

Cześć!

Przed Tobą kolejna gra zespołowa – siatkówka.

Może właśnie to jest sport stworzony dla Ciebie? ☺

Slajd 1

Siatkówka (zdjęcie piłki do siatkówki)

Slajd 2

O co chodzi w siatkówce?

Siatkówka – właściwie piłka siatkowa (choć oba terminy są poprawne), to sport drużynowy, w którym biorą udział 2 zespoły po 6 zawodników w każdym.

Zadaniem zawodników jest takie odbicie piłki (dowolną częścią ciała – z reguły są to ręce), by ta upadła w polu przeciwnika.

Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zwycięży 3 sety.

Slajd 3

Set – co to takiego?

Set jest częścią meczu siatkówki składającym się z 25 punktów.

Drużyna, która jako pierwsza zdobędzie 25 pkt. Wygrywa seta.

Przy wyniku 24-24 zawodnicy grają do uzyskania 2-punktowej przewagi.

Slajd 4-5

Zasady gry

Siatkówka polega na odbijaniu piłki dowolną częścią ciała (najczęściej rękoma) tak, aby przeleciała nad siatką i dotknęła połowy boiska należącej do przeciwnika. Każdy zespół może wykonać 3 odbicia – odbiór, wystawa i atak (każde kolejne jest błędem).

Punkty zdobywa się na kilka sposobów.

1. Gdy piłka zostanie umieszczona na polu przeciwnika i nie przekroczy linii wyznaczających boisko.
2. Gdy przeciwnik popełni błąd np. umieści piłkę poza liniami wyznaczającymi boisko.
3. Gdy zawodnik lub cała przeciwna drużyna zostaną ukarani oficjalnym ostrzeżeniem (żółta lub czerwona kartka).

Gra toczy się do momentu, gdy jedna z drużyn wygra 3 sety – w każdym z nich gramy do 25 pkt. W sytuacji, gdy dochodzi do remisu (drużyny wygrywają po 2 sety), rozgrywana jest dogrywka.

W piątym secie tzw. secie decydującym, zwycięstwo przypada tej drużynie, która jako pierwsza zdobędzie 15 punktów lub o 2 punkty więcej w sytuacji gry do osiągnięcia przewagi.

Zasady gry są ustalone przez Międzynarodową Federację Piłki Siatkowej (FIVB).

Slajd 6

Ile mam czasu na rozegranie 1 seta?

W przeciwieństwie do większości gier zespołowych, czas gry nie jest limitowany.

Mecz toczy się, aż pierwsza drużyna wygra 3 sety.

Slajd 7

Ciekawostka!

Najdłuższy mecz w siatkówkę trwał ponad 90 godzin!!!

Został rozegrany w 2012 r. w Polsce!

Slajd 8

Zagrywka (zdjęcie zawodnika wykonującego zagrywkę sposobem górnym).

Zagrywka (lub też serwis) jest wprowadzeniem piłki do gry.

Zagrywkę wykonuje się zza linii końcowej boiska ze strefy zagrywki sposobem dolnym lub górnym.

Piłka po zagrywce może dotknąć siatki pod warunkiem, że przeleci na stronę przeciwnika.

Slajd 9

Czy wiesz, że?

Zawodnik ma 8 sekund na wykonanie zagrywki licząc od gwizdka sędziego.

Slajd 10

Piłka (zdjęcie kilku piłek)

Piłka do siatkówki ma w obwodzie 65-67 cm, masę 260-280 g, oraz rozmiar 5.

Wykonana jest z miękkiej skóry naturalnej lub syntetycznej, jednobarwnej lub kolorowej.

Slajd 11

Trochę historii (slajdy po kolei)

- pomysłodawcą reguł gry w piłkę siatkową był William G. Morgan – na co dzień nauczyciel WF z USA
- pierwszy mecz siatkówki został rozegrany w 1895 r.
- w 1947 r. powołano Międzynarodową Federację Piłki Siatkowej (FIVB)
- w 1949 r. zorganizowano pierwsze Mistrzostwa Świata mężczyzn, a w 1952r Mistrzostwa Świata kobiet
- do programu Igrzysk Olimpijskich (zarówno mężczyzn, jak i kobiet) siatkówka weszła w 1964 r. (Tokio)

Slajd 12

Siatkówka w Polsce (zdjęcie piłki z flagą Polski)

- pierwszy mecz pokazowy w Polsce miał miejsce w 1919 r.
- w 1929 r. w Warszawie rozegrano pierwsze mistrzostwa Polski – w rywalizacji kobiet zwyciężył AZS Warszawa, a wśród mężczyzn YMCA Łódź
- Polski Związek Piłki Siatkowej (PZPS) powstał w 1957 r.

Slajd 13

Sukcesy Polaków (zdjęcie pucharu)

Bez wątplenia największym sukcesem Polaków był złoty medal Igrzysk Olimpijskich wywalczony w 1976 r. w Montrealu.

Polacy są również 3-krotnymi Mistrzami Świata z 1974, 2014 i 2018 r.

W 2009 r. zdobyliśmy złoto Mistrzostw Europy.

Slajd 14

Czy siatkówka to sport dla mnie? (zdjęcie zastanawiającej się miny)

Siatkówka jest bardzo atrakcyjnym sportem – bywa zabawna i zaskakująca, ponieważ nigdy nie wiadomo co się wydarzy na boisku. Akcje następują jedna po drugiej i każdy zawodnik musi być gotowy, aby wziąć w nich udział.

W siatkówce bardzo ważna jest umiejętność pracy w zespole – indywidualizm nie jest tu zbyt dobrze widziany.

Siatkówka jest sportem kondycyjnym, w którym ważnymi elementami są szybkość, zwinność i czas reakcji. W trakcie gry zawodnicy muszą przyjmować, atakować, blokować i bronić piłkę. Wymaga to szybkiego poruszania się po boisku – nieraz z jednego końca do drugiego.

Każda z siatkarskich pozycji jakie trzeba przyjąć w meczu angażuje inne mięśnie – w ten sposób możemy rozwinąć praktycznie wszystkie mięśnie całego ciała.

Siatkówka jest więc bardzo atrakcyjnym sportem, niemniej jednak należy do grupy sportów o wysokim ryzyku urazów. Najczęstszymi kontuzjami są skręcenia stawu skokowego, urazy stawu kolanowego czy naderwanie więzadeł.

Slajd 15-18

Dlatego pamiętaj – dobra rozgrzewka to podstawa!

Na początku rozgrzewki warto trochę potruchnąć. Kilka okrążeń wokół boiska powinno wystarczyć. Następnie podczas biegu zacznij wykonywać krążenia w nadgarstkach, łokciach oraz całymi rękami w różnym kierunku. A teraz do truchtu dodaj delikatne podskoki, w górę, przeskoki z nogi na nogę i skok dostawny na prawą i lewą stronę. Nie zapomnij o przeplatance. Gdy zrobi ci się już trochę cieplej, zacznij bieg o różnym natężeniu oraz dołóż do niego skipy (skip A - wysoko unoszone kolana w kierunku klatki piersiowej, skip B- wysokie unoszenie kolan z dodatkowym wypchnięciem podudzia do przodu, skip C - uderzenia pięt o pośladki, skip D- trucht w wyprostowanymi nogami). Po tej części warto się rozciągnąć. Pamiętaj, aby zrobić to dokładnie i dla całego ciała. Zaczynając od szyi, a kończąc na stopach, wykonuj krążenia, skłony, wykroki i przyciąganie kończyn w przeciwnych kierunkach. Ważne, abyś równomiernie oddychał.

Teraz możesz już przejść do ćwiczeń z piłką.

Wykonuj podrzuty piłki od dołu, góry, zza głowy i z boku. Możesz to robić w truchcie lub dołączyć do tego podskoki. Tę część rozgrzewki wygodniej jest robić w parach, jednak sam też możesz to zrobić. A teraz przejdź do serwisów.

Zadanie:

Wykonaj kilka serwisów dolnych i górnych.

1. Zagrywka sposobem dolnym - w jednej dłoni trzymaj piłkę, zaś drugą ręką wykonaj zamach od tyłu do przodu i uderz w piłkę dłońią złożoną w „łódkę”.
2. Zagrywka sposobem górnym - stojąc przodem do boiska w jednej dłoni trzymaj piłkę, a ręką atakującą, zegnij w łokciu i podnieś za głowę. Następnie podrzuć piłkę i uderz w nią dłońią ręki atakującej. Możesz to zrobić z wyskokiem w górę.

Slajd 19

Siatkówka plażowa (zdjęcie z meczu siatkówki plażowej)

Bardzo ciekawą odmianą siatkówki jest siatkówka plażowa (od 1996 r. rozgrywana również na Igrzyskach Olimpijskich). Mecze odbywają się na otwartej przestrzeni, na piasku, co samo w sobie może być dla Ciebie atrakcją – gdy się znudzisz, możesz ulepić zamek z piasku. ;)

W tę odmianę najczęściej gramy 2 na 2.

Slajd 20

Amatorsko czy zawodowo?

Jak pewnie się domyślasz, trenowanie siatkówki nie jest prostą sprawą. O ile amatorsko możesz to robić dla przyjemności o tyle, aby uprawiać ten sport na poziomie zawodowym należy włożyć w to wiele wysiłku. Zawodowi gracze trenują praktycznie codziennie po kilka godzin. Podczas treningu mają zarówno elementy siatkówki, ale także ćwiczenia wzmacniające na siłowni czy wydolnościowe.

W twoim wieku możesz zapisać się do klubu, w którym zazwyczaj treningi na początku odbywają się kilka razy w tygodniu. Podczas treningu zazwyczaj zawarte są wszystkie ważne elementy ogólnorozwojowe oraz techniczne.

Podsumowując, siatkówka jest dla osób, które są dynamiczne i szybko reagują na zmienność sytuacji. Jest to sport dla osób dobrze czujących się w zespole.

Czy Ty należysz do takich?

Slajd 21

Ciekawostki

- średnio siatkarz skacze 300 razy w meczu
- pierwsza specjalnie zaprojektowana piłka do siatkówki powstała w 1900 r.
- siatkówka jest drugim najbardziej popularnym sportem na świecie, ustępującym jedynie piłce nożnej
- początkowo siatkówka nazywała się Mintonette

Slajd 22

Test z wiedzy:

1. Ile osób z jednej drużyny znajduje się na boisku w trakcie meczu siatkówki?
2. Ile setów potrzebuje drużyna, aby zwyciężyć mecz i z ilu punktów składa się set?
3. Jakimi częściami ciała można odbijać piłkę w siatkówce?
4. Jak jest czas na rozegranie meczu siatkówki?
5. Co to jest zagrywka?
6. W jakim kraju powstała siatkówka i kto był jej pomysłodawcą?
7. Wymień 2 największe sukcesy Polaków w siatkówce.
8. Rozwiń skrót – FIVB.

9. Jakiego koloru jest piłka do siatkówki?
10. Wymień 3 korzyści z uprawiania siatkówki.

Slajd 23

Zadanie

Zastanów się czy siatkówka jest sportem, który chciałbyś/chciałabyś uprawiać?

Swoją odpowiedź uzasadnij w 7 zdaniach.