

Temat: Piłka w grze-zagrywka dolna w siatkówce.

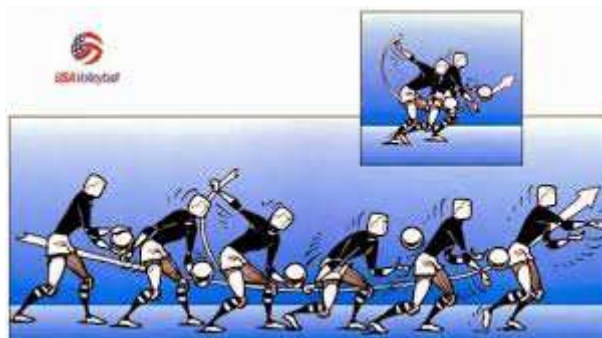
Dzień dobry☺



### 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 element, który każdy zawodnik wykonuje samodzielnie. *Zagrywka w siatkówce wykonywana jest zza linii końcowej boiska, a zgodę na jej wykonanie musi dać sędzia.*

**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. **Pamiętajcie o pracy nóg.** *Ten typ serwisu nie jest już stosowany przez profesjonalnych graczy.*



[https://www.mlodziejowasiatkowka.pl/zagrywka\\_153.html?loadvideo=/FILMY\\_POKAZOWE/26.flv](https://www.mlodziejowasiatkowka.pl/zagrywka_153.html?loadvideo=/FILMY_POKAZOWE/26.flv)

*Zadanie dla Was na dziś:* jeśli macie możliwość trenowania zagrywki to bardzo Was zachęcam, a dla osób, które takiej możliwości nie mają proponuję zestaw ćwiczeń z Panem Michałem Kręcickim (pamiętajcie ćwiczymy wg własnych możliwości to jest tylko dla Was film pokazowy)

<https://www.youtube.com/watch?v=44HYASp2ACK>

Pozdrawiam M.P.