



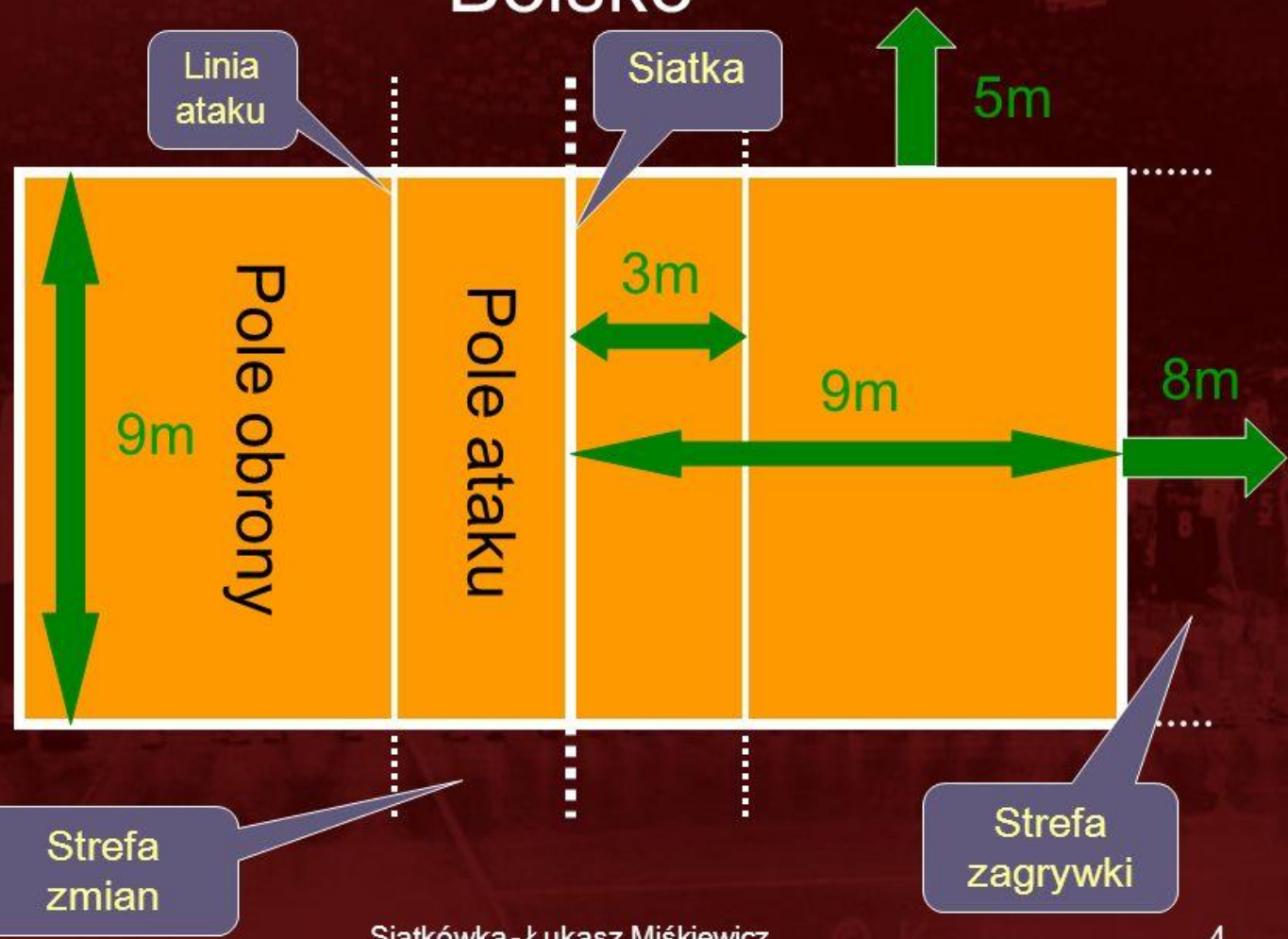
Podstawowe przepisy gry w siatkówkę

Piłka siatkowa



Sport drużynowy, w którym biorą udział dwa zespoły, w każdym z nich jest: **rozgrywający**, **atakujący**, dwóch **środkowych** i dwóch **przyjmujących**, **libero**. Na boisku przebywa jednak tylko sześciu zawodników, libero zmienia się ze środkowym będącym w linii obrony, gdy drużyna przyjmuje zagrywkę.

Boisko



Boisko do gry w siatkówkę



Na jakiej wysokości umieścić siatkę?

Górna krawędź siatki powinna znajdować się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet (mierząc na środku pola gry). Do siatki mocowane są tzw. antenki – pręty wystające 80 cm ponad taśmę górną.

80 cm

2.24 m dla kobiet

2.43 m dla mężczyzn



Podstawowe przepisy gry:

Siatkówka polega na odbijaniu **piłki** dowolną częścią ciała (najczęściej rękoma) tak, aby przeleciała ona nad siatką i dotknęła połowy boiska należącej do przeciwnika. Każdy zespół może wykonać trzy odbicia – odbiór, wystawa i atak - każde następne jest błędem. Punkty zdobywa się na wiele sposobów, na przykład, gdy piłka dotknie połowy boiska przeciwnika lub gdy upadnie ona poza boiskiem, a rywal dotknął jej jako ostatni. Gra toczy się do momentu, gdy jedna z drużyn wygra 3 sety - w każdym z nich rywalizacja toczy się do zdobycia 25 punktów przy przewadze co najmniej dwóch punktów. Przy wyniku 24:24 gra toczy się "na przewagi", dopóki któraś z drużyn osiągnie dwupunktową przewagę nad drugą. Wyjątek stanowi piąty set, nazywany "setem decydującym", który jest rozgrywany, jeśli stan meczu po 4 setach wynosi 2:2. W tym secie zawodnicy grają do 15 punktów, również przy przewadze co najmniej dwóch punktów.



ZAGRYWKA



Zagrywka zwana też serwisem jest wprowadzeniem piłki do gry mające na celu zdobycie punktu lub utrudnienie jej przyjęcia przeciwnikowi. Zagrywkę wykonuje się z za linii końcowej boiska ze strefy zagrywki sposobem dolnym lub górnym. Piłka po zagrywce może dotknąć siatki pod warunkiem, że przeleci na stronę przeciwnika. Drużyna przeciwna nie może **blokować** zagrywki ani atakować piłki, kiedy ta znajduje się całkowicie powyżej siatki i nad polem ataku.

Piłka jest zagrywana przez **prawego zawodnika linii obrony** z pola zagrywki, znajdującego się za 9 **metrem** boiska.

Największe sukcesy Polaków w siatkówce



Polki zdobyły dwa brązowe medale na [Igrzyskach Olimpijskich](#):

- w Tokio - 1964 rok;
- w Meksyku - 1968 rok.

Nasze siatkarki trzykrotnie wywalczyły medale podczas Mistrzostw Świata:

- srebro w roku 1952 w ZSRR;
- brąz w 1956 we Włoszech;
- brąz w 1962 w ZSRR.

[Reprezentacja polskich siatkarzy](#) w swojej historii zdobyła złoty medal na [Igrzyskach Olimpijskich w Montrealu 1976](#).

Polacy trzykrotnie zdobyli tytuł Mistrzów Świata:

- w roku 1974 w [Meksyku](#);
- w 2014 w [Polsce](#);
- w 2018 we [Włoszech i Bułgarii](#).

Obejrzyjcie jakie emocje towarzyszyły naszym siatkarzom podczas zdobywania kolejnego tytułu Mistrzów Świata w 2018 roku:

<https://www.youtube.com/watch?v=PzLQKAqce6o>

Poniżej znajduje się link do filmu z propozycją siatkarskich challenge' ów, zachęcam do podjęcia wyzwania:-)

https://www.youtube.com/watch?v=E_L0JcYJE2g

Dziękuję za uwagę!

