

WYCHOWANIE FIZYCZNE KL.7-8

Data:14.05.2020r.

Temat: **Przepisy gry w piłkę siatkową.**



- **GRA ZESPOŁOWA**

Mecze siatkówki rozgrywane są przez dwa 6-osobowe zespoły, a łącznie z rezerwowymi jeden zespół może składać się maksymalnie z 12 zawodników.

- **BOSIKO DO PIŁKI SIATKOWEJ**

Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 18m x 9m otoczonym strefą wolną o szerokości co najmniej 3m z każdej strony. Oś linii środkowej dzieli boisko na 2 równe pola o wymiarach 9m x 9m każde. Na boisku wyznaczone jest pole ataku znajdujące się 3m od osi linii środkowej.

- **PIŁKA**

Piłka do gry w siatkówkę ma w obwodzie 65-67cm, ciężar – 260-280g. Ciśnienie powietrza wewnątrz piłki wynosi 0.30-0.325kg/cm². Zrobiona jest z miękkiej skóry naturalnej lub syntetycznej.

- **SIATKA**

Boisko przedzielone siatką umieszczoną nad osią linii środkowej. Do siatki mocowane są tzw. antenki – pręty wystające 80 cm ponad taśmę górną. Ograniczają strefę przejścia piłki nad siatką. Gdy piłka dotknie antenki traktowane jest to jako aut. Wysokość siatki :
Mężczyźni – 2.43m Kobiety – 2.24m Młodzicy – 2.35m Młodziczki – 2.15m

- **ZAWODNICY NA BOISKU**

Przyjmujący Atakujący Środkowy Rozgrywający Libero Zawodnicy dokonują zmiany pozycji przesuwając się o jedno miejsce zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

- **ZAWODNIK LIBERO**

Zawodnik libero może jedynie brać udział w grze obronnej. Nie może wykonać ataku z żadnego miejsca boiska i strefy wolnej. Zastępowanie zawodników przez libero nie jest zaliczane do zmian regulaminowych. Liczba takich zmian jest nieograniczona. Libero nie może być kapitanem zespołu.

- **PUNKT**

Punkt przyznaje się za każdą wygraną akcję – tj. wtedy, kiedy piłka upadnie na boisko przeciwników, kiedy przeciwny zespół popełni błąd lub zostanie ukarany karą.

- **SET**

Mecz toczy się, aż jedna z drużyn wygra **3 sety** – tak więc gra się co najwyżej 5 setów. Drużyna wygrywa set jeśli, zdobędzie co najmniej 25 punktów i ma co najmniej 2 punkty przewagi nad przeciwnikiem. Piąty set rozgrywany jest jako tie-break i grany jest do 15 punktów (2 punkty przewagi).

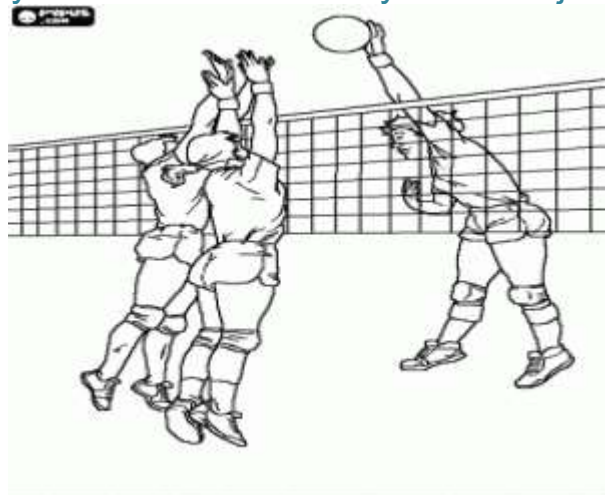
- **MECZ**

Celem gry jest przebicie piłki nad siatką, by upadła na polu drużyny przeciwnej lub zmuszenie rywali do popełnienia błędu (np. odbicie piłki w aut). Piłkę można odbijać dowolną częścią ciała. Jeden i ten sam zawodnik nie może odbić piłkę dwa razy z rzędu, a drużyna może odbić piłkę co najwyżej trzy razy.

- **ZMIANY ZAWODNIKÓW**

Zespół może w jednym secie dokonać maksimum 6 zmian. Zawodnik może opuścić boisko tylko jeden raz w secie i może powrócić na boisko tylko na miejsce które zajmował przed opuszczeniem boiska.

Opuszczenie i powrót zawodnika na boisko traktowane jest jako 2 zmiany. Zawodnik rezerwowy może wejść na boisko tylko jeden raz w



secie.