

Kurs dla Animatorów Czasu Wolnego

Lekcja 8

Temat:

Rodzaje zajęć sportowych

Autor: Piotr Góralczyk

W tej lekcji poznasz:

1. rodzaje zajęć sportowych
2. metody i techniki prowadzenia zajęć sportowych
3. zasady gier zespołowych
4. nauczysz się sędziować zajęcia sportowe

1. Wprowadzenie

Jako animator, często będziesz również sędzią w zajęciach sportowych. Przed wyjazdem do pracy, zapoznaj się podstawowymi rodzajami i zasadami niektórych sportów. Najważniejsze sporty w animacji znajdują się w poniższej tabelce:

PIŁKA NOŻNA	SIATKÓWKA
KOSZYKÓWKA	TENIS ZIEMNY
DARTS	BOCCIA
WATERPOLO	BADMINGTON
PING – PONG	SQUASH

2. Piłka nożna

W meczu biorą udział dwie drużyny. Na boisku może przebywać maksymalnie 11 zawodników z każdej drużyny, w tym z każdej po jednym bramkarzu. Gra polega na strzeleniu bramek bez pomocy kończyn górnych. Dopuszcza się grę nogami, głową i niektórymi częściami tułowia. Piłkę kopie się po ziemi, dopuszczalne jest jej przrzucanie za pomocą nóg. W obrębie pola karnego chwycić piłkę rękoma ma prawo wyłącznie bramkarz drużyny broniącej. Gol pada w momencie, gdy piłka przekroczy linię bramkową całym swoim obwodem. Mecz wygrywa drużyna, która strzeli więcej goli. Dopuszczalny jest remis, choć w niektórych sytuacjach, gdzie wynik musi zostać rozstrzygnięty dopuszcza się przedłużenie czasu gry o dwie tyle samo trwające dogrywki. Gdy dogrywki nie przyniosą rozstrzygnięcia, następuje konkurs rzutów karnych.

Czas gry

Każdy normalny mecz trwa 2 połowy, obie po 45 minut. Pamiętaj jednak, że goście są na wakacjach, a temperatura jest wysoka! Mecz ma być dla nich rozrywką, a nie próbą przetrwania! Dlatego ustal na początku czas gry, np. jedna połowa trwa 20 min. Między poszczególnymi częściami gry powinna odbyć się przerwa, które nie może przekroczyć 15 minut. Do każdej połowy może zostać doliczony dodatkowy czas z powodu wymiany zawodników, wymuszonych przez kontuzje czasów w grze. O długości dodatkowego czasu decyduje sędzia.

Boisko

Pole do gry w piłkę nożną musi mieć kształt prostokąta. Jego krótszy bok nazywany jest linią bramkową i jego długość powinna wynosić od 45 do 90 metrów. Dłuższy z boków nosi nazwę linii bocznej, której długość waha się od 90 do 120 metrów. Jak nazwy boków wskazują, pole gry ograniczone jest liniami. Oprócz linii bocznych i bramkowych, występuje też linia środkowa, dzieląca boisko na dwie równe części. Na samym środku boiska wyznaczony jest okrąg. Pod każdą bramką znajduje się pole karne. W odległości 11 metrów od bramki znajduje się punkt karny, z którego wykonuj się rzuty karne. W każdym narożniku boiska znajdują się chorągiewki. Bramki umieszczone są na środku każdej z linii bramkowych.

Sędzia

Mecz prowadzony jest przez arbitra, którym na wakacjach jest animator. Czuwa on nad przestrzeganiem przepisów, odpowiedniego stroju zawodników, rozstrzyga spory, przerywa zawody w razie potrzeby. W praktyce jest jednak tak, że to sami zawodnicy sędziują sobie swój mecz, a Ty jesteś jedynie sędzią od „poważniejszych” przewinień i liczącym gole.

Gra niedozwolona

Za niedozwolone zagranie lub przewinienie drużyna przeciwna rozpoczyna grę różnymi rzutami. Rzut wolny pośredni wykonuje się, kiedy zawodnik: kopie lub usiłuje kopnąć przeciwnika, podcina nogę przeciwnikowi, skacze, atakuje, uderza lub popycha przeciwnika. Rzut wolny wykonywany jest, kiedy zawodnik łamiący zasady: atakuje przeciwnika nogami, wchodzi w kontakt z przeciwnikiem przed dotknięciem piłki, trzyma bądź pluje na przeciwnika, a także, gdy dotyka piłkę ręką. Nie dotyczy to

bramkarza we własnym polu karnym. Rzut wolny pośredni wykonywany jest, kiedy bramkarz we własnym polu karnym popełnia jedno z wykroczeń: przetrzymuje piłkę w rękach dłużej niż 6 sekund, łapie piłkę kopniętą przez zawodnika z tej samej drużyny, łapie piłkę, którą do gry z rzutu wprowadzał współpartner oraz gdy gra na czas. Rzut karny następuje, gdy w polu karnym zostanie sfaulowany zawodnik, który atakuje bramkę przeciwnika. Jest on wykonywany z odległości 11 metrów, bezpośrednim uderzeniem na bramkę. Niedozwolone jest także takie zagranie, które doprowadza do opuszczenia przez piłkę boiska. Następuje wtedy strata piłki. W takiej sytuacji grę rozpoczyna drużyna przeciwna. Jeżeli piłka opuści linię boczną, to wykonywany jest rzut z autu. Gdy piłka przekroczy linię bramkową, grę rozpoczyna bramkarz, gdy wybił ją zawodnik z drużyny atakującej lub gra rozpoczynana jest rzutem rożnym z narożnika boiska w przypadku wybicia piłki przez broniących.

Kary

Karą dla zawodnika może być upomnienie od sędziego i strata piłki. Wyższe kary to otrzymanie od sędziego żółtej bądź czerwonej kartki. Żółta kartka nie eliminuje z gry. Jest formą ostrzeżenia. Można ją otrzymać, gdy zawodnik zachował się niesportowo, okazuje swoje niezadowolenie w sposób widoczny, uporczywie narusza przepisy gry, wchodzi i opuszcza pole gry bez zgody sędziego. Dwie żółte kartki powodują otrzymanie kartki czerwonej i eliminację z gry. Drużyna gra wtedy w osłabieniu. Czerwoną kartkę można także otrzymać, gdy: zawodnik popełnia brutalny faul, zachowuje się agresywnie, pluje na osoby znajdujące się na boisku, z premedytacją zagrywa ręką i uniemożliwia zdobycie w ten sposób bramki przez przeciwnika, używa wulgarnego języka i gestów.

3. Siatkówka

Jest to gra zespołowa, w której zawodnicy przeciwnych drużyn nie mają ze sobą bezpośredniego kontaktu. Grają oni bowiem po dwóch przeciwległych stronach siatki. Ich zadaniem jest umieszczenie piłki w polu przeciwnika, mając do dyspozycji 3 odbicia piłki rękoma.

Boisko:

Mecze rozgrywane są w hali, na boisku lub na plaży Siatka zawieszona jest na dwóch słupkach przez środek boiska. Jej wysokość wynosi 2,43 metra dla mężczyzn oraz 2,24 metra dla kobiet.

Zawodnicy:

Każda drużyna składa się z maksymalnie 12 zawodników, wśród których wyznaczony musi być kapitan.

Struktura gry:

Punkt zdobywa zespół, który umieści piłkę w polu przeciwnika, przeciwnik popełni błąd lub gdy zespół przeciwny zostanie ukarany ostrzeżeniem. Każda akcja kończy się punktem. Zasadą jest, że piłkę zagrywa drużyna zdobywająca punkt. Set wygrywa drużyna, która zdobędzie 25 punktów, chyba, że wynik wynosi 24-24, wtedy gra się do zdobycia przewagi dwóch punktów przez jedną z drużyn. Specjalnym setem jest tzw. „tie break”, który kończy się po zdobyciu 15-stego punktu. Zespół wygrywa mecz, jeżeli wygra 3 sety. W przypadku wyniku 2-2 w setach, rozgrywany jest wspomniany tie break. Zawodnicy muszą zajmować określone na boisku pozycje. Trzech z nich znajduje się w linii obrony, a trzech w linii ataku. Zawodnik z linii obrony musi znajdować się dalej od siatki, niż jego odpowiednik z linii ataku. Podczas przejścia zagrywki następuje rotacja zawodników, czyli ich przesunięcie o 1 pozycję w lewo. Zmiany zawodników odbywają się przy pozwoleniu sędziego. Każdy zespół może dokonać 6 zmian w secie.

Przebieg gry:

Piłka jest w grze, gdy zostanie zagrana przez zawodnika zagrywającego. Piłka jest poza grą, gdy sędzia przerywa akcję gwizdkiem. Piłka jest w boisku, kiedy dotyka jego powierzchni, a jest autowa, gdy dotyka powierzchni innej niż pole gry. Każdy zawodnik może odbić piłkę tylko raz, chyba że między jego odbiciami, piłkę odbija inny zawodnik. Piłka może dotykać każdej części ciała. Zawodnicy nie mogą dotykać siatki, ani przekraczać linii środkowej. Jest to traktowane jako błąd. Podczas zagrywki piłka musi zostać uderzona dowolną częścią ręki podczas jej podrzucenia lub opuszczenia. Zawodnik podczas wykonywania zagrywki musi znajdować się poza linią 9 metra. Za atak uznaje się wszystkie zagrania, które kierują piłkę na stronę rywala oprócz zagrywki i bloku. Zawodnik linii ataku może

atakować piłkę znajdującą się nad jego pole gry, natomiast linii obrony podczas, gdy piłka znajduje się na dowolnej wysokości poza polem ataku. Zawodnik linii obrony podczas ataku nie może przekroczyć linii trzeciego metra. Podczas zagrywki, drużyna przeciwna nie może atakować bezpośrednio piłki, musi nastąpić rozegranie. Blokowanie polega na zablokowaniu piłki atakowanej przez przeciwnika poprzez wyciągnięte ręce. W bloku może uczestniczyć maksymalnie trzech zawodników z linii ataku. Podczas bloku nie można dotknąć siatki, ani przełożyć rąk na drugą stronę siatki.

Przerwy w grze:

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. W tie breaku nie ma przerw technicznych, ale każdy trener ma do dyspozycji 1 przerwę na odpoczynek. Między setami następuje zmiana stron boiska, w tie braku strony zmienia się po zdobyciu 8 punktu.

Pamiętaj! Siatkówka zawsze cieszy się ogromnym zainteresowaniem wśród zajęć animacyjnych! Organizując ją, zapewniasz sobie wysoką frekwencję, a przecież na tym najbardziej nam zależy!!!

4. Koszykówka

Zespoły

Do gry w koszykówkę potrzebne są dwa zespoły, złożone z 5 zawodników. Celem każdej z tych drużyn jest zdobywanie punktów poprzez celne rzuty piłki do kosza przeciwnika. Przeciwnik powinien zapobiegać zdobywaniu punktów drugiej drużynie. Przebieg gry kontroluje sędzia. W meczu zwycięża drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

Boisko

Boisko do gry powinno być zgodnie z przepisami powierzchnią twardą i płaską. Linie powinny być dobrze widoczne, mieć tę samą barwę i szerokość 5 centymetrów. Na środku powinna znajdować się linia środkowa, równoległa do linii końcowych. Na środku boiska powinno znajdować się koło. Jego średnicą jest linia środkowa. Pole rzutów za 2 punkty jest to obszar znajdujący się pod koszem przeciwnika, ograniczony linią w kształcie półkola. Polem rzutu za 3 punkty jest pozostały obszar boiska.

Drużyna

Podczas gry na boisku może przebywać 5 zawodników. Każdy zawodnik nosi taki sam strój. Koszulki i spodenki muszą być w jednolitym kolorze z przodu i z tyłu. Na koszulkach muszą znajdować się wyróżniające się numery. Zawodnicy tej samej drużyny nie mogą mieć tego samego numeru. Zabrania się występowania w nakryciach głowy czy w biżuterii.

Mecz składa się z 4 kwart, z których każda trwa 10 minut. Przerwa meczu pomiędzy połowami wynosi 15 minut, a pomiędzy pozostałymi kwartami 2 minuty. W przypadku remisu gra się pięciominutowe dogrywki, których ilość zależy od tego czy wynik zostanie rozstrzygnięty. Mecz rozpoczyna się w momencie legalnego zbitcia rzutu sędziowskiego. Pozostałe kwarty rozpoczynają się w momencie legalnego dotknięcia piłki przez zawodnika. Kosz uznaje się za zdobyty w momencie kiedy piłka wpada do niego i zostaje w nim lub przez niego przechodzi. Kosz z rzutu wolnego wart jest 1 punkt. Dwa punkty można zdobyć z rzutu z pola rzutów za dwa, a trzy z pola rzutu za trzy. Jeżeli zawodnik wrzuci piłkę przypadkowo do swojego kosza, to punkty zaliczane są na konto kapitana drużyny przeciwnej, natomiast gdy zrobi to umyślnie to traktowane jest to jako błąd. Błędem jest także przejście piłki przez kosz od dołu. Zmianę można dokonać w momencie zatrzymania gry lub w przypadku gdy drużyna przeciwna zdobyła kosz bezpośrednio po prośbie drużyny sygnalizującej zmianę.

Piłka znajduje się poza boiskiem, kiedy dotyka osoby będącej za boiskiem, podłogi lub innego obiektu znajdującego się ponad lub poza liniami ograniczającymi boisko, konstrukcji podtrzymujących tablicę. Za wyjście piłki poza boisko odpowiedzialny jest zawodnik, który jako ostatni dotknął piłki lub piłka dotknęła go. Kozłowanie następuje w momencie, kiedy zawodnik rzuca, uderza lub toczy piłkę po

podłozde, a następnie dotyka jej ponownie, zanim zetknie się ona z innym zawodnikiem. Kozłowanie kończy się, gdy zawodnik chwyci piłkę w obie ręce lub spocznie ona w jednej z rąk zawodnika. Kiedy zawodnik wchodzi w posiadanie piłki na swoim polu obronnym, jego drużyna ma 8 sekund na wyprowadzenie piłki w pole ataku. Kiedy zawodnik przejmie piłkę, jego drużyna ma 24 sekundy na oddanie rzutu do kosza.

Faule

Faul jest naruszeniem przepisów związanych z zetknięciem z przeciwnikiem, a także z niesportowym zachowaniem. Zawodnik nie może trzymać, blokować, szarpać, powstrzymywać przeciwnika ręką, ramieniem, biodrem, kolanem czy stopą. Faul osobisty zapisuje się winnemu zawodnikowi. Karą za faul na zawodniku nie będącym w akcji rzutowej jest przyznanie piłki drużynie zawodnika poszkodowanego. Jeżeli sytuacja ta wystąpiła w akcji rzutowej, to danemu zawodnikowi przyznaje się rzuty wolne. W zależności od sytuacji mogą to być jeden, dwa lub trzy rzuty. Jeżeli zawodnik popełni 5 fauli, to musi opuścić boisko. Drużyna podlega karze, gdy jej zawodnicy popełnią 4 faule w jednej kwarcie.

5. Tenis ziemny

Tenis ziemny jest grą indywidualną, rozgrywaną na korcie. Boisko to może mieć różne nawierzchnie. Gra ta polega na przebijaniu piłki na drugą stronę siatki za pomocą rakiety.

Kort

Na boisku do gry znajduje się wiele linii. Są one dość ważne z uwagi na przepisy. Przez środek kortu przechodzi siatka, której wysokości wynosi 91,5 centymetra. Wewnątrz pola gry wyznaczone są dodatkowe linie, które wyznaczają specjalne pole – tzw. karo serwisowe. Nawierzchnia kortu może być różna. Wyróżniamy: korty ziemne, których powierzchnia pokryta jest tzw. mączką, korty trawiaste, korty twarde, których podłozde składa się z betonu lub tworzywa specjalnego (gumolitu). W zależności od podłozda linie kortu wyznaczane są za pomocą farby lub wapna. Na boisku gra się rakieta, której długość nie może przekraczać 73,66, a szerokość 31,75 centymetrów.

Przepisy gry

Grę rozpoczyna się podaniem, czyli tzw. serwisem. Podający musi stać nieruchomo dwoma stopami poza linią końcową kortu. Prawidłowe podanie polega na wyrzuceniu piłki w górę i uderzenie jej rakieta, zanim ta odbije się o podłozde. Serwis uznaje się za ważny, gdy podający przerzuci piłkę ponad siatkę i trafi w pole kara serwisowego, umieszczonego po przekątnej kortu. Podanie wykonuje się na przemian z lewej i prawej strony kortu. W razie złego wprowadzenia piłki do gry, podającemu bez żadnych konsekwencji przysługują wprowadzenie piłki drugim podaniem. Podający serwuje aż do zakończenia całego gema. W kolejnym gemie podający staje się odbierającym i odwrotnie. Zawodnik przegrywa punkt, gdy: nie uda mu się jej przebić na drugą stronę siatki, piłka odbije się dwukrotnie na jego stronie, rzuci rakieta i trafi w nią w piłkę, przebiję piłkę przez siatkę, ale ta trafi na aut. Piłka upadająca na linie pola gry jest piłką prawidłową. Dopuszczalne jest dotknięcie siatki przez piłkę. Nie dotyczy to serwisu.

Punktacja

Aby wygrać gema, należy zdobyć w nim cztery punkty. Pierwszy punkt zapisuje się jako 15, drugi jako 30, trzeci jako 40, a czwarty jako wygrany gem. Wyjątkiem jest sytuacja przy stanie 40-40. Stan ten nazywany jest równowagą. Od tego momentu gra się na tzw. „przewagi”. Oznacza to, że gra się tak długo aż jeden z graczy nie osiągnie przewagi dwóch punktów. Zasada ta nie dotyczy gry podwójnych, gdzie 4 punkt kończy bezwzględnie gem.

Sześć wygranych gemów daje wygranie seta. Obowiązuje tu jednak zasada prowadzenia przynajmniej dwoma gemami. W przypadku więc, gdy wynik wynosi 5-5, wygranie kolejnego gema nie przynosi rozstrzygnięcia seta. W takim wypadku możliwe jest wygranie seta przy stanie 7-5. Jeżeli jednak doprowadzi się do wyniku 6-6, zasada ta nie obowiązuje. Rozgrywany jest wtedy specjalny gem – tie break. Gem ten rozgrywa się do 7 wygranych punktów lub dwupunktowej przewagi. W gemie tym zawodnicy mają po 2 podania na przemian. Pierwszy podający serwuje raz.

Mecz kończy się, gdy jeden z zawodników zwycięży 2 sety (kobiety i mężczyźni) lub 3 sety (niektóre turnieje męskie). W niektórych turniejach nie rozgrywa się tie-breaków. Gra toczy się do przewagi dwóch gemów. Jest tak jednak dość rzadko.

6. Darts

Bardzo stara gra, wymyślona prawdopodobnie jakieś 600 lat temu. Przez wieki była zmieniana i udoskonalana przez tysiące osób zamieszkujących różne tereny zarówno kontynentu europejskiego jak i amerykańskiego.

Ogólnie rzecz ujmując gra polega na rzucaniu lotkami do specjalnie utworzonej tarczy z wieloma polami, za każdy rzut gracz otrzymuje określoną liczbę punktów (w zależności w jakie pole na tarczy trafił). A zwycięża ta osoba, która uzbiera dokładnie określoną liczbę punktów (nie mniej, ani więcej).

Tablica do Dart'a składa się z dwudziestu pól (trójkątów) odpowiednio ponumerowanych (od 1 do 20). Okręgi biegnące promieniowo od zewnętrznej części tablicy do jej środka dzielą każde pole na wartości pojedyncze, podwójne oraz potrójne.

Punktacja w rzutach:

- duże pole (trójkątne) - otrzymujemy ilość punktów zgodnie z jego numeracją (czyli od 1 do 20)
- wąska zewnętrzna część pola - otrzymujemy punkty z pola pomnożone razy dwa
- wąska wewnętrzna część pola (która znajduje się w połowie odległości między zewnętrznym drutem i środkowym kołem) - otrzymujemy punkty z pola pomnożone razy trzy
- środek tablicy i jego zewnętrzny pierścień - otrzymujemy 25 punktów
- środek tablicy - samo centralne pole - otrzymujemy 50 punktów.

W przypadku rzutu, gdy lotka odbije się od tablicy lub wbije się ale zbyt słabo i po chwili odpadnie lub rzutu poza wyznaczone pola - otrzymujemy zero punktów.

W jednym rzucie najwięcej można zdobyć trafiając w „potrójne pole” dwudziestki, w takim wypadku otrzymujemy 60 punktów.

Pojedyncza rozgrywka przebiega zazwyczaj pomiędzy dwoma graczami (umownie mogą naraz grać nawet trzy osoby), którzy wykonują na przemian po trzy rzuty w kierunku tarczy. Celem gry jest jak najszybsze uzbieranie określonej liczby punktów, zazwyczaj jest to 301 lub 501 punktów, z tym że punkty liczy się „od tyłu”, tzn. od liczby 501 odejmujemy punkty, które udało nam się trafić na tablicy. Ważnym założeniem jest jednak to że ostatni rzut musi wynieść dokładnie tyle ile nam zostało punktów, np. jeśli do końca gry zostało nam 18 punktów to musimy trafić pole z nr 18, lub pole podwójne z nr 9. Nie możemy trafić pola z nr 20 i skończyć gry z -2 punktami, zawsze gra musi się skończyć z ilością punktów równą zero. Jeżeli zawodnik trafi w pole, które da wynik ujemny, kończy się jego kolejka i przywracany jest wynik do stanu sprzed tej kolejki.

Tablice do gry w dart'a wieszamy tak aby jej środek (pole warte 50 punktów) było na wysokości 173 centymetrów..

Rzuty do tarczy wykonujemy z odległości 237 centymetrów.

Istnieją dwa rodzaje tablic do gry w rzutki:

- do twardych (ostrzych grotów)
- do miękkich grotów i lekkich lotek - wykonana z tworzywa sztucznego i pokryta na całej swej powierzchni małymi dziurkami (o średnicy ok. 2mm). Tablica jest elektroniczna, posiada zaprogramowane różne warianty gry, liczy za graczy zdobyte punkty, a nawet sugeruje cel do kolejnego rzutu.

UWAGA! Możesz też zmienić zasady i ustalić, że rozegranych będzie np. 10 rund, a zwycięzcą zostanie ten, kto po 10 rundach będzie miał największą liczbę punktów!

7. BOCCIA

Celem gry jest wrzucenie na boisko bili białej lub czarnej, a następnie umieszczenie w jej bezpośrednim sąsiedztwie jak największej ilości bil jednego koloru.

Zawodnik rozpoczynający grę wyrzuca na boisko bilę białą lub czarną i dorzuca swoją bilę jak najbliżej białej lub czarnej (tzw. jacka). Potem zagrywa przeciwnik. Następnie rzuca zawodnik tej drużyny, której bila znajduje się dalej od bili przeciwnika w stosunku do jacka. Zawodnicy rzucając bile mogą przesuwając znajdujące się bile w grze, rozbijać ustawione już układy bil, starając się umieścić jak najwięcej bil swojego koloru przy jacku. Po wyrzuceniu na plac gry wszystkich bil kończy się runda, a sędzia ogłasza wynik, który jest sumą ilości bil jednego koloru, znajdujących się najbliżej jacka. Mecz kończy się po 6-ciu rundach ogłoszeniem wyniku.

CECHY SZCZEGÓLNE WYRÓZNIAJĄCE BOCCIĘ:

- Rzut bilą na boisko odbywać się może poprzez rzucenie, kopnięcie lub pchnięcie
- Zawodnicy mogą brać udział w grze stojąc lub siedząc (krzesło)
- Na rzut bilą każdy zawodnik ma około 5 sekund
- Etyka i atmosfera gry są podobne do tych, które panują podczas gry w tenisa. Publiczność jest mile widziana, jednak widzowie oraz zawodnicy nie biorący udziału w grze powinni zachować ciszę w momencie, w którym zawodnik wykonuje rzut bilą.

BOISKO DO GRY:

- Regulaminowe boisko ma wymiary 12,5 m x 6 m
- Powierzchnia boiska powinna być płaska, gładka i czysta, na przykład: parkiet

UWAGA! Często boccie rozgrywa się na piasku. Dostarcza to dodatkowych emocji 😊

ROZGRYWKI:

Rozgrywki indywidualne

Mecz składa się z czterech rund z wyjątkiem sytuacji, w której wynikiem meczu jest remis. Każdy zawodnik na zmianę ze stroną przeciwną rozpoczyna dwie rundy i ma prawo do rzutu jackiem. Zawodnik otrzymuje 6 bil.

Rozgrywki w parach

Mecz składa się z czterech rund z wyjątkiem sytuacji, w której wynikiem meczu jest remis. Każdy zawodnik rozpoczyna jedną rundę rzucając jackiem. Każdy zawodnik otrzymuje 3 bile.

Rozgrywki drużynowe

Mecz składa się z sześciu rund z wyjątkiem sytuacji, w której wynikiem meczu jest remis. Każdy zawodnik rozpoczyna jedną rundę rzucając jackiem. Każdy zawodnik otrzymuje 2 bile.

OBOWIĄZKI SĘDZIEGO:

- Pilnuj, aby zawodnicy stawili się do meczu w przeciągu trzech minut od wezwania
- Ogłaszaj początek meczu
- Ustnie lub dając znak ogłaszaj, który kolor ma grać
- Pilnuj, aby zawodnicy nie przekraczali linii
- Prowadź pomiary i ogłaszaj wyniki

UWAGA! Czasami w hotelach nie ma sprzętu do gry w boccie. Możesz wykonać go sam, kolorując zebrane kamyczki: jeden jack – koloru czarnego lub białego oraz po 6 bil w 5 kolorach. Jeśli brakuje Ci jakiegoś koloru lub jacka – możesz go także wykonać z pomalowanego kamienia.

8. WATERPOLO

Waterpolo (piłka wodna) cieszy się ogromną popularnością wśród zajęć animacyjnych. Goście bardzo chętnie biorą w niej udział, aby spędzić aktywnie czas, a tym samym odetchnąć od słońca.

Gra sportowa dla 2 drużyn po 7 zawodników (w tym bramkarz), rozgrywana w basenie, w którym wyznacza się pole gry (20x30m) oraz ustawia bramki o wymiarach 3x0,9 m. O zwycięstwie decyduje większa liczba zdobytych bramek.

Od 2005 roku wprowadzono nowe przepisy gry, w tym: nowy czas gry 4 x 8 minut z 5 minutową przerwą w połowie spotkania oraz przesunięcie linii rzutów karnych na 5 metr. Z tej też odległości można teraz oddawać bezpośrednie strzały na bramkę z rzutów wolnych.

ZASADY GRY

Zasady główne:

- zawodnicy mogą dotykać piłki tylko jedną ręką
- gracze nie mogą stać na dnie basenu (wyjątek stanowią zawody rozgrywane na płytkich basenach)
- gracze mogą popełnić tylko 2 przewinienia główne w czasie meczu, trzecie przewinienie wyklucza zawodnika z gry
- jeżeli obrońca przeszkadza wykonać rzut wolny, zostaje to uznane jako przewinienie główne (wykluczenie)

Faule normalne - Pojedynczy sygnał gwizdka zatrzymuje grę. Jeżeli zawodnik, który jest faulowany jest w posiadaniu piłki, wykonuje on rzut wolny. Jeżeli faulowany zawodnik jest w obronie, przyznawana mu jest piłka, aby wykonał rzut wolny. Sędzia wskazuje na gracza, któremu przyznano rzut wolny jedną ręką, a drugą wskazuje kierunek atakującej drużyny.

Przykłady fauli:

- gdy gracz odpycha się od brzegu lub dna basenu, popełnienia „false start” podczas rozpoczęcia kwarty, trzyma piłkę pod wodą, nawet jeśli obrońca naciska dłoń trzymającego z piłką do dołu lub też trzyma piłkę dwoma rękami
- uderzanie ramienia lub ciała atakującego, który posiada piłkę
- uderzanie piłki zaciśniętą pięścią
- odpychanie obrońcy
- gdy gracz jest w polu 2 metrów od bramki przeciwnika, a w tym polu nie ma piłki (pozycja spalona)
- gdy gracz wyrzuci piłkę poza granice boiska
- jeżeli zespół rozgrywa piłkę dłużej niż 30sek bez oddania strzału na bramkę

Przewinienia główne - Podwójny sygnał gwizdka zatrzymuje grę. Gracz, który popełnił faul otrzymuje wykluczenie z gry na 20 sekund. Tego przewinienia dopuszcza się zazwyczaj gracz w defensywie. Sędzia wskazuje gracza, który popełnił faul (i daje sygnał gwizdkiem) i wskazuje na pole wykluczeń (i daje sygnał gwizdkiem ponownie).

Przykłady przewinień głównych:

- napastnik umyślnie wchodzi w kontakt z obrońcą
- obrońca przytrzymuje gracza atakującego
- przeszkadzanie w wykonaniu rzutu wolnego
- odciąganie gracza bez piłki
- topienie przeciwnika bez piłki
- złe zachowanie (użycie brzydkich wyrazów, itp.)
- nieprawidłowe opuszczenie obszaru wykluczeń.

Niesportowe zachowanie - Niesportowe zachowanie jest ogłaszane, gdy gracz kopie lub uderza (lub próbuje kopnąć lub uderzyć) umyślnie przeciwnika lub sędziego. Gracz, który dopuścił się niesportowego zachowania jest wykluczany do końca gry.

9. BADMINTON

Gra sportowa o korzeniach z przed 2000 lat, wywodząca się ze starożytnych Indii. W Europie gra zaprezentowana przez Anglików w 1872 roku.

Boisko

Pole do gry, czyli boisko jest w kształcie prostokąta. Linie wyznaczające boisko są szerokości 4 centymetrów i koloru białego lub żółtego. Przez środek boiska przebiega siatka zawieszona na słupkach (znajdujących się poza obszarem pola do gry). Siatka wisi na wysokości mniej więcej 153 centymetrów (górną brzeg siatki obszyty tasiemką znajduje się na takiej wysokości).

Punktacja podczas gry

Mecz rozgrywany jest do dwóch wygranych setów (przez jednego z zawodników). Set uznaje się za wygrany przez gracza który jako pierwszy zdobędzie 15 punktów z wyłączeniem przypadków, gdy:

- punktacja osiąga wynik 14 do 14, w takim przypadku gracz który jako pierwszy zdobył 14 punktów decyduje, czy gra toczy się do 15 punktów, czy też przedłużana jest aż do 17 punktów
- punktacja osiąga wynik 10 do 10, wtedy gracz który jako pierwszy zdobył 10 punktów decyduje, czy gra zakończy się przy zdobyciu 11 punktów, czy trwać będzie do zdobycia 13 punktów (przez jednego z graczy). Gracz zdobywa punkt tylko po własnym serwie.

Serw

Przy serwie obowiązują następujące zasady:

- osoba serwująca i gracz odbierający stoją po przekątnej w obrębie pola do gry (nie mogą oni dotykać linii wyznaczających boisko)
- serwujący nie może oderwać stóp od boiska podczas serwu
- lotka, podczas wykonywania serwu, znajduje się poniżej talii gracza serwującego
- rakietę serwującego musi się podczas serwu znajdować poniżej dłoni gracza
- lotka podczas serwu (a także podczas gry) może dotknąć siatki

Gra w dwie osoby (jeden gracz po każdej stronie boiska)

- gracze serwując muszą stać po prawej stronie boiska w przypadku posiadania zerowej lub parzystej liczby punktów. Gdy gracz serwujący posiada nie parzystą liczbę punktów serwuje z lewej strony boiska
- gracz serwujący zdobywa punkt w przypadku nie odebrania lub błędnego odebrania lotki przez przeciwnika
- gdy gracz serwujący popełni błąd (np. lotka wyładuje na jego polu lub poza boiskiem dotknie ziemi) następuje strata serwu i zawodnik odbierający serw staje się teraz serwującym.

Gra w cztery osoby (dwóch graczy po każdej stronie boiska)

- serw przy rozpoczęciu seta i każdorazowo, gdy drużyna staje się serwująca wykonywany jest z prawej stron boiska
- odbierać serw może tylko gracz stojący po przekątnej do serwującego (jeśli uczyni to jego partner następuje zdobycie punktu przez zespół serwujący)
- po udanym odebraniu serwu lotka jest odbijania przez strony na przemienne przez któregokolwiek z graczy drużyny
- gdy strona serwująca popełni błąd, zawodnik serwujący traci prawo do serwu, żadna ze stron nie zdobywa punktu i kolejny serw wykonuje zawodnik z tej samej drużyny z przeciwnego pola serwisowego (przykładowo jeśli nieudany serw wykonywany był z prawej strony, to teraz drugi gracz tej samej drużyny serwuje z lewej strony)
- jeśli drugi serwujący popełni błąd to nikt nie zdobywa punktu i drużyna traci serw i serwują przeciwnicy (zaczynając do swojego prawego pola serwisowego)
- gdy odbierający popełni błąd to strona serwująca zdobywa punkt i kolejny serw wykonuje ten sam zawodnik z przeciwnego pola serwisowego
- żaden zawodnik nie może serwować poza kolejnością lub odbierać dwa następujące po sobie serwy w tym samym secie.

10. PING – PONG

Tenis stołowy jest grą indywidualną. Rywalizują w niej dwaj przeciwni zawodnicy lub dwie przeciwne sobie pary. Gra ta polega na przebijaniu piłeczki za pomocą raketek, w taki sposób, aby ta odbiła się na polu przeciwnika i nie została przez niego odegrana lub odegranie to przyniosło błąd.

Sprzęt do gry

Najważniejszym elementem do gry jest stół. Długość stołu powinna wynosić 2,74 metra, a szerokość 1,53 metra. Każda krawędź powinna być zaznaczona białą linią, przy czym cały stół powinien być matowy o ciemnej barwie. Na środku stołu powinna znajdować się zamocowana na specjalnych słupkach siatka, której wysokość wynosi 15,25 cm. Piłeczka do gry powinna być matowa o barwie białej lub pomarańczowej. Jej waga powinna wynosić 2,7 grama, a średnica 40 mm. Rakieta może mieć dowolny kształt i masę. Deska powinna być sztywna i z jednej strony oklejona okładziną.

Gra

Wprowadzenie piłki do gry ma miejsce poprzez jej podanie. W momencie tym zawodnik podrzuca piłeczkę i uderza w taki sposób, aby odbiła się ona najpierw po stronie podającego, a następnie odbiła się bezpośrednio na polu przeciwnika. Prawidłowy odbiór charakteryzuje się odbiciem piłki w taki sposób, aby bezpośrednio odbiła się ona od pola przeciwnika lub najpierw o siatkę, a w dalszej kolejności o pole. Po wykonaniu tych czynności prawidłowo, następuje wymiana. Wymiana nie kończy się przyznaniem punktu żadnej ze stron, gdy: sędzia przerwie grę lub podczas podania przeciwnik nie był gotowy do odbioru. Punkt zostaje przyznany, gdy: przeciwnik nie wykona odpowiedniego podania lub odbioru, piłeczka po uderzeniu przez przeciwnika nie dotknie pola zawodnika odbierającego, przeciwnik uderzy piłeczkę dwukrotnie, przeciwnik poruszy powierzchnię gry, wolna ręka dotknie powierzchni gry, przeciwnik nie odbije prawidłowo zagranej piłki. Set będzie wygrany przez zawodnika, który pierwszy zdobędzie 11 punktów, oprócz stanu gdy obaj zawodnicy zdobędą po 10 punktów, wtedy set będzie wygrany przez pierwszego zawodnika, który w trakcie gry uzyska prowadzenie 2 punktowe. Mecz wygrywa zawodnik, który pierwszy wygra niezbędną do zwycięstwa liczbę setów w pojedynku, który składa się z nieparzystej liczby setów. Prawo do wyboru prawa pierwszego podania lub strony powinno odbywać się na zasadzie losowania. Po każdym 2 punktach zawodnik odbierający powinien stać się podającym, chyba że stan seta jest tak wyrównany, że konieczna jest gra na przewagi. Wtedy zmiana następuje co punkt.

11. SQUASH

Mecz zaczyna się od losowania serwu. Odbywa się to poprzez kręcenie rakieta - jeden z graczy wybiera którą stronę rakieta upadnie na podłogę (stronę widać po logo znajdującym się na końcu rakiety). Osoba, która wygrała losowanie wybiera, z którego pola serwisowego chce rozpocząć. Gracz zmienia pole serwisowe po każdym zdobytym punkcie aż do momentu utraty serwu. Wtedy przeciwnik wybiera stronę, z której chce zacząć i sytuacja się powtarza.

Aby serw był prawidłowy muszą zostać spełnione następujące warunki:

- serwujący musi mieć przynajmniej jedną nogę w polu serwisowym
- piłka musi uderzyć jako pierwszą w ścianę przednią nad linią serwisową, a pod liniami autowym (**pamiętajcie - czerwone linie traktowane są jako aut!**)
- piłka wylądować na ćwiartce kortu przeciwnika
- odbierający serw może stać w dowolnym miejscu pod warunkiem, że swoim ustawieniem nie przeszkadza serwującemu. Dozwolone jest zagranie piłki z powietrza (tzw. „volley”) zanim ta odbije się od parkietu
- podczas gry piłka może uderzyć w dowolną liczbę ścian. Jedyne warunki - musi uderzyć w przednią ścianę zanim upadnie na podłogę.

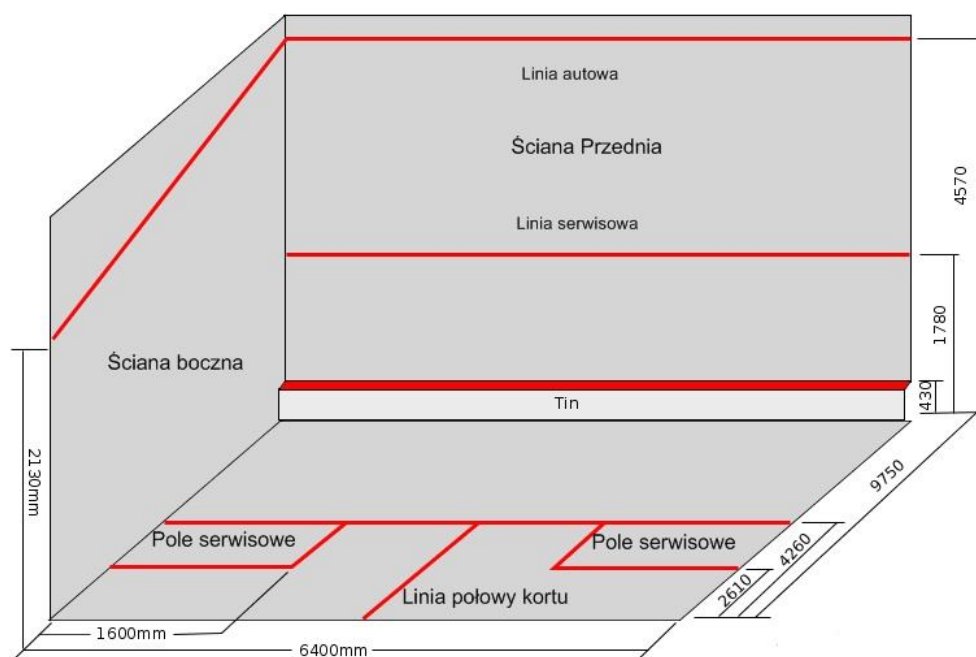
Punkt można stracić jeżeli:

- piłka odbije się 2 razy o podłogę zanim zostanie uderzona

- piłka przekroczy dowolną linię autową
- poprzez swoje ustawienie na korcie uniemożliwisz odbicie przeciwnikowi już przygotowanemu do uderzenia (tzw. „stroke”)

Gra toczy się do 11 punktów. Każda akcja niezależnie od tego, kto serwował kończy się zdobyciem punktu przez jednego z graczy. Tak więc jeżeli przy serwie zagrasz piłkę autową Twój przeciwnik otrzymuje punkt i przejmuje serwis.

Profesjonalne mecze toczą się maksymalnie do 5 setów (czyli tzw. „best of five”). Przy remisie 10-10 gra się do 2 punktów przewagi.



Ryc. 1 Kort tenisowy

12. PODSUMOWANIE

Większość aktywności sportowych organizowanych w kurortach przebiega według międzynarodowych zasad. W lekcji omówiłem Ci najważniejsze gry sportowe. Możesz oczywiście organizować także inne, np. bilard, kręgle, etc. Wszystko zależy od Twojej kreatywności i zaplecza animacyjnego w hotelu.

Powodzenia! 😊