

Witam Was serdecznie,

Dzisiaj proponuję kilka ćwiczeń do wykonania w pozycji stojącej. Wystarczy trochę przestrzeni .

POWODZENIA!!!!

wejdź na link : <https://www.youtube.com/watch?v=GevDkr8a6Nc>

Przypomnijcie sobie też podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową, których uczyliśmy się w praktyce.

#### PODSTAWOWE PRZEPISY GRY W PIŁKĘ SIATKOWĄ

1. W meczu występuje maksymalnie 12 zawodników, w każdym secie na boisku może grać 6 zawodników.
2. Spotkanie gra się do trzech wygranych setów.
3. Przy stanie meczu 2:2 rozgrywany jest set 5
4. Set wygrywa zespół, który zdobędzie 25 punktów.
5. Przy stanie 25:25 mecz wygrywa drużyna, która uzyska 2 punkty przewagi.
6. 5 set rozgrywany jest do 15 punktów, maksymalnie można uzyskać 17 punktów
7. Wymiary boiska do siatkówki 9:18 metrów
8. Boisko składa się z pola obrony oraz pola ataku.
9. Każdy zespół ma prawo do trzech odbić( plus dotknięcie piłki przez blok) w celu przebicia jej nad siatką na stronę przeciwnika
10. Piłka może być odbita każdą częścią ciała.
11. Piłka przy zagrywce może dotknąć siatki.
12. Piłka w czasie gry może się odbić od siatki.
13. Zawodnik nie może odbić piłki dwa razy pod rząd (wyjątek, dotknięcie piłki w bloku, następnie odbicie w grze).
14. Zawodnik nie może w czasie gry dotknąć siatki.
15. Zawodnik nie może przekroczyć linii środkowej pod siatką.
16. Zawodnik może wykonać zagrywkę częścią ciała powyżej pasa.
17. Libero może tylko odbierać zagrywkę, bronić piłki w polu. Libero nie wykonuje zagrywki, nie może atakować piłki.