

Temat: Przyjęcie zagrywki w siatkówce.

Dzień dobry☺

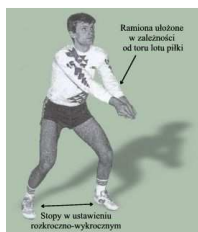


Przyjęcie zagrywki należy do najważniejszych elementów gry w piłce siatkowej, ponieważ od niego rozpoczyna się cała akcja. **Dokładne dogranie** umożliwiła rozgrywającemu wystawienie piłki w wielu wariantach. **W siatkówce wyróżniamy dwa rodzaje przyjęć: sposobem dolnym oraz górnym.**

*Uczniowie przygotowujący się do odbioru zagrywki powinni **dokładnie obserwować tor lotu piłki, jej szybkość, wysokość i kierunek.** Te czynniki mogą wpłynąć na to, jaki sposób przyjęcia wybiorą – dolny czy górny.*

Przyjęcie sposobem dolnym:

Zawodnik staje w delikatnym rozkroku, nogi ma ugięte, a tułów pochylony do przodu. Ręce powinny być właściwie ułożone do toru lotu piłki. Należy złączyć dłonie w tzw. „tółdeczkę”, a kciuki trzymać blisko siebie. **Przyjęcie piłki sposobem dolnym** następuje wewnętrzną stroną przedramion.



<https://www.youtube.com/watch?v=v4r2vkZos4U>

Przyjęcie sposobem górnym:

Zawodnik powinien przyjąć stabilną postawę i ugiąć nogi w zależności od wysokości toru lotu piłki. Dłonie powinny znaleźć się nad głową i być wyciągnięte w kierunku piłki. Palce obu dłoni powinny utworzyć tzw. „koszyczek”. Przyjęcie oburącz **sposobem górnym** pozwala zawodnikowi zachować większą kontrolę nad piłką i precyzyjnie dograć ją do rozgrywającego.



Zadanie dla Was na dziś: jeśli macie piłkę i kawałek przestrzeni na świeżym powietrzu zachęcam Was do wykonania następujących ćwiczeń: **1)** podrzucając piłkę próbuj trafić sposobem górnym/dolnym w wybrany wcześniej cel np. wyznaczony kwadrat itp. **2)** tak jak wyżej tylko zaczekaj aż piłka po podrzucie zrobi kozioł i z obniżonej pozycji próbuj trafić w cel **3)** poproś czy mógłbyś, ktoś dorzucić Ci piłkę i postaraj się trafić w wyznaczony cel. (pamiętaj o rozgrzewce, ćwiczymy wg własnych możliwości) **Pozdrawiam M.P.**