**MATERIAŁY SZKOLENIOWE – NR 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  |  | | --- | --- | |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | | Volleyball Spike Stock Photography  9 m  18 m  **Podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową**  **Boisko i piłka:**  • Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 18 x 9 m..  • Wszystkie linie boiska mają szerokość 5 cm.  • Dwie linie boczne i dwie linie końcowe ograniczające boisko są wykreślone wewnątrz boiska.  • Oś linii środkowej dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9 x 9 m każde. Znajduje się ona pod siatką pomiędzy liniami bocznymi.  • Na każdej stronie pola gry, wyznaczone jest pole ataku, poprzez linię ataku, której zewnętrzna krawędź wykreślona jest 3 m od osi linii środkowej.  • Siatka umieszczona jest pionowo nad osią linii środkowej a jej górna krawędź znajduje się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet. **Klasy VII/VII wysokość siatki 2,35 chłopcy, 2,15 dziewczęta**  • Piłka musi mieć kształt kulisty. Obwód piłki wynosi 65 - 67 cm a jej ciężar 260 - 280 g.  **Zespół oraz przepisy dotyczące pozycji i poruszania sie po boisku, a także zmian w zespole**  • Zespół może składać się maksymalnie z 14 zawodników.  • Koszulki zawodników muszą być ponumerowane od l do 18 włącznie. Numery muszą być umieszczone po środku koszulki na piersiach i plecach. Wysokość numerów musi wynosić, co najmniej 15 cm na piersiach i 20 cm na plecach.  • W grze musi uczestniczyć po sześciu zawodników w każdym zespole. Porządek rotacji zawodników grających na boisku jest określony przez ustawienie początkowe zespołów.  • Porządek ten musi być zachowany w ciągu całego seta.  • Zawodnicy niewystępujący w ustawieniu początkowym są zawodnikami rezerwowymi w tym secie.  • Każdy zespół spośród 12-tu zawodników zgłoszonych do gry może zarejestrować jednego zawodnika wyspecjalizowanego w grze obronnej zwanego "Libero". Libero może grać wyłącznie jako zawodnik linii obrony i nie wolno mu atakować z żadnego miejsca (włączając całe boisko i wolną strefę), jeśli w momencie kontaktu z piłką, piłka jest całkowicie powyżej górnej taśmy siatki. Libero nie może zagrywać, blokować lub wykonywać próby bloku  • 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). Pozycje zawodników numerowane są następująco:  • Jeśli zespół odbierający zagrywkę zdobywa prawo do wykonywania zagrywki, zawodnicy dokonują zmiany pozycji, przesuwając się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara, zawodnik z pozycji 2 przechodzi na pozycję l, zawodnik z pozycji l przechodzi na pozycję 6, itd...  • Zmiana zawodników może nastąpić po dokonaniu zapisu w protokole i polega na opuszczeniu boiska przez zawodnika i wejściu na jego miejsce innego zawodnika (z wyjątkiem Libero).  • W celu dokonania zmiany konieczne jest uzyskanie zgody sędziów.  • Zespół może w jednym secie dokonać maksimum 6 zmian.  **Rozpoczęcie meczu, akcji oraz warunki zdobycia punktu**  • Przed spotkaniem sędzia pierwszy dokonuje losowania w celu określenia zespołu, który wykona pierwszą zagrywkę oraz stron boiska, na których zespoły będą grały w pierwszym secie.  • Jeśli rozgrywany jest set decydujący sędzia pierwszy ponownie dokonuje losowania.  • Zespół zdobywa punkt:  o po udanym umieszczeniu piłki na boisku przeciwnika  o kiedy przeciwny zespół popełni błąd  o kiedy przeciwny zespół/zawodnik zostanie ukarany ostrzeżeniem  • Jeśli zagrywający zespół wygra akcję, zdobywa punkt i zagrywa dalej.  • Jeśli odbierający zespół wygra akcję, zdobywa punkt i wykonuje następną zagrywkę.  • Seta (z wyjątkiem seta decydującego - 5-tego) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 25 punktów z różnicą minimum dwóch punktów.  • Spotkanie wygrywa zespół, który wygra trzy sety. W przypadku równości wygranych setów 2:2, decydującego seta (5-tego) wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 15 punktów z różnicą minimum dwóch punktów.  • Akcja rozpoczyna się w momencie uderzenia piłki przez zawodnika zagrywającego, po zezwoleniu sędziego pierwszego na wykonanie zagrywki.  • Akcja jest zakończona w momencie popełnienia błędu, który został odgwizdany przez jednego z sędziów. W przypadku nie wystąpienia błędu akcja jest zakończona w momencie gwizdka sędziego.  • Piłka jest w boisku, kiedy dotyka powierzchni boiska, włączając w to linie ograniczające boisko.  • Każdy zespół ma prawo do maksimum trzech odbić piłki (plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebicia jej nad siatką na stronę przeciwnika. Jeśli nastąpi więcej odbić zespół popełnia błąd.  **Błędy odbicia piłki**  • CZTERY ODBICIA: zespół wykona cztery odbicia zanim przebije piłkę na stronę przeciwnika  • PIŁKA RZUCONA: piłka nie została odbita, lecz złapana lub rzucona  • ODBICIE Z POMOCĄ: zawodnik korzysta z pomocy partnera lub dowolnego przedmiotu w celu dosięgnięcia piłki wewnątrz pola gry  • PODWÓJNE ODBICIE: zawodnik odbija piłkę dwa razy bezpośrednio po sobie, lub piłka dotyka po kolei kilku części jego ciała.  **Zagrywka**  • Zagrywka jest to wprowadzenie piłki do gry przez prawego zawodnika linii obrony, znajdującego się w polu zagrywki  • Jeśli zespół zagrywający wygra akcję, zawodnik, który zagrywał (lub zawodnik, który go zmienił) będzie zagrywał nadal.  • Jeśli zespół odbierający wygra akcję, uzyskuje prawo do zagrywki i dokonuje rotacji przed jej wykonaniem. Zagrywkę będzie wykonywał zawodnik, który przechodzi z pozycji prawego ataku na prawego obrony.  • WYKONANIE ZAGRYWKI  o Piłka musi być uderzona dłonią lub dowolną częścią ręki po podrzuceniu jej w górę lub opuszczeniu w dół z dłoni  o Dozwolone jest tylko jedno podrzucenie piłki. Dozwolone jest również kozłowanie piłki oraz przekładanie jej z ręki do ręki  o Zagrywka wykonana przed gwizdkiem sędziego pierwszego jest nieważna i musi być powtórzona.  o Zawodnik musi wykonać zagrywkę w ciągu 8 sekund od gwizdka sędziego pierwszego na zagrywkę.  • Blokowanie jest to akcja zawodników w pobliżu siatki, którzy sięgają powyżej górnej taśmy siatki w celu uniemożliwienia przejścia piłki z pola przeciwnika. Jedynie zawodnicy linii ataku mogą uczestniczyć w bloku spełnionym.  • Blokowanie zagrywki przeciwnika jest zabronione.  **Przerwy**  • Regulaminowymi przerwami w grze są: PRZERWY NA ODPOCZYNEK i PRZERWY NA ZMIANĘ ZAWODNIKÓW.  • Każdy zespół ma prawo w każdym secie do maksimum dwóch przerw na odpoczynek i sześciu zmian zawodników.  • Wszystkie przerwy między setami trwają po trzy minuty każda. Przerwy przeznaczone są na zmianę stron. | | |  | | |

MIŁEJ LEKTURY !!!

  