

# GIRLS VOLLEYBALL

16/10/08  
Αρ.Τεύχους:55835468



Εκδότριες: Δέσποινα Σιλαϊδή, Χρύσα Τσακίρη

## Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΟΥ ΒΟΛΕΪ ΚΑΙ ΤΟΥ ΜΠΙΤΣ ΒΟΛΕΪ

### Της Χρύσας Τσακίρη

Το βόλεϊ (Πετοσφαίριση) είναι ένα άθλημα που παίζεται από δύο ομάδες σε ένα γήπεδο το οποίο χωρίζεται από ένα φιλέ (δίχτυ). Υπάρχουν διάφορες εκδόσεις για συγκεκριμένες περιπτώσεις ώστε να προσφέρουν στον καθένα τη δυνατότητα να παίζει το άθλημα διαφορετικά.

Ο σκοπός του αγώνα είναι το πέρασμα της μπάλας πάνω από το φιλέ ώστε να κτυπήσει στο έδαφος μέσα στο γήπεδο της αντίπαλης ομάδας, καθώς και να εμποδιστεί η προσπάθεια της αντίπαλης ομάδας να κάνει το ίδιο. Η ομάδα έχει τρία κτυπήματα για να επιστρέψει την μπάλα (συν την επαφή του μπλοκ).

Το Μπιτς Βόλεϊ (Beach Volley) είναι ένα Ολυμπιακό ομαδικό άθλημα που παίζεται στην άμμο. Υπάρχουν 2 ομάδες τοποθετημένες στην κάθε πλευρά του φιλέ που χωρίζει το γήπεδο, και χτυπούν την μπάλα του βόλεϊ ώστε να περάσει πάνω από το φιλέ ,στην αντίπαλη πλευρά του γηπέδου. Ο αγώνας αρχίζει με το σερβίς, το χτύπημα δηλαδή του αθλητή ώστε να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ στην περιοχή της αντίπαλης ομάδας.

### Σε αυτό το τεύχος

- ❖ Το volley.
- ❖ Η ομάδα.
- ❖ Ο χώρος.
- ❖ Η συμπεριφορά.
- ❖ Συνέντευξη.



## Κοινό χαρακτηριστικό; Η μπάλα!

### Της Χρύσας Τσακίρη

Η μπάλα είναι σφαιρική,φτιαγμένη υλικό ( δέρμα ή συνθετικό δέρμα ή κάτι παρόμοιο ) το οποίο να μην απορροφά υγρασία και γενικά να είναι κατάλληλη για εξωτερικές συνθήκες αφού αγώνες μπορεί να παίζονται με βροχή. Η μπάλα έχει στο εσωτερικό της μια σαμπρέλα από λάστιχο ή παρόμοιο υλικό. Στη μπάλα του μπιτς βόλεϊ χρησιμοποιούνται φωτεινά χρώματα όπως πορτοκαλί και κίτρινο. Το βάρος της κυμαίνεται από 260-280 γραμμάρια.



## Ο αγωνιστικός χώρος

### Της Δέσποινας Σιλαϊδή

Ο αγωνιστικός χώρος περιλαμβάνει τον κυρίως αγωνιστικό χώρο και την ελεύθερη ζώνη. Θα πρέπει να είναι ορθογώνιος και συμμετρικός. Ο κυρίως αγωνιστικός χώρος είναι ένα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις 18 X 9 μ. περιβαλλόμενος από μία ελεύθερη ζώνη με πλάτος 3μ. τουλάχιστον προς όλες τις πλευρές. Το ελεύθερο αγωνιστικό διάστημα είναι το διάστημα πάνω από τον αγωνιστικό χώρο το οποίο είναι ελεύθερο από οποιοδήποτε εμπόδιο. Το ελεύθερο αυτό διάστημα θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 7μ. ύψος από την επιφάνεια του γηπέδου. Αγωνιστικός χώρος κ' ελεύθερη ζώνη σε Διεθνείς Αγώνες Για Παγκόσμιες Διοργανώσεις της F.I.V.B., η ελεύθερη ζώνη θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 5μ. από τις πλάγιες γραμμές και 8μ. από τις τελικές γραμμές. Το ελεύθερο αγωνιστικό διάστημα θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 12,5 μ. ύψος από την επιφάνεια του γηπέδου. Για Παγκόσμιες Διοργανώσεις της F.I.V.B., επιτρέπονται μόνο ξύλινες ή συνθετικές επιφάνειες. Κάθε επιφάνεια



θα πρέπει να εγκρίνεται προηγουμένως από την F.I.V.B. Σε κλειστά γήπεδα, η επιφάνεια του αγωνιστικού χώρου θα πρέπει να έχει ανοικτό χρώμα.

## ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ

### Της Δέσποινας Σιλαϊδή

Μία ομάδα μπορεί να αποτελείται από 12 αθλητές το μέγιστο, έναν προπονητή, ένα βοηθό προπονητή, ένα γυμναστή και έναν ιατρό. Ένας από τους αθλητές είναι ο αρχηγός της ομάδας, ο οποίος θα αναφέρεται στο φύλλο αγώνος. Για Παγκόσμιες Διοργανώσεις της F.I.V.B., ο ιατρός θα πρέπει να έχει εγκριθεί προηγουμένως από την F.I.V.B. Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να δηλώσει, μεταξύ των 12 παικτών της ομάδας, έναν (1) εξειδικευμένο αμυντικό παίκτη με την ιδιότητα "libero" (κανόνας 8.5). Ένας από τους παίκτες της ομάδας, εκτός του libero, είναι ο αρχηγός της, ο οποίος και αναγράφεται στο φύλλο αγώνος. Μόνο οι αθλητές που είναι εγγεγραμμένοι στο φύλλο αγώνος μπορούν να μπουν στο γήπεδο και να

αγωνιστούν σε αγώνα. Όταν ο προπονητής και ο αρχηγός της ομάδας υπογράψουν το φύλλο αγώνος, τότε οι εγγεγραμμένοι αθλητές δεν μπορούν να αλλαχτούν. Απαγορεύεται να φορούν αντικείμενα που δύναται να προκαλέσουν τραυματισμό, ή να δώσουν τεχνητό πλεονέκτημα στον αθλητή. Οι αθλητές μπορούν να φορούν γυαλιά με δική τους ευθύνη.

Δείτε το θέμα *Παραπομπή αναγνωστών* στη σελίδα 5



*Beachvolley...*

***"Volleyball is my  
life, everything else  
is just details."  
Newt Gingrich***

## Καρναντάσιου-Αρβανίτη

### Της Χρύσας Τσακίρη

Δυο μέρες πέρασαν από τον τελευταίο μας αγώνα απέναντι στις Βραζιλιάνες και αυτή τη στιγμή, πιο ήρεμη από τις προηγούμενες μέρες, πίνω τον καφέ μου και σκέφτομαι αυτά που ζήσαμε εδώ με τη Βίκυ. Σήμερα αρχίσαμε να ξαναβρίσκουμε το χαμόγελό μας και να σκεφτόμαστε τη συνέχεια, να οργανώνουμε τις επόμενες προπονήσεις, τα τουρνουά που θα πάμε και τις διακοπές που θα κάνουμε για μια εβδομάδα, πριν επιστρέψουμε στη δράση..Αν και νιώθουμε στενοχώρια από την απόδοσή μας εδώ, φαίνεται ότι οι ευχές και η αγάπη σας φώτισαν το σκοτεινό μας βλέμμα και ανακούφισαν τη βαριά μας διάθεση. Από τα μηνύματά σας κατάλαβα ότι η επιτυχία δεν είναι παντοτινή, η αποτυχία δεν είναι μοιραία και αυτό που μετράει είναι το θάρρος μας να συνεχίζουμε. Αυτό πρέπει να κάνουμε και κάπως έτσι πρέπει να πορευτούμε, κοιτάζοντας αισιόδοξα το μέλλον και θέτοντας καινούριους στόχους. Οι Ολυμπιακές μου εμπειρίες ήταν ιδιαίτερα διδακτικές και για μένα και για τη Βίκυ και θα προσπαθήσουμε να τις



*Volley στον ηλιο!!!*

αξιοποιήσουμε όχι μόνο στο γήπεδο αλλά γενικότερα στη ζωή μας μια που τα διδάγματα είναι πολλά και σημαντικά. Έχουμε την ευθύνη, γνωρίζουμε τα λάθη μας και όπως πράξαμε τόσες άλλες φορές, τα αποδεχθήκαμε, τα συζητήσαμε μεταξύ μας και αποφασίσαμε, αυτά να είναι ο οδηγός μας για να προχωρήσουμε στους επόμενους μεγάλους αγώνες που θα παίξουμε. Βέβαια για μένα δεν ξέρω αν θα υπάρξουν επόμενοι Ολυμπιακοί αγώνες, αλλά μεγάλος αγώνας είναι και αυτός της

Δείτε το θέμα *όλο* στη σελίδα 4

## ΚΛΗΡΩΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

### Της Δέσποινας Σιλαϊδή

#### ΚΛΗΡΩΣΗ

Πριν την έναρξη του αγώνα, ο πρώτος διαιτητής πραγματοποιεί την κλήρωση για να αποφασιστεί το πρώτο σερβίς και οι περιοχές του αγωνιστικού χώρου στο πρώτο σετ. Εάν παιχθεί αποφασιστικό (5ο) σετ, πρέπει να πραγματοποιήσει νέα κλήρωση. Η κλήρωση πραγματοποιείται παρουσία των δύο αρχηγών των ομάδων. Ο νικητής της κλήρωσης επιλέγει: ΕΙΤΕ α) το δικαίωμα να σερβίρει ή να δεχθεί το σερβίς ΕΙΤΕ β) την περιοχή του αγωνιστικού χώρου. Ο ηττημένος λαμβάνει την απομένουσα επιλογή. Σε περίπτωση ξεχωριστής προθέρμανσης των ομάδων, η ομάδα που έχει το πρώτο σερβίς πηγαίνει πρώτη στο φιλέ.

#### ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ

Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να γνωρίζουν τους "Επίσημους Κανονισμούς Βόλεϊ" και να τους

ακολουθούν. Οι συμμετέχοντες θα πρέπει να δέχονται τις αποφάσεις των διαιτητών με αθλητική συμπεριφορά χωρίς να διαφωνούν με αυτές. Σε περίπτωση αμφιβολίας, επεξήγηση μπορεί να ζητηθεί μόνο μέσω του αρχηγού του αγώνα. Οι συμμετέχοντες πρέπει να απέχουν από ενέργειες ή συμπεριφορές που αποσκοπούν στην επιρροή των αποφάσεων των διαιτητών ή στην κάλυψη των σφαλμάτων που γίνονται από την ομάδα τους.

#### ΚΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΕΠΙΦΕΡΕΙ ΠΟΙΝΕΣ

Η κακή συμπεριφορά από κάποιο μέλος, προς τους επίσημους αντιπάλους, συμπαίκτες ή θεατές διαβαθμίζεται σε 3 (τρεις) κατηγορίες ανάλογα με τη σοβαρότητα του παραπτώματος. Αναιδή συμπεριφορά: ενέργεια αντίθετη προς τους καλούς τρόπους ή τις ηθικές αρχές, έκφραση περιφρόνηση. Προσβλητική συμπεριφορά: δυσφημιστικές ή υβριστικές λέξεις ή χειρονομίες. Επίθεση: φυσική επίθεση ή πρόθεση επίθεσης.

Συνέχεια από τη σελίδα 1

Ο σκοπός του αγώνα είναι το πέρασμα της μπάλας πάνω από το φιλέ ώστε να κτυπήσει στο έδαφος μέσα στο γήπεδο της αντίπαλης ομάδας, καθώς και να εμποδιστεί η προσπάθεια της αντίπαλης ομάδας να κάνει το ίδιο. Η ομάδα έχει τρία κτυπήματα για να επιστρέψει την μπάλα (συν την επαφή του μπλοκ) Η μπάλα αρχίζει να παίζεται με το σερβίς: κτύπημα από τον αθλητή που σερβίρει να στείλει την μπάλα πάνω από το φιλέ στην περιοχή του αντιπάλου. Η φάση συνεχίζεται έως ότου η μπάλα κτυπήσει στο έδαφος, βγει “άουτ” ή όταν κάποια ομάδα αποτύχει να την επιστρέψει σωστά.

Συνέχεια από τη σελίδα 3

«ζωής» και όταν σε αυτόν έχεις το πάθος, την υπομονή και τον χαρακτήρα που απαιτείται, τότε ευκολότερα θα βγουν όλα αυτά στο γήπεδο. Το αποτέλεσμα με κάνει να λυπάμαι, αλλά σε καμία περίπτωση δεν θα άλλαζα, όσα έχω κάνει με τη Βίκυ αυτά τα 4 χρόνια για την ελάχιστη Ολυμπιακή διάκριση. Όλα αυτά ήταν και είναι το καμάρι μας, για όλα αυτά έχουμε κουραστεί πολύ, έχουμε χαρεί πολύ, έχουμε κλάψει και πολύ, μαζί και οι δυο, όπως και τώρα. Αυτό είναι ο αθλητισμός για μένα, για αυτό παίζω μέχρι αυτή τη στιγμή και για αυτά τα συναισθήματα, έχω θυσιάσει κομμάτια από την προσωπική μου ζωή. Ευχαριστώ τη Βίκυ για όλα όσα έχουμε περάσει και θα προσπαθήσω να αγωνιστώ όσο καλύτερα μπορώ για όσο καιρό ακόμα θα παίζουμε μαζί.

Η αγάπη σας είναι ανεκτίμητη και η στήριξή σας πολύτιμη για την συνέχεια

.Θα τα ξαναπούμε.

Ευχαριστώ πολύ,

Βάσω

**«Σ' ευχαριστώ... γιατί  
ότι μου 'χεις χαρίσει»**

*Βάσω Καραντάσιου*

Στο Βόλεϊ, η ομάδα που κερδίζει τη φάση πετυχαίνει ένα πόντο (Rally Point System). Όταν η ομάδα που δέχεται το σερβίς κερδίζει τη φάση πετυχαίνει επίσης πόντο και το δικαίωμα να σερβίρει, ενώ οι αθλητές της περιστρέφονται κατά μία θέση προς τα δεξιά, όπως οι δείκτες του ρολογιού.



*Volley στο ηλιοβασιλευμα..!*





*Παραπομπή αναγνωστών από τη σελίδα 2*

Τόσο ο αρχηγός της ομάδας όσο και ο προπονητής είναι υπεύθυνοι για τη συμπεριφορά και την πειθαρχία των μελών της ομάδας τους. ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΑΓΩΝΑ, ο αρχηγός της ομάδας υπογράφει το φύλλο αγώνος και αντιπροσωπεύει την ομάδα του / της στην κλήρωση. Όταν μία ομάδα κάνει μία ενέργεια ενάντια στους Κανονισμούς, η τους παραβιάζει με κάποιο άλλο τρόπο, σφυρίζετε σφάλμα από κάποιον εκ των διαιτητών. Οι διαιτητές κρίνουν τα σφάλματα και καθορίζουν τις ποινές βάσει αυτών των Κανονισμών. Εάν πραγματοποιηθούν δύο ή περισσότερα σφάλματα διαδοχικά, τότε υπολογίζεται μόνο το πρώτο. Εάν πραγματοποιηθούν δύο ή περισσότερα σφάλματα ταυτόχρονα από τους αντιπάλους, δίνεται ΔΠΛΟ ΣΦΑΛΜΑ και η φάση επαναλαμβάνεται. Η συνέπεια ενός σφάλματος είναι η απώλεια της φάσης: εάν κάποιος είχε το σερβίς, τότε αυτός κερδίζει έναν πόντο και συνεχίζει να σερβίρει. εάν ο αντίπαλος δέχθηκε το σερβίς, τότε αυτός κερδίζει ένα πόντο και το δικαίωμα να σερβίρει. Ένα σετ κερδίζεται (εκτός από το αποφασιστικό 5ο σετ) από την ομάδα που θα κερδίσει πρώτη 25 πόντους με ελάχιστη διαφορά δύο πόντων. Σε περίπτωση

ισοπαλίας 24-24, ο αγώνας συνεχίζεται έως ότου επιτευχθεί διαφορά δύο πόντων<sup>1</sup>. Ο αγώνας κερδίζεται από την ομάδα που θα κερδίσει τρία σετ. 2 Σε περίπτωση ισοπαλίας 2-2, το αποφασιστικό (5ο) σετ, παίζεται στους 15 πόντους με ελάχιστη διαφορά 2 πόντων. Εάν κάποια ομάδα αρνείται να αγωνιστεί εφόσον έχει κληθεί, τότε θεωρείται ότι απέχει και χάνει τον αγώνα με αποτέλεσμα 0-3 (για τον αγώνα) και 0-25 (για κάθε σετ). Εάν κάποια ομάδα, χωρίς δικαιολογημένη αιτία, δεν εμφανιστεί στον αγωνιστικό χώρο εγκαίρως, τότε θεωρείται ότι απέχει και χάνει τον αγώνα με το ίδιο αποτέλεσμα όπως στον Κανόνα 6.4.1. Μία ομάδα που μένει “ΕΛΛΕΙΠΗΣ” για το σετ ή τον αγώνα (Κανόνας 7.3.1), χάνει το σετ ή τον αγώνα. Η αντίπαλη ομάδα λαμβάνει τους πόντους ή τους πόντους και τα σετ που χρειάζονται για να κερδίσει το σετ ή τον αγώνα. Η μη πλήρης ομάδα κρατά τους πόντους της και τα σετ.



## Πριν τον αγώνα...

### Της Χρύσας Τσακίρη

**ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** Πριν τον αγώνα, εάν οι ομάδες είχαν στη διάθεσή τους αγωνιστικό χώρο, τότε κάθε ομάδα θα έχει μία περίοδο προθέρμανσης 3 λεπτών στο φιλέ. Εάν όχι, τότε η κάθε μία θα έχει 5 λεπτά. Εάν και οι δύο αρχηγοί συμφωνούν για ταυτόχρονη προθέρμανση στο φιλέ, οι ομάδες μπορούν να την πραγματοποιήσουν εντός 6 λεπτών ή 10 λεπτών, βάσει του Κανόνα

**ΘΕΣΕΙΣ** Την στιγμή που η μπάλα χτυπιέται από τον αθλητή που κάνει το σερβίς, κάθε ομάδα θα πρέπει να βρίσκεται μέσα στη δική της περιοχή με τη σειρά περιστροφής (εκτός του αθλητή που σερβίρει).



*«Volleyball is a dandy game and more besides.»*

*Peter Wardale*

7ο Λύκειο  
Ματζαγριωτάκη 12-14  
17172.Αθήνα,Αττικής

Τηλέφωνο:  
2109510587

Φαξ:  
2109510809

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο:  
mail@7lyk-kallith.att.sch.gr

Σύνθημα:ΥΟ!!!!

---

*Είμαστε στο Web!*

*Επισκεφθείτε μας στη  
διεύθυνση:*

<http://7lyk-kallith.att.sch.gr>

---



7ο Λύκειο Καλλιθέας  
Ματζαγριωτάκη 12-14  
17172.Αθήνα,Αττικής