

Πετοσφαίριση

Volleyball



Ζερβάκη Έφη
Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής
Πρότυπο Γυμνάσιο
Ηρακλείου

Πώς γεννήθηκε το άθλημα

Η πετοσφαίριση επινοήθηκε το 1895 από τον Αμερικανό καθηγητή Γουίλιαμ Μόργκαν, που εργαζόταν στο YMCA της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ. Προσπαθώντας να δημιουργήσει ένα ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου, χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμών, επινόησε το βόλεϊ.



Το παιχνίδι πήρε κάποια στοιχεία από το τέννις και το χάντμπωλ.



Japanese American women playing volleyball California, 1943.
Για περισσότερες πληροφορίες <http://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball>

Σημαντικά σημεία

- **1947** : ιδρύεται η Διεθνής Ομοσπονδία Βόλεϊ (*FIVB*) στο Παρίσι
- **1963**: ιδρύεται η Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Βόλεϊ (*CEV*).
- **1964**: το βόλεϊ γίνεται ολυμπιακό άθλημα τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες.

Το βόλει στην Ελλάδα

- Εμφανίστηκε τη δεκαετία 1910-1920
- **1970**: ιδρύεται η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ)

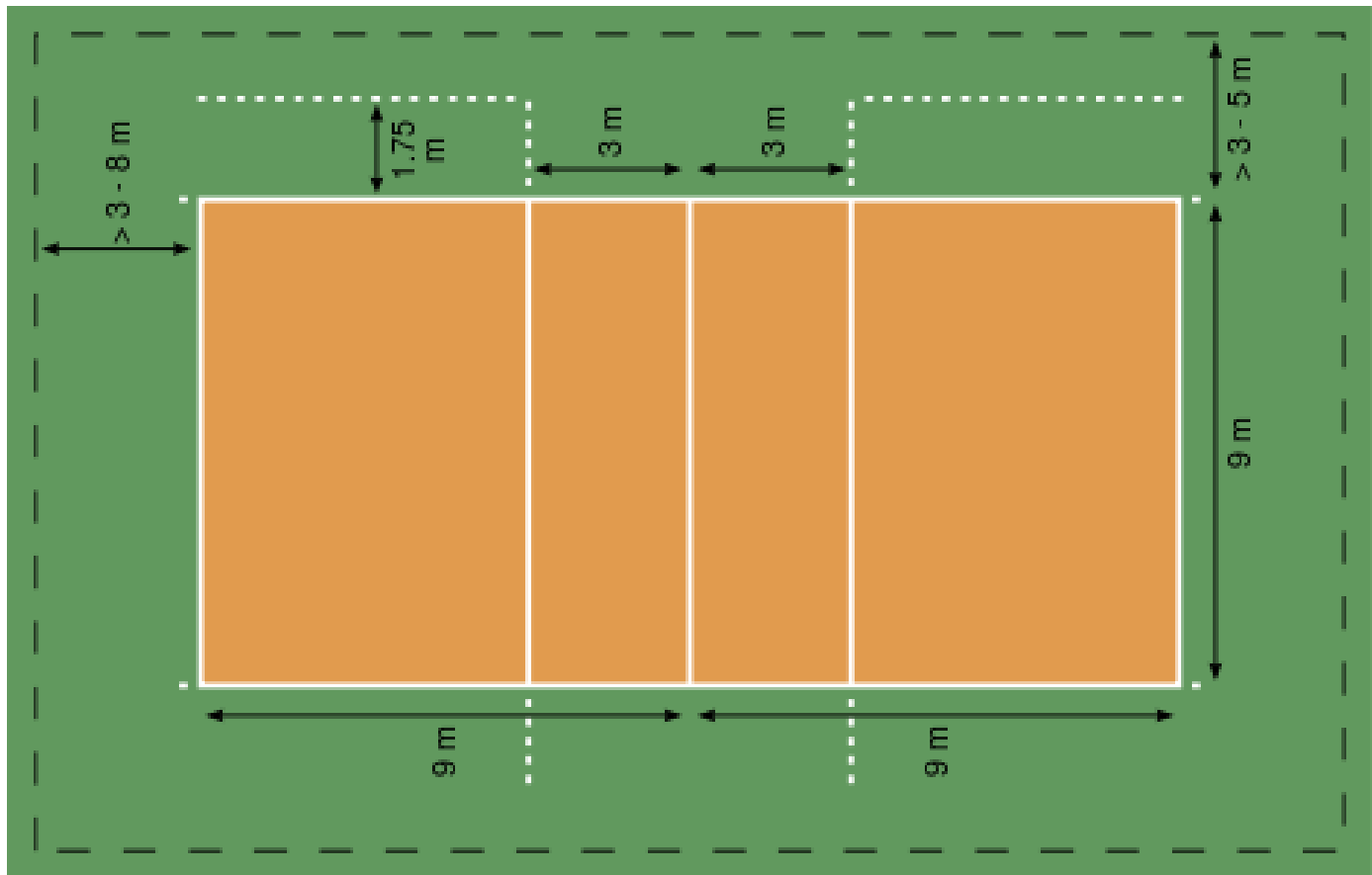
ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου.



Ο αγωνιστικός χώρος

- Ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 9x18 μ.
- Φιλέ ύψους 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες.
- Επιθετική γραμμή: 3 μ. από την κεντρική γραμμή.



Η μπάλα

- Είναι κατασκευασμένη από μαλακό πλαστικό ή δέρμα.
- Από το 2009 είναι μπλε και κίτρινη.
- Έχει περιφέρεια 65-67 εκ. και βάρος 260-280 γραμ.



Οι ομάδες και οι θέσεις

- Κάθε ομάδα αποτελείται από έξι παίκτες.
- Στο ξεκίνημα κάθε σερβίς οι έξι παίκτες πρέπει να βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και σε συγκεκριμένες θέσεις. Τρεις στην επιθετική ζώνη (μπροστά: αριστερά, κέντρο, δεξιά) και τρεις στην αμυντική ζώνη (πίσω: αριστερά, κέντρο, δεξιά).



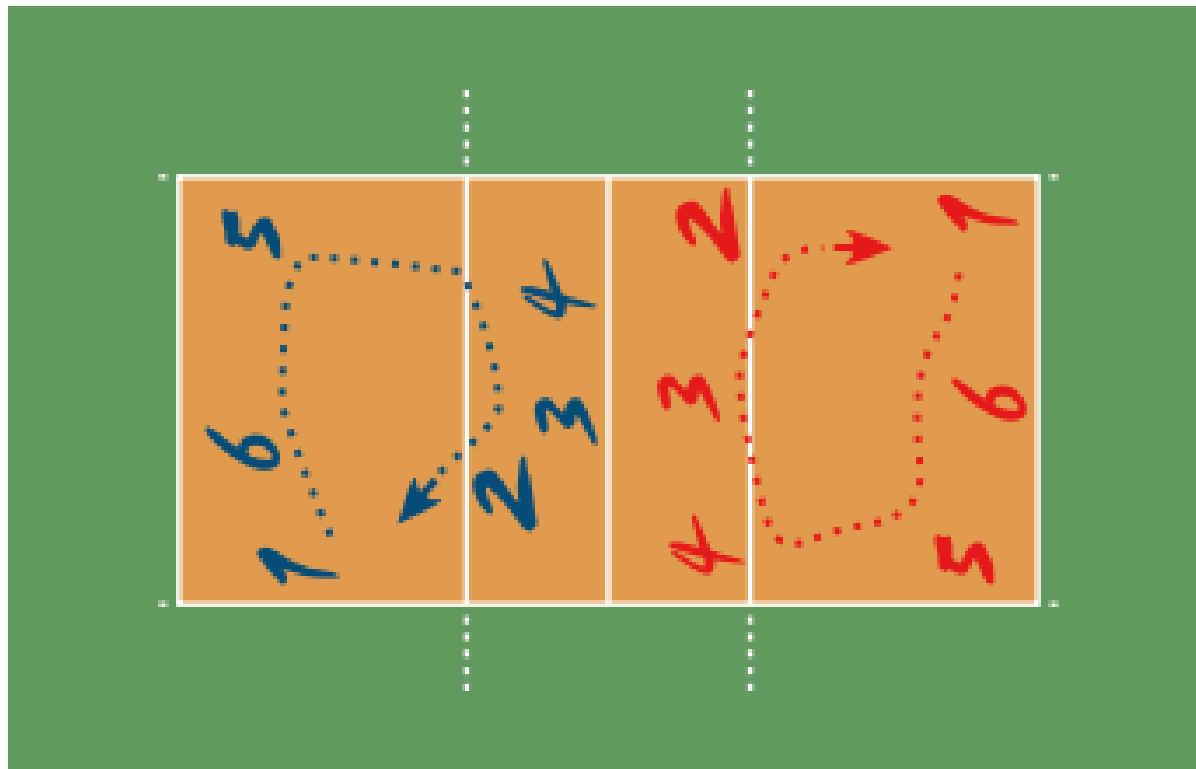
Οι ομάδες και οι θέσεις

- Οι παίκτες της αμυντικής ζώνης δεν επιτρέπεται να εκδηλώσουν επιθετικό χτύπημα πατώντας στην μπροστινή ζώνη από ύψος μεγαλύτερο του φιλέ.



Η περιστροφή

- Κάθε φορά που η ομάδα τους κερδίζει το σερβίς, οι παίκτες μετακινούνται κατά μία θέση προς τα δεξιά, κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού.



Το σερβίς

- Το παιχνίδι ξεκινά με σερβίς της μιας ομάδας έπειτα από κλήρωση. Το σερβίς εκτελείται από τον παίκτη της πίσω δεξιά θέσης, από ένα σημείο πίσω από την τελική γραμμή του γηπέδου.



Οι 3 επαφές

- Κάθε ομάδα μπορεί να κάνει μέχρι 3 επαφές. Συνήθως το παιχνίδι εξελίσσεται ως εξής:

A)Υποδοχή του σερβίς από παίχτη της πίσω γραμμής (λίμπερο) και πάσα στον πασαδόρο

B)Ο πασαδόρος σε έναν από τους δύο ακραίους

Γ)Ο ακραίος καρφώνει την μπάλα

Α: υποδοχή



Β πασαδόρος



Γ καρφί



Οι πόντοι

- Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που κερδίζει τρία σετ.
- Το σετ τελειώνει όταν μια ομάδα φτάσει τους 25 πόντους και έχει τουλάχιστον δύο πόντους προβάδισμα.
- Αν μετά από τέσσερα σετ οι ομάδες είναι ισόπαλες 2-2, ο νικητής αναδεικνύεται σε ένα πέμπτο τελικό σετ (τάιμπρέικ) των 15 πόντων, πάντα με προβάδισμα δύο πόντων για το νικητή (15-13 τουλάχιστον ή 16-14, 17-15 κλπ). Στο πέμπτο σετ οι ομάδες αλλάζουν τερέν, όταν κάποια φτάσει τους 8 πόντους.

Απαγορευμένες ενέργειες

- Μεταφορά της μπάλας (πιαστό).
- Άγγιγμα του φιλέ.
- Πέρασμα των χεριών πάνω από το φιλέ προς το αντίπαλο μέρος για την παρεμπόδιση της αντίπαλης επίθεσης.
- Πέρασμα του σώματος στο αντίπαλο μέρος, με αποτέλεσμα την παρεμπόδιση του αντιπάλου.
- Δύο συνεχόμενα χτυπήματα (διπλή μπαλιά). Το χτύπημα σε μπλόκ δεν υπολογίζεται.
- Πέρασμα της μπάλας προς το αντίπαλο μέρος δίπλα ή κάτω από το φιλέ.

Πηγές

- <http://en.wikipedia.org/wiki/Volleyball>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/Πετοσφαίριση>
- utube