



Wzrost popularności siatkówki w Polsce, związany z sukcesami odnoszonymi zwłaszcza przez męską reprezentację naszego kraju, sprawia, że wiele dzieci chce nauczyć się grać tak, jak Bartosz Kurek czy Wilfredo Leon. Kto by tak nie chciał.....!!!!

Aby osiągać bardzo wysokie wyniki, przygodę z siatkówką trzeba zacząć grając w mini siatkówkę. Mini siatkówka jest odmianą piłki siatkowej dostosowaną do potrzeb dzieci w wieku 7-13 lat. Rozgrywana jest na mniejszym boisku, mniejszą piłką i przepisami dopasowanymi do możliwości dzieci zarówno pod względem fizycznym, jak i mentalnym..

Celem gry jest umieszczenie piłki w polu gry drużyny przeciwnej i zapobieżenie dotknięcia przez piłkę własnego pola gry. Piłkę przebija się przez siatkę zawieszoną na różnej wysokości w zależności od kategorii rozgrywkowej i płci zawodników. Zespół ma prawo do trzykrotnego odbicia piłki (dodatkowe odbicie przy bloku) w celu przebicia jej na stronę przeciwnika. Zawodnik danego zespołu nie może odbić piłki kolejno dwa razy (za wyjątkiem bloku).

Gra toczy się do momentu popełnienia błędu:

- upadku piłki na pole gry przeciwnika,
- upadku piłki na własne pole i poza pole gry przeciwnika,
- dotknięcia siatki,
- przekroczenia linii środkowej przez zawodnika,
- przekroczenia lub dotknięcia linii końcowej boiska przy wykonywaniu zagrywki,
- błędu odbicia lub uderzenia piłki, • błędu zagrywki, spoza pola zagrywki.

ZASADY

- Mini siatkówka jest grą zespołową, rozgrywaną pomiędzy dwoma zespołami. W zależności od kategorii rozgrywkowej mogą to być mecze 1x1, 2x2, 3x3 lub 4x4 (ilość zawodników na boisku).
- Dzieci, w zależności od wieku, podzielone są na zespoły dwu-, trzy- lub czteroosobowe.
- Dziewczynki i chłopcy w wieku 7-10 grają „dwójkami”, 11-12- latkowie w „trójkach”, a 12-13 - „czwórkami”.

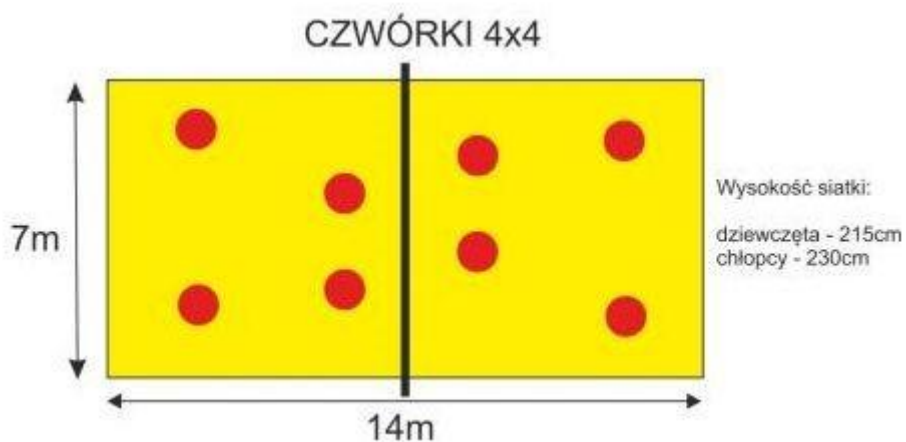
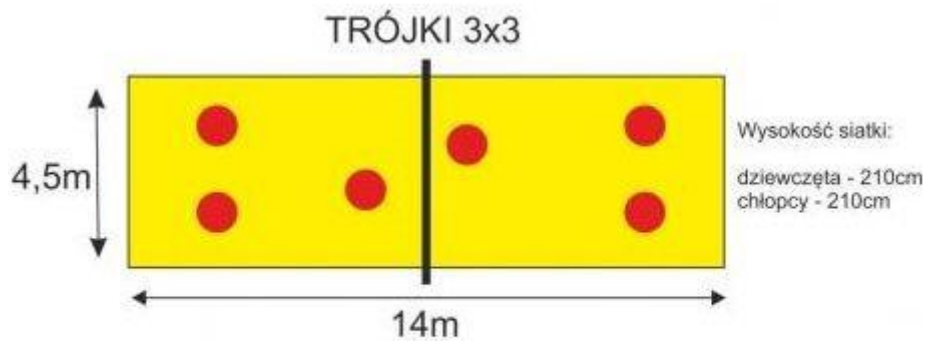
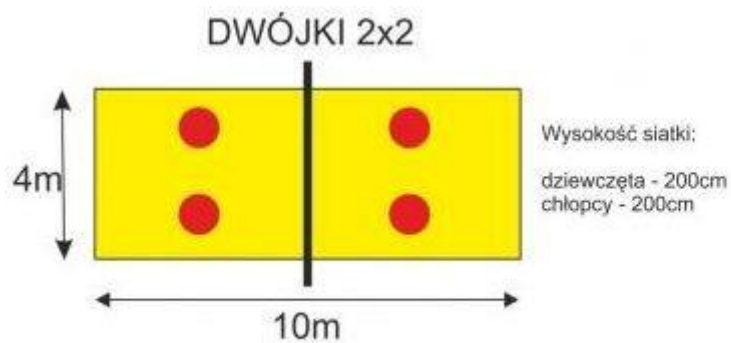
- Jedynie najmłodsze dzieci mogą wykonywać zagrywkę oburącz, reszta przepisów jest taka sama dla wszystkich formacji. Zagrywka jednorącz z podrzutu zza linii końcowej boiska w ciągu 8s od gwizdka sędziego.
- Dozwolone jest odbicie piłki każdą częścią ciała.
- Mecz trwa dwa sety do 25 punktów lub uzyskania dwupunktowej przewagi np. 26:24, 27:25.
- W przypadku remisu rozgrywany jest trzeci set do 15 punktów (tie-break).
- W momencie uderzenia piłki przez zagrywającego, każdy zespół musi znajdować się na własnej stronie boiska, ustawiony zgodnie z porządkiem rotacji (z wyjątkiem zawodnika zagrywającego)
- Jeśli zespół odbierający zdobywa prawo do wykonywania zagrywki, zawodnicy dokonują rotacji, przesuając się o jedną pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara: zawodnik z pozycji 2 przechodzi na pozycję 1 i będzie zagrywał, zawodnik z pozycji 1 przechodzi na pozycję 4 (dotyczy "czwórek") lub pozycję 3 (dotyczy "trójek), itd.
- Jeżeli nastąpi błąd rotacji -zespół przeciwny zdobywa punkt i prawo do zagrywki,

MINI SIATKÓWKA W LICZBACH

- Boisko dla **pierwszej** grupy wiekowej ma wymiary 5 x 4 m, a siatka zawieszona jest na wysokości 200 cm.
- Dla drużyn składających się z **trzech** zawodników przeznaczone jest boisko 7 x 4,5 m, z siatką na wysokości 210 cm.
- Dziewczęce „**czwórki**” grają na boisku 7 x 7 m i siatką na wysokości 215 cm. Dla chłopców w „**czwórkach**” wyznaczony jest plac gry 7 x 7m z siatką zawieszoną na 230 cm.
- Zespoły dwu- i trzyosobowe mogą mieć jednego rezerwowego, najstarsi zawodnicy mogą mieć ich dwóch.



Schemat boisk do siatkówki



Czy wiesz, że ...

Przepisy gry w siatkówkę są zaprojektowane tak, by gra odbywała się płynnie i bezpiecznie oraz bez możliwości zdobycia niesprawiedliwej przewagi. Bez przepisów siatkówka szybko stałaby się chaotyczna. Jednym z najważniejszych elementów każdego meczu jest sędzia.

Sędziowie egzekwują przepisy gry. W grze 6x6 na poziomie młodzieżowym mamy na ogół dwóch sędziów (w grach 2x2, 3x3 i 4x4, może być tylko jeden).

W oddzielnym pliku zamieściłam sygnalizację sędziowską, na czerwono zaznaczyłam tą, która jest dla Was najważniejsza.

PAMIĘTAJCIE.....

ZŁOTE ZASADY TRENINGU

1. **Czerpię przyjemność z trenowania. Lubię to, co robię.**
2. **Umysł, tak jak mięśnie, potrzebuje gimnastyki. Mogę trenować swój umysł, tak jak trenuję ciało.**
3. **Warto się starać, choć czasem na efekty trzeba poczekać.**
4. **Każdego dnia mogę zrobić coś, co przybliży mnie do celu.**
5. **Wiem, w czym jestem dobry i co potrafię oraz w czym mogę osiągnąć więcej.**
6. **Mogę się czasem pomylić.**
7. **Mam wpływ na to, jak wygląda mój dzień.**
8. **Sport to również umiejętność przegrywania. Potrafię sobie radzić z przeciwnościami.**
9. **Szanuję moich sportowych konkurentów i doceniam ich umiejętności.**
10. **Każdy trening jest okazją do tego, by dowiedzieć się czegoś o sobie.**

Mam nadzieję, że niedługo wrócimy do szkoły i będziemy mogli wspólnie uczyć się mini siatkówki, bo to wspaniała gra.:)??

Pozdrawiam Ewa Kaczorowska