**Kurs dla Animatorów Sportu i Rekreacji**

# Lekcja 8

**Temat:**

# Omówienie poszczególnych dyscyplin sportowych

Autor: Mateusz Kalisz

Podczas tej lekcji poznasz:

1. Podstawowe zasady wybranych dyscyplin sportowych.
2. Podstawowe zasady organizacji pola gry, przyrządów oraz przyborów.



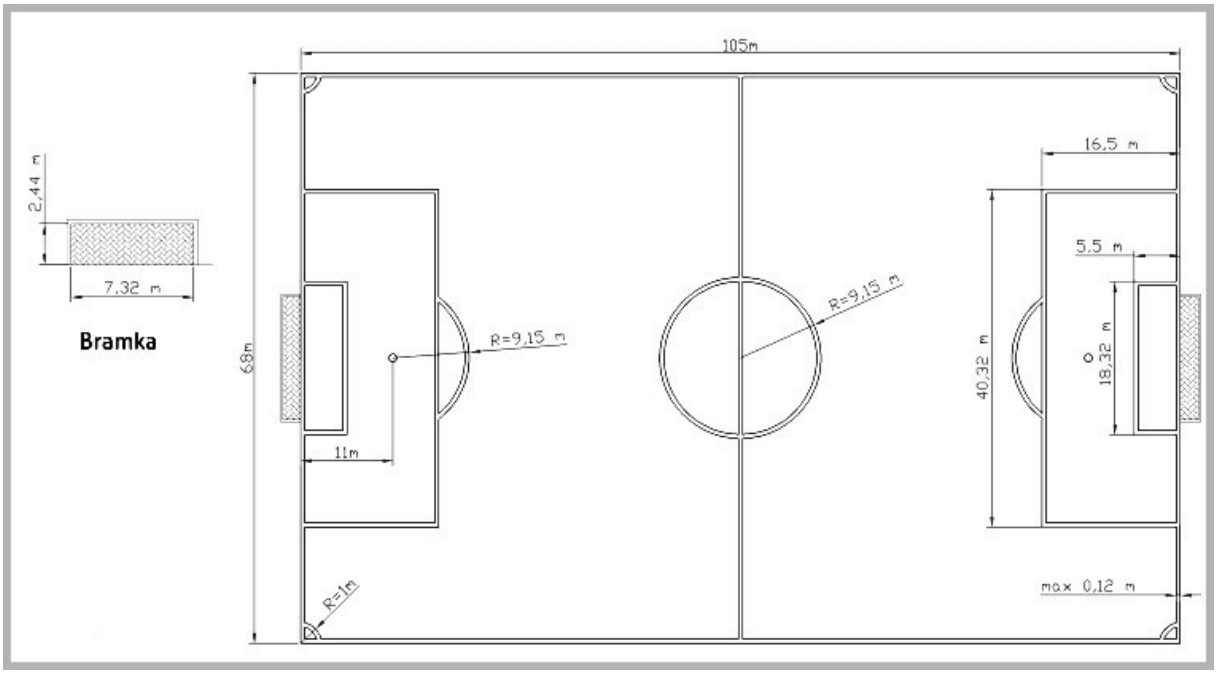
© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

## 1. Piłka Nożna

**Piłka Nożna** (ang. Football) to najpopularniejsza gra zespołowa na świecie. **Celem gry jest umieszczenie piłki w bramce przeciwnika zgodnie z obowiązującymi przepisami**. Początki tej dyscypliny datuje się już na czasy średniowieczne. Wówczas największą popularnością cieszyła się w prekolumbiskiej Ameryce oraz w Wenecji (Calcio). W późniejszym okresie dotarła także do wysp brytyjskich gdzie spisano pierwsze współczesne przepisy gry oraz zainaugurowano pierwsze rozgrywki.

Mecze Piłki Nożnej są organizowane na **polu gry w kształcie prostokąta** o szerokości 45 - 90 metrów oraz długości 90 - 120 metrów (jednak ustalenie wymiarów 90m x 90m jest niedozwolone – boisko nie może być kwadratem). Boisko ograniczone jest liniami bocznymi oraz liniami końcowymi (jedynie linie pomiędzy słupkami bramki nazywamy liniami bramkowymi). Bramki ustawione są dokładnie na środku każdej linii końcowej. Wysokość bramki od podłoża do dolnej krawędzi poprzeczki wynosi 2,44 metra natomiast długość bramki mierzona pomiędzy wewnętrznymi krawędziami słupków (tym samym długość linii bramkowej) 7,32 metra. Mecze rozgrywane są piłką o obwodzie nie mniejszym niż 68 cm i nie większym niż 70 cm. Waga piłki powinna wynosić minimalnie 410g, maksymalnie 450g.

Boisko podzielone jest linią środkową na dwie równe połowy. Oprócz tego na polu gry wyznaczone jest również pole bramkowe (prostokąt 5,5m x 18,32m) , pole karne (prostokąt 16,5m x 40,32m), koło środkowe (promień 9,15m) oraz punkt rzutu karnego (oddalony od środka bramki o 11,0m).




**Rys. 1.** Prawidłowe wymiary boiska do gry w piłkę nożną.



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

Mecz piłki nożnej rozgrywają **dwie drużyny po 11 zawodników** w składzie (w tym bramkarz). Każda drużyna może również wyznaczyć 7 zawodników rezerwowych. Zawodnicy tej samej drużyny powinni być ubrani w jednakowe stroje (z wyjątkiem bramkarza) różniące się od strojów przeciwników. Strój musi składać się z koszulki, spodenek, getrów oraz butów. Każdy zawodnik powinien posiadać również ochraniacze goleni (całkowicie przykryte przez getry). Każda koszulka powinna posiadać numer zawodnika kontrastujący z kolorem koszulki.

Mecz prowadzi zespół sędziów. **Sędzia główny, dwóch sędziów asystentów** (liniowi) oraz **sędzia techniczny**. W przypadku braku sędziego technicznego jego obowiązki przejmuje jeden z sędziów liniowych.

**Cały mecz trwa 90 minut**. Rozgrywany jest w dwóch połowach po 45 minut (ponieważ w piłce nożnej nie można zatrzymywać czasu gry sędzia ma prawo do nieznacznego przedłużenia meczu jeśli podczas jego trwania miały miejsce sytuacje powodujące przestój).
**Mecz wygrywa zespół, który w trakcie czasu trwania gry zdobędzie większą ilość goli zgodnie z obowiązującymi przepisami gry.** Jeśli mecz zakończy się remisem (oba zespoły zdobędą tą samą ilość bramek) a regulamin zawodów wymaga wyłonienia zwycięzcy konieczne jest rozegranie składającej się z dwóch 15-sto minutowych połów dogrywki. W takiej sytuacji mecz wygrywa drużyna, która będzie prowadziła po pierwszej połowie dogrywki lub (jeśli pierwsza połowa nie przyniosła rozstrzygnięcia) po całej dogrywce.
Powoli jednak odstępuje się od tego systemu rozgrywki kosztem rozgrywania pełnowymiarowych dogrywek. Jeśli dogrywka nie przyniesie rezultatu mecz rozstrzygany jest serią rzutów karnych (każdy zespół wykonuje 5 rzutów karnych lub więcej jeśli to konieczne).

**Piłkę można uderzać nogą, głową, przyjmować na klatkę piersiową.** Całkowicie zakazane jest jedynie zamierzone uderzenie piłki ręką. Zakaz nie obowiązuje bramkarza, który w obrębie pola karnego ma prawo do zagrywania piłki ręką.

Jak w każdej dyscyplinie sportu tak i w piłce nożnej występuje szereg zdefiniowanych przewinień za które grożą kary lub wykroczenia. Nieprawidłowy atak ciałem, kopnięcie, popchnięcie lub atakowanie przeciwnika nogami bądź rękoma karane jest **rzutem wolnym bezpośrednim** – z tego stałego fragmentu gry istnieje możliwość bezpośredniego strzału do bramki**.** Jeśli podobne przewinienie miało miejsce we własnym polu karnym sędzia przyznaje **rzut karny** drużynie przeciwnej**. Rzut wolny pośredni** przyznawany jest w przypadku gdy bramkarz trzyma piłkę w rękach dłużej niż 6 sekund, bramkarz rozmyślnie złapie piłkę w ręce po rozmyślnym podaniu od zawodnika ze swojego zespołu (podanie częścią ciała poniżej kolana) lub bramkarz złapie piłkę w ręce po rozmyślnym podani z wrzutu z autu. Rzut wolny pośredni może być także podyktowany w przypadku niebezpiecznych zagrań (atakowanie nogą podniesioną powyżej linii bioder przeciwnika, atakowanie przeciwnika wyprostowaną nogą). Sędzia nie ma obowiązku natychmiastowego przerywania gry podczas wykroczenia – ma prawo do tzw. przywileju korzyści.
W przypadku zbyt agresywnego faulu sędzia może ukarać zawodnika **żółtą kartką**. W przypadku bardzo agresywnego, niepożądanego zachowania zawodnika sędzia może ukarać go **czerwoną kartką** – co jest równoznaczne z opuszczeniem boiska przez zawodnika. W przypadku uzyskania dwóch żółtych kartek zawodnik również otrzymuje czerwoną kartkę.

W piłce nożnej zdefiniowano również **pozycję spaloną** oraz **spalonego**. Zawodnik, który znajduje się na pozycji spalonej zajmuje pozycję za ostatnim obrońcą drużyny przeciwnej (nie licząc bramkarza). Jeśli taki zawodnik przyjmie podanie wykonane w sytuacji gdy znajdował się na pozycji spalonej wtedy sędzia sygnalizuje **spalonego.**



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

**Podstawy organizacji meczu piłki nożnej:**

**Piłka nożna dzięki swojej ogromnej prostocie jest dostępna niemal dla każdego. Dodatkowo jest to dyscyplina, której przepisy można bardzo łatwo zmodyfikować w zależności od posiadanych warunków.**

1. **Jedynym niezbędnym przyborem jest piłka.**
2. Zdecydowana większość boisk w Polsce, bez względu na to czy to boisko osiedlowe, orlik boisko szkolne wyposażone jest w bramki (pamiętajmy, że modyfikacje pozwalają na używanie mniejszych bramek np. do piłki ręcznej).
3. Jeśli nie posiadamy dostępu do bramek można w prosty sposób zastąpić je np. tyczkami lub pachołkami (przykładowo modyfikując przy tym zasadę że zaliczamy bramkę wtedy gdy piłka przetnie linię między pachołkami poniżej linii bioder bramkarza). Jako bramka może posłużyć także płotek lekkoatletyczny (mecz bez bramkarza).
4. Atrakcyjny mecz piłki nożnej można rozegrać posiadając minimalnie 6 zawodników. Wówczas wyodrębniamy 2 trzyosobowe zespoły.
5. Bardzo ważne jest odpowiednie dostosowanie wymiarów pola gry do liczby zawodników. Ustalenie boiska zbyt małego, bądź zbyt dużego może spowodować znaczny spadek atrakcyjności gry.
6. **Jako organizator gry uczestniczenie w meczu z dziećmi/młodzieżą jako zawodnik jest niewskazane.**
7. W przypadku nieparzystej liczby graczy można wyznaczyć jednego ucznia jako sędziego (należy stosować zmiany sędziów co jakiś czas tak aby każdy mógł zagrać).
8. Podstawowe zasady bezpieczeństwa:
    - Plac gry musi być miejscem bezpiecznym, wyrównanym, z dala od ścian, murów czy innych pionowych obiektów, które mogą być niebezpieczne. **Pole gry musi być dokładnie sprawdzone – konieczne jest usunięcie kamieni, szkła itp.**
    - Bramki powinny być odpowiednio zabezpieczone oraz stabilne. W przypadku własnej organizacji bramek należy stosować przybory miękkie. **Wyznaczanie bramek za pomocą kamieni bądź szklanych przedmiotów jest niedopuszczalne.**
    - Konieczne jest sprawdzenie czy uczestnicy gry są do niej odpowiednio przygotowani – odpowiedni strój, obuwie, brak biżuterii, zegarków itp.
    - Obowiązkiem organizatora gry jest poinformowanie uczestników przed meczem o obowiązujących zasadach, możliwych niebezpieczeństwach oraz karach za wykroczenia.
    - **Pamiętaj o przeprowadzeniu wszechstronnej rozgrzewki przed rozgrywkami oraz ćwiczeń uspokajających i rozluźniających po rozgrywkach.**



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

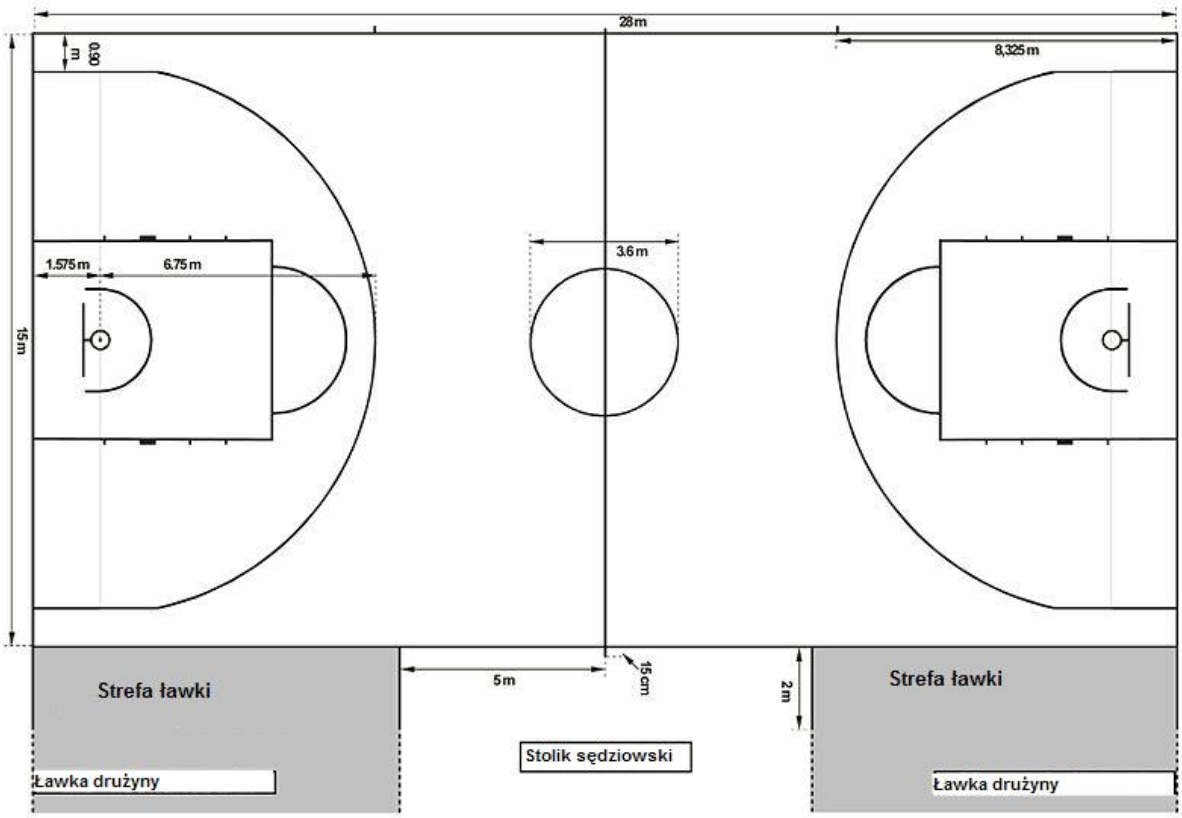
## 2. Koszykówka

**Koszykówka** to kolejna bardzo popularna oraz jedna z najchętniej oglądanych dyscyplin sportowych na świecie. Dwie pięcioosobowe drużyny rywalizują ze sobą próbując zdobyć jak największą liczbę punktów poprzez **wrzucanie piłki do kosza przeciwnika**. Początki koszykówki datuje się na 21 grudnia 1891 roku. Za twórcę uznaje się Jamesa Naismitha, którego poproszono o wymyślenie jakiegoś zajęcia dla uczniów nudzących się na salach gimnastycznych.

Naismith był także pierwszą osobą, która spisała reguły gry w koszykówkę. Wówczas różniły się one bardzo od współczesnych. Jednak z czasem gdy gra zyskiwała coraz bardziej na popularności jej zasady modyfikowano. Wkrótce stała się popularna w całej Ameryce.

Współcześnie koszykówka zawiera szereg restrykcyjnych przepisów, które w znaczny sposób uatrakcyjniły rozgrywkę.

Dwa pięcioosobowe zespoły rywalizują ze sobą na boisku o wymiarach **28 metrów x 15 metrów**. Kosze zawieszone są na wysokości **3,05 metra.** Boisko ograniczone jest przez linie końcowe (za koszem) oraz linie boczne (wzdłuż boiska). Boisko na dwie połowy przedziela linia środkowa. Oprócz tego na boisku wyznaczone jest także pole trzech sekund zwane inaczej „trumną" oraz pole rzutów za 2 punkty ograniczone linią umiejscowioną w odległości 6,75 metrów od kosza. W odległości 4,00 metrów od kosza znajduje się linia rzutów wolnych.






© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

**Rys. 2.** Wymiary boiska do gry w koszykówkę.

Celem każdego zespołu jest zdobycie większej liczby punktów niż przeciwnik. Każdy celny rzut wykonany w strefie wyznaczonej w promieniu 6,75 metra od kosza ma wartość **2 punktów.** Celny rzut wykonany **zza linii 6,75m** ma wartość **3 punktów**. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy zawodnik egzekwuje rzut wolny (rzut osobisty) – wtedy wykonuje rzut za 1 punkt.

Mecz trwa **4 kwarty po 10 minut.** Po drugiej kwarcie następuje piętnastominutowa przerwa, po której ma miejsce zamiana połów boiska. Pomiędzy 1 i 2 kwartą oraz 3 i 4 przerwa w meczu wynosi 2 minuty.

W przypadku uzyskania tej samej liczby punktów przez oba zespoły zarządzana jest pięciominutowa dogrywka. Jeśli ona nie przyniesie skutku rozgrywa się kolejne dogrywki dopóki nie zostanie wyłoniony zwycięzca.

Mecz prowadzi zespół sędziów. Dwóch (lub trzech) sędziów musi znajdować się na parkiecie w tym sędzia główny. Oprócz tego mamy także sędziów stolikowych – mierzący czas gry, mierzący czas 24 sekund, sekretarz, asystent sekretarza.

Sędzia przyznaje rzut osobisty zawodnikowi w momencie gdy został sfaulowany przez przeciwnika w sytuacji rzutowej. Jeśli zawodnik rzucający wykonywał w tym czasie rzut za 2 punkty sędzia przyznaje 2 rzuty osobiste, jeśli za 3 punkty sędzia przyznaje 3 rzuty osobiste. Sytuacja, w której sędzia przyznaje 1 rzut osobisty ma miejsce wtedy gdy po faulu piłka wpadnie do kosza – wtedy zaliczane są zdobyte punkty a także zawodnik atakujący ma prawo dodatkowo do 1 rzutu osobistego.

Poruszanie się z piłką w koszykówce zostało ściśle określone przez przepisy. Zawodnik musi kozłować piłkę jednorącz, nie może kozłować oburącz, nie może także przerwać kozłowania złapać piłki oburącz i ponownie rozpocząć kozłowania. Po zatrzymaniu zawodnika z piłką dozwolone jest oderwanie jednej nogi od parkietu w celu wykonania obrotu (pivot). Złamanie tych przepisów nazywamy **błędem kroków.** Zabronione jest kozłowanie piłki pięścią.

Zawodnicy podczas meczu muszą także wystrzegać się innych zdefiniowanych w przepisach błędów czasowych:

**Błąd 24 sekund**: tyle czasu ma zespół na przeprowadzenie akcji i oddanie rzutu na kosz przeciwnika.

**Błąd 8 sekund**: tyle czasu ma zespół na wyprowadzenie piłki z własnej połowy od momentu wznowienia gry.

**Błąd 5 sekund**:

- w ciągu 5 sekund należy wprowadzić piłkę do gry
- zawodnik trzymający piłkę w rękach będący kryty przez przeciwnika ma 5 sekund na oddanie rzutu lub podanie piłki
- zawodnik wykonujący rzut wolny ma 5 sekund na oddanie rzutu



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

- zawodnik, który otrzymał podanie ma 5 sekund na rozpoczęcie kozłowania

**Błąd 3 sekund:**

- zawodnik broniący może przebywać w polu 3 sekund maksymalnie 3 sekundy
- zawodnik atakujący może przebywać w polu 3 sekund maksymalnie 3 sekundy

Wznowienie gry po przerwaniu akcji z powodu faulu (nie w sytuacji rzutowej) lub każdego innego wykroczenia odbywa się z linii bocznej a wysokości popełnionego wykroczenia.

Zawodnik może popełnić **faul w obronie** (nieprawidłowe zatrzymanie przeciwnika, kontakt z przeciwnikiem w sytuacji blokowania rzutu) lub **faul w ataku** (szarża na przeciwnika)

W przypadku gdy **zespół popełni w jednej kwarcie więcej niż 5 fauli** każdy następny faul będzie karany rzutami osobistymi dla przeciwnika.

W sytuacji gdy **zawodnik popełni w meczu więcej niż 5 fauli** otrzymuje karę dyskwalifikacji i musi opuścić boisko.

**Mecz wygrywa zespół, który po upływie całego czasu gry zdobędzie więcej punktów.**

**Zestawione powyżej przepisy są zgodne z przepisami zdefiniowanymi przez FIBA.**

**Podstawy organizacji meczu koszykówki:**

**Koszykówka jest sportem, którego przepisy można bardzo elastycznie modyfikować w zależności od posiadanych warunków. Między innemu dzięki temu powstały pochodne tej dyscypliny – streetball, mini-koszykówka.**

1. **Do zorganizowania meczu koszykówki potrzebujemy piłkę oraz minimum jeden kosz (mecz streetballa).**
2. Atrakcyjny mecz koszykówki na jeden kosz można rozegrać posiadając minimalnie 6 zawodników. Wówczas wyodrębniamy 2 trzyosobowe zespoły (Naturalnie możliwe jest rozgrywanie meczu 1 na 1 lub 2 na 2 ale wymaga to od graczy dużych umiejętności technicznych – dla małych dzieci takie mecze mogą być nieatrakcyjne).
3. W przypadku gry na 1 kosz nie przekraczamy liczby 5 graczy w jednym zespole. Ma to związek ze spadkiem atrakcyjności gry (małe pole gry i dużo zawodników) oraz spadkiem bezpieczeństwa rozgrywek.
4. W przypadku posiadania pełnowymiarowego boiska z dwoma koszami konieczne jest posiadanie **10 graczy**.
5. Bardzo ważne jest odpowiednie dostosowanie liczby zawodników w jednym zespole do posiadanego pola gry.
6. **Jako organizator gry uczestniczenie w meczu z dziećmi/młodzieżą jako zawodnik jest niewskazane.**
7. W przypadku nieparzystej liczby graczy można wyznaczyć jednego ucznia jako sędziego (należy stosować zmiany sędziów co jakiś czas tak aby każdy mógł zagrać).



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

8. Podstawowe zasady bezpieczeństwa:
    - Plac gry musi być miejscem bezpiecznym, wyrównanym, z dala od ścian, murów czy innych pionowych obiektów, które mogą być niebezpieczne.
    - Kosze powinny być odpowiednio zabezpieczone oraz stabilne. **Jeśli istnieje taka możliwość zabezpiecz słupek(słupki) podtrzymujące tablicę miękkim materiałem.**
    - Konieczne jest sprawdzenie czy uczestnicy gry są do niej odpowiednio przygotowani – odpowiedni strój, obuwie, brak biżuterii, zegarków itp.
    - Obowiązkiem organizatora gry jest poinformowanie uczestników przed meczem o obowiązujących zasadach, możliwych niebezpieczeństwach oraz karach za wykroczenia a następnie bezwzględne egzekwowanie ich w czasie gry.
    - **Pamiętaj o przeprowadzeniu ćwiczeń rozgrzewających przed rozgrywkami oraz ćwiczeń uspokajających i rozluźniających po rozgrywkach.**

## 3. Siatkówka

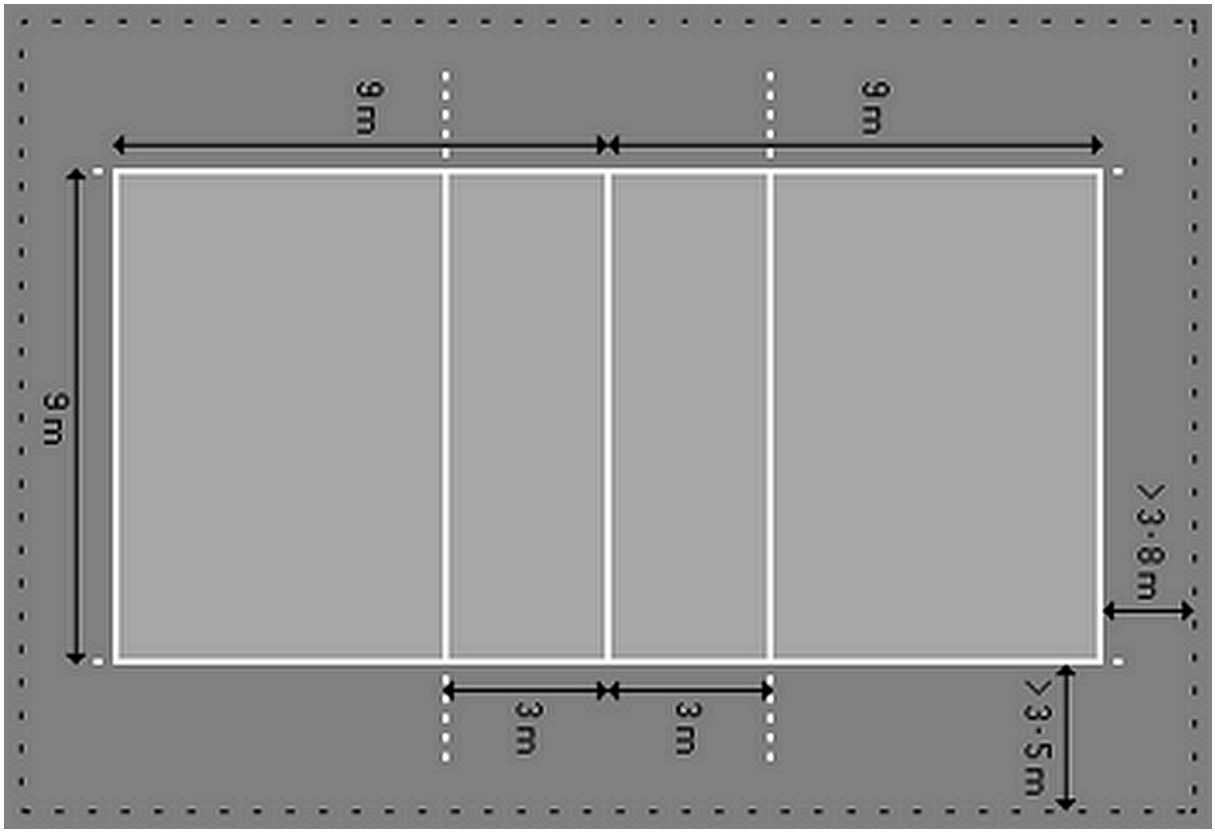
Siatkówka to bezkontaktowa dyscyplina sportu, w której rywalizują ze sobą dwa sześcioosobowe zespoły. Celem gry jest przebicie piłki nad siatką tak aby piłka upadła na parkiet po stronie drużyny przeciwnej lub zmuszenie drużyny przeciwnej do błędu.

Osobą, która zapoczątkowała tą formę rywalizacji sportowej był nauczyciel wychowania fizycznego **William G. Morgan** z YMCA (Holyoke, Massachusetts). W roku 1895 zaprezentował on dyscyplinę sportu, która wówczas nazywała się Mintonnette.
Do Polski sport ten trafił właśnie za pośrednictwem YMCA. W 1919 roku w Warszawie odbył się pokazowy mecz siatkówki a już rok później rozgrywano pierwsze turnieje.
W dniach 18-20 kwietnia 1947 w Paryżu powołano do życia organizację FIVB (Międzynarodową Federację Piłki Siatkowej).
Powstanie Polskiego Związku Piłki Siatkowej (PZPS) datuje się na 30 czerwca 1957 roku.

W meczu piłki siatkowej (halowej) biorą udział **2 zespoły po 6 osób.** Mecz rozgrywany jest na **boisku 18m x 9m.** Boisko ograniczone jest dwiema liniami końcowymi oraz dwiema liniami bocznymi. Linia środkowa dzieli boisko na dwa kwadraty **9m x 9m.** Oprócz tego na każdej połowie boiska wyznaczona jest także linia ataku umieszczona w odległości 3 metrów od linii środkowej poprowadzona wszerz boiska (równoległa do linii końcowych i linii środkowej).
Całe boisko musi być otoczone tzw. strefą wolną – co najmniej 3 metry za linią końcową oraz boczną. Po każdej stronie znajduje się także strefa zagrywki o szerokości 9 metrów oraz głębokości równej wymiarom strefy wolnej.



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.




**Rys.3. Boisko do gry w siatkówkę halową.**

Boisko przedzielone jest siatką wzdłuż linii środkowej. Górna krawędź siatki powinna znajdować się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn; 2,24m dla kobiet; 2,35m dla młodzików oraz 2,15m dla młodziczek. Po każdej stronie siatki nad linią boczną siatki mocowane są antenki o wysokości 80cm nad siatkę.

Mecz siatkówki rozgrywany jest piłką o obwodzie 65-67 cm o masie 260-280g.

**W skład zespołu wchodzi sześciu zawodników** – rozgrywający, atakujący, dwóch środkowych dwóch przyjmujących oraz libero. Na boisku może przebywać jednak tylko sześciu zawodników więc libero najczęściej zmienia się ze środkowymi zwłaszcza w momencie gdy jego zespół przyjmuje zagrywkę(Libero jako jedyny nie może być kapitanem zespołu).
W przypadku gier szkolnych stosuje się jednak zupełnie inny system zmian. Zawodnicy przemieszczają się ruchem zgodnym do ruchu wskazówek zegara po każdej akcji, w której zespół otrzymał prawo do wykonywania zagrywki po tym jak był zespołem odbierającym zagrywkę. Według np. ustalonych przed grą zasad zawodnik, który ponownie wchodzi na zagrywkę opuszcza boisko i zostaje zastąpiony przez zawodnika z ławki rezerwowych. Drużna może posiadać maksymalnie siedmiu rezerwowych.
W przypadku gier zawodowych jeden zespół może dokonać sześciu zmian podczas jednego seta. W jednym czasie wolno zmienić tylko jednego zawodnika.

Celem gry jest przebicie piłki nad siatką w taki sposób aby ta trafiła w pole przeciwnika lub wymuszenie na rywalach popełnienie błędu. Piłkę można odbijać dowolną częścią ciała (łapanie piłki w ręce jest zabronione). **Ten sam zawodnik nie może odbić piłki 2 razy z rzędu natomiast drużyna może odbić piłkę na swojej połowie tylko 3 razy** (dotknięcie piłki przez blok nie jest liczone jako uderzenie).
Punkt przyznawany jest w momencie gdy piłka przebita na stronę przeciwnika przeleci



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

nad siatką i trafi w pole gry przeciwnika lub w momencie gdy przeciwnik popełni błąd (wybije piłkę na aut, nie przebije nad siatką, zepsuje zagrywkę itp.).

W odróżnieniu od większości gier zespołowych czas gry nie jest limitowany. Mecz trwa do momentu, w którym jedna z drużyn wygra 3 sety. Każdy set jest rozgrywany do momentu kiedy jedna z drużyn zdobędzie 25 punktów lub zdobędzie 2 punkty przewagi nad przeciwnikiem w przypadku gdy wynik seta tuż przed końcem jest remisowy(24-24). W przypadku gdy oba zespoły wygrają po 2 sety rozgrywany jest trzeci decydujący set tzw. tie-break (do 15-stu punktów).

Powyższe zasady dotyczą rozgrywania meczy siatkówki halowej. Wyróżniamy także plażową formę rozgrywania meczy siatkówki oraz siatkówkę na siedząco.

**Podstawy organizacji meczu siatkówki:**

**Do zorganizowania meczu siatkówki niezbędne jest posiadanie siatki przeznaczonej do tej dyscypliny sportu. Jednak prosty mecz siatkówki można już zorganizować mając do dyspozycji 2 osoby.**

1. **Do zorganizowania meczu siatkówki potrzebujemy piłkę oraz siatkę umieszczoną na dwóch stabilnych słupkach.**
2. Do meczu siatkówki wystarczą dwie osoby. Jednak aby gra była atrakcyjniejsza zaleca się tworzenie drużyn co najmniej 3 osobowych. Maksymalna liczba graczy aktywnych na boisku nie może przekraczać 6 na jeden zespół.
3. Bardzo ważne jest odpowiednie dostosowanie liczby zawodników w jednym zespole do posiadanego pola gry.
4. W przypadku nieparzystej liczby graczy można wyznaczyć jednego ucznia jako sędziego (należy stosować zmiany sędziów co jakiś czas tak aby każdy mógł zagrać) lub zarządzić konieczność zmian w jednym zespole.
5. **Jako organizator gry uczestniczenie w meczu z dziećmi/młodzieżą jako zawodnik jest niewskazane.**
6. Podstawowe zasady bezpieczeństwa:
    - Plac gry musi być miejscem bezpiecznym, wyrównanym, z dala od ścian, murów czy innych pionowych obiektów, które mogą być niebezpieczne.
    - Słupki, na których zawieszona jest siatka muszą być stabilne.
    - Konieczne jest sprawdzenie czy uczestnicy gry są do niej odpowiednio przygotowani – odpowiedni strój, obuwie, brak biżuterii, zegarków itp.
    - Obowiązkiem organizatora gry jest poinformowanie uczestników przed meczem o obowiązujących zasadach, możliwych niebezpieczeństwach oraz karach za wykroczenia a następnie bezwzględne egzekwowanie ich w czasie gry.
    - **Pamiętaj o przeprowadzeniu ćwiczeń rozgrzewających przed rozgrywkami oraz ćwiczeń uspokajających i rozluźniających po rozgrywkach.**

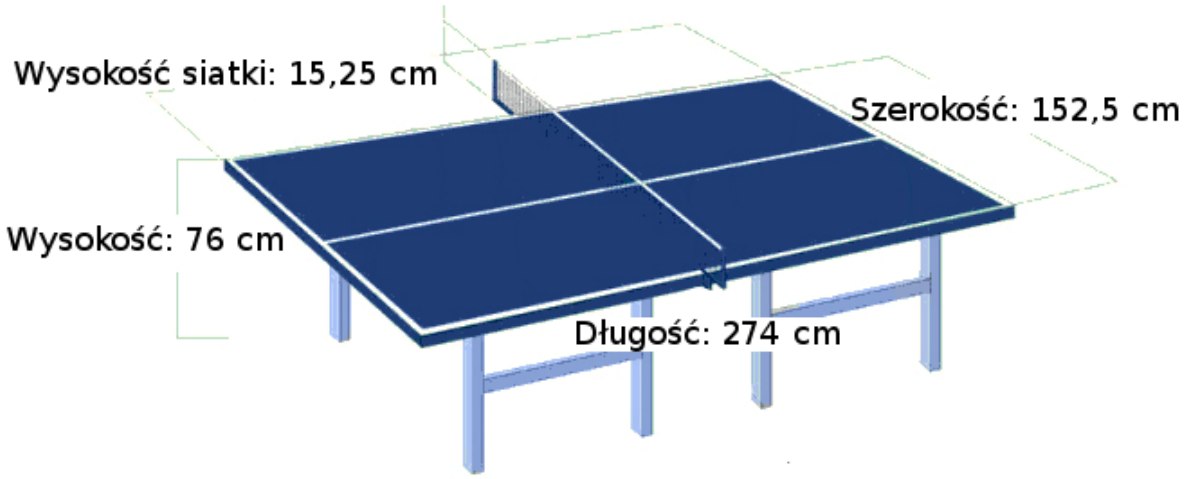


© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

## 4. Tenis stołowy

Gra w której dwóch lub czterech (debel) zawodników rywalizuje ze sobą przy specjalnym stole odbijając za pomocą rakietek piłeczkę „ping-pongową”. Celem gry jest zdobycie większej liczby punktów niż przeciwnik.
**Jest to bardzo szybki sport i wymagający ogromnej kondycji, szybkości i precyzji. Zrodził się w Anglii w latach 80-tych XIX wieku** i bardzo szybko zyskiwał popularność. W 1926 roku powstała Międzynarodowa Federacja Tenisa Stołowego i w tym samym roku zorganizowano pierwsze (nieoficjalne) mistrzostwa świata w tenisie stołowym. W roku 1988 dyscyplina ta zagościła po raz pierwszy także na letniej olimpiadzie (Seul). Współcześnie jest jedną z najpopularniejszych dyscyplin sportowych na świecie.

Mecz tenisa stołowego odbywa się przy stole **o długości 274 cm i szerokości 152,5 cm. Wysokość stołu wynosi 76 cm.** Stół po środku przedzielony jest siatką o wysokości 15,25 cm.
Zawodnicy odbijają piłeczkę (wykonaną z celuloidu) o średnicy 40mm i masie 2,7 g za pomocą rakietek, których wymiary nie są sprecyzowane w przepisach gry. Muszą być zbudowane z drewnianej deski oraz dwóch gumowych (kauczukowych) okładzin.




**Rys.4. Stół do tenisa stołowego.**

Mecz tenisa stołowego podobnie jak siatkówki nie jest limitowany czasem. Składa się z setów, w których trzeba zdobyć 11 punktów by wygrać. Liczbę setów określa regulamin danych zawodów( do trzech lub czterech wygranych setów).

Akcję w tenisie rozpoczyna serwis. Każdy z zawodników serwuje na zmianę po 2 razy. W przypadku wyniku 10:10 od tego momentu po jednym razie. Każdy set rozgrywany jest do 11 punktów lub osiągnięcia przez jednego z zawodników dwupunktowej przewagi w przypadku gdy pod koniec seta miał miejsce wynik remisowy (10:10).

W czasie gry piłka musi się odbić raz od pola przeciwnika, nie wolno przebijać piłki z powietrza. Natomiast podczas serwisu zawodnik musi podrzucić piłeczkę ręką na wysokość minimum 16cm i przebić piłkę na pole przeciwnika tak aby ta odbiła się na jego połowie oraz na połowie rywala. Piłka nie może musnąć siatki (net).



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

Zawodnik traci punkty gdy:

- Dopuści by piłka odbiła się 2 razy na jego połowie
- Nie odbije piłki, która odbije się raz na jego połowie
- Gdy piłka odbije się od jego połowy po odbiciu rakietką
- Gdy odbije piłkę jakąś częścią ciała (oprócz ręki do nadgarstka w której trzyma paletkę)
- Odbije piłkę „z powietrza" (bez uprzedniego odbicia się piłki na jego połowie)
- Dotknie ręką, inną częścią ciała bądź ubraniem stołu
- Popełni błędy podczas serwisu (trafi w siatkę, nie trafi w pole rywala)

**Podstawy organizacji meczu tenisa stołowego:**

**Popularność, prostota oraz brak kontaktu z przeciwnikiem w Tenisie stołowym doprowadziły do tego, że jest to bardzo popularny sport w polskich szkołach. Wiele szkół ma w swoim wyposażeniu stoły tenisowe, rakietki oraz piłeczki. Niejednokrotnie można spotkać stoły tenisowe w parkach oraz przy placach zabaw.**

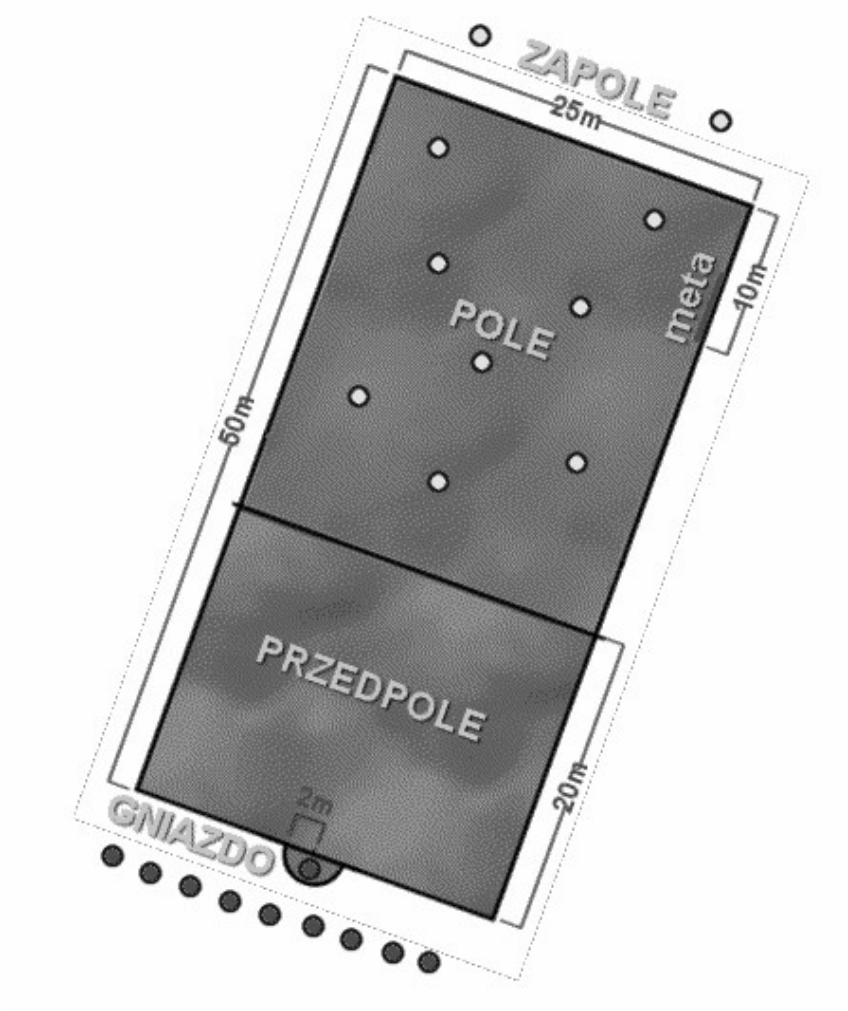
1. **Do zorganizowania meczu tenisa stołowego potrzebujemy stół tenisowy, piłeczkę pingpongową oraz rakietki.**
2. Do rozegrania meczu tenisa stołowego potrzebujemy minimum 2 graczy.
3. **Jako organizator gry uczestniczenie w meczu z dziećmi/młodzieżą jako zawodnik może być dozwolone w przypadku gdy pracujemy z małą grupą i mamy nad nią całkowitą kontrolę. W przypadku dużej ilości stołów i graczy jest to niewskazane.**
4. Podstawowe zasady bezpieczeństwa:
    - W okolicy stołu na którym rozgrywa się mecz nie powinni przebywać inni gracze, widzowie.
    - Stoły muszą być stabilne i prawidłowo rozłożone.
    - Konieczne jest sprawdzenie czy uczestnicy gry są do niej odpowiednio przygotowani – odpowiedni strój, obuwie, brak biżuterii, zegarków itp.
    - Obowiązkiem organizatora gry jest poinformowanie uczestników przed meczem o obowiązujących zasadach, możliwych niebezpieczeństwach oraz karach za wykroczenia a następnie bezwzględne egzekwowanie ich w czasie gry.
    - **Pamiętaj o przeprowadzeniu ćwiczeń rozgrzewających przed rozgrywkami oraz ćwiczeń uspokajających i rozluźniających po rozgrywkach.**

## 5. Palant

Gra zespołowa, która znana była w Polsce już w średniowieczu. Posiada kilkanaście odmian. W grze w palanta rywalizują ze **sobą 2 zespoły po 10-15 zawodników.**
**W palanta gra się 2 x 20 minut (5 min przerwy)** bądź do ustalonej wcześniej liczby punktów.
**Boisko do gry w palanta musi być prostokątne – minimalne wymiary dla szerokości to 20-25m i długości 50-75m.** Przy jednej z linii końcowych znajduję się tzw. gniazdo (promień 2m) z którego wybijana jest piłka. Tą linię nazywamy linią gniazda. W odległości 20m od linii gniazda znajduje się linia która dzieli boisko na przedpole i pole. Kolejna linia końcowa nazywana linią graniczną oddziela pole od zapola. Rozmiary zapola są nieograniczone.
W odległości 10 metrów od linii granicznej znajduje się 5-cio metrowa linia mety.



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.




**Rys.5. Przykładowe boisko do gry w palanta.**

**Palant (bijak) to 70-cio centymetrowy zwężający się kij** o średnicy do 4,5 cm na jednym końcu i do 3 cm na drugim.
**Piłka powinna mieć minimalną masę 80g.** Powinna być twarda, wypełniona włosiem lub pakułami i obszyta skórą.

Jedna z drużyn zajmuje miejsca za linią gniazda natomiast druga ustawia się w polu i na zapolu. Punkty może zdobywać tylko zespół znajdujący się w gnieździe, natomiast celem drugiego zespołu jest zdobywanie gniazda.
Gracz, który znajduje się w gnieździe wybija piłkę (1 próba) tak aby przeleciała ona przedpole i w tym momencie zmuszony jest do porzucenia bijaka w gnieździe oraz rozpoczęcia biegu w kierunku mety. Celem zawodników drugiej drużyny znajdujących się w polu i zapolu jest złapanie piłki w locie i odrzucenie jej w kierunku gniazda bądź „skucie" (trafienie) biegnącego zawodnika drużyny przeciwnej.
Jeśli zawodnikowi z gniazda uda się dobiec do mety drużyna zdobywa punkt.
Jeśli drużyna skuje biegnącego gracza lub trzykrotnie złapie piłkę powietrzu jedną ręką i odrzuci w kierunku gniazda zdobywa gniazdo i następuje zmiana ról.
Wybicie jest nieważne w momencie gdy zawodnik opuści gniazdo, nie trafi w piłkę lub upuści bijak poza obszarem gniazda.



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

Bieg można prowadzić etapami np. najpierw do linii półmetka (linia pomiędzy polem i przedpolem) i potem do mety.

**Podstawy organizacji gry w palanta:**

**Palant jest grą, która posiada ponad kilkanaście różnych modyfikacji. Dlatego zasady gry są dość luźne. Niektóre można ustalić tuż przed rozgrywką. Do gry potrzebny jest duży plac.**

1. **Niezbędne przybory to piłeczka palantowa oraz bijak.**
2. Do gry w palanta jest potrzebny dość duży plac najlepiej trawiasty (np. boisko do piłki nożnej) na którym wyznaczamy boisko do palanta za pomocą pachołków lub taśm.
3. Palant jest grą, którą warto wykorzystać w przypadku zajęć z dużą liczbą dzieci. Minimalnie do tej gry wymaga się 10 zawodników w drużynie.
4. Bardzo ważne jest odpowiednie dostosowanie wymiarów pola gry do liczby zawodników. Ustalenie boiska zbyt małego, bądź zbyt dużego może spowodować znaczny spadek atrakcyjności gry.
5. **Jako organizator gry uczestniczenie w meczu z dziećmi/młodzieżą jako zawodnik jest niewskazane.**
6. W przypadku nieparzystej liczby graczy można wyznaczyć jednego ucznia jako sędziego (należy stosować zmiany sędziów co jakiś czas tak aby każdy mógł zagrać).
7. Podstawowe zasady bezpieczeństwa:
    - Plac gry musi być miejscem bezpiecznym, wyrównanym, z dala od ścian, murów czy innych pionowych obiektów, które mogą być niebezpieczne. **Pole gry musi być dokładnie sprawdzone – konieczne jest usunięcie kamieni, szkła itp.**
    - Bijak powinien być sprzętem oryginalnym i sprawdzonym posiadającym odpowiednie atesty.
    - **Skucie przeciwnika powinno się odbywać poprzez rzut w części ciała poniżej pasa.**
    - Konieczne jest sprawdzenie czy uczestnicy gry są do niej odpowiednio przygotowani – odpowiedni strój, obuwie, brak biżuterii, zegarków itp.
    - Obowiązkiem organizatora gry jest poinformowanie uczestników przed meczem o obowiązujących zasadach, możliwych niebezpieczeństwach oraz karach za wykroczenia.
    - **Pamiętaj o przeprowadzeniu wszechstronnej rozgrzewki przed rozgrywkami oraz ćwiczeń uspokajających i rozluźniających po rozgrywkach.**

## 6. Gra do pięciu podań (Piłka Ręczna)

Piłka ręczna to popularna dyscyplina sportowa uprawiana na całym świecie przez kobiety i mężczyzn. Jej początki sięgają jeszcze dalekiej przeszłości. Gry przypominające piłkę ręczną były już znane w starożytnej Grecji i Rzymie. Współczesne przepisy gry uformowały się w Europie pod koniec XIX wieku.



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

Gra do pięciu podań jest modyfikacją Piłki Ręcznej i opiera się głównie na wymianie podań pomiędzy zawodnikami jednego zespołu. Jeśli, jedna z drużyn wykona prawidłowo 5 podań zdobywa punkt. Jeśli przeciwnicy przechwycą piłkę rozpoczynają własną akcję.

Przepisy tej gry są tak proste, że można je modyfikować na niezliczoną ilość sposobów. Wymiary boiska nie są sztywno określone podobnie jak liczba zawodników w zespole.

Przykładowe modyfikacje:
- liczba graczy w zespole 3-4; małe boisko; zawodnicy nie mogą poruszać się z piłką (w momencie chwytu zawodnik zatrzymuje się i szuka partnera do podania)

- liczba graczy w zespole 3-4; małe boisko; zawodnicy mogą poruszać się z piłką (w momencie chwytu zawodnik biega po boisku i szuka partnera do podania)

- liczba graczy w zespole; 5-7; większe boisko; zawodnicy mogą poruszać się z piłką (w momencie chwytu zawodnik biega po boisku i szuka partnera do podania)

- liczba graczy w zespole; 5-7; większe boisko; zawodnicy nie mogą poruszać się z piłką (w momencie chwytu zawodnik zatrzymuje się i szuka partnera do podania)

W wyżej wymienionych modyfikacjach zawodnicy nie mogą kozłować piłki a ich przeciwnicy nie mogą bezpośrednio im wydzierać piłki z rąk. Strata piłki może nastąpić tylko w momencie przecięcia podania przez przeciwnika.

Do powyższych rozwiązań można dołączyć kozłowanie bez zezwolenia na bezpośredni atak na przeciwnika lub kozłowanie z zezwoleniem na bezpośrednie wybicie piłki z rąk - Wówczas gra staje się jeszcze bardziej dynamiczna.

Ogromną zaletą tej formy rozrywki jest to, że dzieci bardzo chętnie w niej uczestniczą oraz angażują się w nią maksymalnie. Gra jest szybka, dynamiczna, wymaga umiejętności podejmowania szybkich decyzji, dobrej koordynacji ruchowej i kondycji. Kształtuje dobry przegląd pola i inteligencję sportową. Dodatkowo doskonali podstawowe elementy techniczne piłki ręcznej takie jak kozłowanie, gra ciałem, gra z przeciwnikiem. Gra jest bardzo prosta i możliwa do przeprowadzenia w każdych warunkach.

**Podstawy organizacji gry do pięciu podań:**

1. **Aby rozegrać grę do pięciu podań potrzebujemy piłkę do piłki ręcznej/siatkowej/nożnej bądź koszykówki oraz 4 pachołki dzięki którym wyznaczymy obszar gry.**
2. Pachołki można z powodzeniem zastąpić np. plastikowymi butelkami lub innymi miękkimi dobrze widocznymi przyborami.
3. Atrakcyjną grę do pięciu podań można rozegrać posiadając minimalnie 6 zawodników. Wówczas wyodrębniamy 2 trzyosobowe zespoły.
4. Bardzo ważne jest odpowiednie dostosowanie wymiarów pola gry do liczby zawodników. Ustalenie boiska zbyt małego, bądź zbyt dużego może spowodować znaczny spadek atrakcyjności gry.
5. **Jako organizator gry uczestniczenie w meczu z dziećmi/młodzieżą jako zawodnik jest niewskazane.**
6. W przypadku nieparzystej liczby graczy można wyznaczyć jednego ucznia jako sędziego (należy stosować zmiany sędziów co jakiś czas tak aby każdy mógł zagrać).
7. Podstawowe zasady bezpieczeństwa:



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.

- Plac gry musi być miejscem bezpiecznym, wyrównanym, z dala od ścian, murów czy innych pionowych obiektów, które mogą być niebezpieczne. **Pole gry musi być dokładnie sprawdzone – konieczne jest usunięcie kamieni, szkła itp.**
- Konieczne jest sprawdzenie czy uczestnicy gry są do niej odpowiednio przygotowani – odpowiedni strój, obuwie, brak biżuterii, zegarków itp.
- Obowiązkiem organizatora gry jest poinformowanie uczestników przed meczem o obowiązujących zasadach, możliwych niebezpieczeństwach oraz karach za wykroczenia.
- **Pamiętaj o przeprowadzeniu wszechstronnej rozgrzewki przed rozgrywkami oraz ćwiczeń uspokajających i rozluźniających po rozgrywkach.**



© Wszelkie prawa zastrzeżone. Materiał ten jest ograniczony i chroniony prawami autorskimi oraz innymi prawami, które należą do autorów tego opracowania. Materiał nie może być kopiowany, publikowany i rozprowadzany bez pisemnej zgody autora lub autorów.