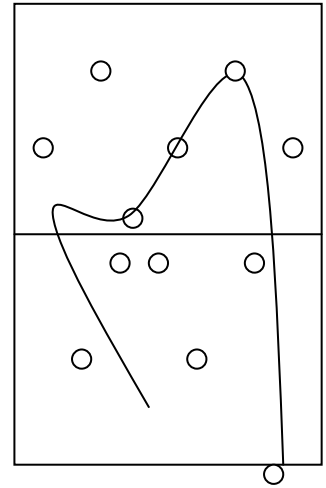
6 x 6 jedna drużyna zagrywa, a druga odbiera z przebicciem na 2 lub 3

Rys. 5



3 x 3 mini gra na małych boiskach

Rys. 6



6 x 6 gra uproszczona na dużym boisku