

Co to serw, jakie są jego rodzaje i jak prawidłowo serwować

Cel ogólny:

Uczeń:

- Poznaje pojęcia serw i jego rodzaje
- Pozna techniki prawidłowego serwowania

Cele operacyjne:

Uczeń:

- Pozna pojęcia serw i zagrywka
- Dowie się jakie są rodzaje serwu czy zagrywki
- Opisz rolę dobrego serwu w secie i w meczu
- Zrozumie dlaczego dobra, mocna zagrywka może być kluczem do sukcesu w całym meczu
- Wykona prawidłowo serw jedną z technik, np. dolną

Metoda: czynnościowa, wykład, pokaz, ćwiczenia

Forma: indywidualna

Środki dydaktyczne: film, piłki

Przebieg lekcji

I. Część wstępna (wprowadzająca)

Lektor: Abyśmy mogli przejść do praktycznej części zajęć musimy poznać pojęcia, bez których nie odbędzie się żaden mecz siatkówki.

Zagrywka

Zagrywka (lub też serwis w skrócie serw) jest wprowadzeniem piłki do gry mające na celu zdobycie punktu lub utrudnienie jej przyjęcia przeciwnikowi.

Zagrywkę - serwis, wykonuje się z za linii końcowej boiska, ze strefy zagrywki sposobem dolnym lub górnym. Piłka po zagrywce może dotknąć siatki pod warunkiem, że przeleci na stronę przeciwnika. Drużyna przeciwna nie może blokować zagrywki ani atakować piłki, kiedy ta znajduje się w fazie lotu nad siatką i nad polem ataku.

Piłka jest zagrywana, czyli serwowana, przez prawego zawodnika linii obrony z pola zagrywki, znajdującego się za 9 metrem boiska. Pierwszy sędzia zezwala na wykonanie zagrywki po stwierdzeniu, że zawodnik zagrywający posiada piłkę i oba zespoły są przygotowane do gry.

Zawodnik zagrywający musi się trzymać poniższych reguł:

- Piłka musi być uderzona dłonią lub dowolną częścią ręki po podrzuceniu jej w górę lub opuszczeniu w dół z dłoni.
- Dozwolone jest tylko jedno podrzucenie lub opuszczenie piłki. Dozwolone jest także kozłowanie piłki oraz jej przekładanie z ręki do ręki.
- W momencie wykonywania zagrywki czy też w chwili odbicia przy zagrywce z wysokości, zawodnik nie może dotknąć boiska (ani linii końcowej) oraz podłoża na zewnątrz pola zagrywki. Po uderzeniu piłki zawodnik może opaść poza pole zagrywki lub na boisko.
- Zawodnik musi wykonać zagrywkę w ciągu 8 sekund od gwizdka sędziego.

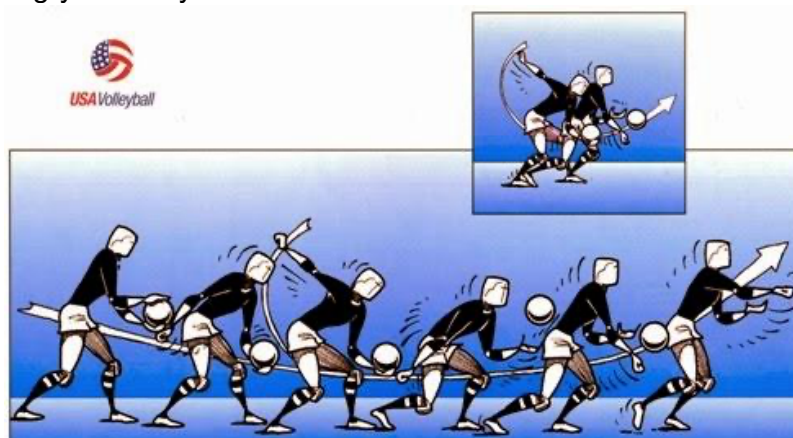
- Zagrywka wykonana przed gwizdkiem sędziego pierwszego jest unieważniona i musi być powtórzona.

Zawodnicy zespołu zagrywającego nie mogą przez stosowanie indywidualnej lub zbiorowej zasłony utrudniać przeciwnikowi obserwację zagrywającego oraz lot piłki.

Rodzaje zagrywek

Przed wprowadzeniem zagrywki z wysoku wyróżniano następujące typy zagrywek:

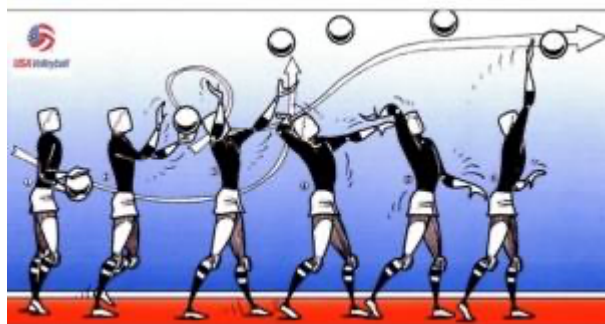
- zagrywka dolna
- zagrywka boczna
- zagrywka tenisowa
- zagrywka z wysoku



A jeśli chodzi o technikę zagrywki dolnej, to cały ruch wykonywany jest tak jak na załączonym obrazku powyżej. 😊

- Prawa noga w zakroku
- Piłka spoczywa na lewej ręce
- Postawa nieco pochylona
- Ruch prawej ręki wykonany wahadłowo, tuż przy biodrze
- Dłoń napięta – wykonuje tzw. deskę
- Minimalny podrzut piłki w górę
- Odbicie piłki i przejście za nią – wykonanie kroku w przód prawą nogą

* dla praworęcznych (odwrotnie dla leworęcznych).



Pozycja wyjściowa przy wykonywaniu zagrywki tenisowej – twarzą do przeciwnika – ułatwia celne jest stosowanie.

Zagrywający tym sposobem ustawiony jest przodem do siatki, w małym wykroku lewą nogą, przy uderzeniu prawą ręką. Podrzut piłki może być wykonany prawą albo lewą ręką. Równocześnie z podrzutem piłki wykonujemy zamach przez silny skłon tułowia w tył, przeniesieniem ciężaru ciała na nogę zakroczną oraz jej najdalsze odprowadzenie ramienia uderzającego górą w tył. Ręka uderzającego jest mocno zgięta w stawie łokciowym, palce zwarte, ale nie usztywnione, nadgarstek rozluźniony.



Opisana faza zamachu tworzy wyraźnie uwidoczniony łuk napięty. Z tej postawy rozpoczyna się właściwe uderzenie. Następuje ono przez wyprost tułowia, stopniowe przenoszenie ciężaru ciała z nogi zakrocznej na wykroczną, któremu towarzyszy ruch "ręki uderzającej". Ręka zbliżająca się do piłki prostuje się w stawie łokciowym. Uderzenie piłki następuje w możliwie najwyższym punkcie dostępnym nieco przed zagrywającym. Piłka uderzona jest całą dłonią o palcach luźno zwartych, w nakryciu piłki wyraźnie zaangażowany jest mocno rozluźniony nadgarstek.

Dla prawidłowego wykonywania ćwiczeń obejrzyjmy film pokazujący prawidłowe wykonanie serwisu dolnego i górnego.

<https://youtu.be/pTmlGVivvsM> - nauka zagrywki dolnej.

II. Część zasadnicza (główna)

Część zasadnicza - główna winna być przeprowadzona na sali gimnastycznej w formie ćwiczeń praktycznych, zgodnie z wytycznymi zaprezentowanymi w filmie.

Prowadzący zajęcia po sprawdzeniu obecności, stanu zdrowia i innych wstępnych czynności, przeprowadza rozgrzewkę, po której przechodzi do zasadniczej części, czyli ćwiczeń z piłką siatkową.

III. Część końcowa

Każdy z uczniów prawidłowo wykona celną zagrywkę techniką dolną.

Wyk: P.Janus