



**ΣΕΦΙΑ-ΔΠΘ**

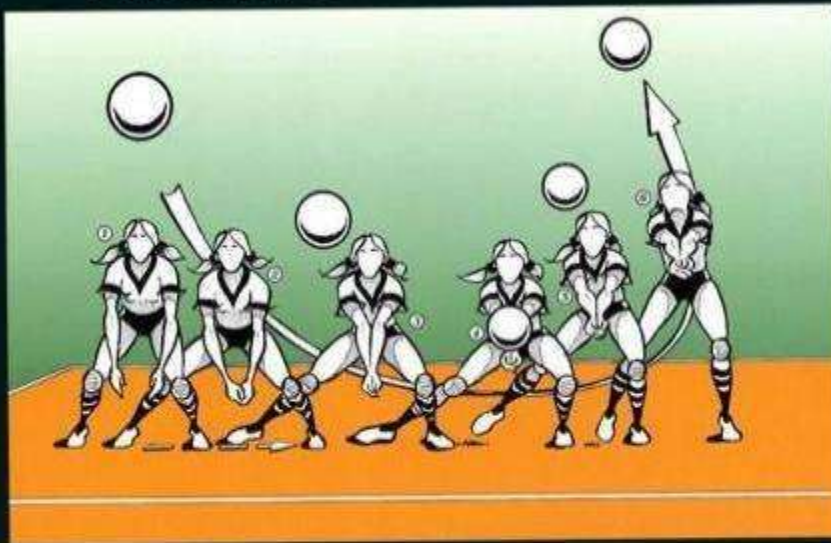
Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ  
Ανοικτό Πανεπιστήμιο Θράκης



**N132\_ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**

Επιμέλεια ύλης: Ν. Κουφού [nkoufou@phyed.duth.gr](mailto:nkoufou@phyed.duth.gr)

## PASSING



1.2 To be ready to contact the ball, your whole body should be relaxed with the upper body bent forward. Focus on the opponent watching you the ball, watching the speed and path of the incoming ball. Move quickly under the ball in a low position with knees stretched out. Keep elbows at waist level and both hands clasped together. The tops of the forearms should be facing toward the ball as far as possible.

2.4 Extend both arms and deflect the ball to your target - whether the ball comes directly in front, low, off to one side or high into destination zone.

3. Observe the path of the ball for feedback for a moment. Then quickly reset on to the next ball you are expected to do.



With both hands clasped together and thumbs pointed, contact the ball at the curved area on both forearms (elbow) (This avoids knee-bank errors)

LOW POSITION MIDDLE POSITION OUTSIDE POSITION HIGH POSITION

## Η Πάσα από κάτω Μανσέτα



<https://www.youtube.com/watch?v=DdMQns95WDI>

USAV Skill Video Forearm Passing

# Περιεχόμενα διάλεξης



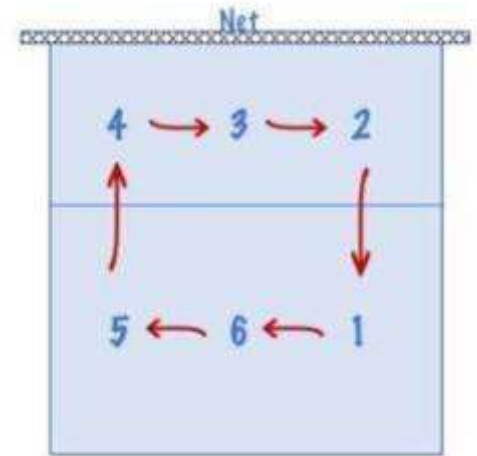
## Βασικοί Κανονισμοί



## Η πάσα από κάτω /μανσέτα



1. Σημαντικά σημεία εκτέλεσης
2. Διδακτική σειρά / Στάδια Διδασκαλίας & αντίστοιχες ασκήσεις
3. Συνηθισμένα λάθη εκτέλεσης



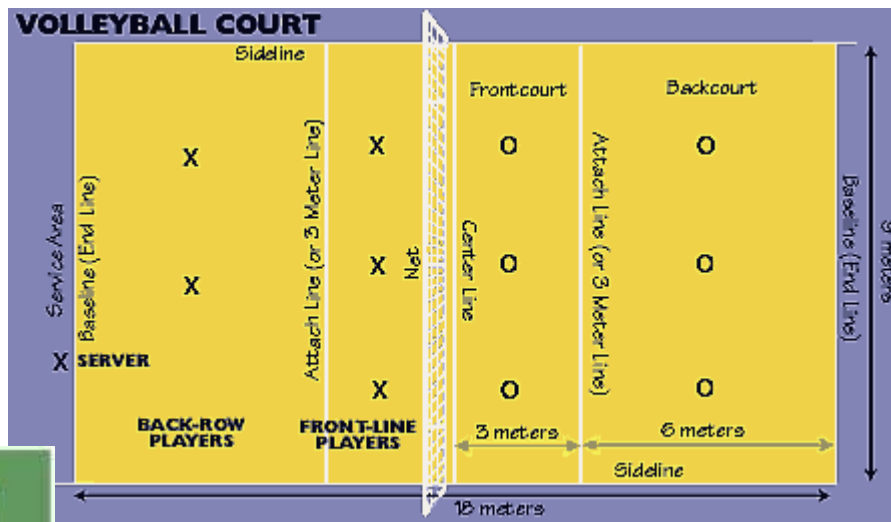
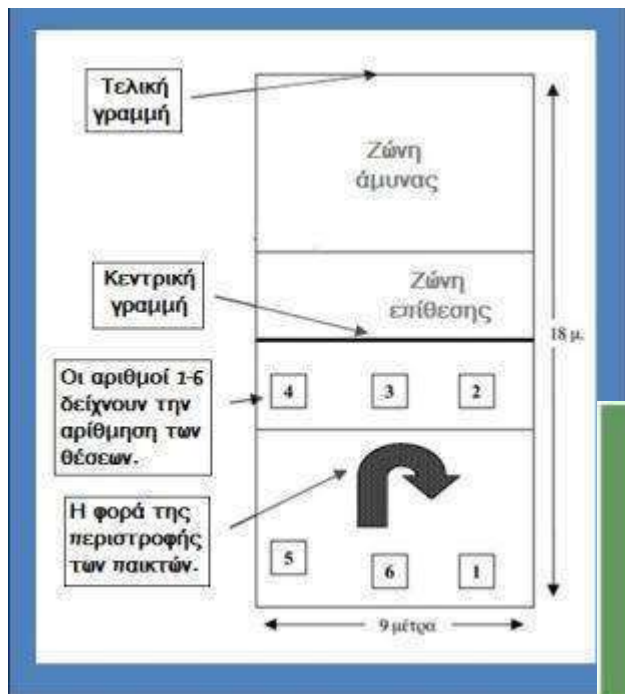
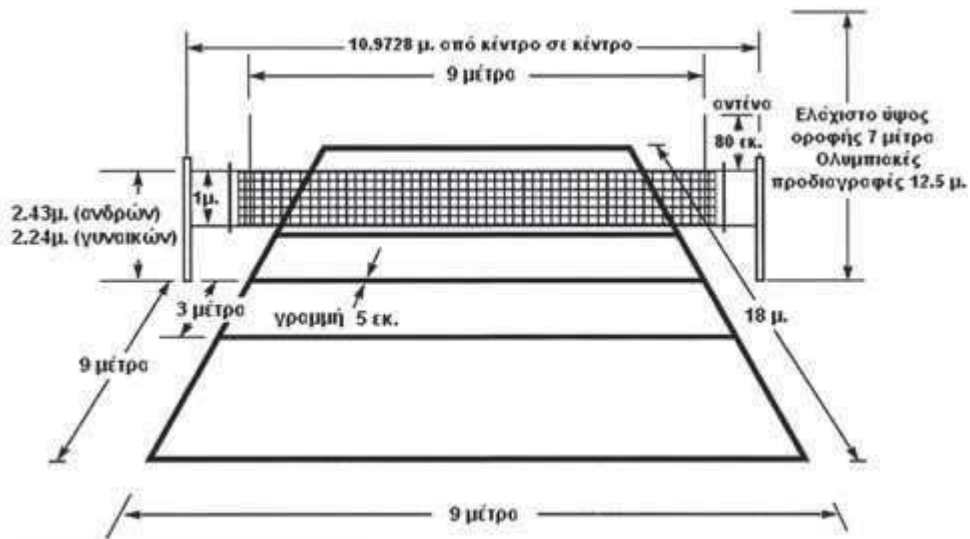


# Επίσημοι Κανονισμοί Πετοσφαίρισης 2021-2024

## N132: Πετοσφαίριση

Έγγραφο eclass

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



[https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame\\_glossary/officialrulesofthegames](https://www.fivb.com/en/volleyball/thegame_glossary/officialrulesofthegames)



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

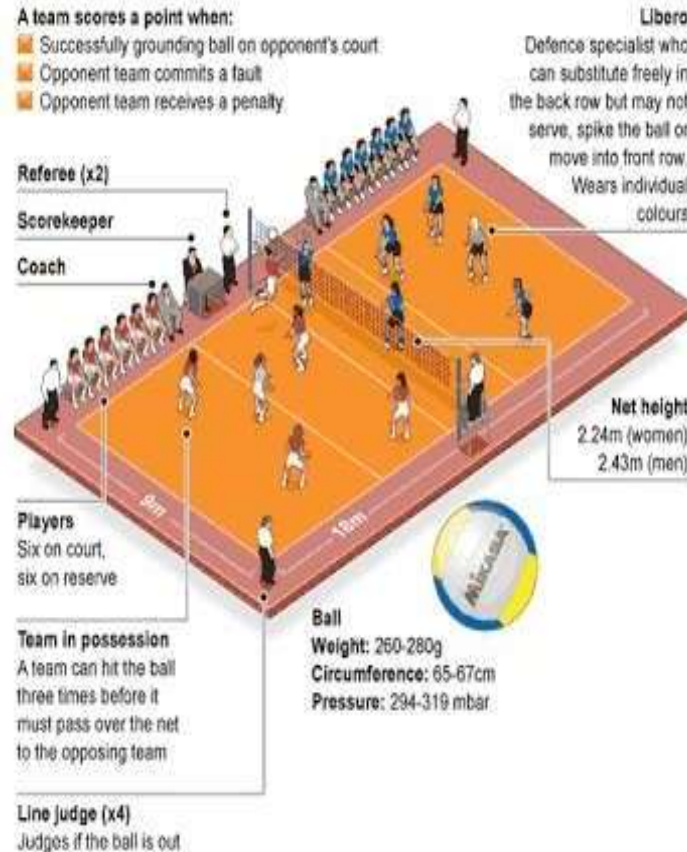
**Ball**

**Weight:** 260-280g

**Circumference:** 65-67cm

**Pressure:** 294-319 mbar

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



# 1. Σημαντικά σημεία εκτέλεσης της πάσας από κάτω / μανσέτας

Σημείο	Περιγραφή
Στάση ετοιμότητας	Χέρια μακριά από το σώμα, πάνω από τη μέση και είναι χωριστά κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού.
Σχήμα χεριών	Οι παλάμες είναι ενωμένες ή η μία μέσα στην άλλη και οι αντίχειρες παράλληλοι.
Σημείο επαφής στο μέσο των βραχιόνων	Εσωτερική επιφάνεια των πήχεων. Παράλληλοι πήχεις και τεντωμένοι αγκώνες. *Η επαφή θα πρέπει να είναι μία μικρή και ελεγχόμενη ώθηση, ανυψώνοντας περισσότερο την μπάλα παρά χτυπώντας την.
Θέση σώματος σε σχέση με την μπάλα	Πίσω και κάτω από την μπάλα.
Πόδια: θέση και λειτουργία	Στο άνοιγμα των ώμων με το ένα πιο μπροστά από το άλλο και λυγισμένα. Όταν η μπάλα έρχεται στα χέρια, τα πόδια τεντώνουν μαλακά και το πόδι που είναι τοποθετημένο πίσω σπρώχνει προς τα εμπρός.
Οι βραχίονες και οι ώμοι κατά τη μεταβίβαση	Δεν κινούνται προς τα επάνω. *Απαιτείται μια πολύ μικρή κίνηση των χεριών για τη μεταβίβαση μιας γρήγορης και δυνατής μπαλιάς. Μια αργή και ψηλή μπαλιά χρειάζεται περισσότερη ανυψωτική κίνηση από τα χέρια.
Ολοκλήρωση κίνησης μετά την επαφή	Έκταση σώματος. Το σώμα ακολουθεί για λίγο την πορεία της μπάλας.

## 2. Στάδια διδασκαλίας της πάσας με τους πήχεις / μανσέτας



Δέσιμο χεριών – σχηματισμός επιφάνειας των πήχεων



Επαφή της μπάλας στο σωστό σημείο των πήχεων, περίπου 5cm πάνω από τον καρπό



Κίνηση των χεριών από τους ώμους, τεντωμένοι αγκώνες



Κίνηση ποδιών, θέση σώματος



Σημείο επαφής της μπάλας σε σχέση με το σώμα του παίκτη

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

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

- το **σωστό** δέσιμο των χεριών και ο σχηματισμός ενιαίας επιφάνειας στους πήχεις
- η επαφή της μπάλας πρέπει να γίνεται στο **σωστό** σημείο των πήχεων
- η κίνηση στη μανσέτα αρχίζει πρώτα από τα πόδια
- η κίνηση των χεριών πρέπει να γίνεται από τους ώμους με τεντωμένα χέρια
- η **σωστή** απόσταση της μπάλας από το σώμα του παίκτη (πολύ μεγάλη ή πολύ μικρή απόσταση δυσκολεύει τον χειρισμό στην κατεύθυνση της μπάλας).

ΕΠΕΑΕΚ: ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ ΤΕΦΑΑ ΠΘ – ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΜ: 305, ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ. *Η Μανσέτα*.  
<http://docplayer.gr/33983097-Epeaek-anamorfo-si-toy-programmatos-spoydon-toy-tefaa-pti-aytepistasia-petosfairisi-km-305-patsiaoyras-asterios.html>

### 3. Συνηθισμένα λάθη στην πάσα από κάτω /μανσέτα

Συνηθισμένα λάθη, αιτίες και διορθώσεις

Λάθη	Αιτίες	Διορθώσεις
1. Τροχιά πολύ κάθετη.	<p>Η γωνία των χεριών είναι πολύ ρηχή σε σχέση με το δάπεδο.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ο παίκτης κινεί τα χέρια.</li> <li>2) Ο παίκτης εκτείνει τα πόδια.</li> <li>3) Ο παίκτης γέρνει πίσω κατά την επαφή.</li> <li>4) Πολύ στενή τοποθέτηση των ποδιών και μεγάλο άνοιγμα μπρος/πίσω.</li> </ol>	1, 2, 3
2. Τροχιά πολύ επίπεδη.	<p>Η γωνία των βραχιόνων είναι πολύ απότομη σε σχέση με το δάπεδο:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ο παίκτης ρίχνει τα χέρια ανάμεσα στα γόνατα πριν την επαφή.</li> <li>2) Ο παίκτης εκτείνει τα πόδια κατ' ευθείαν επάνω.</li> <li>3) Ο παίκτης γέρνει πολύ μακριά μπροστά κατά την επαφή.</li> </ol>	1, 2, 3, 4
3. Ασταθείς πάσες ως προς το σημείο επαφής των χεριών. Η μπάλα χτυπάει στο στήθος, ώμους, παλάμες κ.λ.π.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Ανεπαρκής συντονισμός ματιού - βραχίονα.</li> <li>2) Χέρια όχι καλά ενωμένα, οι αντίχειρες όχι παράλληλοι, έχουν σαν αποτέλεσμα ανώμαλη επιφάνεια επαφής.</li> <li>3) Ανεπαρκής εργασία ποδιών = ανεπαρκής βάση/θέση σώματος = δύσκολο να τοποθετήσει τους βραχιόνες στη μπάλα.</li> </ol>	1,2,5,6 *Ειδικές ασκήσεις επαφής



### 3. Στάδια διδασκαλίας της πάσας από κάτω/ μανσέτας. Ενδεικτικές ασκήσεις για κάθε στάδιο

#### 1. Σχήμα χεριών

2. Κίνηση ποδιών – μεταβίβαση της μπάλας
3. Κίνηση προς την μπάλα



1<sup>α</sup>. Σε θέση ετοιμότητας. Με το σήμα δέσιμο χεριών. Ελέγχεται η θέση των αγκώνων και των ώμων που έρχονται προς τα μέσα έτσι ώστε οι πήχεις να είναι σχεδόν ενωμένοι.



1<sup>β</sup>. Πέταγμα της μπάλας στον αέρα, σχηματισμός χεριών παράλληλα με το έδαφος, η μπάλα αναπηδά επάνω στα χέρια. Τονίζεται ότι δεν πρέπει τα χέρια να κινούνται καθόλου προς τα επάνω, γιατί η μπάλα θα χτυπηθεί πολύ δυνατά και δεν θα μπορέσει να ελεγχθεί

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

➤ Κατσικαδέλλη, Α. & Μπεργελές, Ν. (1986). *Πετοσφαίριση*, Αθήνα.

### 3. Στάδια διδασκαλίας της πάσας από κάτω/ μανσέτας. Ενδεικτικές ασκήσεις για κάθε στάδιο

1. Σχήμα χεριών
2. Κίνηση ποδιών – μεταβίβαση της μπάλας
3. Κίνηση προς την μπάλα

- 2α. Ο παίκτης καθισμένος σε καρέκλα ή πάγκο. Το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο. Το πόδι που βρίσκεται μπροστά πατά όλο στο έδαφος, ενώ το άλλο στηρίζεται στο πέλμα. Τα χέρια σχεδόν τεντωμένα μπροστά βρίσκονται ψηλότερα από τους μηρούς. Με το παράγγελμα ο παίκτης δένει τα χέρια του και σηκώνεται τεντώνοντας τα πόδια του.
- 2β. Παίκτες κατά ζεύγη αντιμέτωποι. Ο Α κάθετα σε καρέκλα ή πάγκο. Ο Β του ρίχνει την μπάλα. Ο Α που κάθετα, δένει τα χέρια του και καθώς σηκώνεται από την καρέκλα χτυπά την μπάλα στους βραχίονές του.

- Ζέτου, Ε. (2001). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.
- Κατσικαδέλλη, Α. & Μπεργελές, Ν. (1986). *Πετοσφαίριση*, Αθήνα.

### 3. Στάδια διδασκαλίας της πάσας από κάτω/ μανσέτας. Ενδεικτικές ασκήσεις για κάθε στάδιο

1. Σχήμα χεριών
2. Κίνηση ποδιών – μεταβίβαση της μπάλας
- 3. Κίνηση προς την μπάλα**



Παίκτες κατά ζεύγη αντιμέτωποι. Ο Α στέκεται σε θέση ετοιμότητας. Ο Β πετά την μπάλα έτσι ώστε ο Α να αναγκαστεί να μετακινηθεί προ στα εμπρός πριν μεταβιβάσει την μπάλα

- Ζέτου, Ε. (2001). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.
- Κατσικαδέλλη, Α. & Μπεργελές, Ν. (1986). *Πετοσφαίριση*, Αθήνα.

## 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.

Κατσικαδέλλη, Α. & Μπεργελές, Ν. (1986). *Πετοσφαίριση*. Αθήνα.



<https://www.youtube.com/watch?v=qvNyYxdh4ZM>

In Palesta con Maurizio Moretti. A scuola di Bagher. 24:40



<https://www.youtube.com/watch?v=Ruf1IRNXmCQ>

Dal bagher didattico alla ricezione. 1:52



<https://www.slideshare.net/vaskehagia/bump-in-volleyball>

Πετοσφαίριση: ΜΑΝΣΕΤΑ με 2 χέρια, Κεχαγιά Β. ΠΕ11



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

How to Improve Your Volleyball Passing with Olympic Gold Medalist Misty May. 10:22

