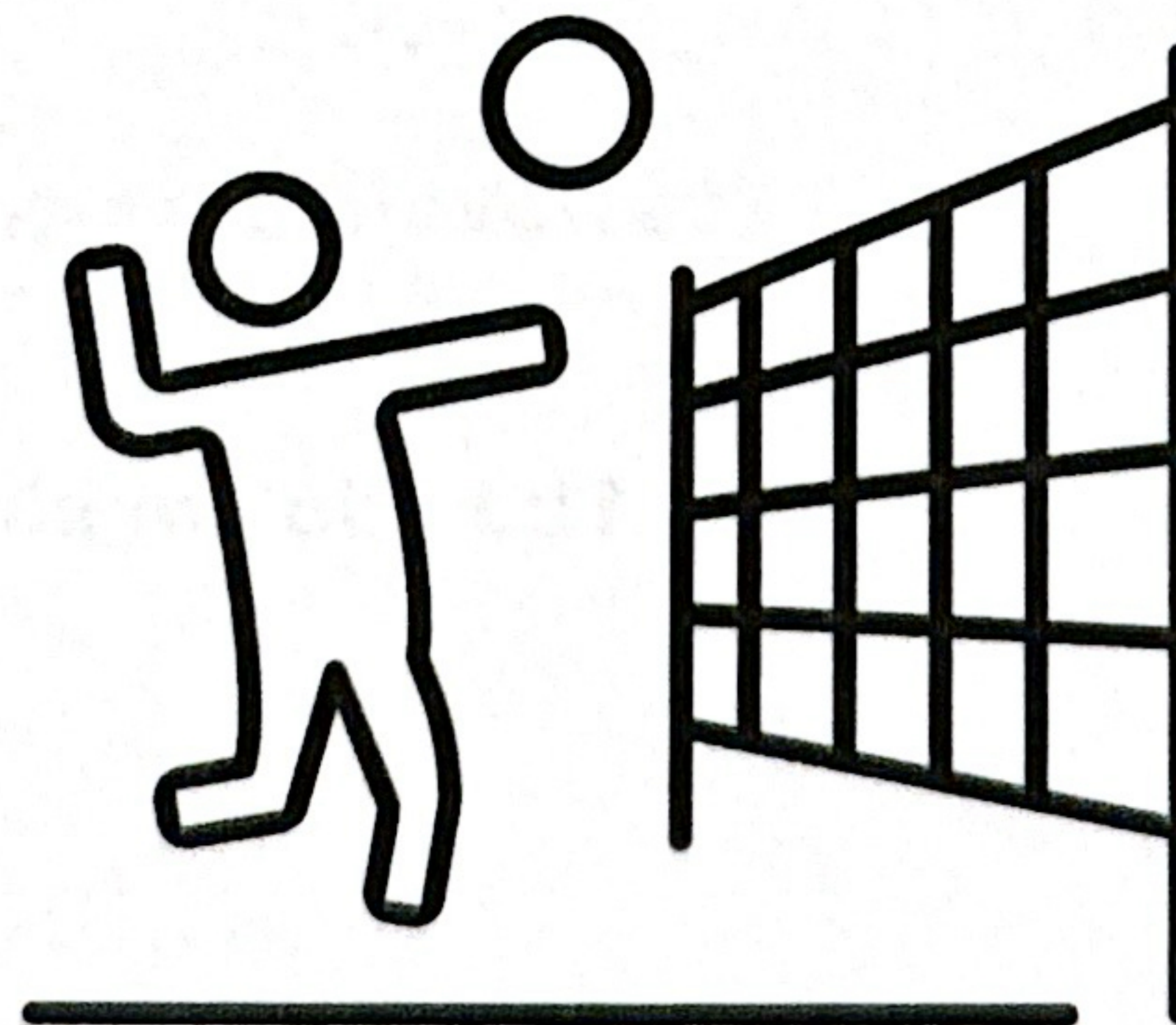


SIATKÓWKA

OGÓLNE PRZEPISY:

- 1. BOISKO:** ma kształt prostokąta o wymiarach 18x9 m. Ograniczają go linie – dwie boczne i dwie końcowe. Linia środkowa dzieli boisko na dwie równe połowy, a nad nią zawieszona jest siatka. Linia ataku – znajduje się 3 m od linii środkowej (po każdej stronie siatki). Wysokość siatki dla mężczyzn – 2,43 m, dla kobiet – 2,24 m, dla chłopców – 2,35 m, dla dziewczynek – 2,15 m. Antenki są przymocowane do siatki, ich wysokość to 80 cm ponad taśmą górną jeśli nastąpi dotknięcie antenki, wówczas jest to traktowane jako aut.
- 2. PIŁKA:** ma obwód od 65 do 67 cm. Jej masa wynosi 260-280 gram w rozmiarze nr 5.
- 3. ZAGRYWKA:** wprowadza piłkę do gry. Zawodnik wykonuje ją zza linii końcowej. Od 1998 roku punkty można zdobyć z każdej akcji. Do tego czasu punkty zdobywało się tylko z własnej zagrywki.
- 4. BLOK:** zawodnicy mogą blokować przechodzącą piłkę. Mogą to robić tylko zawodnicy „pierwszej linii”. Wyróżniamy blok pojedynczy, podwójny i potrójny. Błędem jest dotknięcie siatki jakąkolwiek częścią ciała. Siatkarze nie mogą blokować pierwszej przechodzącej piłki, czyli zagrywki.
- 5. ZAWODNICY/POZYCJE SIATKARSKIE:** drużyna wychodząca na boisko składa się z sześciu osób. Pozycje siatkarskie to: libero, przyjmujący, środkowy, rozgrywający, atakujący
- 6. SPOSOBY ODBICIA PIŁKI:** drużyna może maksymalnie odbić piłkę trzy razy (trzeci to przebicie na drugą stronę). Pojedynczy zawodnik nie może odbić piłki dwa razy pod rząd. Najbardziej popularne sposoby odbicia piłki to odbicie piłki oburącz sposobem górnym/dolnym.
- 7. CEL GRY:** zdobycie punktów, które prowadzą do wygrania setów i meczu. Aby wygrać set należy zdobyć 25 punktów (z przewagą co najmniej 2 pkt). Aby wygrać mecz należy wygrać trzy sety. Gdy w setach jest wynik 2:2 wówczas rozgrywa się tie-break, czyli dogrywkę, w której trzeba zdobyć 15 punktów (z przewagą 2 punktów).



TEST WIEDZY – SIATKÓWKA

Uzupełnij test wiedzy o siatkówce.

1. Ile setów maksymalnie może być rozegranych w siatkówce?

- a) 3 b) 5 c) 15 d) 25

2. Jak nazywa się w siatkówce set „dogrywki”?

- a) taj-baj b) may-break c) break-point d) tie-break

3. Ile punktów trzeba zdobyć, żeby wygrać "dogrywkę"? (biorąc pod uwagę minimum 2 punkty przewagi)?

- a) 15 b) 25 c) 20 d) 10

4. Zaznacz poprawne nazwy pozycji siatkarskich.

- a) libero, zagrywający, rozgrywający
b) środkowy, atakujący, przyjmujący
c) przyjmujący, blokujący, broniący
d) atakujący, wystawiający, blokujący

5. Czy w siatkówce punkty można zdobyć tylko z własnej zagrywki?

- a) tak
b) nie

6. Na jakiej wysokości rozwieszona jest siatka dla kobiet?

- a) 2,43 m
b) 1,85 m
c) 2,15 m
d) 2,24 m

7. O ile metrów oddalona jest linia ataku od linii środkowej?

- a) 1 m
b) 3 m
c) 5 m
d) 7 m

8. Ile razy maksymalnie może odbić piłkę drużyna (w jednej akcji)?

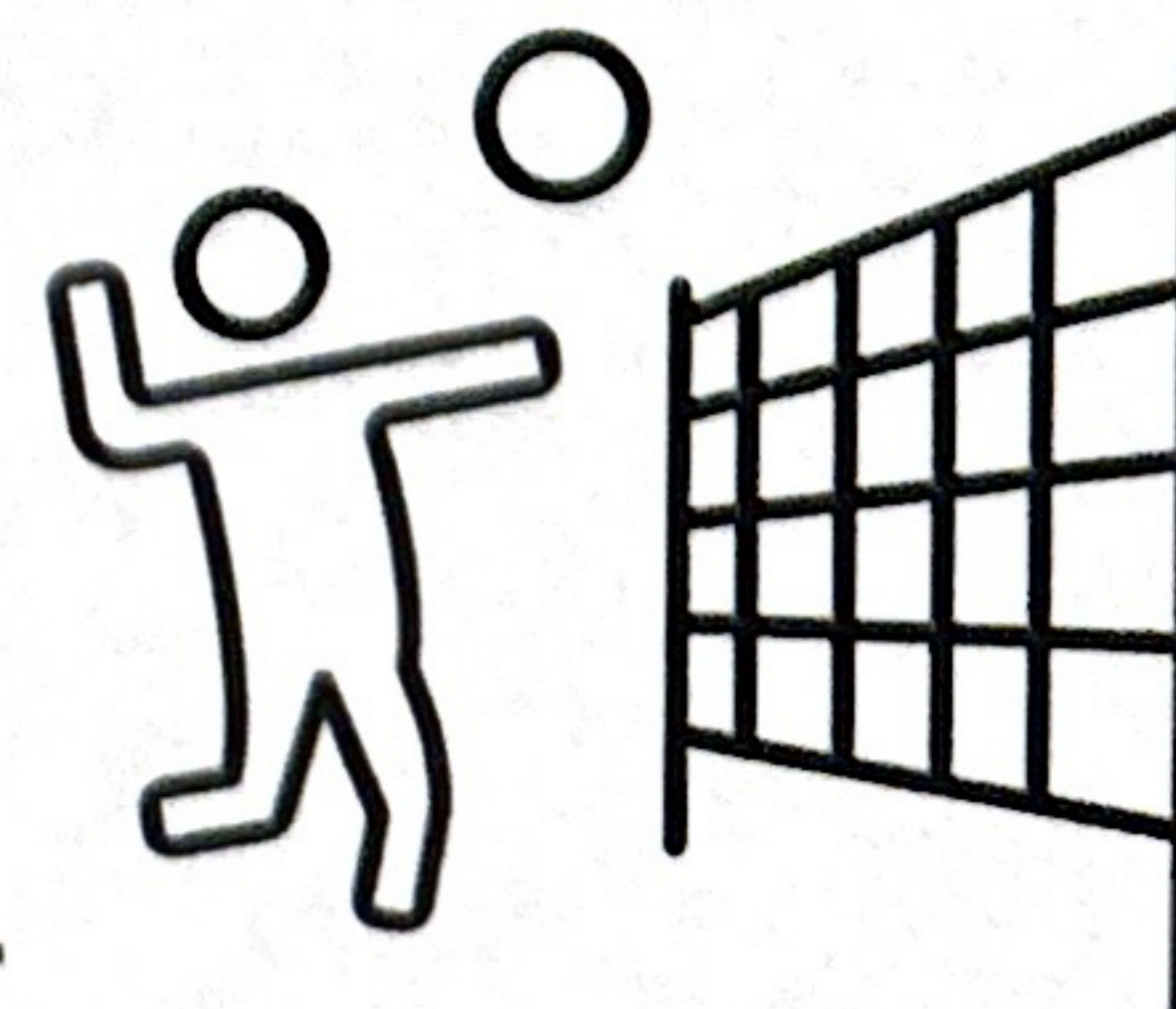
- a) raz b) dwa c) trzy d) cztery

9. Czy piłkę z zagrywki można blokować?

- a) tak b) nie

10. Czy piłka do siatkówki ma obwód?

- a) 65-67 cm
b) 60-63 cm
c) 55-57 cm
d) 50-53 cm



ROZGRZEWKI

Opisz znaczenie rozgrzewki dla organizmu.

PLUSY

MINUSY

KONSEKWENCJE

