

Project

“Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΚΑΙ ΤΑ  
ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΒΟΛΕΙ”

1<sup>ο</sup> Λύκειο

Πετρούπολης

Τεχνικές-Προδιαγραφές-

Κανόνες

Β'2 Θεωρητική

Αλίκη Παλιούρα

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ:

Εισαγωγή.....Σελ.3

Τεχνικές.....Σελ.4

Προδιαγραφές.....Σελ.7

Κανόνες.....Σελ.10

Βιβλιογραφία.....Σελ.13

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Η πετοσφαίριση (κυπριακή διάλεκτος: πετόσφαιρα,αγγλικά: volleyball) είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Επινοήθηκε το 1895 και στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο. Στην Ελλάδα εποπτεύεται από την Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ).Είναι ένα αρκετά διαδεδομένο άθλημα που παίζεται από ανθρώπους διαφόρων ηλικιών και εθνικοτήτων.Στην εργασία αυτήν με θέμα την εξέλιξη και τα είδη του Βόλει,αναφέρονται μερικές βασικές τεχνικές του παιχνιδιού,καθώς και βασικές προδιαγραφές και κανόνες που αποσκοπούν στον ορθό τρόπο διεξαγωγής των αγώνων.

# Τεχνικές:

## ΜΑΝΣΕΤΑ

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 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 μέτωπο σας.

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

## Το καρφί και οι χρόνοι του

Το καρφί στη πετοσφαίριση μπορεί να γίνει σε τρεις χρόνους. Ο χρόνος προσδιορίζεται από το ύψος της πάσας:

**1ος χρόνος:** Γίνεται από το 3. Στην προκειμένη περίπτωση η πάσα απομακρύνεται ελάχιστα από τα χέρια του πασαδόρου. Ο κεντρικός για να την προλάβει πρέπει να βρίσκεται ήδη στον αέρα όταν η μπάλα φεύγει από τα χέρια του πασαδόρου. Είναι ταχύτατο καρφί και πολύ αποτελεσματικό

γιατί ο χρόνος αντίδρασης των αντιπάλων (ακόμα και του μπλοκ) είναι ελάχιστος. Υπάρχει και μια δεύτερη περίπτωση πρώτου χρόνου που γίνεται από το 2 κατόπιν συνεννόησης του πασαδόρου και του διαγωνίου.

**2ος χρόνος:** Γίνεται κυρίως από το 4,3,2 αλλά και από τις πίσω θέσεις σε περίπτωση που μια ομάδα θέλει να αιφνιδιάσει τους αντιπάλους της ή σε περίπτωση άσχημης πάσας. Η μπάλα, σε αυτό το καρφί, φτάνει περίπου το ύψος των 3-3,5m.

**3ος χρόνος:** Χρησιμοποιείται πολύ σπάνια και η μπάλα μπορεί να φτάσει πάνω από 3,5m.

## **Η ΤΕΧΝΙΚΗ ΤΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ**

Η δυσκολία της τεχνικής του καρφιού έγκειται στο γεγονός ότι ένα μεγάλο μέρος της τεχνικής πραγματοποιείται στον αέρα

Για να διδαχθεί η τεχνική της επίθεσης διαχωρίζεται

Στα επιμέρους στοιχεία της που είναι οι ακόλουθες φάσεις:

α) η φορά

β) το πάτημα

γ) το άλμα και η αιώρηση του σώματος

ε) το όπλισμα του χεριού και το κτύπημα της μπάλας και

δ) η προσγείωση

## **Τάιμ άουτ**

Κάθε ομάδα δικαιούται από δύο τάιμ άουτ των 30 δευτερολέπτων σε κάθε σετ, τα οποία δίνονται μόνον όταν έχει λήξει η φάση. Στις μεγάλες διοργανώσεις επιτρέπεται οι διαιτητές να δίνουν δύο τεχνικά τάιμ άουτ των 60 δευτερολέπτων σε κάθε ένα από τα τέσσερα πρώτα σετ, μόλις μια ομάδα φτάσει στους 8 και στους 16 πόντους για λόγους τηλεοπτικού διαφημιστικού χρόνου. Στο πέμπτο σετ δεν επιτρέπεται τεχνικό τάιμ άουτ. Τυπικά κατά τη διάρκεια του τάιμ άουτ οι έξι παίχτες που παίζουν εκείνη τη στιγμή απαγορεύεται να βρίσκονται μέσα στον αγωνιστικό χώρο.

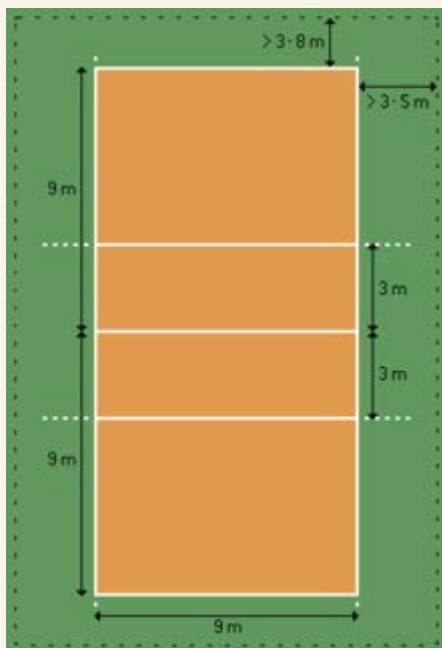
## Αλλαγές - Λίμπερο

Κάθε ομάδα δικαιούται να αλλάξει παίκτη, όταν λήξει μια φάση. Ο παίκτης που μπαίνει ξαναμπαίνει στη θέση του παίκτη που βγήκε. Μπορούν να γίνουν έξι τέτοιες αλλαγές. Αν ένας παίκτης μπει να παίξει και μετά ξαναβγεί και αντικατασταθεί από τον παίκτη που προηγουμένως αντικατέστησε λέμε ότι έκλεισε η αλλαγή. Σύμφωνα με τους νέους κανονισμούς σε κάθε ομάδα αγωνίζεται ένας παίκτης **λίμπερο**, ο οποίος φορά διαφορετική φανέλα από τους συμπαίκτες του. Ο λίμπερο παίζει μόνο στην αμυντική γραμμή, αντικαθιστά απεριόριστες φορές τους συμπαίκτες του στην άμυνα, απαγορεύεται να κάνει σερβίς, να κάνει επίθεση με καρφί (ψηλότερα από το φιλέ ακόμα και στην αμυντική ζώνη), να κάνει μπλοκ και να αντικαταστήσει δύο παίκτες συνεχώς χωρίς να μεσολαβήσει σερβίς. Τέλος, απαγορεύεται να κάνει πάσα μέσα στην επιθετική ζώνη. π.χ. ο παίκτης λίμπερο παίρνει εντολή από τον προπονητή να αντικαταστήσει τον παίκτη (συνήθως τον κεντρικό) που βρίσκεται στο 1 αφού χάσει η ομάδα του το δικαίωμα του σερβίς. Το κάνει. Συνήθως αμύνεται στην θέση 5. Μόλις περνά από τη θέση 5 στη θέση 4 βγαίνει από τον αγωνιστικό χώρο αλλάζοντας θέση με τον παίκτη που είχε βγει προηγουμένως.



## ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ:

### Ο αγωνιστικός χώρος



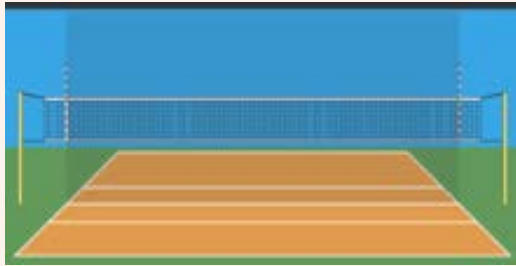
Διαστάσεις αγωνιστικού χώρου

Το γήπεδο του βόλεϊ έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 9x18 μ. Πρέπει να περιβάλλεται από την ελεύθερη ζώνη, η οποία στις μεγάλες διοργανώσεις απέχει 7 ως 9 μέτρα από τις τελικές γραμμές και 3 ως 5 μ. από τις πλευρικές. Συνήθως το γήπεδο του βόλεϊ είναι σε κλειστό χώρο αλλά μπορεί να διεξαχθεί και σε ανοιχτό, κυρίως σε διοργανώσεις μικρού επιπέδου (σχολικές κλπ).

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.).



## Το δίχτυ του βόλεϊ



### Το δίχτυ ή αλλιώς φιλές

Το δίχτυ βρίσκεται πάνω από την κεντρική γραμμή, έχει μήκος 9,5 μ., πλάτος 1μ. και ύψος 2,43 για τους άνδρες και 2,24 για τις γυναίκες. Στις άκρες του και σε 9μ. απόσταση μεταξύ τους βρίσκονται οι αντένες, μήκους 1,80μ. (προεξέχουν 0.80 μ. πάνω από το δίχτυ) και ορίζουν τα όρια του γηπέδου στον αέρα. Δεν επιτρέπεται στους παίκτες να ακουμπήσουν το δίχτυ κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής φάσης. Το ύψος του δικτυού διαφέρει ανάλογα με την κατηγορία.

Στους άνδρες, όπως είπαμε φτάνει τα 2,43 μ., στους εφήβους (περί 18-19 ετών), στους παίδες (περί 13-17) είναι το ίδιο, ενώ, στους παμπαίδες (περί 10-15) είναι 2.35 μ.

Στις γυναίκες φτάνει τα 2,24 μ., όπως και στις νεάνιδες (18-19) και στις κορασίδες (περί 12-17), ενώ στις παγκορασίδες (περί 10-14) τα 2,20 μ.

Υπάρχει και μία ειδική κατηγορία που ονομάζεται μίνι (8-13), στην οποία το φιλέ φτάνει τα 2,10 μ. και διοργανώνει ειδικές εκδηλώσεις με αγώνες, κυρίως για λόγους διαφήμισης προώθησης της πετοσφαίρισης.

### Η μπάλα του βόλεϊ

Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από μαλακό πλαστικό ή δέρμα. Μετά το 1996 η μπάλα είναι πολύχρωμη για χάρη της θεαματικότητας και αποτελείται από 12 ομοιόμορφα κομμάτια, σε συνδυασμό τριών χρωμάτων (κίτρινο, άσπρο, μπλε). Έχει περιφέρεια 65-67 εκ. και βάρος 260-280 γραμ. Το 2009 όμως αλλάζει. Παραμένουν το μπλε και το κίτρινο (το άσπρο φεύγει) και η κατανομή τους αλλάζει. Η μπάλα τώρα έχει πολύ περισσότερους πόρους με αποτέλεσμα να είναι πολύ πιο μαλακή από την προηγούμενη.



## Οι ομάδες

Η κάθε ομάδα πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι παίκτες. Επίσης, μπορεί να έχει μέχρι έξι αναπληρωματικούς, έναν προπονητή, το βοηθό του και φυσιοθεραπευτή. Στο ξεκίνημα κάθε σετ οι έξι αγωνιζόμενοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και σε συγκεκριμένες θέσεις. Είναι τρεις στην επιθετική ζώνη (μπροστά: αριστερά, κέντρο, δεξιά) και τρεις στην αμυντική ζώνη (πίσω: αριστερά, κέντρο, δεξιά). Εξαιρείται ο παίκτης που εκτελεί το σετ. Οι παίκτες που βρίσκονται στην αμυντική ζώνη δεν επιτρέπεται να εκδηλώσουν επιθετικό χτύπημα πατώντας στην μπροστινή ζώνη από ύψος μεγαλύτερο του φιλέ.



## ΚΑΝΟΝΕΣ:

### 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 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.

### Οι θέσεις στην πετοσφαίριση

Οι θέσεις έχουν ως εξής:

- Είναι η θέση στα δεξιά στην αμυντική ζώνη. Ο παίκτης που βρίσκεται σε αυτή εκτελεί το σερβίς. Σε αυτή τη θέση αμύνονται είτε ο πασαδόρος και ο διαγώνιος (σύστημα 5-1) είτε οποιοσδήποτε άλλος παίκτης σε άλλο σύστημα παιχνιδιού.
- Είναι η θέση στα δεξιά στην επιθετική ζώνη από την οποία καρφώνει ο διαγώνιος (5-1) ή άλλος παίκτης σε άλλο σύστημα παιχνιδιού. Σε αυτήν πασάρει και βγάζει μπλοκ ο πασαδόρος ανάλογα πάντα με το σύστημα παιχνιδιού.
- Είναι η κεντρική θέση στην επιθετική ζώνη. Σε αυτή παίζει ο κεντρικός ή ο πασαδόρος σε σύστημα 6-0.
- Είναι η αριστερή θέση στην επιθετική ζώνη. Σε αυτή παίζει ο ακραίος (σύστημα 5-1) ή οποιοσδήποτε άλλος παίκτης σε άλλο.
- Είναι η αριστερή θέση στην αμυντική ζώνη. Σε αυτή αμύνεται ο κεντρικός ή ο libero (σύστημα 5-1) ή οποιοσδήποτε άλλος παίκτης σε άλλο σύστημα παιχνιδιού.
- Είναι η κεντρική θέση στην αμυντική ζώνη. Σε αυτή αμύνεται ο ακραίος (5-1) ή οποιοσδήποτε άλλος παίκτης σε άλλο σύστημα παιχνιδιού.

## Το παιχνίδι

- Το παιχνίδι ξεκινά με σερβίς της μιας ομάδας έπειτα από κλήρωση. Με την εκτέλεση του σερβίς η μπάλα προωθείται πάνω από το φιλέ προς τη μεριά της αντίπαλης ομάδας χωρίς να μεσολαβήσει άλλος παίκτης της ομάδας που εκτελεί το σερβίς. Παλιότερα απαγορευόταν να χτυπήσει στο φιλέ αλλά ο σημερινός κανονισμός το επιτρέπει. 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. 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.
- Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που κερδίζει τρία σετ. Το κάθε σετ τελειώνει όταν μια ομάδα φτάσει τους 25 πόντους και έχει τουλάχιστον δύο πόντους προβάδισμα (δηλαδή τουλάχιστον: 25-23). Αλλιώς το σετ συνεχίζεται μέχρι να επιτευχθεί προβάδισμα δύο πόντων από μια ομάδα (26-24, 27-25 κλπ) χωρίς όριο.
- 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.





## **Βιβλιογραφία:**

<http://www.volleynews.gr/index.php/arxiki/2013-07-25-11-54-33>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B5%CF%84%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7>

[http://www.fa3.gr/nomothesia\\_2/nomoth\\_athl/KANONISMOI/volley/1-kefalaio-xarakteristika.htm](http://www.fa3.gr/nomothesia_2/nomoth_athl/KANONISMOI/volley/1-kefalaio-xarakteristika.htm)

<https://www.volleyball.gr/index.php/eikones?start=40>

