

MINI PORADNIK GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ

Siatkówka jest grą trudną, wymagającą długiego i żmudnego przygotowania. Grający w siatkówkę zespół powinien tworzyć zdyscyplinowaną całość, posiadającą jeden cel i zespołową wolę zwycięstwa.

Każdy zawodnik nie tylko musi przemyśleć własne akcje, ale powinien starać się odgadnąć zamierzenia przeciwnika i od nich uzależnić działania własne. Taktyka gry w siatkówkę oparta jest przede wszystkim na umiejętności obserwowania i celowego reagowania pojedynczego zawodnika w czasie gry oraz na zespołowym rozwiązywaniu zagadnień taktycznych. Sprawność i umiejętności każdego zawodnika nabierają znaczenia dopiero w harmonijnej współpracy całej drużyny. Podczas gry każdy zawodnik grający powinien czuć i rozumieć, że jest częścią całego zespołu, którego dobro powinno przekładać ponad własną ambicję.

Siatkówka jest sportem pięknym i widowiskowym, kształtującym każdego człowieka na zdrową, sprawną o pozytywnych cechach charakteru jednostką.

PODSTAWOWE PRZEPISY GRY:

1. Boisko i jego wyposażenie

Boisko:

- wymiary boiska – 18x9
- linie boiska – 2 linie boczne i 2 linie końcowe o szerokości 5 cm wykreślone wewnątrz boiska
- pole ataku – ograniczone jest przez oś linii środkowej i linię ataku odległą o 3m od osi linii środkowej
- pole zagrywki – znajduje się za linią końcową boiska na szerokości 9m
- pole zmian (strefa zmian) – określona jest przez przedłużenie obu linii ataku w kierunku stolika sekretarza zawodów.

Siatka:

- wysokość siatki:
 - * 2,43 dla mężczyzn
 - * 2,24 dla kobiet
 - * 2,35 dla młodzików
 - * 2,15 dla młodziczek

Piłki:

- piłka musi mieć kształt kulisty o obwodzie 65-67 cm i ciężarze 260-280 g.

2. Uczestnicy zawodów

Zespół:

- zespół może się składać maksymalnie z 12 zawodników lub 14 zawodników, gdy zgłoszonych zostaje 2 zawodników *libero*, trenera, asystenta trenera, masażysty i lekarza.

Zawodnik LIBERO może zastępować w grze każdego zawodnika strefy obrony. Może grać tylko jako zawodnik linii obrony, nie może atakować, zagrywać i blokować.

3. Struktura gry

Zdobycie punktu:

- zespół zdobywa punkt po każdorazowym błędzie przeciwnika i ma prawo do zagrywki

Wygranie seta:

- seta wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 25 pkt, z różnicą minimum 2 pkt. W przypadku równości (np. 25:25) gra jest kontynuowana aż do osiągnięcia przez któryś z zespołów dwupunktowej przewagi. Nie ma punktu docelowego.

Wygranie meczu:

- spotkanie wygrywa zespół, który wygra 3 sety
- w przypadku równości wygranych setów 2:2, rozgrywany jest decydujący set (5-ty) do 15 pkt. z 2 punktową przewagą.

Walkower, zespół zdekompletowany:

- jeżeli zespół odmówi gry lub nie stawi się na boisku przegrywa spotkanie wynikiem 0:3 i 0:25 w każdym secie.
- zespół zdekompletowany w secie lub spotkaniu przegrywa seta lub mecz. Zespołowi przeciwnemu dopisuje się punkty brakujące do wygrania seta lub meczu. Zespół zdekompletowany zachowuje zdobyte punkty i wygrane sety.

Przygotowanie spotkania:

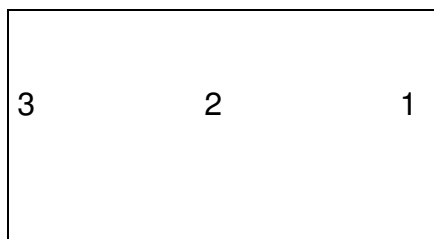
- losowanie przez kapitanów zespołów w celu określenia zespołu, który wykona pierwszą zagrywkę oraz stron boiska, na których zespoły będą grały. Wygrywający losowanie ma prawo wyboru zagrywki lub pola gry.

- rozgrzewka przed meczem

- ustawienie początkowe zespołu – w grze musi brać udział 6 zawodników, wypisanych na kartce przekazanej sędziemu zawodów. Zawodnicy nie znajdujący się w ustawieniu początkowym są zawodnikami rezerwowymi w danym secie.

- ustawienie w czasie gry – 3 zawodników znajdujących się w linii ataku (wzdłuż siatki – 4,5,6) i 3 zawodników linii obrony (1,2,3)

4	5	6
---	---	---



Zaw. nr 1 – prawy obrony
 Zaw. nr 2 – środkowy obrony
 Zaw. nr 3 – lewy obrony
 Zaw. nr 4 – lewy ataku
 Zaw. nr 5 – środkowy ataku
 Zaw. nr 6 – prawy ataku

- błąd ustawienia – zespół popełnia błąd ustawienia, jeżeli którykolwiek z grających zawodników w momencie uderzenia piłki przez zagrywającego nie zajmuje regulaminowej pozycji na boisku Błąd ustawienia powoduje przegraną akcję.

- rotacja (zmiana pozycji zawodników) – zespół zdobywający prawo do zagrywki dokonuje tzw. rotacji poprzez zmianę pozycji, przesuając się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

4. Przebieg gry

I. Sytuacje w grze:

1. Piłka w grze - akcja rozpoczyna się w momencie uderzenia piłki podczas zagrywki
2. Piłka poza grą – akcja zakończona w momencie popełnienia błędu lub gwizdka sędziego
3. Piłka w boisku – piłka dotyka powierzchni boiska włączając w to linie ograniczające boisko.
4. Piłka autowa – piłka poza boiskiem, piłka dotykająca atenek, słupków lub siatki poza antenkami.

II. Odbicia piłki:

1. Odbicia przez zespół – zespół może wykonać maksymalnie 3 odbicia (z wyjątkiem piłki blokowanej – jest to odbicie dodatkowe) w celu przebicia ją na stronę przeciwnika.
 - każda część ciała może odbić piłkę
 - piłka musi być odbita (nie trzymana czy rzucona)
 - piłka może być odbita kilkoma częściami ciała, pod warunkiem, że odbicia nastąpią jednocześnie
2. Błędy odbicia piłki :
 - cztery odbicia - zespół wykona cztery odbicia
 - odbicie z pomocą – zawodnik korzysta z pomocy innego zawodnika lub jakiegoś przedmiotu
 - piłka rzucona – piłka nie odbita tylko rzucona lub złapana
 - podwójne odbicie – piłka odbita dwa razy bezpośrednio po sobie przez jednego zawodnika lub piłka dotyka po kolei kilka części ciała zawodnika

III. Zawodnik przy siatce:

1. Błędy zawodnika przy siatce:

- zawodnik dotyka piłki lub przeciwnika w przestrzeni drużyny przeciwnej przed lub w trakcie wykonywania ataku przez przeciwnika
- zawodnik wkracza pod siatkę utrudniając grę przeciwnikowi
- zawodnik wkracza na boisko przeciwnika
- zawodnik dotyka górnej taśmy siatki

IV. Zagrywka:

- w pierwszym secie zagrywkę rozpoczyna zespół, który wygrał ją w losowaniu, następny set rozpoczyna drużyna przeciwna.
- kolejne zagrywki wykonuje zespół, który zdobył punkt, poprzez wygranie akcji (jeżeli zespół odbierający wygra akcję, wykonuje rotację i wówczas dokonuje zagrywki)
- zagrywkę należy wykonać w ciągu 8 sekund od gwizdka sędziego
- jeżeli piłka po podrzucie spadnie na podłoże nie dotykając zawodnika, zawodnik ma prawo do jeszcze jednej próby wykonania zagrywki.

1. Błędy zagrywki:

- piłka wyjdzie na aut
- piłka dotknie zawodnika zespołu zagrywającego
- piłka wpadnie w siatkę

V. Atak:

- jest to każde przebicie piłki na pole przeciwnika z wyjątkiem zagrywki i bloku.
- zawodnik linii ataku może atakować każdą piłkę
- zawodnik linii obrony może atakować piłkę tylko z pola obrony
- zawodnik nie może atakować zagrywki

1. Błędy ataku:

- zawodnik uderza piłkę nad polem gry zespołu przeciwnego
- zawodnik posyła piłkę na aut
- zawodnik pola obrony atakuje piłkę z pola ataku
- zawodnik atakuje piłkę zagrywaną

VI. Blok:

- blokowanie polega na uniemożliwieniu przejścia piłki z pola przeciwnika poprzez sięganie piłki nad górną taśmą siatki
- blok może wykonać 1, 2 lub 3 zawodników naraz z pola ataku
- blok nie jest liczony jako odbicie
- nie wolno blokować zagrywki

1. Błędy bloku:

- zawodnik blokujący dotyka piłki po stronie przeciwnika lub w czasie wykonywania przez niego ataku
- blokujący zawodnik linii obrony
- blokowanie zagrywki przeciwnika
- piłka po bloku upada na aut

5. Zmiana zawodników, przerwy w grze i przerwy między setami.

Zmiana zawodników – w jednym secie można dokonać maksymalnie 6 zmian. W tym samym czasie może być zmienionych jeden lub więcej zawodników.

Przerwy w grze – każdy zespół ma prawo do maksimum 2 przerw w każdym secie trwających 30 sekund. Dodatkowo są 2 przerwy techniczne w setach 1-4 przy zdobyciu przez pierwszy zespół 8 i 16 punktu w secie, trwające 60 sekund.

Przerwy między setami – przerwy między setami trwają po 3 minuty

5. Zachowanie uczestników spotkania.

1. **Zachowanie sportowe** – zawodnicy muszą znać oficjalne przepisy gry w piłkę siatkową, nie mogą podważać decyzji sędziego ani z nim dyskutować (jedynie o wyjaśnienie sędziego może prosić kapitan zespołu).
2. **Fair – play** – zawodnicy powinni zachowywać się uprzejmie i z szacunkiem, zgodnie z zasadą fair-play do przeciwników, sędziów, działaczy, partnerów i widzów.

Za niewłaściwe zachowanie się członków zespołu (niesportowe zachowanie, zachowanie grubiańskie, zachowanie obelżywe, agresja) udzielane są odpowiednio kary.

6. Komisja sędziowska

1. **Skład komisji sędziowskiej:**
 - sędzia pierwszy
 - sędzia drugi
 - sekretarz zawodów
 - czterech (dwóch) sędziów liniowych

PREZENTACJA ELEMENTÓW TECHNICZNYCH W PIŁCE SIATKOWEJ

Zdjęcia wykonano z udziałem dziewcząt uczęszczających na sportowe zajęcia pozalekcyjne z piłki siatkowej w ZSGH.

ODBICIE DOLNE







ODBICIE GÓRNE





ATAK

ATAK to każde zagranie, w wyniku którego piłka kierowana jest na stronę przeciwnika – z wyjątkiem zagrywki i bloku.





BLOK – ZASTAWIENIE

BLOK – blokowanie jest to zagranie zawodników znajdujących się w pobliżu siatki, którzy sięgają powyżej jej górnej krawędzi, w celu uniemożliwienia przejścia piłki ze strony przeciwnika





ZAGRYWKA

ZAGRYWKA jest to wprowadzenie piłki do gry przez prawego zawodnika linii obrony, znajdującego się w strefie zagrywki



Opracowanie i zdjęcia: Anna Kwiecińska i Mirosław Zajac