

7^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΛΙΟΥ

ΜΑΘΗΜΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Κούση Σπυριδούλα

(καθ. Φυσικής Αγωγής)

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ (ΒΟΛΛΕΪ)



7^ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΙΛΙΟΥ
Κούση Σπυριδούλα
(Καθηγ. Φυσικής Αγωγής)

Πετοσφαίριση (Βόλλειϊ)



- ❖ Η Πετοσφαίριση (Βόλλειϊ) μπορεί να παιχτεί στην αυλή του σχολείου ή του σπιτιού μας ή στη γειτονιά, πάνω από ένα σχοινί, με μια κανονική μπάλα βόλλειϊ ή με μια ελαφριά πλαστική μπάλα ή ακόμη, και με ένα μπαλόνι.
- ❖ Ακόμη, μπορεί να παιχτεί και με δυο άτομα μόνο ή και περισσότερα, που αλλάζουν πάσες μεταξύ τους. Μπορούμε να παίξουμε βόλλειϊ ακόμη και στην παραλία, στο νερό ή στο γρασίδι.
- ❖ Ας γνωρίσουμε όμως, λίγο καλύτερα το άθλημα αυτό.

Η ιστορία της πετοσφαίρισης

❖ Η πετοσφαίριση ή βόλεϊ γεννήθηκε το 1895 στην Αμερική από τον Γουίλιαμ Μόργκαν. Ο Μόργκαν επινόησε το άθλημα στην προσπάθειά του να βρει ένα παιχνίδι κατάλληλο για τη χειμερινή προπόνηση των παικτών του Ράγκμπι. Έτσι ύψωσε το δίχτυ του τένις στα 1,83μ. από το έδαφος.

❖ Διαδόθηκε σ' όλο τον κόσμο κυρίως μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο από τους αμερικανούς στρατιώτες.

❖ Το 1947 γίνεται η σύσταση της Διεθνούς Ομοσπονδίας Βόλεϊ στο Παρίσι.

❖ Ολυμπιακό άθλημα έγινε το 1964.

Πότε ήρθε στην Ελλάδα. Το 1922 έρχεται το βόλεϊ στην Ελλάδα. Το εισήγαγε ο σύλλογος Πανιώνιος και το δίδαξε πρώτος ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Αθανάσιος Λευκαδίτης.

❖ Το 1952 δημιουργήθηκε η πρώτη Εθνική Ομάδα ανδρών.

❖ Η Εθνική Ομάδα γυναικών δημιουργήθηκε το 1966.

❖ Η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Ε.Ο.ΠΕ.) ιδρύθηκε το 1970.

Ο αγωνιστικός χώρος



Το γήπεδο του βόλεϊ έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 9x18 μ.

- Το ορθογώνιο γήπεδο διαιρείται σε δύο ίσα τετράγωνα μέρη (9x9 μ.) από την κεντρική γραμμή, πάνω από την οποία τοποθετείται κάθετα ένα τεντωμένο δίχτυ (φιλέ) ύψους 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες.
- Σε κάθε ένα από τα δύο μέρη του γηπέδου, και σε απόσταση 3 μ. από την κεντρική γραμμή, υπάρχει η επιθετική γραμμή, που χωρίζει το κάθε μέρος σε δύο ζώνες: την επιθετική ή μπροστινή ζώνη (3x9 μ.) και την αμυντική ή πίσω ζώνη (6x9 μ.).

Matches are played best of five sets – the first four sets are played to 25 points and the final tie-breaker set played to 15 points. A team must win a set by two points

A team scores a point when:

- ☑ Successfully grounding ball on opponent's court
- ☑ Opponent team commits a fault
- ☑ Opponent team receives a penalty

Libero

Defence specialist who can substitute freely in the back row but may not serve, spike the ball or move into front row. Wears individual colours

Referee (x2)

Scorekeeper

Coach

Players

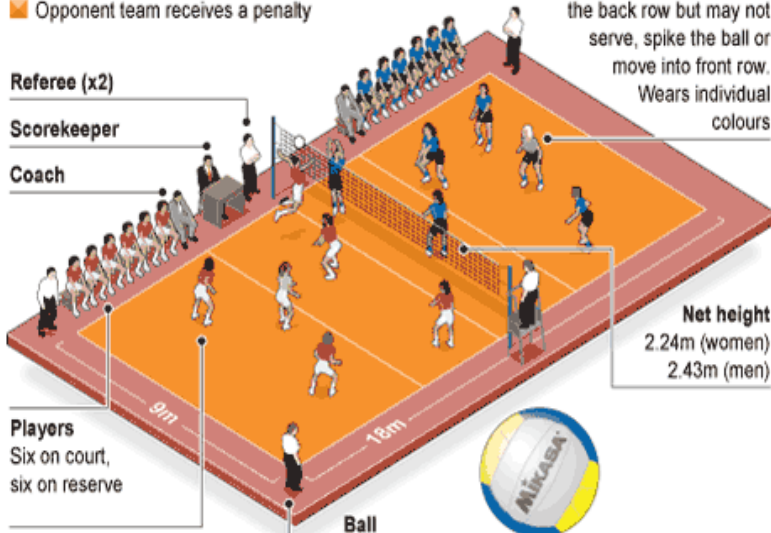
Six on court, six on reserve

Team in possession

A team can hit the ball three times before it must pass over the net to the opposing team

Line Judge (x4)

Judges if the ball is out



Net height

2.24m (women)

2.43m (men)

Ball

Weight: 260-280g

Circumference: 65-67cm

Pressure: 294-319 mbar



Η κάθε ομάδα πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι παίκτες.

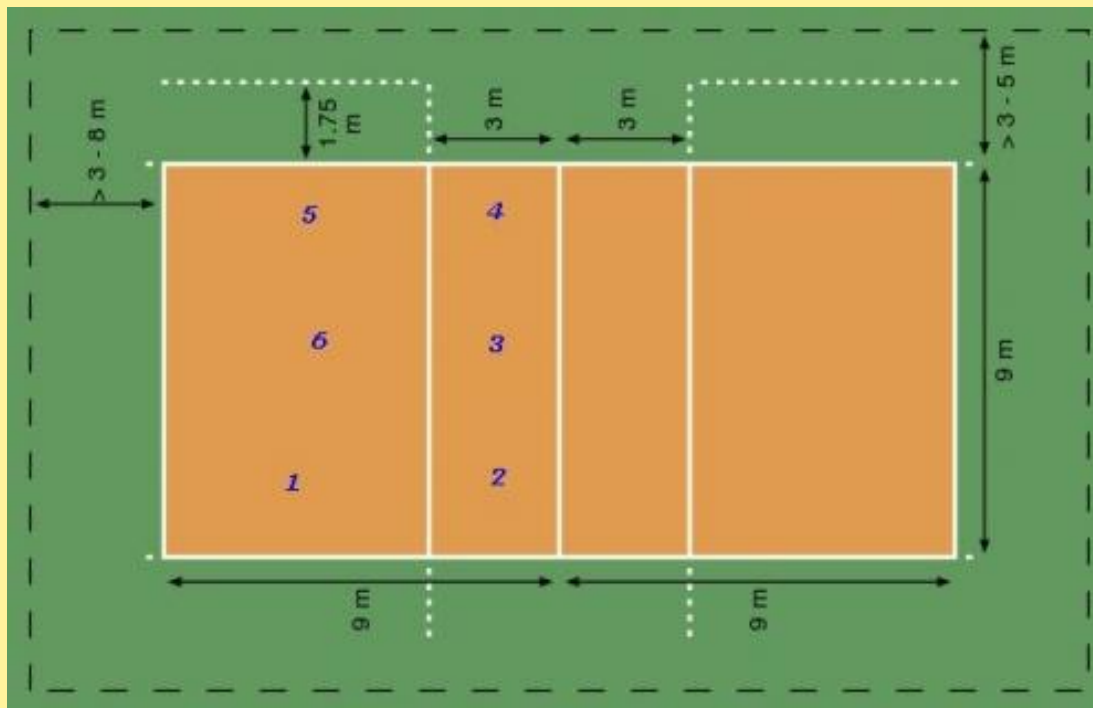
❖ Είναι τρεις παίκτες στην επιθετική ζώνη (μπροστά: δεξιά, κέντρο, αριστερά) και τρεις στην αμυντική ζώνη (πίσω: δεξιά, κέντρο, αριστερά).

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

❖ Έτσι σταδιακά όλοι οι παίκτες παίζουν σε όλες τις θέσεις.

Η κάθε ομάδα Πετοσφαίρισης αποτελείται από 6 παίκτες.





Οι θέσεις έχουν ως εξής:

- ❖ **1:** Είναι η θέση στα δεξιά στην αμυντική ζώνη. Ο παίχτης που βρίσκεται σε αυτή εκτελεί το σερβίς.
- ❖ **2:** Είναι η θέση στα δεξιά στην επιθετική ζώνη.
- ❖ **3:** Είναι η κεντρική θέση στην επιθετική ζώνη. Σε αυτή παίζει ο κεντρικός ή ο πασαδόρος σε σύστημα 6-0.
- ❖ **4:** Είναι η αριστερή θέση στην επιθετική ζώνη.
- ❖ **5:** Είναι η αριστερή θέση στην αμυντική ζώνη. Σε αυτή αμύνεται ο κεντρικός ή ο libero.
- ❖ **6:** Είναι η κεντρική θέση στην αμυντική ζώνη.

Σκοπός του παιχνιδιού

Σκοπός του παιχνιδιού είναι 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.

- ❖ Η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις μπαλιές με οποιοδήποτε μέρος του σώματος.
- ❖ Το μπλοκ δεν υπολογίζεται στις επαφές της ομάδας.
- ❖ Ο ίδιος παίκτης δεν έχει δικαίωμα να κάνει δύο συνεχόμενες μπαλιές.
- ❖ Επίσης, μετά από κάθε χτύπημα η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει, δηλαδή δεν μπορεί να κρατηθεί από τον παίκτη (πιαστό).

Το παιχνίδι

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.
- ❖ Κάθε φορά που η μπάλα φτάνει στην περιοχή της, η ομάδα προσπαθεί να την επαναφέρει στην αντίπαλη περιοχή με τρεις μπαλιές.
Συνήθως ο πρώτος παίκτης αποκρούει, ένας δεύτερος υψώνει δίνοντας πάσα κοντά στο φιλέ και ένας τρίτος καρφώνει με δύναμη προς το αντίπαλο μέρος.
- ❖ Δεν υπολογίζεται ως μπαλιά τυχόν απόκρουση της μπάλας από το αμυντικό μπλοκ στο καρφί του αντίπαλου.

Νικητής του αγώνα

Ο αγώνας κερδίζεται από την ομάδα που θα κερδίσει τρία σετς.

- ❖ Ένα σετ (εκτός του αποφασιστικού 5ου σετ) κερδίζεται από την ομάδα που θα σκοράρει πρώτη 25 πόντους με ελάχιστο προβάδισμα δύο πόντων.
- ❖ Σε περίπτωση ισοπαλίας 24-24, ο αγώνας συνεχίζεται έως ότου επιτευχθεί διαφορά δύο πόντων (26-24, 27-25,...).
- ❖ Αν μετά από τέσσερα σετ οι ομάδες είναι ισόπαλες 2-2, ο νικητής αναδεικνύεται σε ένα πέμπτο τελικό σετ (τάι-μπρέικ) 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.

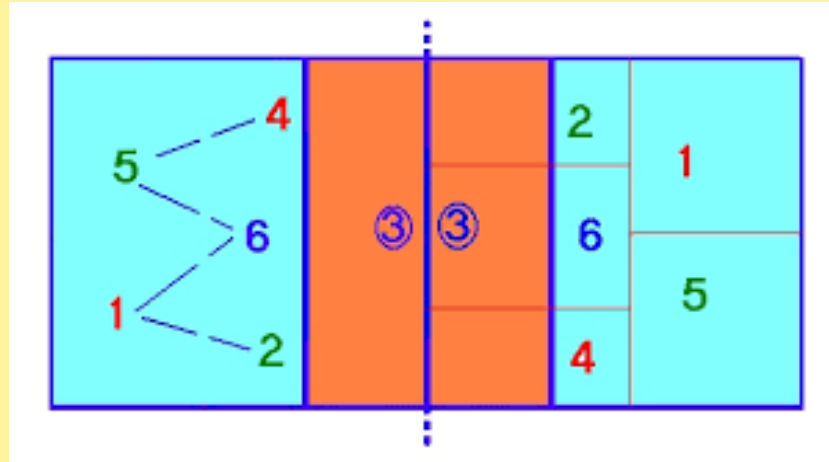
Η ομάδα κερδίζει πόντο κάθε φορά που κερδίζει τη φάση, ανεξάρτητα από το ποια ομάδα κατέχει το σερβίς.

❖ Μια ομάδα κερδίζει έναν πόντο, όταν καταφέρει να στείλει τη μπάλα στο έδαφος της αντίπαλης ομάδας (μέσα) ή όταν η αντίπαλη ομάδα στείλει τη μπάλα εκτός γηπέδου (άουτ).

❖ Η ομάδα που κερδίζει πόντο εκτελεί και σερβίς. Όσο συνεχίζει να κερδίζει πόντους το σερβίς εκτελεί ο ίδιος παίκτης.

❖ Όταν χάσει πόντο, παίρνει το σερβίς η άλλη ομάδα, οι παίκτες της οποίας μετακινούνται μια θέση προς τα δεξιά, κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού.

Πώς τοποθετούνται οι παίκτες στο γήπεδο.



❖ Οι παίκτες βρίσκονται τοποθετημένοι τρεις μπροστά (επιθετικοί παίκτες) και τρεις πίσω (αμυντικοί παίκτες).

❖ Ο κάθε παίκτης πρέπει να αλλάζει θέση (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού), κάθε φορά που η ομάδα του αποκτάει το δικαίωμα της εκτέλεσης του σερβίς.

❖ Κατά τη στιγμή της εκτέλεσης του σερβίς οι επιθετικοί παίκτες πρέπει να βρίσκονται μπροστά από τους αντίστοιχους αμυντικούς τους.

❖ Μια άλλη σχέση που πρέπει να ισχύει βάσει του κανονισμού είναι ότι, τη στιγμή που εκτελείται το σερβίς, οι παίκτες των θέσεων 3 και 6 της ομάδας που υποδέχεται πρέπει να βρίσκονται ανάμεσα από τους 2 και 4 και 1 και 5 αντίστοιχα.

Τι είναι ο Λίμπερο.

❖ Ο παίκτης αυτός φορά διαφορετικό χρώμα φανέλα και μπορεί να αντικαταστήσει οποιονδήποτε παίκτη της αμυντικής ζώνης (ο Λίμπερο παίζει μόνο στην αμυντική ζώνη).

❖ Δεν επιτρέπεται να εκτελέσει σερβίς ή επιθετική ενέργεια (επίθεση με καρφί, μπλοκ ή πάσα μέσα στην επιθετική ζώνη).

❖ Οι αλλαγές του λίμπερο είναι απεριόριστες, δεν υπολογίζονται στις κανονικές αλλαγές του παιχνιδιού, αλλά πρέπει να μεσολαβεί μια φάση πριν ξαναμπεί ο λίμπερο στο παιχνίδι και αντικαθίσταται μόνο από τον παίκτη που αντικατέστησε.

❖ Η αλλαγή του γίνεται πριν σφυρίξει ο διαιτητής για να ξεκινήσει το παιχνίδι ή όταν η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού.

Απαγορευμένες ενέργειες

Σύμφωνα με τον κανονισμό πόντος εις βάρος μιας ομάδας καταλογίζεται επίσης, όταν κάποιος παίκτης της υποπέσει στα εξής παραπτώματα:

❖ 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.

❖ Δεν απαγορεύεται το στιγμιαίο πέρασμα ή πάτημα στην αντίπαλη περιοχή κατά την εκδήλωση επίθεσης, εφόσον δεν εμποδίζεται ο αντίπαλος.

❖ Δύο συνεχόμενα χτυπήματα (διπλή μπαλιά).

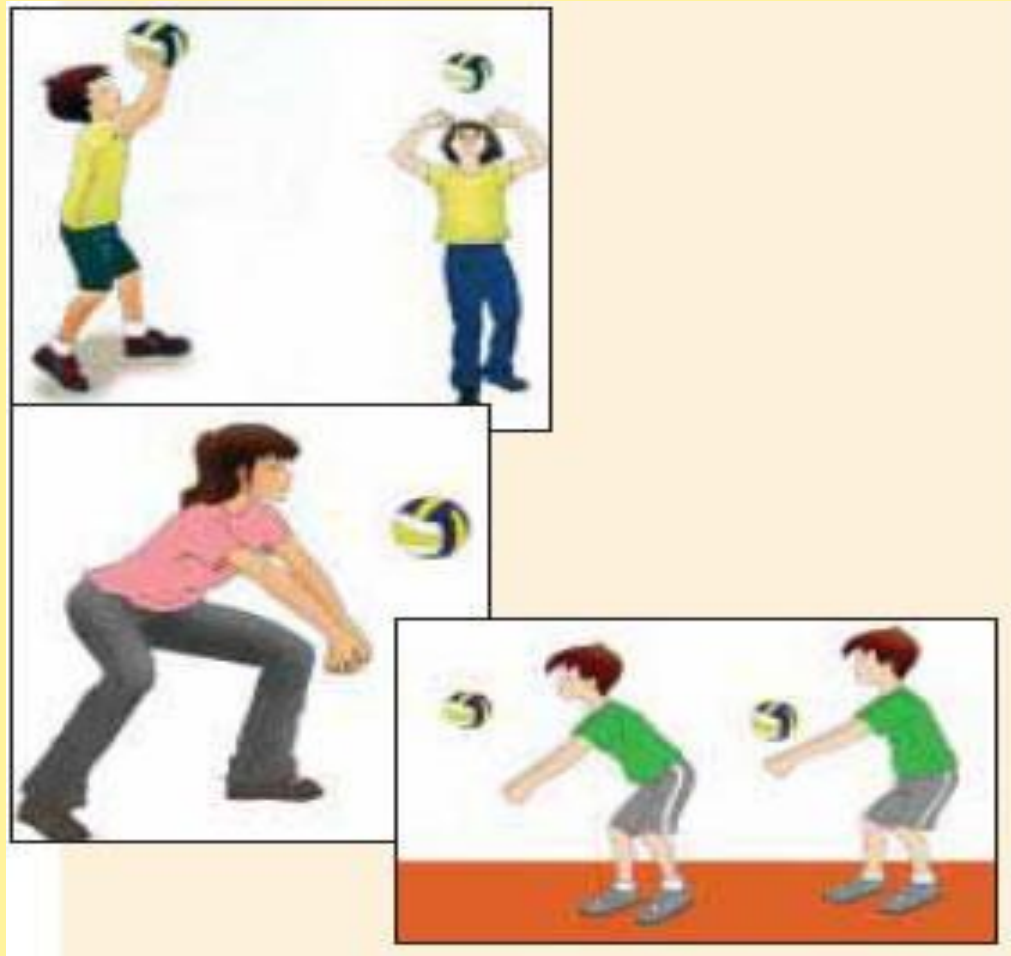
❖ Το χτύπημα σε μπλοκ δεν υπολογίζεται.

❖ Πέρασμα της μπάλας προς το αντίπαλο μέρος δίπλα ή κάτω από το φιλέ.

Συμβουλές για σωστή τεχνική



Πάσα με δάχτυλα και μανσέτα



Πάσα με δάχτυλα

Αυτά που πρέπει να προσέχει κάποιος όταν κάνει δάχτυλα είναι τα παρακάτω:

α) Οι δύο αντίχειρες και οι δύο δείκτες να σχηματίζουν τριγωνάκι κατά την επαφή με την μπάλα.

β) Τα χέρια να τεντώνουν τελείως κατά την επαφή τους με την μπάλα.

γ) Ένα από τα πόδια μας να προωθείται του άλλου ανάλογα με το προς τα πού θέλουμε να στείλουμε την μπάλα(αριστερό για δεξιά και δεξί για αριστερά)

δ) Τα πόδια μας να τεντώνονται παράλληλα με τα χέρια μας.

ε) Να βρίσκετε την μπάλα πάντα πάνω από το κεφάλι σας και κυρίως **πάνω ακριβώς από το μέτωπό σας**.

στ) Οι ώμοι να κοιτούν προς τα εκεί που θα γίνουν τα δάχτυλα.



Η μανσέτα

Η λέξη μανσέτα έχει καθιερωθεί από τη γαλλική λέξη μανσέτες που είναι το μέρος του πουκαμίσου στη μανικετόκουμπα.

α) Η επαφή με τη μπάλα να γίνεται όχι στην περιοχή της παλάμης αλλά στην περιοχή των μανσετών.

β) Τα πόδια να είναι ελαφρώς λυγισμένα και να τεντώνουν κατά την επαφή με την μπάλα.

γ) Τα χέρια να είναι πάντα τεντωμένα-οι αγκώνες να μην λυγίζουν.

δ) Το ένα πόδι να προηγείται του άλλου ανάλογα με το πού θέλουμε να στείλουμε την μπάλα.

ε) Το βάρος του σώματος να είναι στις μύτες.

στ) Κατά την επαφή με την μπάλα το βάρος του σώματος να περνάει μπροστά φέρνοντας το ένα πόδι μπροστά από το άλλο.

Όλα όσα διαβάσατε είναι μία και μόνο μία συγχρονισμένη κίνηση.



ΤΑ 3 «ΜΥΣΤΙΚΑ ΜΑΣ»:

- ❖ Τοποθετούμαι **κάτω από** την μπάλα.
- ❖ **Περιμένω** την μπάλα (υπομονή).
- ❖ **Λυγίζω** (στην αναμονή) – **Τεντώνω** (στην επαφή).

Μπορείτε να απαντήσετε;



•Με πόσες μπαλιές προσπαθεί η ομάδα να επαναφέρει την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο;

•Σε ποιες από τις παρακάτω περιπτώσεις τελειώνει ο αγώνας;

2-0 σετ

2-1 σετ

3-0 σετ

3-1 σετ

2-2 σετ

4^ο σετ / 25-21 για την προπορεύουσα με 2-1 σετ ομάδα

5^ο σετ / 15-14

•Κατά την υποδοχή της μπάλας, τα πόδια είναι λυγισμένα και κατά την επαφή με την μπάλα τεντώνουν παράλληλα με τα χέρια. Σωστό ή λάθος;

Σερβίς (από κάτω)



**Επιθετικό κτύπημα
(καρφί)**



Μπλοκ







Στη διεύθυνση

<http://www.volleyball.gr/news/anaptuxh/kanoni>

[smoi-athlhmatos](http://www.volleyball.gr/news/anaptuxh/kanoni) θα βρείτε κανονισμούς του αθλήματος της πετοσφαίρισης (βόλλευ) από την Hellenic Volleyball Federation (Ελληνική Ομοσπονδία Βόλλευ).

Για τη δημιουργία των διαφανειών ανέτρεξα στην παραπάνω πηγή καθώς και στο βιβλίο Φυσικής Αγωγής.



*12 players. 2 teams. 1 ball. This makes
my life better. This is Volleyball.*

