

ZAGRYWKA GÓRNA – tenisowa

Analiza:

odpowiednie uderzenie piłki w maksymalnym zasięgu, w celu nadania piłce agresywnego charakteru lotu piłki.

rotacja piłki:

- a) postępująca – tzn. bardzo mało jest czasu na jej odbiór przez przyjmujących przeciwników
- b) wsteczna – tzn. ma inny charakter lotu, utrudnia antycypowanie i odbiór piłki.
- c) boczna – uzyskujemy różny kierunek
- d) bezrotacyjna – bardzo trudna w odbiorze

kierunek:

- a) po prostej – równoległe do linii bocznej, stopy ustawione są również równoległe
- b) po skosie – pod kątem do linii bocznej, czyli po przekątnej, stopy ustawione pod kątem

miejsce:

- a) w które miejsce chcę zagrać – tuż za siatkę, daleko, blisko.
- b) miejsce określa się strefami

prędkość piłki:

- a) zawodnik dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- b) zagrywający wykonać może – mocniejsze, słabsze, maksymalne i w wysoku uderzenie
- c) serwujący nadaje piłce możliwie maksymalną prędkość (choć nie jest to normą)

podrzut:

- a) musi być odpowiedni, równoczesny, z zamachem ramienia uderzającego
- b) podrzut musi być optymalny tzn. umożliwiający zrealizowania założenia przy max. zasięgu
- c) podrzut może być wykonany: oburącz, jednorącz, z rotacją, bez rotacji
- d) serwujący dokonuje pełnej kontroli wzrokowej
- e) piłka musi być uderzona przed sobą – nie może zakłócać kryterium stabilności

ĆWICZENIA:

1. uderzenie piłki leżącej na dłoni
2. j.w przed sobą na wysokości głowy
3. uderzenie piłki w klęku jedno nogi

4. zagrywka w ścianę
 5. w dwójkach
 6. squash siatkarski pojedynczy
 7. squash siatkarski podwójny (w dwójkach)
 8. z bliskiej odległości, stopniowo przesuwając się coraz dalej
 9. w wyznaczony punkt
-

Zagrywki inaczej nie wyćwiczymy niż przez tzw. wyklepanie tej piłki. Bez pracy i automatycznego ruchu zagrywki dobrej nie będzie.

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

ALE TYM WSZYSTKIM ZAJMIEMY SIĘ JAK WRÓCIMY DO SZKOŁY!!!!!!!!!! :)