WYCHOWANIE FIZYCZNE DZIEWCZĄT KLASY VI

27-29 KWIETNIA 2020 r.

27.04.2020 r.

Podania piłki jednorącz i chwyty oburącz. ( wykonaj rozgrzewkę, a następnie poćwicz rzuty i chwyty piłki )

28.04.2020 r.

Marszobieg przygotowujący do pokonywania dłuższych dystansów. ( po krótkiej rozgrzewce wykonaj 15 minutowy marszobieg )

29.04.2020 r.

Podstawowe przepisy gry w piłkę siatkową. ( przypomnij sobie podstawowe przepisy )

**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 piki 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 środkowe pod siatką.

16. Libero może tylko odbierać zagrywkę, bronić piłki w polu. Libero nie wykonuje zagrywki, nie może atakować piłki.