



N132_ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

Επιμέλεια ύλης: Ν. Κουφού nkoufou@phyed.duth.gr

Περιεχόμενα διάλεξης



🎯 Εισαγωγή

- Στόχος μαθήματος N132
- Περιεχόμενα μαθήματος N132

🌀 Απλή πάσα μπροστά με δάχτυλα

- Σημαντικά σημεία εκτέλεσης
- Σημαντικά σημεία εκτέλεσης & αντίστοιχες ασκήσεις
- Διδακτική σειρά
- Συνηθισμένα λάθη εκτέλεσης



ΣΤΟΧΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ N132:

Οι φοιτητές/τριες θα μάθουν :

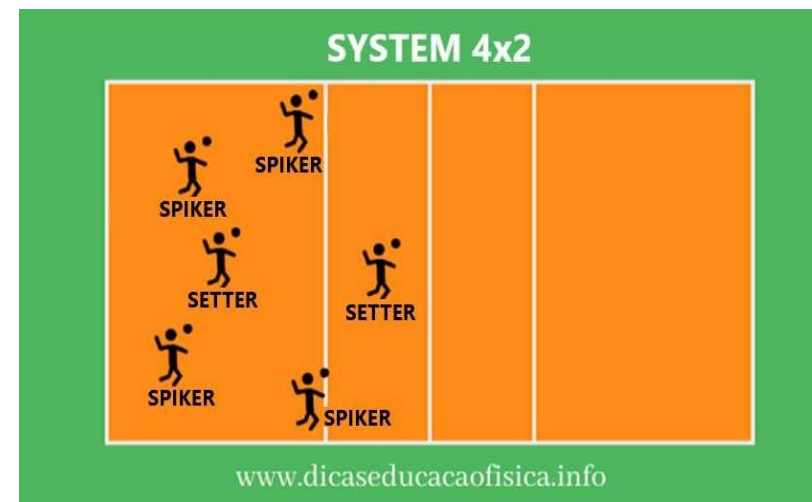
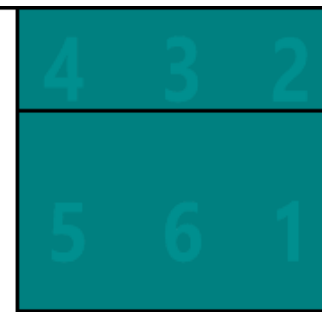
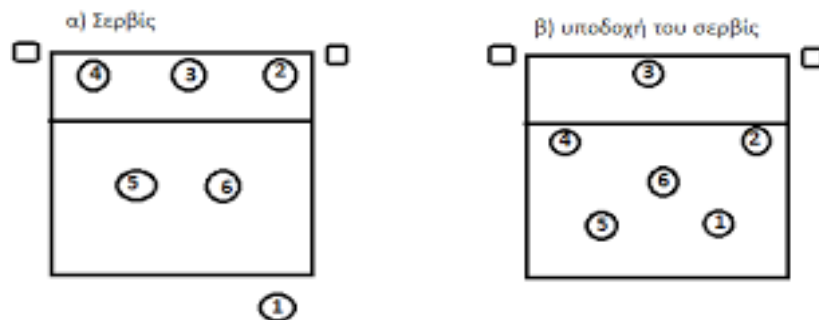
την ιστορία του αθλήματος

τους βασικούς κανονισμούς

θα εκτελούν σε ικανοποιητικό βαθμό τις βασικές δεξιότητες της τεχνικής και τακτικής του αθλήματος στην άμυνα και στην επίθεση

θα μπορούν να παίζουν το παιχνίδι με σύνθεση 6:0 και 4:2

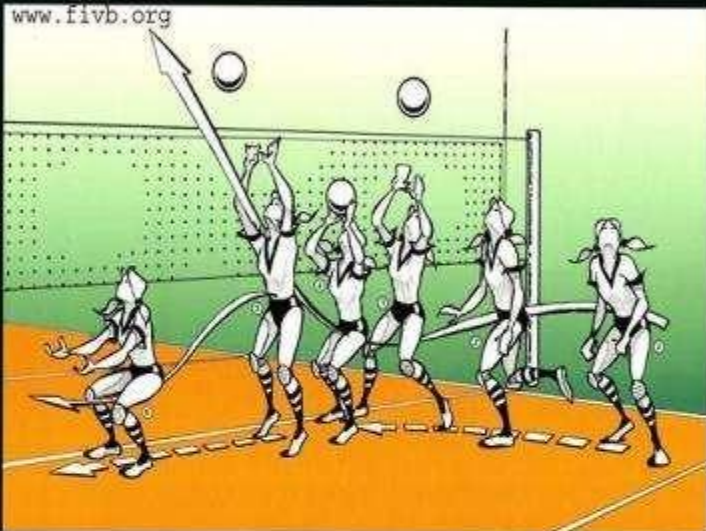
σχ.1 Σύνθεση ομάδας 6:0



N132_ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

1. Κανονισμός μαθήματος (τρόπος μαθήματος, υποχρεώσεις φοιτητών). Εισαγωγή στην Πετοσφαίριση: (Ιστορία, χαρακτηριστικά και ιδιαιτερότητες, βασικοί κανονισμοί του αθλήματος, φιλοσοφία και τρόπος παιχνιδιού) -θεωρητικό μάθημα.
2. Παιχνίδια προετοιμασίας. Βασικές στάσεις και μετακινήσεις (χρήση, εισαγωγή, διδασκαλία). Πάσα με δάχτυλα (χρήση, εισαγωγή, διδασκαλία). Πάσα με μετακίνηση (μπροστά, πίσω, πλάι). Πάσα σε γωνία (τρίγωνο). Παιχνίδια σε μικρά γήπεδα (με πιάσιμο-πέταγμα αρχικά και με πάσα στη συνέχεια).
3. Μανσέτα (διδασκαλία). Μανσέτα με μετακίνηση (μπροστά, πίσω, πλάι). Σύνδεση πάσας και μανσέτας. Μανσέτα σε γωνία (βασικός τριαδικός σχηματισμός). Παιχνίδια σε μικρά γήπεδα (με πάσα και μανσέτα). Παιχνίδι 6Χ6 (με πάσα και μανσέτα, σύνθεση 6:0).
4. Σέρβις από κάτω μετωπικό (χρησιμότητα, διδασκαλία). Υποδοχή του σέρβις (διδασκαλία). Παράταξη της ομάδας που εκτελεί σέρβις. Παράταξη της ομάδας που υποδέχεται. Υποδοχή του σέρβις με 5 παίκτες σε σχήμα W.
5. Εξάσκηση του σέρβις σε στόχους (δεξιά-αριστερά). - Εξάσκηση της υποδοχής του σέρβις σε στόχο (ζώνη 3).-Εξάσκηση σε πάσα-μεταβίβαση στη ζώνη 4.-Παιχνίδι 6Χ6 (με σερβίς, πάσα και μανσέτα, σύνθεση 6:0).
6. Η έννοια της επίθεσης, πέρασμα με πάσα με άλμα. Επιθετικό χτύπημα 3ου χρόνου (φορά, άλμα, χτύπημα). Η κάλυψη της επίθεσης (σε ημικύκλια, 2-3).
7. Μπλοκ ατομικό από στάση και μετά από κίνηση (εισαγωγή, διδασκαλία, τρόποι μετακίνησης). Μπλοκ διπλό (τρόποι μετακίνησης). Σύνδεση με επίθεση. Εξάσκηση της επίθεσης-άμυνας. Σύνδεση στοιχείων. Παιχνίδι 6Χ6 (με όλα τα στοιχεία, σύνθεση 6:0).
8. Το σέρβις από πάνω (τένις περιστρεφόμενο- διδασκαλία). Η υποδοχή του σέρβις από πάνω. Άλλες παρατάξεις υποδοχής του σέρβις (με τέσσερα και με τρία άτομα). Εξάσκηση επιθετικού χτυπήματος. Ολοκληρωμένο παιχνίδι 6Χ6 (σύνθεση 6:0).
9. Εισαγωγή στην άμυνα. Αμυντικές τεχνικές, πτώσεις, είδη, εισαγωγή, διδασκαλία). Ομαδικές αμυντικές παρατάξεις. Η άμυνα με το 6 μπροστά (κεντρική κάλυψη). Παράταξη άμυνας με το 6 μπροστά (κεντρική κάλυψη). Μεταβάσεις παιχνιδιού (στοιχεία αντεπίθεσης). Ολοκληρωμένο Παιχνίδι 6Χ6 (σύνθεση 6:0).
10. Πάσα πίσω. Η πρώτη ειδικέυση (πασαδόρος). Επιθετική τακτική: απλοί επιθετικοί συνδυασμοί (πότε, και πως εισάγονται, διδασκαλία). Ανάλυση συστήματος σύνθεσης 6:0. Ολοκληρωμένο παιχνίδι με όλα τα στοιχεία της τεχνικής και της τακτικής που διδάχθηκαν.
11. Σύστημα σύνθεσης 4:2. Οι αλλαγές του πασαδόρου στην μπροστινή ζώνη και πίσω ζώνη. Άλλες αμυντικές τακτικές. Άμυνα με το 6 πίσω (πλευρική κάλυψη). Ολοκληρωμένο παιχνίδι με όλα τα στοιχεία της τεχνικής και τακτικής που διδάχθηκαν.
12. Σύστημα σύνθεσης 4:2. Αντεπίθεση (εξάσκηση στην αντεπίθεση ελεύθερης μπαλιάς, χαμηλής μπαλιάς). Βασικοί κανονισμοί παιχνιδιού (εξάσκηση διαιτησίας). Καθοδήγηση ομάδας (σύνθεση ομάδας, ανάπαυλες, αλλαγές παικτών). Ολοκληρωμένο παιχνίδι με σύνθεση ομάδας 4:2
13. Μορφές Πετοσφαίρισης (Μίνι πετοσφαίριση, πετοσφαίριση παραλίας, πετοσφαίριση καθήμενων (sitting volleyball) και όρθιων (standing volleyball) για άτομα με ειδικές ανάγκες, πετοσφαίριση σε γρασίδι, σε νερό, στη γειτονιά). Απλά συστήματα οργάνωσης αγώνων. Εσωτερικό τουρνουά (διοργάνωση).

SETTING



For quick sets, it is very important for top class setters to be able to adjust to the spiker's timing.

1. Keep your feet planted, spreading all fingers out in the shape of the ball, adjust the timing of the set by watching the timing of the spiker's hands. Spread all fingers wide, thumbs near the bottom of the ball. Following the ball, extend knees and elbows. Transfer your weight from back foot to front foot.

2. Moving under the ball, raise both hands before your face cupping them into a ball shape. Keep right foot forward. If possible, watch where your spiker are.

3. Check position of receivers and anticipate the path of the incoming ball from a position near the net. Then move quickly right under the ball, watching the speed and height of the ball.



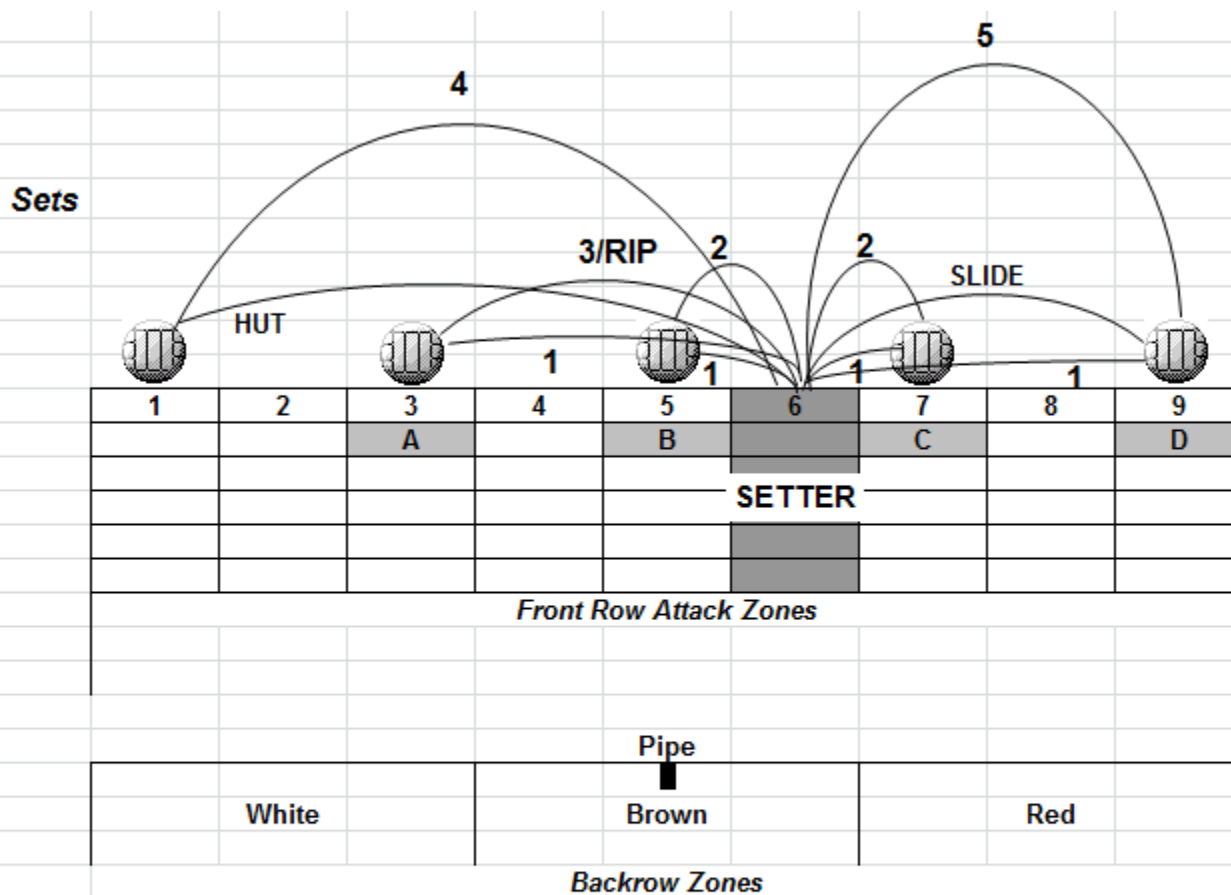
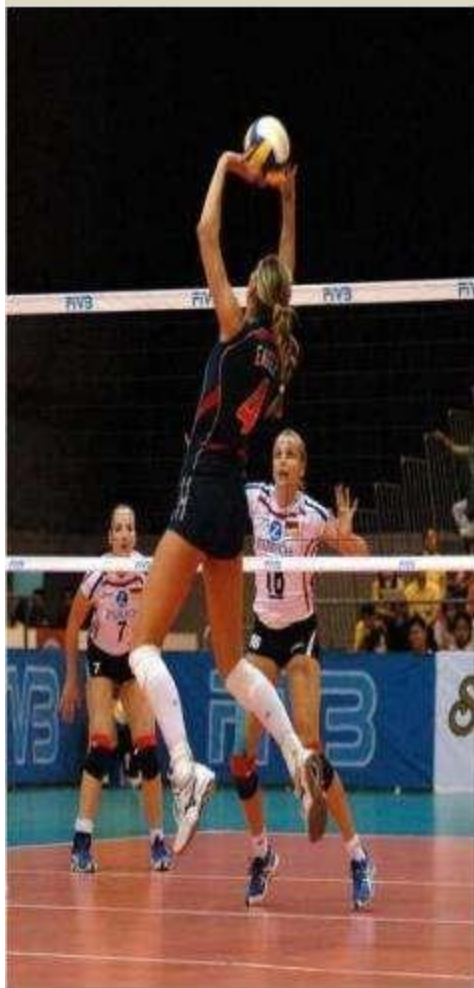
The best low setter, using the top attack for the second ball, jumps and tips the ball over the net in any direction with one hand.

LOW POSITION SET JUMP SET ONE HAND JUMP SET BACK SET

Πάσα με τα δάχτυλα



Είδη Πάσας με δάχτυλα



Notes

Pipe: Back Row 2-ball run in combination with a clearing move in the front row.

Quick Sets: A = 31, B=51, C=71, D=91

3-Set/Rip: A 32 set to either the OH or the RS (front slide)

Slide: Should be set about the same speed as a 3, or a bit faster.

Hut 2-ball to the outside hitter

1. Σημαντικά σημεία εκτέλεσης της πάσας μπροστά με δάχτυλα



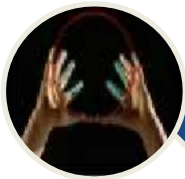
Η μετακίνηση και η τοποθέτηση του σώματος κάτω από την μπάλα.
Μέτωπο προς την κατεύθυνση της μεταβίβασης.



Το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο.
Λυγισμένα πόδια.



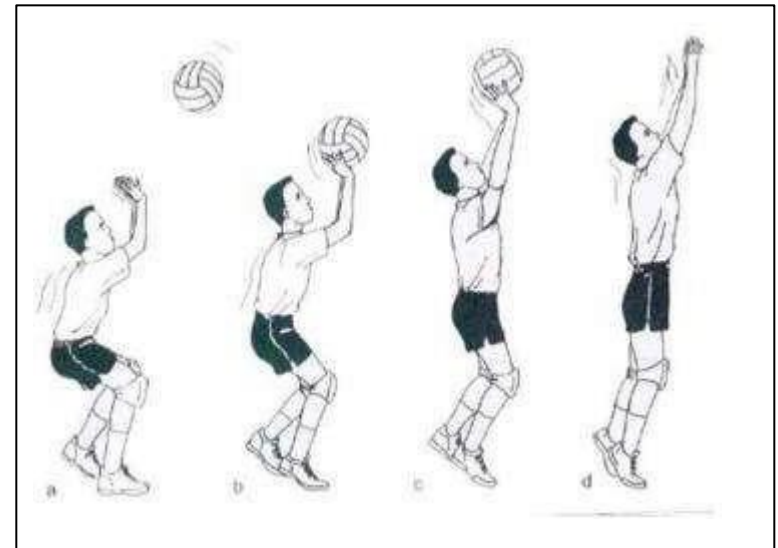
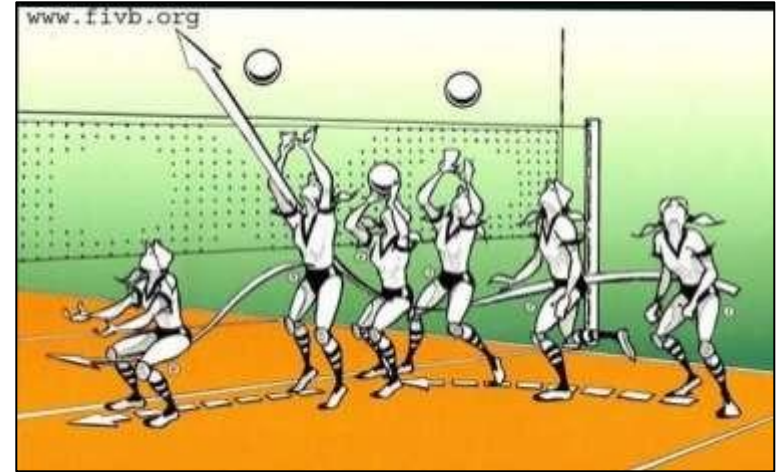
Η απόσταση της μπάλας ψηλά και μπροστά από το μέτωπο, 15 εκ.



Η τοποθέτηση των χεριών στην μπάλα σε τρίγωνο. Επαφή /χτύπημα στις άκρες των δαχτύλων.



Οι αγκώνες και τα γόνατα τεντώνουν κατά το χτύπημα . Προς την κατεύθυνση της μεταβίβασης.



2. Σημαντικά σημεία εκτέλεσης (τεχνική) της πάσας μπροστά με δάχτυλα και αντίστοιχη άσκηση εκμάθησης για κάθε σημείο

Σημαντικό σημείο Εκτέλεσης

1. Η μετακίνηση και η τοποθέτηση του σώματος κάτω από την μπάλα.
2. Το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο. Λυγισμένα πόδια.
3. Η απόσταση της μπάλας ψηλά και μπροστά από το μέτωπο, 15 εκ.



Άσκηση εκμάθησης για κάθε σημείο

1. Ο παίκτης κρατά μία μπάλα και την πετά με δύο χέρια, κατακόρυφα προς τα επάνω. Καθώς η μπάλα κατεβαίνει, πηγαίνει κάτω από αυτήν (σημείο 1) ...
2. ...και παίρνοντας τη “σωστή” θέση (σημείο 1 & 2), μεσαία ή υψηλή (βασικές θέσεις: υψηλή, μεσαία, χαμηλή) ανάλογα με το ύψος της μπάλας,...
3. ...την περιμένει να πέσει στα χέρια του (σημείο 3).

2. Σημαντικά σημεία εκτέλεσης (τεχνική) της πάσας μπροστά με δάχτυλα και αντίστοιχη άσκηση εκμάθησης για κάθε σημείο (συνέχεια)

Σημαντικό σημείο Εκτέλεσης

- 4α)** Η τοποθέτηση των χεριών στην μπάλα σε τρίγωνο.
- 4β)** Επαφή /Χτύπημα στις άκρες των δαχτύλων.



Άσκηση εκμάθησης για κάθε σημείο

- 4α)** Ο παίκτης αφήνει την μπάλα στο έδαφος και έρχεται στη χαμηλή θέση μπροστά της. Τοποθετεί τα χέρια του επάνω στην μπάλα έτσι ώστε οι δείκτες και οι αντίχειρες να αφήνουν μεταξύ τους ένα άνοιγμα στο σχήμα του τριγώνου...
- 4β)** ...Σηκώνει την μπάλα από το έδαφος και την αφήνει να καθίσει επάνω στα χέρια του στις άκρες των δαχτύλων, στρέφοντας τους καρπούς και τους δείκτες προς το μέτωπό του...
- 4β)** ...Σε ψηλή θέση, αυτοπέταγμα, τοποθέτηση χεριών στο κατάλληλο σχήμα ... και χτύπημα στις άκρες των δαχτύλων.

2. Σημαντικά σημεία εκτέλεσης (τεχνική) της πάσας μπροστά με δάχτυλα και αντίστοιχη άσκηση εκμάθησης για κάθε σημείο (συνέχεια)

Σημαντικό σημείο Εκτέλεσης

5. Οι αγκώνες και τα γόνατα τεντώνουν κατά το χτύπημα . Η κίνηση αρχίζει προοδευτικά από τα πόδια προς τα χέρια.

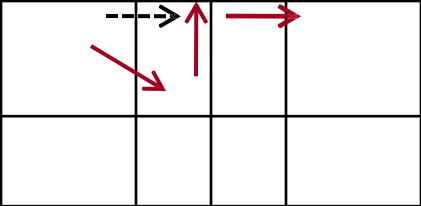
Άσκηση εκμάθησης για κάθε σημείο

5. Ο παίκτης που έχει την μπάλα, είναι σε θέση πάσας και πετά/ωθεί την μπάλα προς τον συμπαίκτη του ξεδιπλώνοντας όλο το σώμα.



Μεθοδική σειρά παρουσίασης των ασκήσεων _Ενδεικτικά...

Διδακτικό Αντικείμενο: Απλή Πάσα μπροστά με δάχτυλα






Εκμάθηση	Εμπέδωση – Σταθεροποίηση	Τελειοποίηση
<p><u>Οργάνωση</u>: Οι ασκήσεις εκτελούνται ατομικά. Μία μπάλα ο κάθε μαθητής.</p> <p><u>Άσκηση 1η</u>: Σε χαμηλή θέση μπροστά στην μπάλα. Τοποθέτηση χεριών στην μπάλα με σχήμα χεριών σε τρίγωνο. Σήκωμα μπάλας πάνω από το κεφάλι και μπροστά από αυτό.</p> <p><u>Άσκηση 2η</u>: Αυτό-πέταγμα, τοποθέτηση του σώματος κάτω από την μπάλα & σχήμα χεριών σε τρίγωνο.</p> <p><u>Άσκηση 3η</u>: Αυτό-πέταγμα και αυτό-πάσα. Έμφαση στο συντονισμό στο λύγισμα-τέντωμα αγκώνων και γονάτων κατά το χτύπημα.</p> <p>Χαμηλές πάσες – Ψηλές πάσες.</p>	<p><u>Οργάνωση</u>: Οι ασκήσεις 1,2 εκτελούνται σε ζευγάρια αντιμέτωπα. Η άσκηση 3 σε τριάδες. Μία μπάλα το κάθε ζευγάρι/τριάδα.</p> <p><u>Άσκηση 1η</u>: Συνεχόμενες πάσες με το ζευγάρι.</p> <p><u>Άσκηση 2η</u>: Συνεχόμενες πάσες με το ζευγάρι στο φιλέ.</p> <p><u>Άσκηση 3η</u>: Οι παίκτες σε τρίγωνο. Ο Α κάνει πάσα εναλλάξ στους Β και Γ. Μετωπικότητα.</p> <p><u>Άσκηση 4η</u>: Συνεχόμενες πάσες σε τρίγωνο.</p>	

2. Συνηθισμένα λάθη στην πάσα με δάχτυλα

Συνηθισμένα λάθη, αιτίες και διορθώσεις





Λάθη	Αιτίες	Διορθώσεις
Κατακόρυφη τροχιά (πάνω από το κεφάλι).	<p>α) Επαφή με τη μπάλα μπροστά από το πρόσωπο, αγκώνες προς τα έξω, αποτέλεσμα ανοδική κίνηση κατ' ευθείαν επάνω.</p> <p>β) Πόδια παράλληλα και τεντωμένα, που καθιστούν το σώμα τεντωμένο κατ' ευθείαν προς τα πάνω.</p> <p>γ) Το σώμα κινείται προς τα πίσω κατά την επαφή με τη μπάλα.</p>	<p>1, 2, 3, 4</p> <p>1, 2, 3, 4</p> <p>1, 2, 3, 4</p>
Πολύ επίπεδη τροχιά.	<p>α) Ο αθλητής είναι πολύ πίσω από τη μπάλα κι έτσι η επαφή γίνεται με τη μπάλα μπροστά από το πρόσωπο.</p> <p>β) Ο αθλητής παίρνει μια ευκαιριακή στάση με τάση προς τα εμπρός, που αποκλείει το τέντωμα του σώματος προς τα πάνω.</p> <p>γ) Ο αθλητής είναι πολύ πίσω από τη μπάλα, η επαφή γίνεται μπροστά από το στήθος και το αποτέλεσμα είναι να γίνει πάσα από το ύψος του στήθους.</p>	<p>1, 2, 3, 4</p> <p>1, 2, 3, 4</p> <p>1, 2, 3, 4</p>
Η μπάλα γλιστράει μέσα από τα δάχτυλα.	<p>α) Δάχτυλα απομακρυσμένα μεταξύ τους.</p> <p>β) Υπερβολική προσοχή στη σωστή θέση των χεριών (παλάμες - καρποί - δάχτυλα) με αποτέλεσμα να είναι πολύ τεντωμένα.</p> <p>γ) Επαφή με τη μπάλα ακριβώς πάνω από το κεφάλι.</p>	<p>1, 2, 3</p> <p>1, 2, 3</p> <p>1, 2, 3</p>
Η μπάλα φεύγει από τα δάχτυλα προς τα πίσω.	<p>α) Δάχτυλα πολύ σκληρά.</p> <p>β) Δάχτυλα και αντίχειρες πολύ κοντά μεταξύ τους.</p>	<p>1,2</p> <p>5</p>

3. Στάδια διδασκαλίας της πάσας με δάχτυλα (σε στάση και μετά από μετακίνηση)

-  Τοποθέτηση των χεριών στην μπάλα
-  Απόσταση της μπάλας από το μέτωπο
-  Εκτατική κίνηση των χεριών πρώτα, των ποδιών μετά
-  Τοποθέτηση του σώματος κάτω από την μπάλα
-  Μετακίνηση προς την μπάλα και τοποθέτηση του σώματος κάτω από αυτήν

Ζέτου, Ε. (2001). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

-  Τοποθέτηση των χεριών στην μπάλα
-  Κίνηση προς την μπάλα και τοποθέτηση του σώματος κάτω από αυτήν
-  Κίνηση των ποδιών
-  Έλεγχος της μπάλας

Κατσικαδέλλη, Α. (1982). *Πετοσφαίριση. Διδακτική της τεχνικής. Θεωρία και άσκηση*. Αθήνα.

Βασικοί Κανονισμοί

Επίσημοι Κανονισμοί Πετοσφαίρισης 2021-2024

[N132: Πετοσφαίριση](#)

Έγγραφο eclass

[Κανονισμοί 2021-2024](#)

<https://odbe.gr/regulations/official-regulations-volleyball/>

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

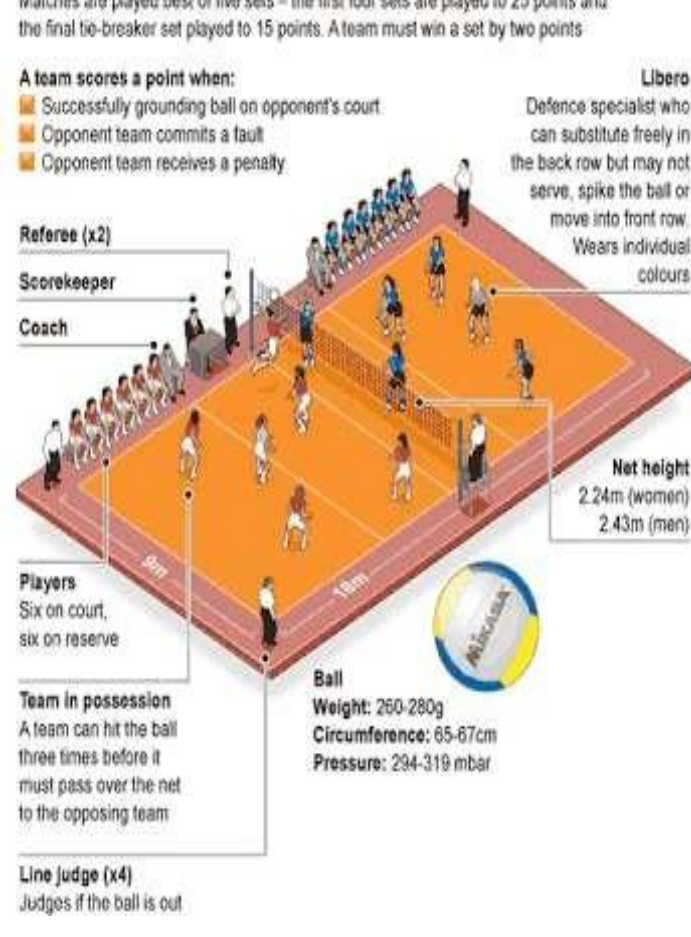
Net height
2.24m (women)
2.43m (men)

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

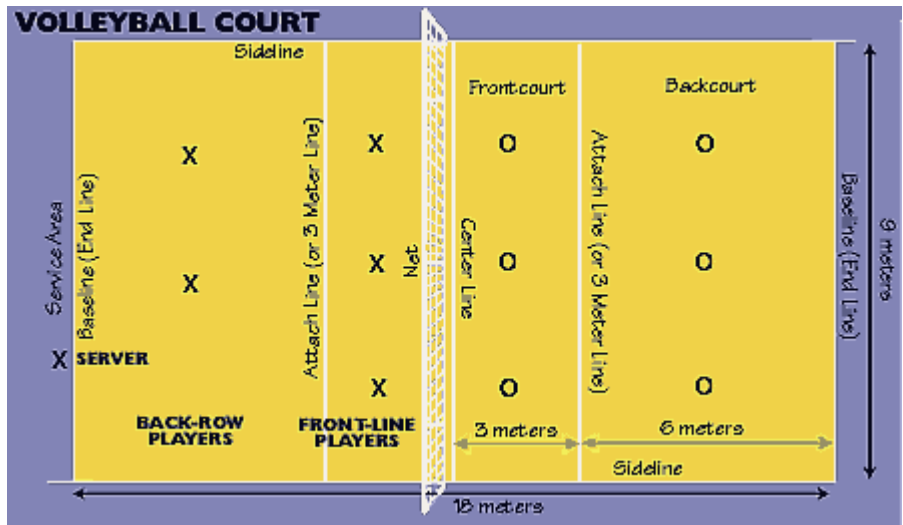
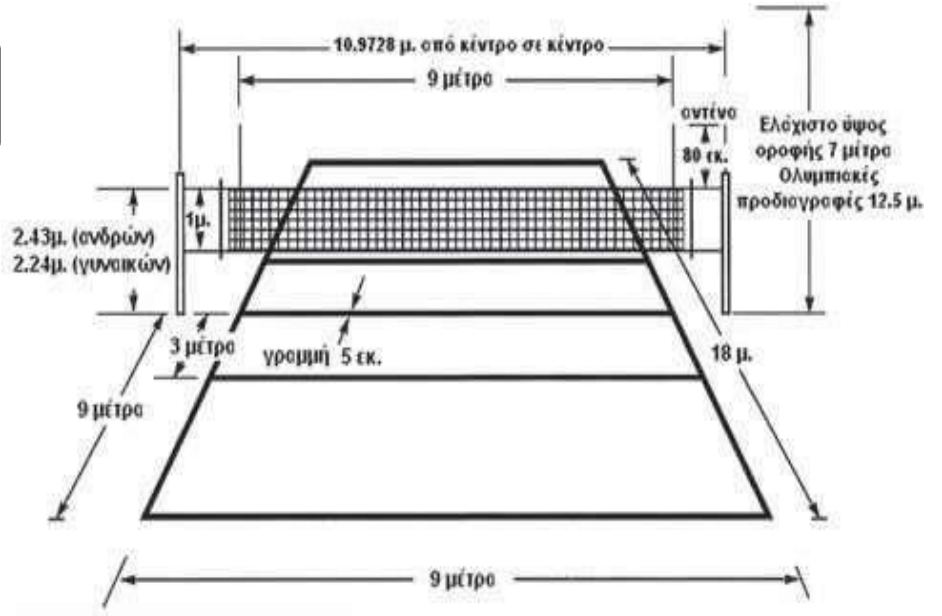
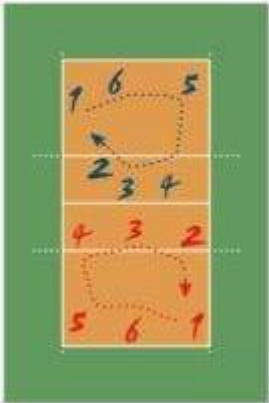
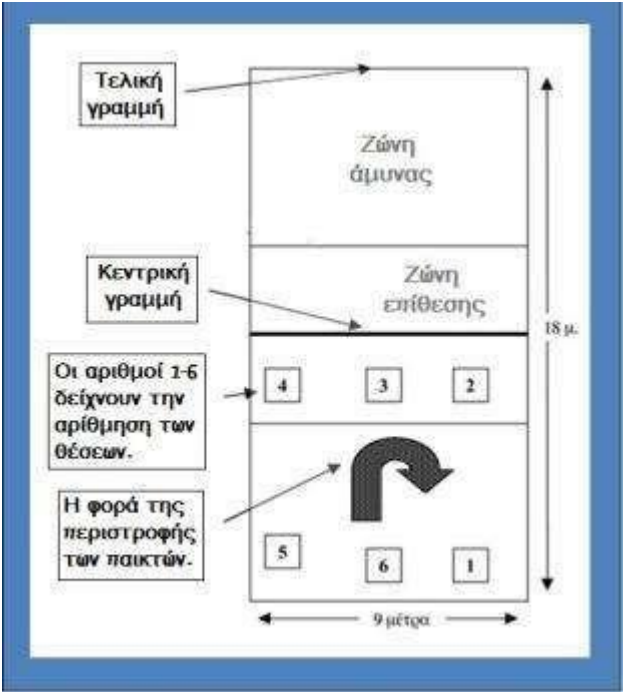
Ball
Weight: 260-280g
Circumference: 65-67cm
Pressure: 294-319 mbar

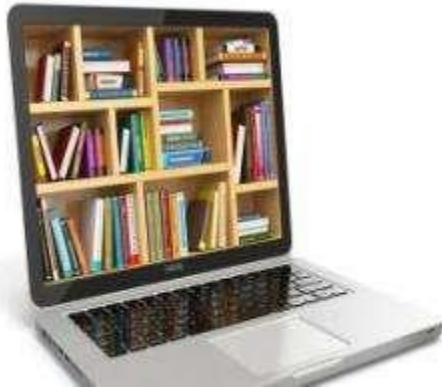
Line Judge (x4)
Judges if the ball is out



The diagram illustrates a volleyball court with various roles and equipment. It shows two teams of players on the court, a net in the center, and a ball. The court is divided into front and back rows. The net height is specified for women (2.24m) and men (2.43m). The ball is shown with its weight (260-280g), circumference (65-67cm), and pressure (294-319 mbar). The diagram also shows the positions of the referee (x2), scorekeeper, coach, and line judge (x4). The court dimensions are 9m by 9m.

Βασικοί Κανονισμοί





Βιβλία

Ζέτου, Ε. (2001). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης Κ. (2002). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης ΙΙ*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Κατσικαδέλλη, Α. (1982). *Πετοσφαίριση. Διδακτική της τεχνικής. Θεωρία και άσκηση*. Αθήνα.



<https://www.youtube.com/watch?v=6RvFE3OLChI>

How to Improve Your Volleyball Setting with Olympic Gold Medalist Misty May , (front set -5'. Back set 5'-7', 7'-τέλος επανάληψη)



https://www.youtube.com/watch?v=M5A_oENVMzs

The Best of Championship Productions: 30 Setting Drills (1'20''-5'11'')



<https://www.youtube.com/watch?v=XGdWNkAlfgQ>

Best Volleyball Setter Training | 2020 | (5')