

PIŁKA SIATKOWA PLAŻOWA

Witam,

chciałam zachęcić do gry w piłkę siatkową plażową. W Piotrkowie Tryb. można korzystać z obiektu OSiR-u przy ul. Belzackiej. Jest to bardzo fajna gra, mocno rozwijająca sprawność, zwinność, skoczność oraz umiejętności siatkarskie i to na świeżym powietrzu. Gwarantowany doskonały RELAX.

Piłka siatkowa plażowa różni się w wielu aspektach od tej na hali. Najważniejsze to:

- Boisko do gry jest prostokątem o wymiarach 16 x 8 m

- Wysokość siatki wynosi 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet. W rozgrywkach młodszych zawodników, wysokości siatki może być obniżona np.: Dziewczęta Chłopcy 16 lat i młodsi 2,24 m 14 lat i młodsi 2,12 m 12 lat i młodsi 2,00 m

- Zespół składa się wyłącznie z dwóch zawodników.

- Mecz wygrywa zespół, który wygrał dwa sety. W przypadku remisu 1: 1 po dwóch rozegranych setach, decydujący (3-ci) set jest rozgrywany do 15 punktów, przy czym aby wygrać seta zespół musi uzyskać przynajmniej dwa punkty przewagi.

Seta (z wyjątkiem decydującego 3-go seta) wygrywa zespół, który jako pierwszy zdobędzie **21 punktów**, uzyskując przynajmniej dwa punkty przewagi. W przypadku remisu 20: 20, gra jest kontynuowana do momentu, kiedy jeden z zespołów uzyska 2 punkty przewagi (22-20, 23-21 itd.)

- Każdy zespół ma prawo do najwyżej trzech odbić. Dotknięcie piłki w bloku jest liczone jako odbicie piłki przez zespół. Po dotknięciu piłki w bloku, zespołowi blokującemu przysługują tylko dwa odbicia piłki.

- Dwóch zawodników może odbić piłkę w tym samym momencie. Jeżeli dwóch zawodników z tego samego zespołu równocześnie odbije piłkę, zespołowi zalicza się dwa odbicia (wyjątek przy blokowaniu)

- Piłka może być dotknięta każdą częścią ciała

- Podczas bloku, zawodnik blokujący może dotknąć piłkę po stronie przeciwnika, pod warunkiem, że nie utrudni to gry zespołowi przeciwnemu, przed lub w czasie wykonywania ataku

- Zawodnik może wejść w przestrzeń, na boisko i/lub w wolną strefę przeciwnika, o ile nie przeszkodzi to w grze zespołowi przeciwnemu

- Zabronione jest dotknięcie jakiegokolwiek części siatki oraz antenek (nie jest błędem przypadkowe dotknięcie siatki włosami)

BŁĘDY UDERZENIA W ATAKU

- Zawodnik uderza piłkę w przestrzeni gry przeciwnego zespołu (Przepis 15.1.2)
- Zawodnik posyła piłkę "na aut" (Przepis 11.4)
- Zawodnik wykonuje atak otwartą dłonią przebijając piłkę palcami lub "kiwając"
- Zawodnik atakuje piłkę z zagrywki, kiedy piłka znajduje się całkowicie powyżej górnej krawędzi siatki.
- Zawodnik wykonuje atak przebijając piłkę palcami, kiedy tor lotu piłki nie jest prostopadły do linii jego ramion, za wyjątkiem sytuacji, gdy piłka jest wystawiana partnerowi z zespołu.**

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej szczegółów to odsyłam na stronę:

<https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=pi%C5%82ka+siatkowa+pla%C5%BCowa+przepisy>

Proszę zaznajomić się z krótkimi szkoleniowymi filmikami na temat bloku pojedynczego i podwójnego oraz naskoku w piłce siatkowej.

PIŁKA SIATKOWA - ZASTAWIENIE (BLOK)

<https://www.youtube.com/watch?v=l1cuznSyFIU>
<https://www.youtube.com/watch?v=TNhDjes6VaU>

PIŁKA KOSZYKOWA – SĘDZIOWANIE SYGNALIZACJA

Proszę zapoznać się z sygnalizacją w piłce koszykowej

http://13lo.szczecin.pl/sport/biblioteczka/przepisy_pk.pdf

Pozdrawiam,

Marzena Kluf

klufmarzena@gmail.com