Zasady gier zespołowych.

PIŁKA SIATKOWA.

**Boisko** do gry jest prostokątem o wymiarach 18 na 9 metrów i jest przedzielone jest siatką, umieszczoną nad linią środkową. Jej górna krawędź powinna znajdować się na wysokości 2,43 m dla mężczyzn i 2,24 m dla kobiet.

**Drużyna.** Mecze siatkówki rozgrywane są przez dwa sześcioosobowe zespoły, a łącznie z rezerwowymi jeden zespół może składać się maksymalnie z 12 zawodników. Podstawowymi pozycjami w siatkówce są: przyjmujący, atakujący, środkowy, rozgrywający i libero. Wszyscy zawodnicy mają taki sam kolor strojów oprócz libero.

**Mecz** toczy się aż jedna z drużyn wygra 3 sety (tak więc gra się do maksymalnie 5 setów). Drużyna wygrywa set, jeśli zdobędzie co najmniej 25 punktów i ma co najmniej 2 punkty przewagi nad przeciwnikiem. Piąty, decydujący set rozgrywany jest obecnie jako tie-break (do 15 punktów). Każdy zespół ma prawo do 2 przerw na odpoczynek. Prośbę o przerwę sygnalizuje trener zespołu. Oprócz tego występują przerwy techniczne, po zdobyciu 8 i 16 punktu w grze. Każda przerwa trwa 30 sekund.

Zespół może w jednym secie dokonać maksimum 6 **zmian**. Jeden lub więcej zawodników może być zmienionych w tym samym czasie. Zawodnik ustawienia początkowego może opuścić boisko tylko jeden raz w secie i może powrócić na boisko tylko na miejsce w ustawieniu, które zajmował przed opuszczeniem boiska. Zawodnik rezerwowy może wejść na boisko tylko jeden raz w secie na miejsce zawodnika z ustawienia początkowego i może być zmieniony tylko przez tego zawodnika, którego zastąpił.

**Celem gry** jest przebicie piłki nad siatką tak, by upadła na boisku drużyny przeciwnej lub zmuszenie rywali do popełnienia błędu. Piłkę można odbijać (nie może być złapana lub rzucana) dowolną częścią ciała. Jeden i ten sam zawodnik nie może odbić piłki dwa razy z rzędu (z wyjątkiem pierwszego odbicia następującego po bloku), a drużyna może piłkę odbić maksymalnie 3 razy (nie licząc dotknięcia piłki przez blok), zanim przebije ją na stronę przeciwnika.

**Rozpoczęcie gry.** Zagrywka (serwis) jest wprowadzeniem piłki do gry mające na celu zdobycie punktu lub utrudnienie jej przyjęcia przeciwnikowi. 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. Drużyna przeciwna nie może blokować zagrywki ani atakować piłki, kiedy ta znajduje się całkowicie powyżej siatki

**Komisja sędziowska** składa się z: sędziego głównego ,sędziego drugiego, sekretarza oraz sędziów liniowych.

<https://www.pzps.pl/pl/rozgrywki/informacje/regulaminy-i-przepisy>

KOSZYKÓWKA.

**Boisko** do gry to płaska, twarda powierzchnia wolna od przeszkód, o wymiarach dwadzieścia osiem (28) metrów długości i piętnaście (15) metrów szerokości, mierzonych do wewnętrznych krawędzi linii ograniczających boisko.

**Drużyna** składa się z nie więcej niż dwunastu (12) uprawnionych do gry członków drużyny. W czasie gry, na boisku ma się znajdować pięciu (5) zawodników z każdej drużyny. Wszyscy zawodnicy mają takie same stroje (inne są numery na koszulkach).

**Zmiany** zawodników wykonuje się w przerwie w grze (dowolna ilość zmian).

**Mecz** składa się z czterech (4) kwart po dziesięć (10) minut każda. Czas na rozegranie akcji to 24 sekundy. Drużyna musi wyprowadzić piłkę ze swojej połowy (obrony) w ciągu 8 sekund. Przerwy meczu pomiędzy pierwszą i drugą kwartą (pierwsza połowa) oraz trzecią i czwartą kwartą (druga połowa), jak również przed każdą dogrywką, trwają dwie (2) minuty każda. Przerwa meczu pomiędzy połowami trwa piętnaście (15) minut. Na zawodach pucharowych przy remisie po regulaminowym czasie gry następuje **dogrywka**, a mecz będzie kontynuowany tyloma pięciominutowymi dogrywkami, ile potrzeba będzie do rozstrzygnięcia wyniku meczu.

**Mecz rozpoczyn**a się rzutem sędziowskim, to sytuacja, kiedy sędzia podrzuca piłkę w kole środkowym, pomiędzy dwoma dowolnymi zawodnikami przeciwnych drużyn, którzy walczą o piłkę. Każde kolejne wznowienie gry przy piłce spornej następuje naprzemiennie.

Punkty są przyznawane drużynie atakującej kosz przeciwników, do którego wpadła piłka, w następujący sposób:

- Kosz z rzutu wolnego zalicza się jako jeden (1) punkt.

- Kosz z rzutu z pola rzutów za dwa (2) punkty, zalicza się jako dwa (2) punkty.

- Kosz z rzutu z pola rzutów za trzy (3) punkty, zalicza się jako trzy (3) punkty.

Najczęstszym błędem w trakcie gry jest błąd kroków, czyli niedozwolone przemieszczenie stopy/stóp w czasie posiadania piłki na boisku. Zawodnik popełnia błąd kroków gdy zrobi więcej niż dwa kroki trzymając piłkę. Zawodnik opuszcza parkiet popełniając 5 przewinienie. Po 5 przewinieniu drużyny w każdej kwarcie, przeciwnicy wykonują dwa rzuty osobiste.

**Komisja sędziowska** składa się z 7 osób: jeden sędzia główny i dwóch sędziów pomocniczych. Asystują im sędziowie stolikowi, czyli sekretarz, asystent sekretarza, mierzący czas gry i mierzący czas akcji.

<https://sedziowanie.pzkosz.pl/internalfiles/fckfiles/file/pliki/SEDZIOWIE/Oficjalne%20Przepisy%20Gry%20w%20Koszyk%C3%B3wk%C4%99%202018.pdf>

PIŁKA RĘCZNA.

**Boisko** ma wymiary 40 na 20 metrów, na boisku wyznaczone są dwa pola bramkowe ograniczone półokręgami o promieniu 6 metrów, bramka ma 2 metry wysokości i 3 szerokości.

**Drużyna.** W grze biorą udział dwie drużyny liczące nie więcej niż 16 zawodników (7 na boisku i nie więcej niż 9 rezerwowych). Ubiór zawodników musi być jednolity dla wszystkich członków zespołu (nie dotyczy to bramkarzy). Zawody nie mogą być rozpoczęte lub kontynuowane, jeśli choć jedna z drużyn ma w swoim składzie mniej niż pięciu zawodników.

**Zmiany.** Zawodnicy rezerwowi mogą w czasie gry wielokrotnie i w każdej chwili bez zgłaszania mierzącemu czas/sekretarzowi, wchodzić na boisko, o ile zawodnicy, których zmieniają, uprzednio opuścili boisko.

**Mecz** dzieli się na połowy po 30 minut z 10-minutową przerwą. Na zawodach pucharowych przy remisie po regulaminowym czasie gry następuje **dogrywka.** Składa się ona z dwóch części. Każda z nich trwa po pięć minut. Jeśli dodatkowy czas gry nie przyniesie oczekiwanych rezultatów, wtedy o zwycięstwie decyduje konkurs rzutów karnych. Regulamin tej części dogrywki przewiduje po pięć takich rzutów dla każdej z ekip.

**Mecz rozpoczyna** drużyna, która wygrała piłkę po rzucie monetą. Zawodnik tej drużyny wykonuje podanie do partnera z zespołu, trzymając jedną stopę na linii środkowej boiska do chwili, gdy piłka opuści jego dłonie. Gracze podczas początku i wznowienia gry muszą przebywać na swoich połowach boiska. Gracz będący w posiadaniu piłki może ją podać, kozłować lub trzymać. Nie może również wykonać więcej niż trzech kroków, trzymając piłkę. Piłka może być rzucana, popychana, łapana, uderzana, zatrzymywana. Zawodnicy mogą dotykać piłki wszystkimi częściami ciała oprócz podudzia i stóp. Jeżeli zawodnik nie kozłuje piłki, może ją trzymać jedynie 3 sekundy. Tylko bramkarz znajdujący się w polu bramkowym (w obrębie linii 6 metrów) jest zwolniony z przestrzegania tych zasad.

**Sędziowie** to dwóch boiskowych (sędziowie główni), którzy nadzorują przebieg gry i rozstrzygają wszystkie spory oraz stolikowi oraz sekretarz. W przypadku szczególnie niebezpiecznych fauli zagrażających zdrowiu przeciwnika sędziowie stosują karę 2 minut wykluczenia lub dyskwalifikacją. Rzut karny jest przyznany za interwencję niezgodną z przepisami w sytuacji dogodnej do zdobycia bramki. Rzut karny wykonuje się z 7 metra.

<https://zprp.pl/wp-content/uploads/2016/12/Przepisy_-gry_pilka_reczna_2016.pdf>

PIŁKA NOŻNA.

**Boisko.** Linia boczna (90-120 metrów) musi być dłuższa niż linia bramkowa (45-90 metrów). Pole karne ma 16.5 metra, a bramka ok. 7 metrów szerokości i ok. 2,5 wysokości.

**Drużyna.** W zawodach biorą udział dwie drużyny; każda składa się z 11 zawodników, z których jeden jest bramkarzem (posiada inny kolor stroju niż pozostali zawodnicy). Zawody nie mogą być rozpoczęte lub kontynuowane, jeśli choć jedna z drużyn ma w swoim składzie mniej niż siedmiu zawodników. W meczu można dokonać trzech **zmian** zawodników (zmiana musi być wcześniej sygnalizowana).

**Mecz** składa się z dwóch 45 - minutowych połów i 15 – minutowej przerwy. Na zawodach pucharowych przy remisie w regulaminowym czasie następuje **dogrywka** (2 połowy po 15 minut) i ewentualne karne (po 5, a później do pierwszego błędu).

**Mecz rozpoczyna** drużyna, która wcześniej wygrała losowanie (przeciwnicy rozpoczynają drugą połowę). Jeżeli piłka opuści boisko przez linię boczną to przeciwnicy wznawiają grę wrzutem piłki z autu (oburącz zza głowy). Natomiast jeśli piłka opuści boisko przez linię końcową drużyny, która wybijała ją to przeciwnicy wykonują rzut rożny (wznawia zagraniem nogą z narożnika boiska). Po zdobyciu bramki, grę wznawia zespół, który stracił gola ze środka boiska, a obie drużyny muszą być na swoich połowach.

W meczach uczestniczy 5 **sędziów** (główny, dwóch bocznych, techniczny i asystent) i ewentualnie 2 sędziów VAR (wideo). Sędzia główny decyduje jaką karę nałoży na zawodnika, który przewini (rzut wolny, ostrzeżenie, żółta kartka, czerwona kartka). Sędzia przyznaje rzut karny za faul lub celowe zagranie piłki ręką w polu karnym. Wykonuje go dowolny zawodnik z punktu oddalonego o 11 metrów od środka bramki.

<https://www.pzpn.pl/public/system/files/site_content/941/3245-Przepisy_Gry_2019_2020_Internet_Final.pdf>

Zapoznałeś się z zasadami gier zespołowych.   
Napisz do mnie w Messengerze „Proszę o pytanie dotyczące gier!”   
Otrzymasz ode mnie krótkie pytanie, na które będziesz musiał odpowiedzieć   
w ciągu 2 minut.   
Jeśli dobrze odpowiesz w wyznaczonym czasie   
otrzymujesz ocenę bardzo dobrą! Powodzenia! J.K.