

## Siatkówka (Piłka siatkowa)

Siatkówka jest zespołową grą sportową, której reguły zostały opracowane pod koniec 19 wieku w USA.

Dla osób niepełnosprawnych opracowano siatkówkę na siedząco, która jest od 1980 roku dyscypliną paraolimpijską.

W 1947 roku powołano Międzynarodową Federację Piłki Siatkowej (FIVB), której jednym z założycieli była Polska.

Pierwsze mistrzostwa świata mężczyzn zorganizowano w 1949 roku, a mistrzostwa świata kobiet w 1952 roku.

Do programu igrzysk olimpijskich siatkówka weszła podczas Letnich Igrzysk Olimpijskich w Tokio w 1964 roku.

Polski Związek Piłki Siatkowej został założony w 1957 roku.

Największe sukcesy Reprezentacji Polski w Piłce Siatkowej:

### **Mężczyźni:**

#### Igrzyska olimpijskie:

Montreal 1976 – 1 miejsce

#### Mistrzostwa świata:

1974 – 1 miejsce

2006 – 2 miejsce

2014 – 1 miejsce

2018 – 1 miejsce

#### Mistrzostwa Europy:

2009 – 1 miejsce

### **Kobiety:**

#### Igrzyska olimpijskie:

Tokio 1964 – 3 miejsce

Meksyk 1968 – 3 Miejsce

#### Mistrzostwa świata:

1952 – 2 miejsce

1956 – 3 miejsce

#### Mistrzostwa Europy:

2003 – 1 miejsce

2005 – 1 miejsce

Najlepsi zawodnicy w historii polskiej siatkówki:

**Józefa Ledwig** – dwukrotna brązowa medalistka olimpijska

**Tomasz Wójtowicz, Edward Skorek, Stanisław Gościński, Ryszard Bosek** – mistrzowie olimpijscy i świata z lat 70

**Małgorzata Glinka, Katarzyna Skowrońska** – dwukrotne mistrzynie Europy

**Dorota Świeniewicz** – najlepsza zawodniczka (MVP) Mistrzostw Europy w Piłce Siatkowej Kobiet 2005

**Piotr Gruszka, Paweł Zagumny** – mistrzowie Europy z 2009 roku

**Mariusz Wlazły** – najlepszy zawodnik (MVP) Mistrzostw Świata w Piłce Siatkowej Mężczyzn 2014

**Bartosz Kurek** – najlepszy zawodnik (MVP) Mistrzostw Świata w Piłce Siatkowej Mężczyzn 2018

**Michał Kubiak** – najlepszy przyjmujący Mistrzostw Świata w Piłce Siatkowej Mężczyzn 2018, kapitan reprezentacji

To tylko niektórzy spośród wielu znakomitych polskich siatkarzy.

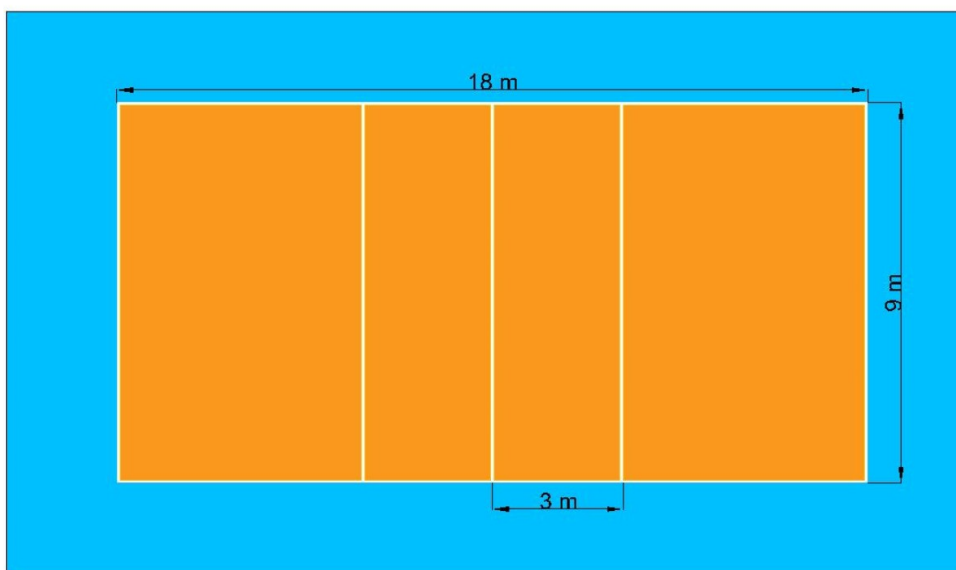
Za najlepszego trenera w historii polskiej siatkówki uważany jest **Hubert Wagner**, którego memoriał rozrywany jest w Polsce od 2003 roku.

Polacy są aktualnymi MISTRZAMI ŚWIATA w siatkówce mężczyzn.

# Siatkówka

## Podstawowe przepisy gry

### Wymiary boiska



Wysokość siatki:

Dla kobiet – 224 cm

Dla mężczyzn – 243 cm

W meczu występuje maksymalnie 14 zawodników, w każdym secie na boisku może grać 6 zawodników.

Zawodnicy pełnią różne funkcje na boisku: atakujący, przyjmujący, rozgrywający, środkowy bloku i libero

Mecz siatkówki rozgrywa się do 3 wygranych setów.

Seta wygrywa ten zespół, który pierwszy osiągnie 25 punktów przy koniecznej przewadze 2 punktów.

Punkt może zdobyć każda drużyna, zarówno ta, która wykonuje zagrywkę (serw), jak i ta, która zagrywkę przyjmuje.

Punkty zdobywa drużyna, która prawidłowym zagranieniem spowoduje dotknięcie piłki boiska przeciwnika. Zdobywa się również punkt wtedy, gdy przeciwnik popełni błąd.

Piłka może być odbijana każdą częścią ciała.

W grze nie wolno:

dotykać siatki, przekraczać linii środkowej, zawodnikowi obrony atakować z pola ataku, drużynie odbijać piłki więcej niż 3 razy (4 razy z odbiorem po bloku), odbijać piłki kolejno 2 razy z rzędu przez tego samego zawodnika (z wyjątkiem odbicia po bloku), przytrzymywać i rzucać piłki.

Przy stanie meczu 2:2 rozgrywany jest set 5.

5 set rozgrywany jest do 15 punktów z różnicą minimum 2 pkt.

Więcej na: [www.pzps.pl](http://www.pzps.pl)

## Podstawowe elementy techniki siatkarskiej

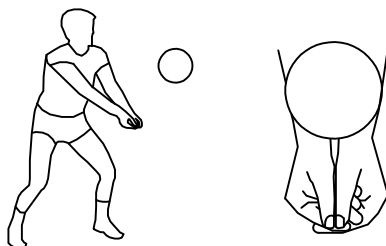
### Odbicie piłki sposobem obręcz górnym:

Rozkrok, stopy ustawione na szerokości równej lub większej niż szerokość bioder. Jedna stopa wysunięta nieznacznie w przód, kolana lekko ugięte, kończyny górne ugięte w ramionach. Przy odbiciu piłki dłoń i jej powierzchnia dłoniowa przyjmuje kształt miseczki (koszyczka), piłka odbijana na wysokości czoła, palce są rozłożone - kciuki do dołu. Odbicie wykonujemy elastycznie za pomocą opuszków palców prostując ramiona.



### Odbicie piłki sposobem obręcz dolnym:

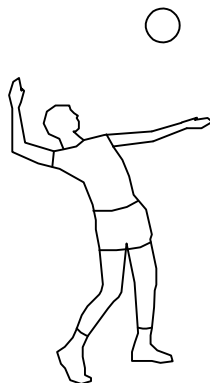
Pozycja rozkroczno wykroczna, nogi lekko ugięte w stawie kolanowym, tułów pochylony do przodu. Ręce przygotowane do odbioru, ważne by ich nie ugiąć oraz by tworzyły płaską powierzchnię. Piłka przyjmowana jest na wysokości bioder z jednoczesnym wyprostem w kolanach. Można lekko pochylić się w przód podczas odbicia



### Zagrywka - wprowadzenie piłki do gry

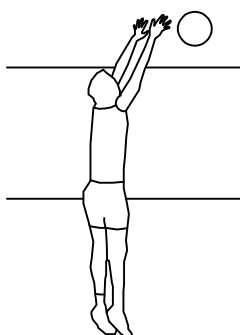
Najbardziej popularna jest **zagrywka tenisowa**

Zagrywający tym sposobem ustawiony jest przodem do siatki, w wykroku lewą nogą, przy uderzeniu prawą ręką. Podrzut piłki może być wykonany prawą albo lewą ręką. Równocześnie z podrzutem piłki wykonujemy zamach przez odchylenie tułowia w tył, przeniesieniem ciężaru ciała na nogę zakroczną, oraz odprowadzenie ramienia uderzającego górą w tył. Ręka zagrywającego jest zgięta w stawie łokciowym, palce zwarte, ale nie usztywnione, nadgarstek rozluźniony. Uderzenie piłki następuje przez wyprost tułowia, stopniowe przenoszenie ciężaru ciała z nogi zakrocznej na wykroczną, któremu towarzyszy ruch reki uderzającej. Ręka zbliżająca się do piłki prostuje się w stawie łokciowym. Uderzenie piłki następuje w możliwie najwyższym punkcie osiągniętym nieco przed zagrywającym. Piłka uderzona jest całą dłonią o palcach luźno zwartych, w nakryciu piłki wyraźnie zaangażowany jest rozluźniony nadgarstek.



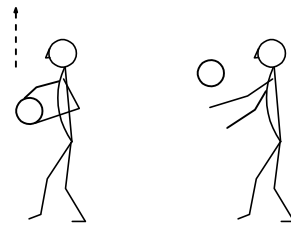
### Blokowanie

Polega na wyskoku i ustawieniu rąk nad siatką tak, aby uniemożliwić rywalom przebicie piłki na drugą stronę. Celem bloku będzie zatem powstrzymanie ataku przeciwnika.

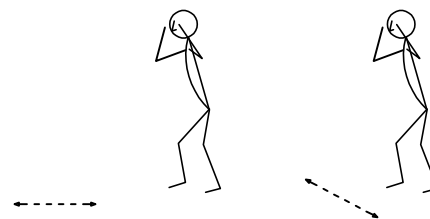


# Ćwiczenia w nauczaniu techniki siatkarskiej

Zabawy z piłką - podrzuty i chwyt, podbijanie piłki dłonią itp.



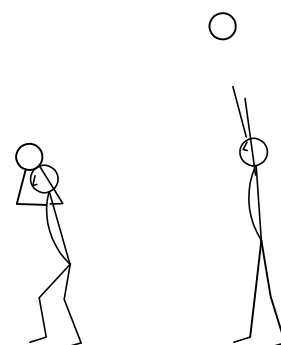
Przyjmowanie postawy siatkarskiej i poruszanie się w postawie w różnych kierunkach



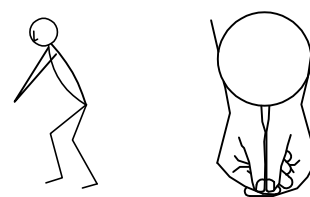
Prawidłowe układanie dłoni na piłce do odbić sposobem oburącz górnym



Chwyt i podrzuty piłki w prawidłowym ustawieniu dłoni do odbić sposobem oburącz górnym



Przyjmowanie postawy siatkarskiej do odbić sposobem oburącz dolnym



## Zadania:

- Ile razy reprezentacja Polski zdobyła złoty medal mistrzostw świata w siatkówce?
- Ilu zawodników na boisku liczy drużyna siatkówki?
- Korzystając z internetu opisz jaką funkcję w drużynie pełni libero.
- Przećwicz przyjmowanie postawy siatkarskiej w miejscu i w ruchu.