

# ZAGRYWKA TENISOWA

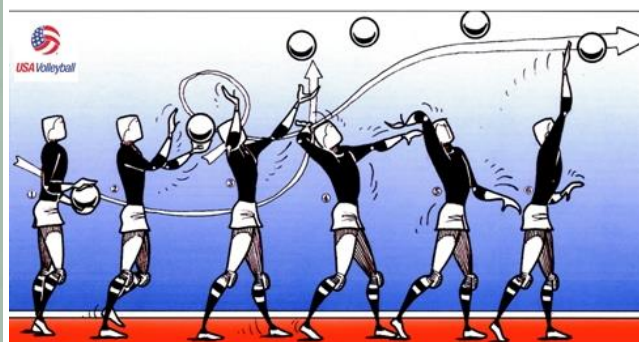
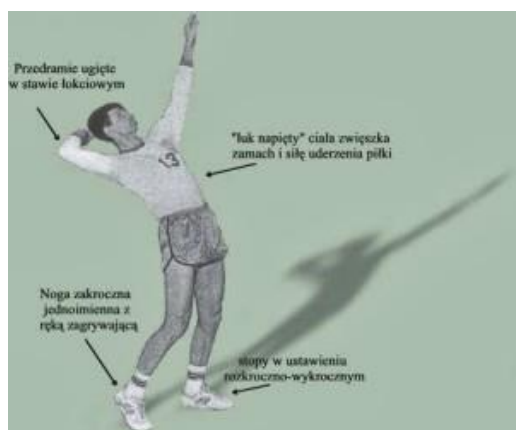
*Zagrywka to nic innego, jak wprowadzenie piłki do gry (zza końcowej linii), które ma na celu zdobycie punktu, bądź utrudnić przyjęcie przeciwnej drużynie.*

**Zagrywający musi pamiętać o przepisach wprowadzania piłki do gry:**

1. Piłka uderzana jest dłonią, czy dowolną częścią ręki, po podrzucie w górę lub opuszczeniu jej w dół z dłoni.
2. Piłkę przed serwisem można kozłować, przekładać z ręki do ręki, ale po jednym podrzucie lub opuszczeniu piłki niedopuszczalna jest powtórka.
3. W chwili wykonywania zagrywki, zawodnik nie może dotknąć linii i wejść w pole gry, dopiero po jej wykonaniu może opaść na linię, bądź w pole gry.
4. Czas na wykonanie zagrywki to 8 sekund, po sygnale sędziego.

## Technika ruchu przy zagrywce tenisowej

Zawodnik stoi w postawie wykroczonej ze stopami rozstawionymi na szerokość ramion, przy czym zawodnicy praworęczni wysuwają lewą nogę do przodu, leworęczni odwrotnie. Podrzut trzeba tak ułożyć w czasie, aby ruch zamachu i uderzenia następowały płynnie a piłka była trafiona przy wyprostowanym ramieniu nad głową. Powierzchnią uderzenia jest dłoń, przy czym piłka jest uderzana z tyłu i od dołu. Piłce nadawana jest rotacja do przodu szczególnie przez **pracę nadgarstka**.



## Przypominamy zagrywkę dolną



### PAMIĘTAJ!!!!

1. Dokładność jest ważniejsza od siły a pewność od ryzyka!
2. Uważaj na dokładny podrzut.
3. Przed uderzeniem wycofuj bark i ugnij rękę uderzającą
4. Uderzaj piłkę wyprostowaną ręką od tyłu i dołu przy aktywnej pracy nadgarstka.
5. W momencie uderzenia stój pod piłką
6. Kończącą fazę ruchu łącz z przejściem do postawy gotowości na boisku.

### Przepisy- Zapamiętaj!!!

1. Zagrywka wykonywana jest z za linii końcowej boiska, a zgodę na jej wykonanie musi dać sędzia.
2. Każdy zawodnik ma 8s na wykonanie zagrywki po gwizdku sędziego.
3. O tym, kto rozpocznie mecz zagrywką, decyduje losowanie. Jeśli pierwszego seta zaczynała drużyna A, to drugiego zaczyna drużyna B. I tak na zmianę.
4. Podczas dodatkowego seta – tie break- znowu następuje losowanie.
5. W czasie gry, prawo do serwisu ma ta drużyna, która zdobyła punkt.

Ewa Kaczorowska ☺☺