

PRZEPISY GRY

PIŁKA SIATKOWA

TROCHĘ HISTORII

Pomysłodawcą siatkówki był Amerykanin W.G. Morgan, który w 1895 wprowadził grę na teren szkoły YMCA(Chrześcijańskie Stowarzyszenie Młodzieży Męskiej) w Massachusetts. Pierwsze MŚ odbyły się w 1949r. W programie olimpijskim siatkówka znalazła się w 1964r. Polacy odnieśli największe sukcesy pod kierunkiem trenera H. Wagnera w latach 70-tych, zdobywając mistrzostwo olimpijskie(1976) i MŚ(1974). Polki zdobywały medale MŚ i ME, 2-krotnie stając na podium olimpijskim(1964, 1968-brązowe medale).





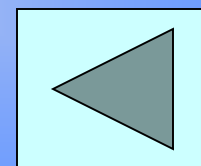
W.G.Morgan



Szkoła YMCA



**Pierwsza
drużyna**



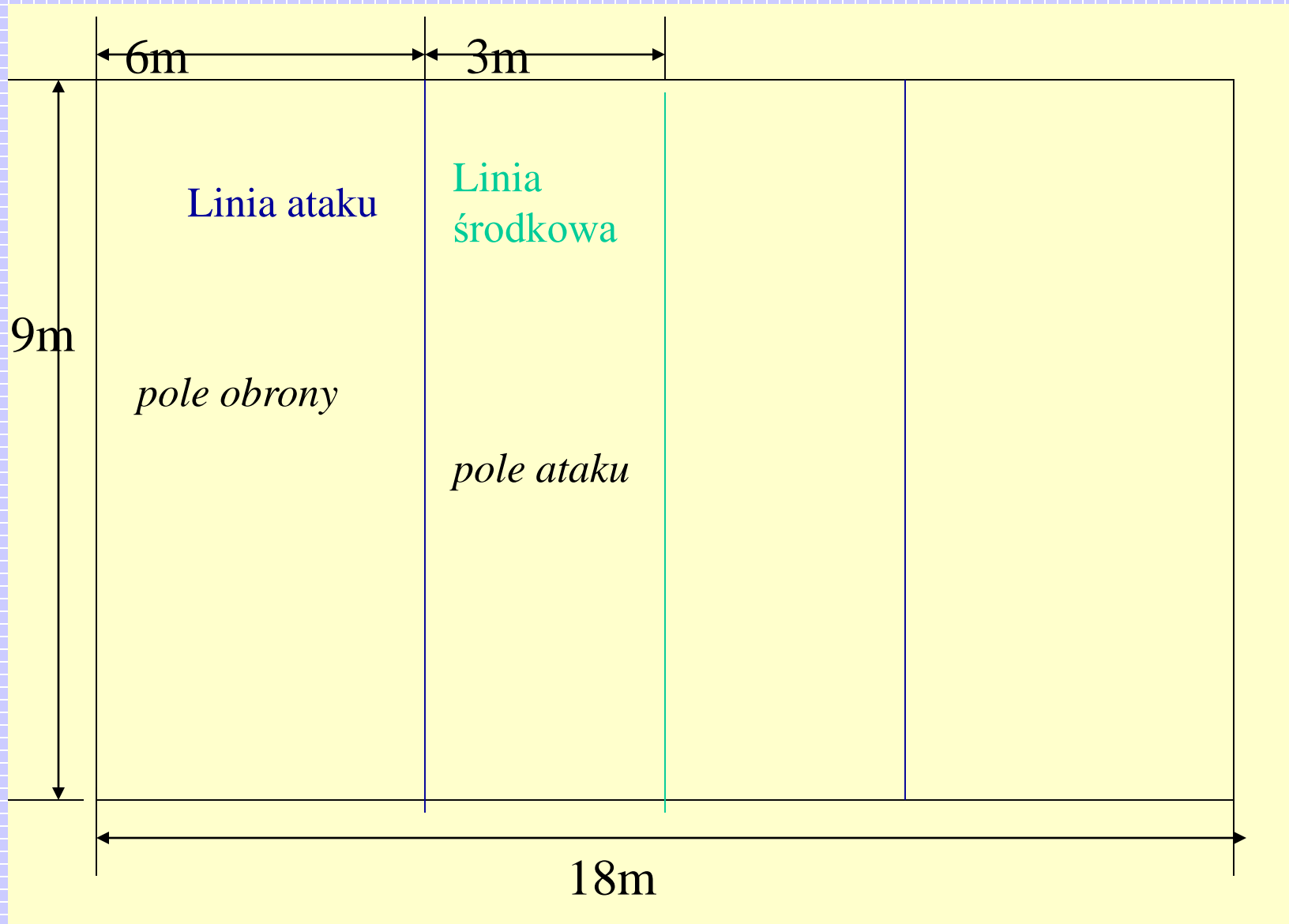
SIATKÓWKA

- Gra zespołowa
- Cel gry: przebicie piłki nad siatką na pole przeciwnika, aby drużyna odbierająca nie zdołała jej prawidłowo odbić

BOISKO DO GRY

- Wymiary
- Teren do gry
- Linie ograniczające
- Linia środkowa
- Linia ataku
- Linie i pole zagrywki
- Pole zmian





TEREN DO GRY

- Płaski
- Poziomy
- Jednolity
- Nie może stwarzać niebezpieczeństwa obrażeń dla grających

ZABRANIA SIĘ GRY NA:

- powierzchniach szorstkich
- powierzchniach mokrych
- powierzchniach śliskich

powrót

LINIE OGRANICZAJĄCE

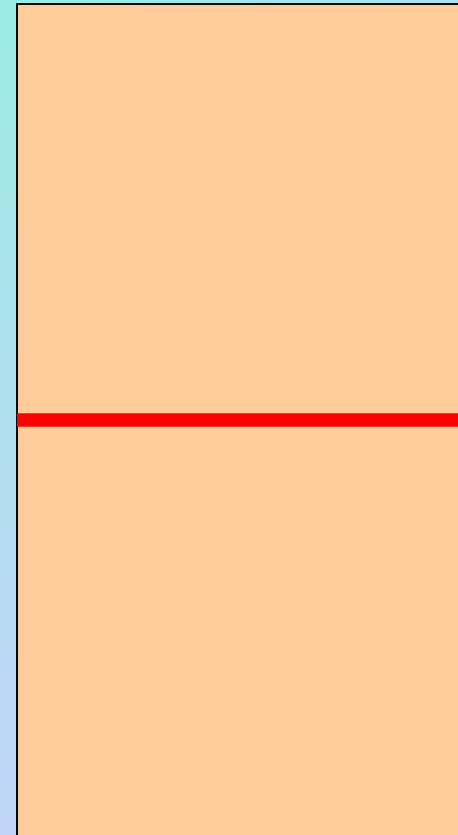


- Wszystkie linie mają 5cm
- Muszą być koloru jasnego kontrastującego z kolorem podłoża
- Linie boczne i linia końcowa boiska są wykreślone wewnątrz boiska

[powrót](#)

LINIA ŚRODKOWA

- Oś **linii środkowej** dzieli boisko na dwa równe pola o wymiarach 9x9m
- Znajduje się ona pod siatką pomiędzy liniami bocznymi

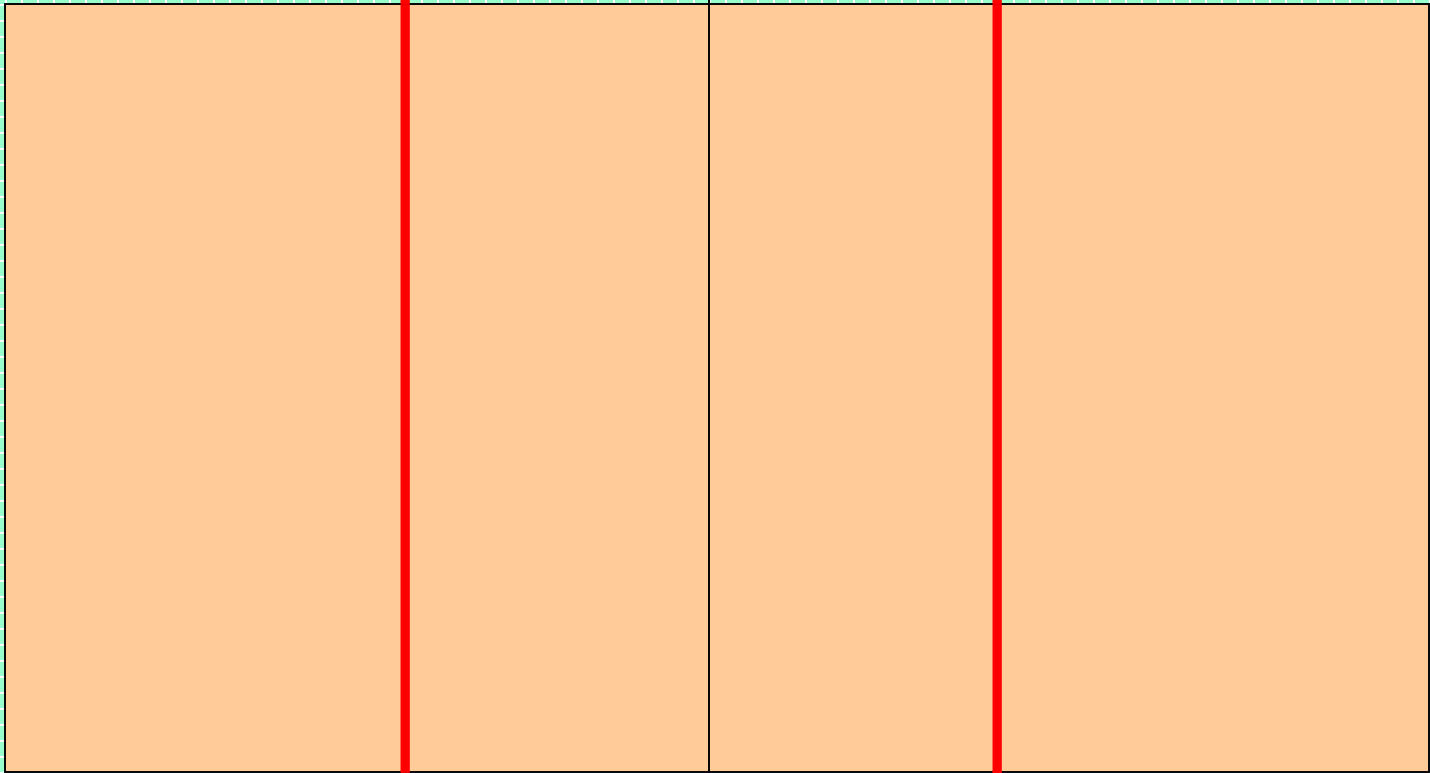


[powrót](#)

LINIA ATAKU

- ✓ Linia ataku – jest na każdym polu w odległości 3m od linii środkowej.
Pole ataku - obszar ograniczony linią środkową i linią ataku przedłużonymi nieograniczenie poza linie boczne.

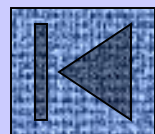
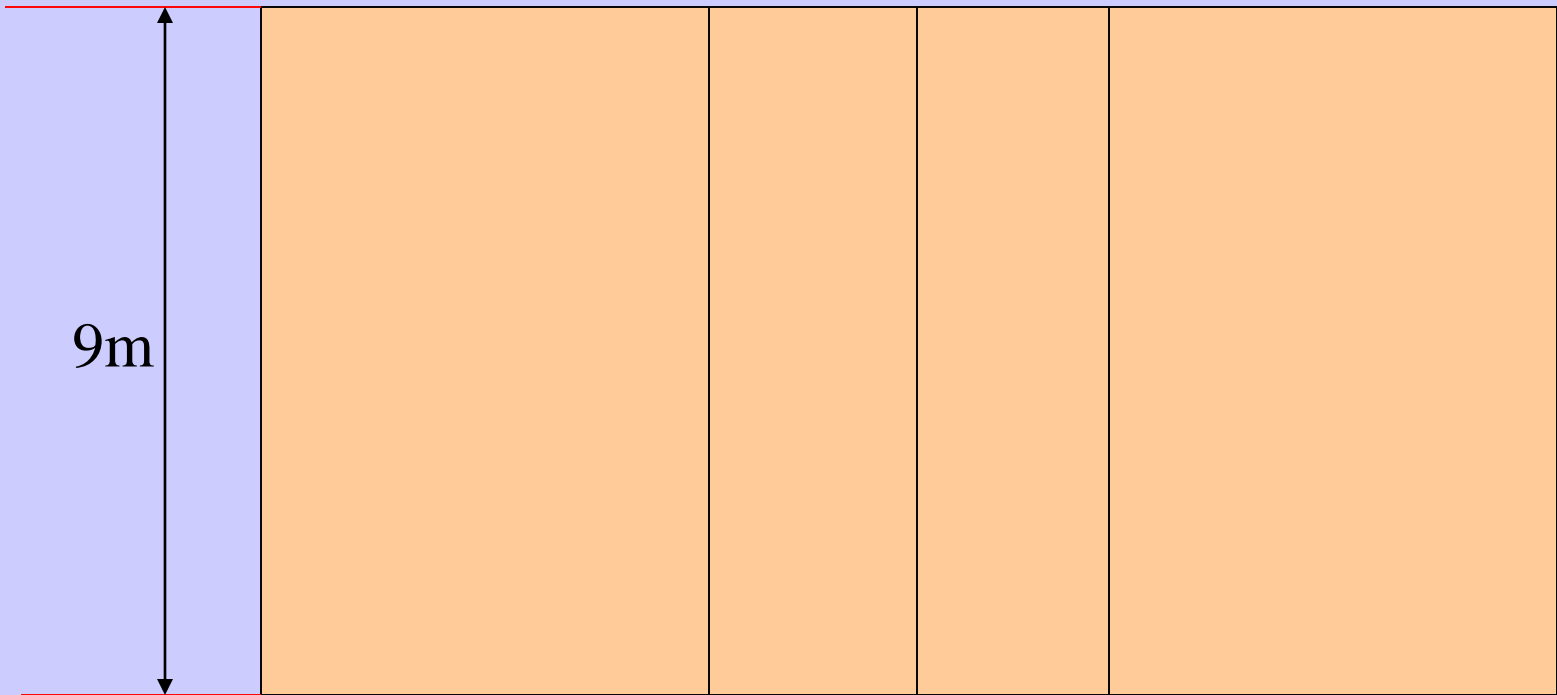
[powrót](#)



LINIE I POLE ZAGRYWKI

POLE ZAGRYWKI o szerokości 9 m znajduje się poza linią końcową. Jest ograniczone po bokach przez dwie 15 cm linie prostopadłe do linii końcowej i odległe od niej o 20 cm. Linie znajdują się na przedłużeniu linii bocznych i są wewnątrz pola zagrywki. Głębokość pola zagrywki jest ograniczona szerokością wolnej strefy.

[powrót](#)



POLE ZMIAN

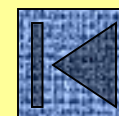
POLE ZMIAN określone jest przez przedłużenie linii ataku i linii środkowej boiska, w kierunku sekretarza zawodów i znajduje się w wolnej przestrzeni.

[powrót](#)

--	--	--	--

*Pole
zmian*

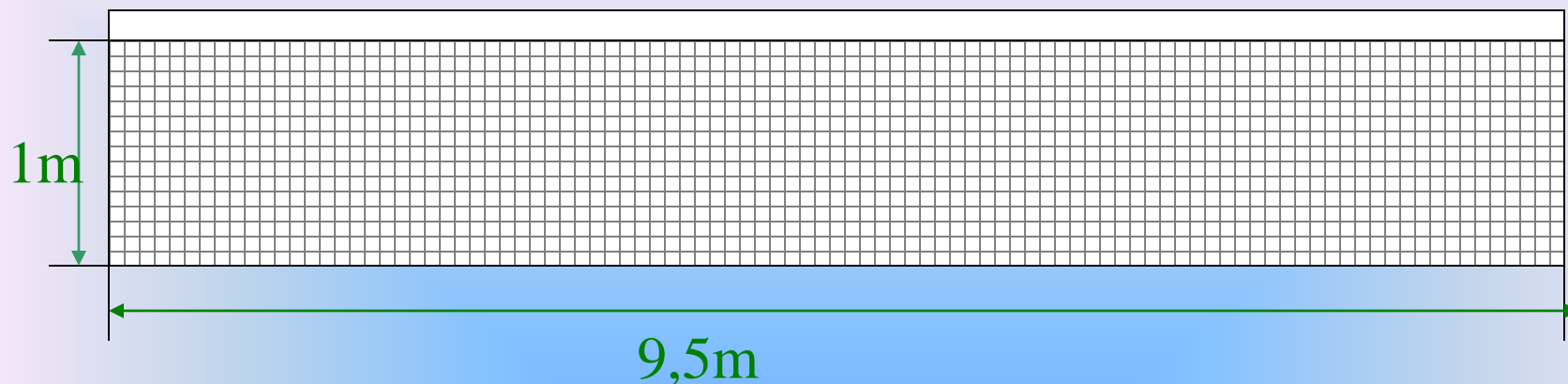
SEKRETARZ



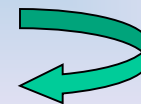
SIATKA I SŁUPKI

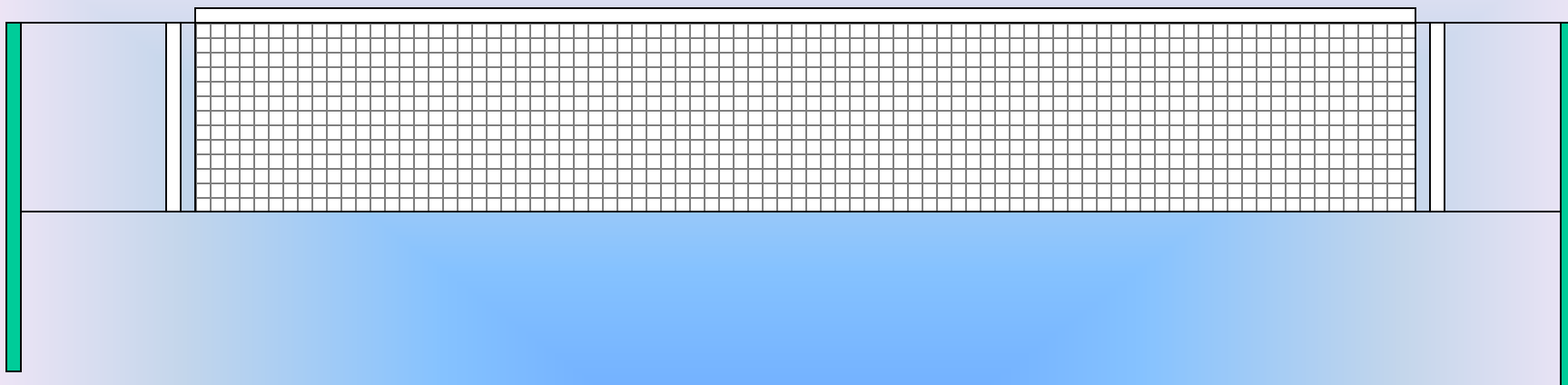
1. Siatka
2. Taśmy boczne
3. Antenki
4. Wysokość siatki
5. Słupki
6. Piłka



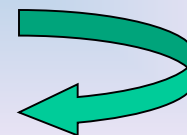


Siatka jest umieszczona pionowo nad osią linii środkowej, dzieląc przestrzeń gry na 2 części. Ma kwadratowe oczka o wymiarze boku 10 cm. Górny brzeg siatki obszyty jest 10 cm białą taśmą tworzącą 5-centymetrowej szerokości krawędź. Przez górną taśmę przeciągnięta jest elastyczna linka służąca do naciągania siatki.



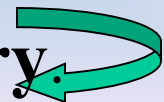


Pionowo nad liniami bocznymi umocowane są do siatki dwie białe boczne o długości 1 m i szerokości 5 cm. Obie taśmy są częściami składowymi siatki.





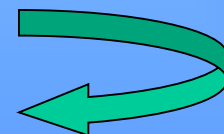
Antenki są to elastyczne pręty wykonane z włókna szklanego lub podobnego materiału. Mają długość 180cm i średnicę 10mm. Powinny być oznaczone poprzecznymi paskami o szerokości 10cm o kontrastujących kolorach (zalecane: biały i czerwony). Zamocowane są na zewnętrznych krawędziach taśm bocznych. Antenki traktowane są jako część składowa siatki i ograniczają jej wymiary.

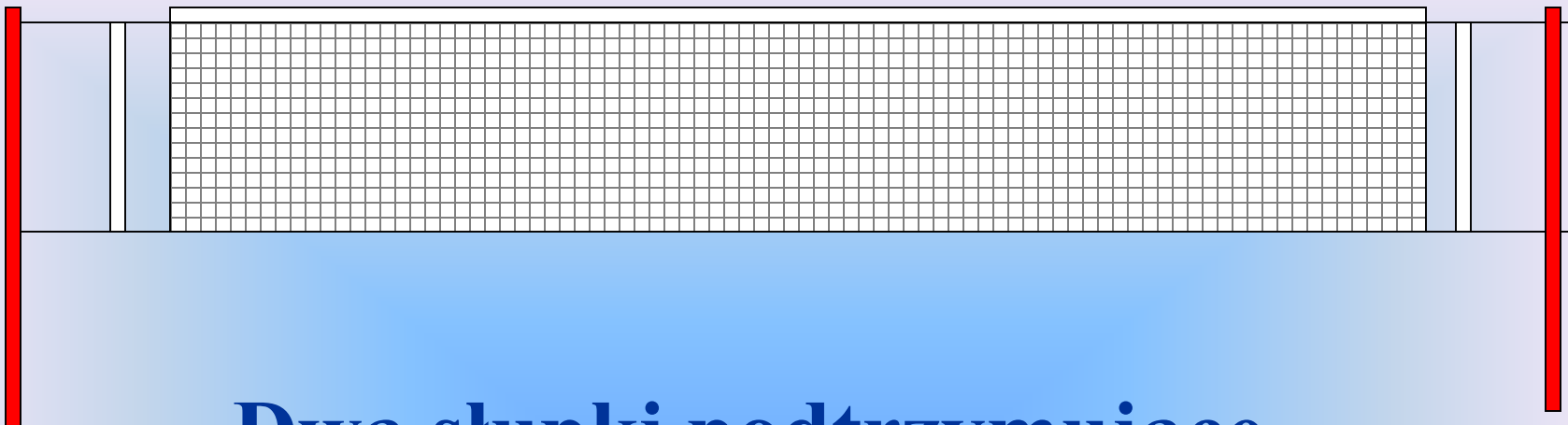


WYSOKOŚĆ SIATKI

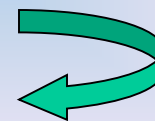
- ✓ Mężczyźni – 2,43m
- ✓ Kobiety – 2,24m
- ✓ Młodziki – 2,35m
- ✓ Młodziczki – 2,15m

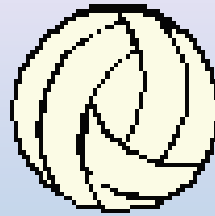
Wysokość siatki mierzy się na środku jej długości. Na dwóch końcach siatki wysokość musi być taka sama i nie może być większa niż 2 cm ponad wysokość przepisową





Dwa słupki podtrzymujące siatkę powinny być okrągłe i gładkie o wysokości do 2,55m i w miarę możliwości dające się regulować. Powinny być umieszczone w odległości od 0,5m do 1m od linii bocznych.



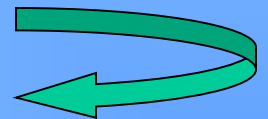


Obwód – 65-67cm

Ciężar – 260-280gr

Ciśnienie wewnątrz piłki – 0,30-0,35kb/cm³

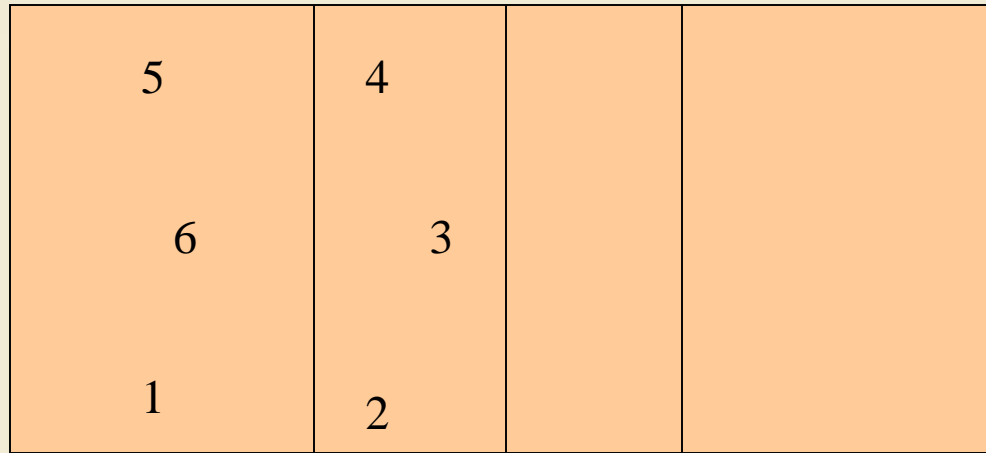
Piłka składa się z powłoki z miękkiej skóry, wewnątrz której znajduje się dętka gumowa lub z podobnego materiału.



UCZESTNICY ZAWODÓW

- **Zespoły** – drużyna składa się max z 12-stu zawodników, trenera, trenera II i lekarza lub masażysty
- **Zawodnicy**
- **Trenerzy**

USTAWIENIE ZAWODNIKÓW



1 – Prawy obrony

6 – Środkowy obrony

5 – Lewy obrony

2 – Prawy ataku

3 – Środkowy ataku

4 – Lewy ataku

ZMIANA ZAWODNIKÓW

Jest to czynność polegająca na opuszczeniu boiska przez jednego zawodnika i wejściu na jego miejsce, na tę samą pozycję, innego. Zmiana ta może nastąpić tylko za zgodą sędziego. Zespół może wykorzystać maksimum 6 zmian, w każdej partii. Zmiany te mogą być wykorzystane jednorazowo (6 zmian zawodników na raz lub pojedynczo w czasie regulaminowych przerw w grze).

PRZERWY

- > przerwa między partiami trwa 3 minuty
- > przerwa techniczna ma miejsce po uzyskaniu 8 i 16 punktów w setach od 1 do 4 przez jedną z drużyn. W secie 5 nie ma przerw technicznych tylko dwie przerwy na odpoczynek po 30 sek, przyznawane na prośbę każdego zespołu
- > przerwa dla odpoczynku-maksimum 2 w każdym secie trwające 30 sekund

WYNIKI GRY

🕒 seta wygrywa ten zespół, który zdobędzie 25 punktów z przewagą co najmniej 2 punktów

🕒 spotkanie wygrywa zespół, który wygra 3 sety. W przypadku równości wygranych setów 2:2, decydującego 5-tego seta wygrywa zespół, który pierwszy uzyska 15 punktów z przewagą 2 punktów

🕒 jeżeli drużyna wygrywa walkowerem to otrzymuje wynik 3:0

PRZEBIEG GRY I BŁĘDY

👍 Zagrywka 

👍 Odbicie piłki 

👍 Atak 

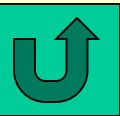
👍 Blok 

👍 Sygnalizacja sędziów 

ZAGRYWKA - wprowadzenie

piłki do gry przez prawego zawodnika obrony, który uderza piłkę dłonią. Zawodnik w czasie wykonywania zagrywki musi znajdować się w polu zagrywki tzn. nie wolno mu dotykać końcowej linii boiska oraz przekroczyć linii ograniczających pole zagrywki. Po uderzeniu piłki zawodnik może upaść na pole zagrywki lub na boisko.

Zawodnik musi wykonać zagrywkę w ciągu 8 sek od gwizdka sędziego. Zagrywka wykonana przed gwizdkiem jest nieważna i musi być powtórzona.



ODBICIE PIŁKI

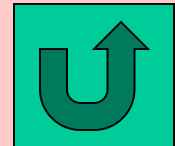
- ➔ Każdy zespół ma prawo do 3 odbić
- ➔ Zawodnik nie może odbić piłki 2 razy pod rząd
- ➔ Piłka może dotykać każdej części ciała
- ➔ Piłka musi być odbita , nie może być trzymana, podnoszona, niesiona, pchana



ATAK

Jest to akcja , w czasie kt órej zawodnik przebija piłkę na pole przeciwnika

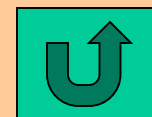
- ⇒ Zawodnicy ataku mogą atakować każdą piłkę, pod warunkiem, że znajduje się ona nad ich polem gry
- ⇒ Zawodnik drugiej linii może atakować piłkę pod warunkiem, że odbije się z pola obrony nie przekraczając linii ataku. Po odbiciu może opaść na pole ataku

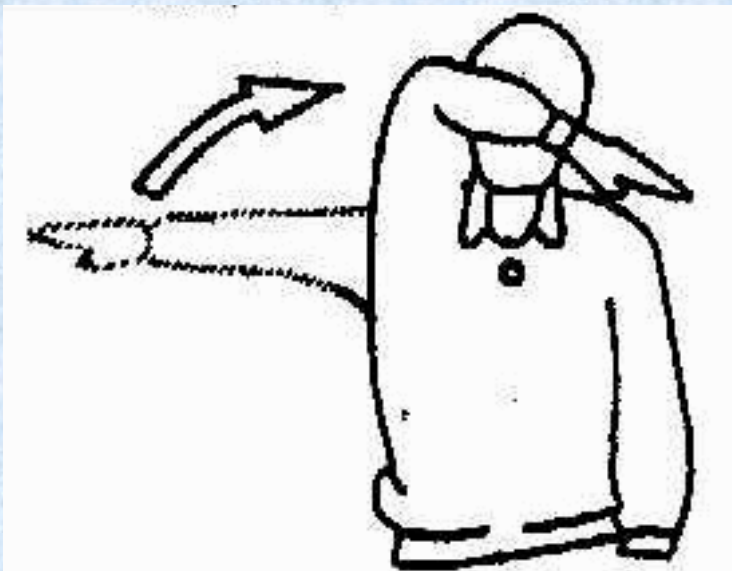


BLOK

Jest to akcja wykonywana przez zawodników pierwszej linii znajdujących się blisko siatki, w celu uniemożliwienia przejścia piłki z pola przeciwnika.

- ➔ W chwili blokowania zawodnik może przełożyć ręce nad siatką pod warunkiem, że przeciwnik wykonał już atak
- ➔ W czasie bloku zawodnik nie może dotykać siatki żadną częścią ciała

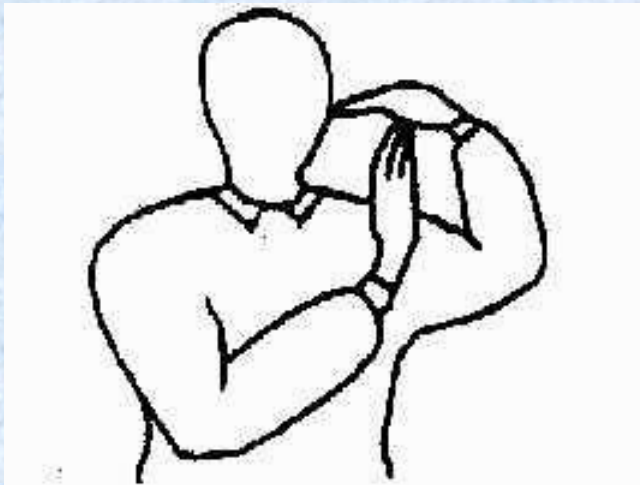




Zezwolenie na
wykonanie zagrywki



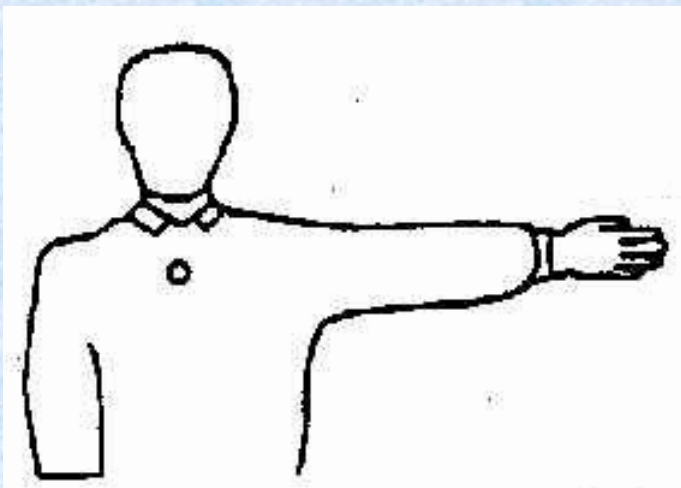
Koniec seta
(spotkania)



Czas martwy



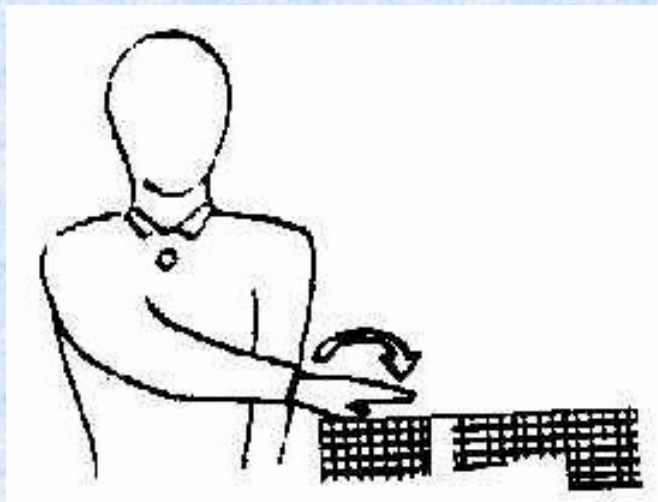
Zmiana zawodnika



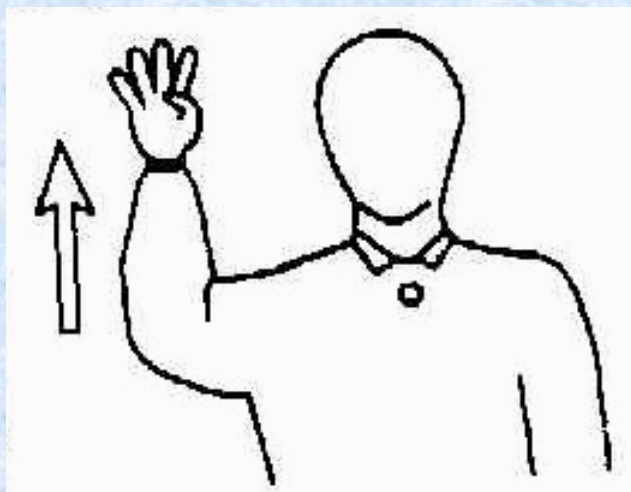
Przyznanie zagrywki



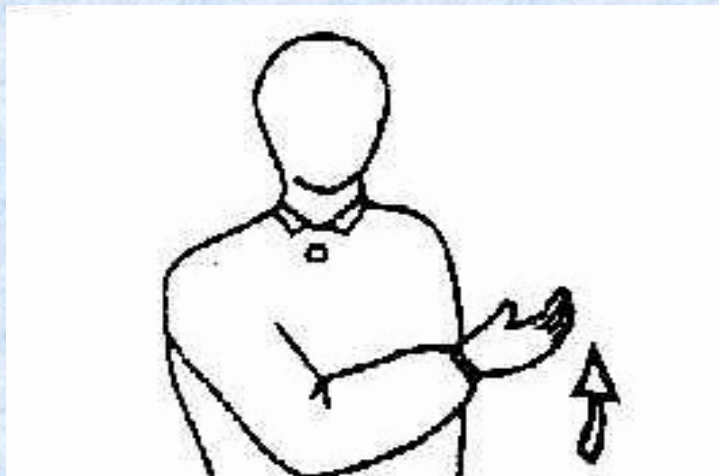
Podwójne odbicie



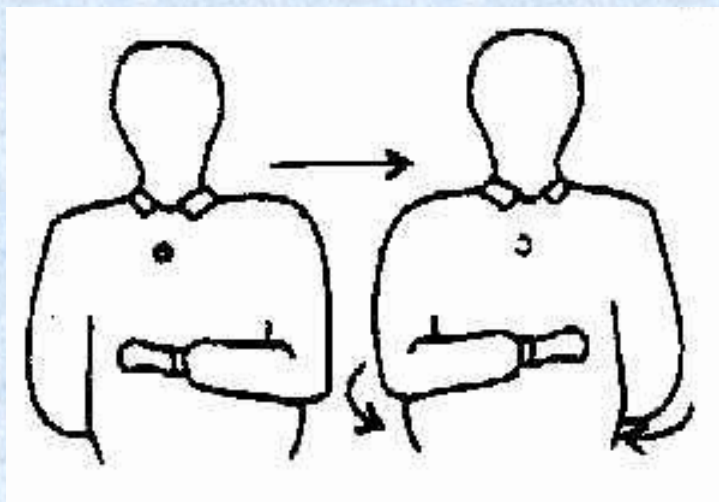
Dotknięcie siatki przez zawodnika



Cztery odbicia



Piłka rzucona



Zmiana pól gry



Piłka autowa

