

Κανλής Παράσχος,

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, ΠΕ11, Msc.

Η ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Μυτιλήνη 29/10/2017

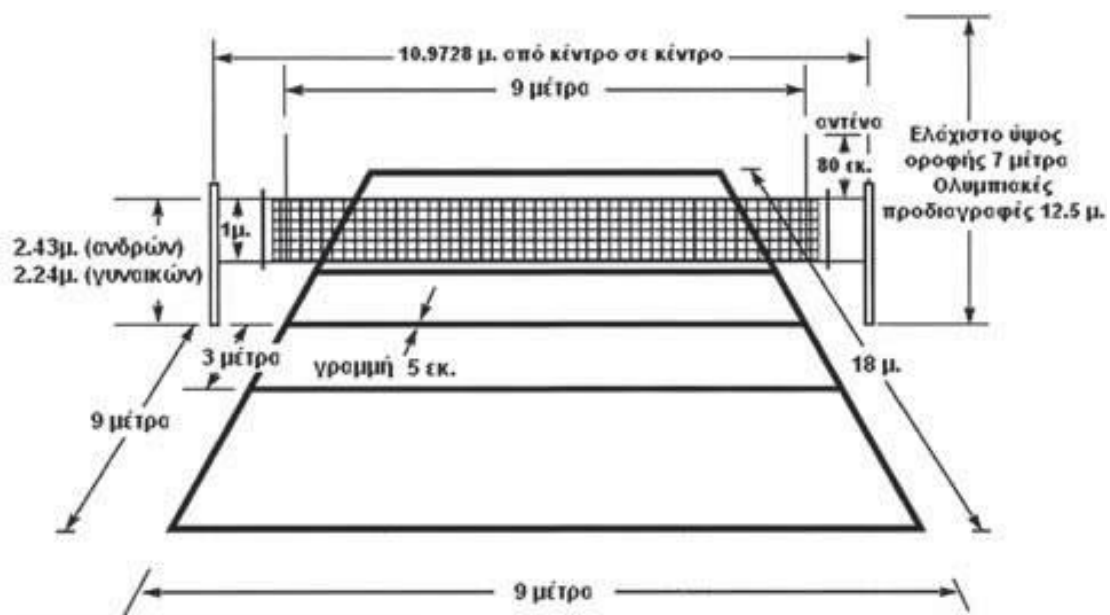
(Σημειώσεις για τους μαθητές του 4<sup>ου</sup> Γυμνασίου Μυτιλήνης, στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής)

### Ιστορία της Πετοσφαίρισης.

Η πετοσφαίριση ή Βόλεϊ μπόλ στην ξένη ορολογία γεννιέται το 1895 στην Μασαχουσέτη των ΗΠΑ, από τον Γουίλιαμ Μόργκαν προκειμένου να μπορεί να προπονήσει τους παίκτες του Ράγκμπι με τρόπο διασκεδαστικό και παράλληλα χωρίς κινδύνους για τραυματισμούς κατά την χειμερινή περίοδο. Το 1947 συστήνεται η Διεθνής Ομοσπονδία Βόλεϊ στο Παρίσι και το 1964 συμπεριλαμβάνεται στο πρόγραμμα των Ολυμπιακών αγώνων. Στην Ελλάδα γίνεται γνωστό από τον καθηγητή Φυσικής Αγωγής Αθανάσιο Λευκαδίτη το 1922, στο σύλλογο του Πανιωνίου. Η Ελλάδα εντάσσεται στην Διεθνή Ομοσπονδία Βόλεϊ το 1949.

### Γήπεδο – διαστάσεις – δίχτυ - μπάλα.

Η Πετοσφαίριση παίζεται σε γήπεδο οι διαστάσεις του οποίου είναι 18x9 μέτρα και χωρίζεται από την κεντρική γραμμή σε δυο ίσα μέρη, δηλαδή 9x9 μέτρα. Από την κεντρική γραμμή και σε τρία μέτρα απόσταση βρίσκεται η επιθετική γραμμή η οποία ορίζει την επιθετική ζώνη. Μπορούμε να συναντήσουμε ποικίλες μορφές του παιχνιδιού και του γηπέδου όπως είναι το μίνι βόλεϊ (12x4,50 μέτρα και τρεις παίκτες για κάθε ομάδα), το βόλεϊ παραλίας 2x2, αλλά και εκείνο που παίζεται ελεύθερα από παιδιά και μεγάλους οπουδήποτε με ένα απλό σχοινί και μια ελαστική μπάλα. Το δίχτυ του βόλεϊ έχει μήκος 9,5 μ., πλάτος 1 μ., και ύψος 2.43 για τους άνδρες και 2.24 για τις γυναίκες και βρίσκεται πάνω από την κεντρική γραμμή. Τα όρια του γηπέδου στον αέρα ορίζονται από τις αντένες οι οποίες προεξέχουν 0.80 μ. πάνω από το δίχτυ και βρίσκονται στις άκρες του σε απόσταση 9 μ., μεταξύ τους. Η μπάλα του βόλεϊ έχει περιφέρεια 65-67 εκ., βάρος 260-280 γραμ. και αποτελείται από 12 ομοιόμορφα κομμάτια χρώματος, κίτρινο, άσπρο και μπλε.



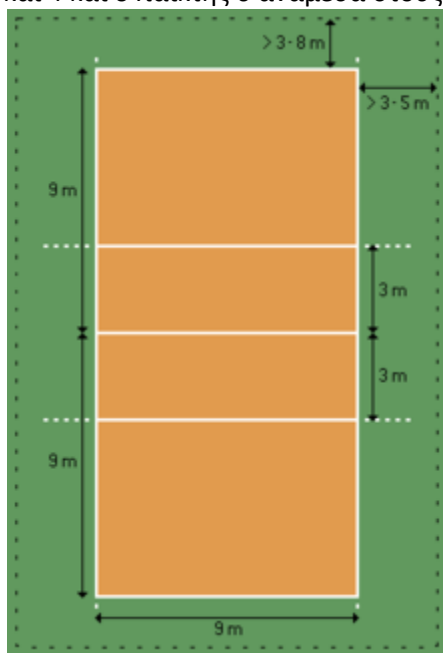
### Παίκτες – αλλαγές.

Η κάθε ομάδα αποτελείται από 12 παίκτες, 6 βασικούς που παίζουν κατά την διάρκεια του αγώνα και 6 αναπληρωματικούς. Στην πετοσφαίριση κάθε ομάδα μπορεί να πραγματοποιήσει 6 ανοιχτές και 3 κλειστές αλλαγές σε κάθε σετ και σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή φτάνει η μπάλα να είναι εκτός παιχνιδιού. Όταν ένας παίκτης αντικατασταθεί (ανοιχτή αλλαγή), αυτός μπορεί να αντικατασταθεί μόνο από τον παίκτη που τον αντικατέστησε. Αυτή θεωρείται κλειστή αλλαγή και μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο μια φορά σε κάθε σετ.

### Λίμπερο - Θέσεις παικτών στο γήπεδο

Στους 6 βασικούς παίκτες βρίσκεται και ο παίκτης που ονομάζουμε λίμπερο, αυτός διακρίνεται καθώς φορεί διαφορετικού χρώματος φανέλα. Ο λίμπερο δεν μπορεί να πραγματοποιήσει επιθετική ενέργεια ή σερβίς. Μπορεί όμως να αντικαταστήσει οποιονδήποτε παίκτη της αμυντικής ζώνης και αντικαθίσταται μόνο από τον παίκτη που αντικατέστησε. Οι αλλαγές του είναι απεριόριστες χωρίς να προσμετρούνται στις κανονικές αλλαγές, φτάνει αυτές να γίνονται αφού υπάρξει μια τουλάχιστον φάση πριν ξαναμπεί στο παιχνίδι.

Οι παίκτες τοποθετούνται τρεις μπροστά (ζώνη επίθεσης 2,3,4), που αποτελούν τους επιθετικούς, και τρεις πίσω (ζώνη άμυνας 1,6,5) που αποτελούν τους αμυντικούς. Όταν εκτελείται το σερβίς οι αμυντικοί παίκτες πρέπει να βρίσκονται πίσω από τους αντίστοιχους επιθετικούς, ακόμη ο παίκτης της θέσης 3 να βρίσκεται ανάμεσα από τους 2 και 4 και ο παίκτης 6 ανάμεσα στους 1 και 5.



### Σκοπός του παιχνιδιού – επαφές – πόντοι – νικήτρια ομάδα

Στο βόλεϊ η μπάλα έχει ως σκοπό να περάσει πάνω από τον φιλέ και να χτυπήσει εντός των ορίων του αντίπαλου γηπέδου, όπως επίσης να εμποδιστεί η ενέργεια της αντίπαλης ομάδας να κάνει το ίδιο. Η μπάλα ξεκινά να παίζεται με το σερβίς και κάθε ομάδα μπορεί να κάνει τρεις επαφές της μπάλας χωρίς να υπολογίζεται εκείνη του μπλοκ. Συνήθως η υποδοχή του σερβίς γίνεται με μανσέτα, ακολουθεί πάσα από πάνω με δύο χέρια και επιθετικό καρφί, η φάση συνεχίζεται μέχρι η μπάλα να χτυπήσει στο έδαφος, βγει άουτ ή μια από τις δυο ομάδες δεν καταφέρει να την επιστρέψει κανονικά. Όταν μια ομάδα κερδίζει τη φάση παίρνει πόντο. Κάθε φορά που η ομάδα που δέχεται το σερβίς κερδίζει τη φάση, παίρνει πόντο και δικαίωμα να σερβίρει, οι παίκτες της πρέπει να περιστρέφονται κατά μια θέση προς τα δεξιά, όπως οι δείκτες του ρολογιού. Νικήτρια ομάδα είναι εκείνη

που θα πάρει τρία νικηφόρα σετ των 25 πόντων με διάφορα 2 πόντων. Αν υπάρξει ισοπαλία 2-2 σετ τότε ακολουθεί ένα 5<sup>ο</sup> σετ στους 15 πόντους με διαφορά πάλι στους 2 πόντους και με αλλαγή γηπέδου όταν η διαφορά φτάσει στους 8 πόντους.

#### **Φάσεις του παιχνιδιού:**

##### **Έχουμε πέντε βασικές φάσεις:**

**1<sup>η</sup> την εκτέλεση του σερβίς**, μπορεί να εκτελεστεί από οποιοδήποτε σημείο της τελικής γραμμής, και ο παίκτης έχει δικαίωμα μόνο μιας προσπάθειας, ο χρόνος εκτέλεσης του πρέπει να γίνει μέσα σε 8". Η μπάλα μπορεί να ακουμπήσει το δίχτυ κατά το σερβίς

**2<sup>η</sup> την υποδοχή του σερβίς**, η απόκρουση μπορεί να γίνει με οποιοδήποτε μέρος του σώματος, ενώ η πρώτη επαφή της μπάλας κατά την υποδοχή μπορεί να είναι πιαστή. Την υποδοχή εκτελούν όλοι οι παίκτες πλην του πασαδόρου και γι' αυτό τον κρύβουμε.

**3<sup>η</sup> την επίθεση της ομάδας**, πάσα μετά την υποδοχή που εκτελεί μόνο ο πασαδόρος εκτός και αν δεν προλαβαίνει που καταλήγει στη επίθεση που εκτελούν οι επιθετικοί της μπροστινής ζώνης ή της πίσω αλλά και από την πίσω ζώνη.

##### **4<sup>η</sup> την άμυνα, 5<sup>η</sup> την αντεπίθεση**

##### **Σύνθεση της ομάδας**

Με τον όρο σύνθεση της ομάδας εννοούμε τις τον αριθμό των επιθετικών και πασαδόρων πριν ξεκινήσει ο αγώνας. Συναντάμε τρεις βασικές συνθέσεις κατά την σειρά εκπαίδευσης, 6:0 όπου όλοι οι παίκτες περνούν από την θέση 3 εκτελώντας χρέη πασαδόρου, η 4:2 με δύο πασαδόρους με διαγώνια τοποθέτηση και κάθε φορά βρίσκεται ο ένας τους πάντα μπροστά, και η 5:1 που έχει ένα πασαδόρο ο οποίος όταν βρίσκεται στην πίσω ζώνη διεισδύει στην επιθετική ζώνη εκτελεί πάσα και επιστρέφει πίσω.

Οι **πασαδόροι** εκτελούν πολύ καλή πάσα με τα δάκτυλα, είναι έξυπνοι, ηγετικοί, γρήγοροι οργανώνουν το παιχνίδι και χωρίς αυτούς δεν μπορεί να γίνει σωστά καμιά επιθετική φάση μιας ομάδας.

Οι **επιθετικοί ακραίοι**, παίζουν στα άκρα στη θέση 4, έχουν καλή αλτικότητα, καλό προσανατολισμό και αντίληψη του χώρου, είναι ψηλοί.

Οι **επιθετικοί διαγώνιοι**, παίζουν στα άκρα στη θέση 2, είναι διαγώνιοι με τον πασαδόρο, μπορεί να κάνουν επίθεση και από την θέση 1, είναι επίσης αλτικοί και ψηλοί παίκτες.

Οι **μπλόκερ**, κάνουν επίθεση σε πρώτο χρόνο από το κέντρο και είναι οι πιο ψηλοί.

Ο **λίμπερο** παίζουν μόνο άμυνα(θέσεις 5,6), είναι κοντοί και έξυπνοι, αλλάζουν τους μπλόκερ στη ζώνη άμυνας θέση 1 ύστερα από το σερβίς του μπλόκερ.

#### **Βιβλιογραφία:**

Κατσικαδέλλη Αλκινόη & Μπεργελές Νίκος, Πετοσφαίριση, ΤΕΦΑΑ, Αθήνα 1986.

ΟΔΒΕ, Επίσημοι Κανονισμοί Πετοσφαίρισης, 2011-2012(www.fivb.org)

Φυσική Αγωγή, Α' Β' Γ' Γυμνασίου, ΥΠ.Ε.Π.Θ., Π.Ι, ΟΕΔΒ, Αθήνα.