KONTAKT DO NAUCZYCIELA:

[malgosia1000@vp.pl](mailto:malgosia1000@vp.pl)

Messenger: Małgorzata Fabjańska

**WF 27-30.04.2020r**.

W tym tygodniu przypomnimy sobie podstawowe zasady gry w siatkówkę.

Jako podsumowanie proszę rozwiązać test.

Proszę o przesłanie go na mój adres e-mail lub Messenger. Test będzie oceniany.

TEMAT: PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ

1. W meczu występuje maksymalnie 12 zawodników, w każdym secie na boisku może grać 6 zawodników.
2. Spotkanie gra się do trzech wygranych setów.
3. Przy stanie meczu 2 : 2 rozgrywany jest set 5
4. Set wygrywa zespół, który zdobędzie 25 punktów.
5. Przy stanie 25:25 mecz wygrywa drużyna, która uzyska 2 punkty przewagi.
6. 5 set rozgrywany jest do 15 punktów, maksymalnie można uzyskać 17 punktów
7. Wymiary boiska do siatkówki 9:18 metrów
8. Boisko składa się z pola obrony oraz pola ataku.
9. Każdy zespół ma prawo do trzech odbić (plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebicia jej nad siatką na stronę przeciwnika
10. Piłka może być odbita każdą częścią ciała.
11. Piłka przy zagrywce może dotknąć siatki.
12. Piłka w czasie gry może się odbić od siatki.
13. Zawodnik nie może odbić piki dwa razy pod rząd (wyjątek, dotknięcie piłki w bloku, następnie odbicie w grze).
14. Zawodnik nie może w czasie gry dotknąć siatki.
15. Zawodnik nie może przekroczyć linii środkowe pod siatką.
16. Zawodnik może wykonać zagrywkę częścią ciała powyżej pasa.
17. Libero może tylko odbierać zagrywkę, bronić piłki w polu. Libero nie wykonuje zagrywki, nie może atakować piłki.

[**Boisko do siatkówki**](https://dosiatkowki.pl/boisko-do-pilki-siatkowej-jakie-ma-wymiary/) to miejsce, w którym rozgrywane są efektowne, ale często bardzo skomplikowane akcje. Początkujący kibic czy zawodnik nie zawsze zdaje sobie sprawę ze wszystkich zawiłości, jakie niesie z sobą [**siatkówka. Przepisy**](https://dosiatkowki.pl/) gry obejmują nie tylko sposób odbicia, ale też na przykład ustawienie na boisku. Przypominamy, na co uważać w pierwszej kolejności, by nie stracić punktu.

## [Siatkówka – porady](https://dosiatkowki.pl/page/2/) dla uczniów

Każdy rozpoczynający przygodę z siatkówką zapewne wie, że celem gry jest przebicie piłki na stronę przeciwnika. Drużyna ma do dyspozycji trzy odbicia – po ostatnim piłka powinna przenieść się na pole gry przeciwnika. Inaczej kończy się stratą punktu. Z poszczególnymi zagraniami wiąże się jednak wiele obostrzeń i bez znajomości przepisów łatwo o błąd.

### Siatkarska zagrywka

Służy wprowadzeniu piłki do gry. Może być wykonywana jedynie ręką. Profesjonalni siatkarze zwykle zagrywają sposobem górnym, dopuszczalny jest jednak również serwis sposobem dolnym. Najczęstsze błędy to zagrywka w aut lub taka, po której piłka nie przelatuje na drugą stronę siatki. Innym zachowaniem skutkującym stratą punktu jest nadepnięcie przy zagrywce na linię końcową boiska.

### Błędy w ataku

Atak to najbardziej widowiskowy siatkarski element, ale też najłatwiej w nim o błąd. Nie chodzi tylko o ryzyko zablokowania czy posłania piłki w aut. Atakujący musi kontrolować swoje ustawienie na boisku – jeśli znajduje się w drugiej linii, musi odbić się do ataku sprzed linii trzeciego metra od siatki. Nadepnięcie na linię w takiej sytuacji oznacza punkt dla przeciwnika. Sędzia może odgwizdać również nieczyste odbicie, jeśli kontakt dłoni siatkarza z piłką jest zbyt długi. Błędem jest także uderzenie piłką w antenkę, które jest traktowane jako zagranie w aut.

### Siatka

Jednym z błędów szczególnie często popełnianych przez blokujących jest dotknięcie siatki. Żaden z zawodników przebywających na boisku nie może nawet musnąć żadnej części siatki, dopóki akcja się nie zakończyła. Kontakt jakiejkolwiek części ciała siatkarza z siatką, kiedy piłka nadal jest w grze, skutkuje przerwaniem akcji i punktem dla rywala. Innym błędem, który można popełnić w okolicach siatki, jest przekroczenie linii środkowej boiska.

### Błędy drużynowe

Błędy dotknięcia siatki, nadepnięcia na linię czy nieczystego odbicia należą do indywidualnych pomyłek. W siatkówce zdarzają się jednak również błędy, które są związane z większą liczbą zawodników. Najczęstszym jest błąd ustawienia – dochodzi do niego, gdy w momencie zagrywki siatkarze nie zajmują odpowiednich pozycji na boisku. Jest z nim związany również błąd rotacji przy serwisie, czyli zagrywka nieodpowiedniego zawodnika. W obu przypadkach punkt otrzymuje przeciwnik. W czasie spotkania, przed akcją, drużyna może jednak poprosić sędziego o sprawdzenie ustawienia, by uniknąć błędu.

**SPRAWDZIAN WIEDZY Z ZAKRESU PRZEPISÓW PIŁKI SIATKOWEJ,**

**TEST WIADOMOŚCI**

**PIŁKA SIATKOWA**

1. Boisko do gry w piłkę siatkową jest prostokątem o wymiarach:  
a. 20 m x 10 m  
b. 18 m x 9 m  
c. 15 m x 10 m  
d. 16 m x 8 m

2. Prawidłowa wysokość siatki dla mężczyzn wynosi:  
a. 2.43 m  
b. 2.40 m  
c. 2.32 m  
d. 2.23 m

3. Prawidłowa wysokość siatki dla kobiet wynosi:  
a. 2.34 m  
b. 2.30 m  
c. 2.26 m  
d. 2.24 m

4. W piłce siatkowej spotkanie pomiędzy dwoma zespołami rozgrywane jest do:  
a. 2 wygranych setów przez jeden zespół  
b. 3 wygranych setów przez jeden zespół  
c. 4 wygranych setów przez jeden zespół  
d. 5 wygranych setów przez jeden zespół

5. Set ( z wyjątkiem seta decydującego 5-go ) w piłce siatkowej wygrywa zespół, który pierwszy uzyska:  
a. 10 punktów  
b. 15 punktów  
c. 25 punktów  
d. 20 punktów

6. Błąd „ Podwójnego odbicia” występuje wtedy, gdy:  
a. zespół wykona 4 odbicia, zanim przebije piłkę na stronę przeciwnika  
b. zawodnik skorzysta z pomocy partnera lub dowolnego przedmiotu w celu dosięgnięcia piłki wewnątrz pola gry  
c. piłka przez zawodnika nie zostanie odbita, lecz złapana lub rzucona  
d. zawodnik odbije piłkę 2 razy bezpośrednio po sobie, lub piłka dotknie po kolei kilku części jego ciała

7. Błąd zawodnika znajdującego się przy siatce następuje, gdy:  
a. podczas blokowania zawodnik dotyka piłkę znajdującą się po drugiej stronie siatki i nie utrudnia przy tym przeciwnikowi akcji przed lub w czasie jej wykonywania  
b. w czasie rozgrywania akcji przekracza przestrzeń pod siatką, ale nie wpływa to na grę przeciwnika  
c. zawodnik wkracza na boisko przeciwnika poprzez przejście linii środkowej w chwili gdy piłka jest jeszcze w grze  
d. dotyka boiska przeciwnika stopą ( stopami ) lub dłonią ( dłońmi ), przy czym co najmniej część stopy ( stóp ) lub dłoni ma kontakt z linią środkową lub znajduje się nad tą linią

8. Zawodnik wykonujący zagrywkę może:  
a. uderzyć piłkę dowolną częścią ręki po podrzuceniu jej w górę lub opuszczeniu w dół z dłoni  
b. wykonać zagrywkę przed gwizdkiem sędziego pierwszego  
c. wykonać zagrywkę po dwukrotnym podrzuceniu piłki  
d. dotknąć linii końcowej lub boiska w momencie wykonywania zagrywki czy też w chwili odbicia przy zagrywce z wyskoku

9. Czas na wykonanie zagrywki przez zawodnika zagrywającego od momentu gwizdka sędziego pierwszego na zagrywkę wynosi:  
a. 5 sekund  
b. 6. sekund ...