

## Gra rekreacyjno – sportowa Getbol

Opracowanie: mgr Agnieszka Samborska

- I. Czym jest getbol?
- II. Krótka historia
- III. Ćwiczenia przygotowujące do gry.
- IV. Zasady i przepisy gry.



### I. Czym jest getbol ?

Jest to nazwa gry i zarazem dyscypliny sportowej podobnej do futbolu w przeciwieństwie jednak do niej getbol nie jest grą zespołową. W meczu biorą udział tylko dwie osoby i są dla siebie rywalami.

Getbol daje wiele pozytywnych rozwiązań i emocji może być grą równie popularną jak piłka nożna. Obecnie jest już dyscypliną coraz bardziej popularną, uprawianie jej nie wymaga drogiego sprzętu, a miejsce do gry nie jest czymś trudnym do znalezienia, wystarczy niewielki kawałek placu i dobre chęci.

Getbol przy swoich nieskomplikowanych i prostych przepisach jest grą o dużej dynamice i dramaturgii. Ciągła bezpośrednia rywalizacja z przeciwnikiem, nieustanny ruch stwarzają każdemu z graczy możliwość maksymalnego spożytkowania energii i osiągnięcia satysfakcji nie tylko z wyniku sportowego, ale także z ciężkiego i mozolnego wysiłku fizycznego.

### II. Krótka historia

Getbol powstał w 2002 roku na Śląsku Opolskim. Pomysłodawcą gry i autorem regulaminu jest Przemysław Mielech.

Do października 2005 roku w Polsce było 2 tysiące zawodników, 21 klubów. Zaczęły one powstawać również na Słowacji i w Czechach. Planowane są także na Litwie, Łotwie, Białorusi i w Niemczech.

### III. Ćwiczenia przygotowujące do gry

Poniższe ćwiczenia nie mają charakteru typowej lekcji wychowania fizycznego są jedynie wprowadzeniem do gry w formie zabawowej mają za zadanie oswojenie z piłką i boiskiem, doskonalenie elementów techniki indywidualnej i stanowią element rozgrzewki przed grą. Ćwiczenia indywidualne można wykonywać gdziekolwiek, grający potrzebuje jedynie piłki. Wszystkie są łatwe do wykonania i służą rozwinięciu całego szeregu cech motorycznych.

1. Na niewielkiej przestrzeni każdy z ćwiczących prowadzi piłkę w dowolnym kierunku tak, aby ominąć partnera i jednocześnie nie stracić kontroli nad piłką.
2. Kontrolowanie piłki stopą przy ruchu w przód. Kładziemy piłkę przed sobą. Używając na przemian jednej i drugiej nogi, prowadzimy piłkę do przodu dotykając ją od góry podeszwą stopy.
3. Kontrolowanie piłki stopą przy ruchu w tył Kładziemy piłkę przed sobą. Używając na przemian jednej i drugiej nogi, prowadzimy piłkę do tyłu, dotykając ją od góry podeszwą stopy.
4. Prowadzenie piłki dowolną częścią stopy i na gwizdek:
  - zatrzymanie jej podeszwą
  - zatrzymanie piłki kolaniem
  - zatrzymanie piłki poprzez siad na piłce
5. Prowadzenie piłki wewnętrzną częścią stopy w krótkich podaniach z nogi prawej do lewej

6. Zabawa „Prowadź piłkę, zatrzymaj, zabierz inną” Wszyscy(za wyjątkiem jednego ) ćwiczący mają piłkę; zabawa polega na prowadzeniu piłki dowolną częścią stopy w wolnym biegu i na sygnał prowadzącego, zatrzymaniu je podeszwą i dobiegnięciu jak najszybciej do innej, wolnej piłki; ćwiczący bez piłki starają się ją zdobyć w ten sam sposób.
7. Drybling z nawrotami Jeden z zawodników prowadzi piłkę dryblingiem po niewielkim obszarze. Na komendę drugiego szybko wykonuje zwrot i prowadzi piłkę w przeciwnym kierunku. Zawodnicy zmieniają się co pewien czas.
8. Drybling z elementami technicznymi. Jeden z zawodników prowadzi piłkę dryblingiem po niewielkim obszarze. Na sygnał drugiego musi wykonać konkretne zadanie techniczne np.
  - „zwód” - udaje że kiwa przeciwnika
  - „zmiana” - prowadzi piłkę w innym kierunku
  - „ostro” – wykonuje na dystansie 3-4 kroków bardzo szybki dryblingKażdy z zawodników ćwiczy po 2 min.
9. Walka o piłkę Gra toczy się na niewielkim obszarze. Ćwiczenie polega na tym, aby zawodnik będący w posiadaniu nie pozwolił jej sobie odebrać. Gdy przeciwnikowi uda się przechwycić piłkę, zawodnicy zmieniają się rolami.

#### **IV. Zasady i przepisy gry**

1. Getbol oparty jest na grze piłką nożną, którą przemieszcza się po boisku głównie za pomocą nóg. Gra polega na rywalizacji dwóch zawodników, którzy występują przeciwko sobie.
2. W getbolu nie stosuje się podziału na rozgrywki męskie i żeńskie. Przeciwko zawodnikowi może wystąpić zawodniczka.
3. Mecz rozgrywany jest na małym zazwyczaj trawiastym boisku, na którym znajdują się dwie bardzo małe bramki. Trzeba bronić dostępu do swojej bramki a przy nadarżającej się okazji należy próbować strzelić gola przeciwnikowi. Ten zawodnik który zdobędzie więcej goli wygrywa. Mecz musi wyłonić zwycięzcę.
4. Jeśli mecz zakończy się remisem zawodnicy wykonują rzuty karne do pierwszego błędu.
5. W meczu getboladopuszczalny jest dowolny strój, pod warunkiem, że nie zagraża zdrowiu zawodnika i jego przeciwnika. Nie mogą być umieszczone słowa lub symbole ogólnie uznawane za obelżywe, niestosowne lub nieeleganckie.

#### **Wymiary**

1. Boisko do getbola może stanowić każda powierzchnia w kształcie prostokąta o wymiarach 18m x 12m. Dłuższy bok to linia boczna boiska a krótszy to linia końcowa boiska. Na boisku wyznaczona jest również linia środkowa boiska oraz środek boiska ( punkt w kształcie koła o średnicy 15cm ).
2. Do linii końcowej boiska przylegają pola karne o wymiarach 185cm x 150cm.
3. Wszystkie linie muszą być widoczne. Ich grubość to minimum 5cm.
4. Na liniach końcowych boiska ustawione są dwie bramki o wymiarach 40cm x 65cm.

#### **Czas gry**

1. Czas trwania meczu : 2 x 5min, 2 x 7min lub 2 x 10min. O długości przerwy między dwoma połowami meczu decyduje sędzia.

#### **Zagrania niedozwolone**

1. Getbol jest grą bezkontaktową. Oznacza to, że podczas meczu zawodnicy nie mogą atakować siebie na wzajem poprzez wejście barkiem, tułowiem, kopanie czy odpychanie rękami. Zabronione jest również wykonywanie ataku na piłkę przez zastosowanie techniki powszechnie zwanej wślizgiem.
2. Niedopuszczalne jest trzymanie, kopanie, odpychanie rękami oraz jakiegokolwiek inny kontakt, powodujący u drugiego zawodnika utratę równowagi.

3. Niedozwolone są również celowe zagrania ręką, wyraźne opóźnienia gry, używanie wulgaryzmów oraz agresywne zachowanie wobec sędziego i przeciwnika.
4. Pole karne wraz z tworzącymi je liniami, to miejsce, na które obrońca nie może wchodzić (wbiegać). Jeżeli sędzia zauważy naruszenie tej zasady wówczas natychmiast przerywa mecz i dyktuje rzut karny. Zawodnik poszkodowany, po krótkim sygnale gwizdka sędziego, wykonuje rzut karny, kopiąc piłkę ze środka boiska do pustej bramki. Drugi zawodnik stoi w tym czasie poza boiskiem w miejscu wyznaczonym przez sędziego. (przy **pierwszym** naruszeniu przepisów sędzia zamiast podyktowania rzutu karnego może upomnieć zawodnika)
5. Czwarty rzut karny podyktowany przeciw temu samemu zawodnikowi powoduje automatycznie przerwanie meczu i walkower dla przeciwnika
  - Walkower to zwycięstwo jedną bramką lub zachowanie wyniku z boiska, jeśli zwycięzca do momentu przerwania meczu prowadził.
  - Walkower następuje również gdy zawodnik rezygnuje z gry przed lub w trakcie meczu.

### **Rozpoczęcie i wznowienie gry**

1. Rozpoczęcie gry oraz wznowienie gry po zdobytej bramce (sytuacja w której piłka całym obwodem przekroczyła linię bramkową) następuje ze środka boiska.
2. Przeciwnik znajduje się w chwili rozpoczęcia (wznowienia) gry na swojej połowie w odległości min. 2,20m od środka boiska.
3. Grę zaczynamy na sygnał gwizdka lub po komendzie „Uwaga, gramy” Wznowienie gry gdy piłka opuści boisko:
  - **poza linię boczną** – z miejsca w którym piłka wyszła na aut – wprowadzenie piłki do gry stosując zagranie nogą.
  - **poza linię końcową** – z rogu boiska przez zawodnika atakującego, jeśli piłkę wybił obrońca lub z miejsca w którym piłka wyszła poza boisko, jeśli piłkę wybił zawodnik atakujący.
4. Obrońca wznowiając grę z linii końcowej ma 5 sekund na wyjście z piłką ze swojej połowy (w tym czasie przeciwnik znajduje się na swojej połowie w odległości 2,20 od linii środkowej boiska).
5. Sędzia w czasie meczu używa gwizdka lub stosuje komendy:
  - „Uwaga, gramy”
  - „Stop”
  - „Faul”
  - „Rzut karny”
  - „Gol”
  - „Aut”
  - „Koniec”



### **Bibliografia**

Polska Organizacja Getbola - Regulamin Gry Sportowej Getbol – Opole 2002  
Stephen Ford, Colin Woffinden - "Football zostań mistrzem"  
Getbol – Związek Południowo-Wschodni - <http://www.getbol-zpw.pl/>