

Drodzy uczniowie!

Oto kolejny zestaw zadań na następny tydzień dla Was.
Pamiętajcie o **rozgrzewce** i **bezpieczeństwie** podczas ćwiczeń. Pozdrawiam!
Brożyna Radosław

Rozgrzewka:

- <https://www.youtube.com/watch?v=IxA4sApBSuA>

Bardzo ważna czynność po treningu czyli rozciąganie:

- <https://www.youtube.com/watch?v=ly4JxeW77M8>

Siatkówka w teorii, przepisy gry:



ZASADY GRY I PODSTAWOWE PRZEPISY

Mecz siatkówki rozgrywa się do 3 lub wygranych setów. Seta wygrywa ten zespół, który pierwszy osiągnie 25 punktów przy koniecznej przewadze 2 punktów. Punkt może zdobyć każda drużyna, zarówno ta, która wykonuje zagrywkę (serw), jak i ta, która zagrywkę przyjmuje. Punkty zdobywa drużyna, która prawidłowym zagranie spowoduje dotknięcie piłki boiska przeciwnika. Zdobywa się również punkt wtedy, gdy przeciwnik popełni błąd. Piłka może być odbijana każdą częścią ciała. Jeśli piłka jest podnoszona, pchana, rzucona uznaje się ją za przetrzymaną.

W grze nie wolno:

- dotykać górnej taśmy siatki,
- przekraczać linii środkowej,
- zawodnikowi obrony atakować z pola ataku,
- drużynie odbijać piłki więcej niż 3 razy (4 razy z odebraniem po bloku),
- odbijać piłki kolejno 2 razy z rzędu przez tego samego zawodnika (z wyjątkiem odbicia po bloku).

WYMIARY

Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 18 x 9 m otoczonym strefą wolną o szerokości co najmniej 3 m z każdej strony. Oś linii środkowej dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9 x 9 m każde. Na każdej stronie wyznaczone jest pole ataku, ograniczone linią środkową, liniami bocznymi i linią ataku znajdującą się 3 m od osi linii środkowej. Ponadto istnieje pole zagrywki o szerokości 9 m, znajdujące się poza każdą linią końcową (nie wchodzącą w skład tego pola).

Boisko przedzielone jest siatką, umieszczoną nad osią linii środkowej. Jej górna krawędź powinna znajdować się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet (mierząc na środku pola gry). Na dwóch końcach siatki (nad liniami bocznymi) wysokość siatki musi być taka sama i nie może być większa niż 2 cm ponad wysokość przepisową.

Do siatki mocowane są tzw. antenki - pręty wystające 80 cm ponad taśmę górną. Umieszczone są nad liniami bocznymi boiska i ograniczają strefę przejścia piłki nad siatką. Gdy piłka dotknie antenki, przeleci na stronę przeciwnika poza strefą ograniczoną przez antenki lub nad nimi, traktowane jest to jako aut.

ZAWODNICY

Mecze siatkówki rozgrywane są przez dwa 6-osobowe zespoły, a łącznie z rezerwowymi jeden zespół może składać się maksymalnie z 12 zawodników, trenera, asystenta trenera, lekarza i masażysty. Podstawowymi pozycjami w siatkówce są: przyjmujący, atakujący, środkowy, rozgrywający i libero. Kapitanem zespołu może zostać jeden z zawodników z wyjątkiem libero i tylko on ma prawo w imieniu drużyny konsultować się z sędzią zawodów w sprawach dotyczących meczu.

W momencie uderzenia piłki przez zawodnika zagrywającego, każdy zespół musi znajdować się na własnej połowie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego) - trzech zawodnicy linii ataku wzdłuż siatki (zajmują miejsca: 4 - lewy ataku, 3 - środkowy ataku, 2 - prawy ataku) i trzech z linii obrony (na miejscach: 5 - lewy obrony, 6- środkowy obrony i 1 - prawy obrony). Każdy z zawodników linii obrony musi znajdować się dalej od siatki niż odpowiadający mu zawodnik linii ataku. Po wykonaniu zagrywki zawodnicy mogą zajmować dowolną pozycję na swoim polu gry. W przypadku gdy popełniono błąd ustawienia bądź rotacji, a piłka została już uderzona przez zagrywającego, zespół przegrywa akcję.

ZAGRYWKA

Jest to wprowadzenie piłki do gry przez prawego zawodnika linii obrony, znajdującego się w polu zagrywki.

Sędzia pierwszy zezwala na wykonanie zagrywki po stwierdzeniu, że zawodnik zagrywający posiada piłkę i oba zespoły są przygotowane do gry.

- 1) Piłka musi być uderzona dłonią lub dowolną częścią ręki po podrzuceniu jej w górę lub opuszczeniu w dół z dłoni.
- 2) Dozwolone jest tylko jedno podrzucenie lub opuszczenie piłki. Dozwolone jest także kozłowanie piłki oraz jej przekładanie z ręki do ręki.
- 3) W momencie wykonywania zagrywki czy też w chwili odbicia przy zagrywce z wyskoku, 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.
- 4) Zawodnik musi wykonać zagrywkę w ciągu 8 sekund od gwizdka sędziego pierwszego na zagrywkę.
- 5) Zagrywka wykonana przed gwizdkiem sędziego pierwszego jest unieważniona i musi być powtórzona.

Błędy zagrywki:

Następujące błędy powodują zmianę zagrywki, nawet jeśli przeciwnik popełnia błąd ustawienia.

Zawodnik zagrywający:

- 1** narusza kolejność zagrywki.
- 2** nie wykonuje zagrywki w sposób właściwy.

FAIR PLAY

Zawodnicy muszą zachowywać się uprzejmie i z szacunkiem, zgodnie z zasadami FAIR PLAY, nie tylko w stosunku do sędziów, ale również do działaczy, przeciwników, partnerów i widzów.

W czasie całego spotkania dozwolone jest porozumiewanie się między wszystkimi członkami zespołu

WARTO KLIKNĄĆ

- <http://www.pzps.pl/>
- <http://www.pzps.pl/Przepisy.html>
- <http://www.siatkowska.net/>

Opracowanie M. GOF.

Przepisy pobrano z: http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_ps.pdf?fbclid=IwAR1UIIE-t30RNM2tpor4B8DFb4LqZs0yH2XOPCYTqPSZmXs8MrSjAg3CY0

Oto jak powinny wyglądać proporcje zdrowego posiłku:



Grafika pobrana z: https://cdn1.sph.harvard.edu/wp-content/uploads/sites/30/2018/09/Polish_HEP_Sept2018.jpg

Na koniec coś pożytecznego:

- https://www.youtube.com/watch?v=62ONFUL1FLY&fbclid=IwAR3T9QEltbAl9jvY0K_rkSPHrZ1c7X6PJ0DN7KXTS4Y9PRWWJPPWz_fmiXnA