



Κανόνες και τρόπος παιχνιδιού

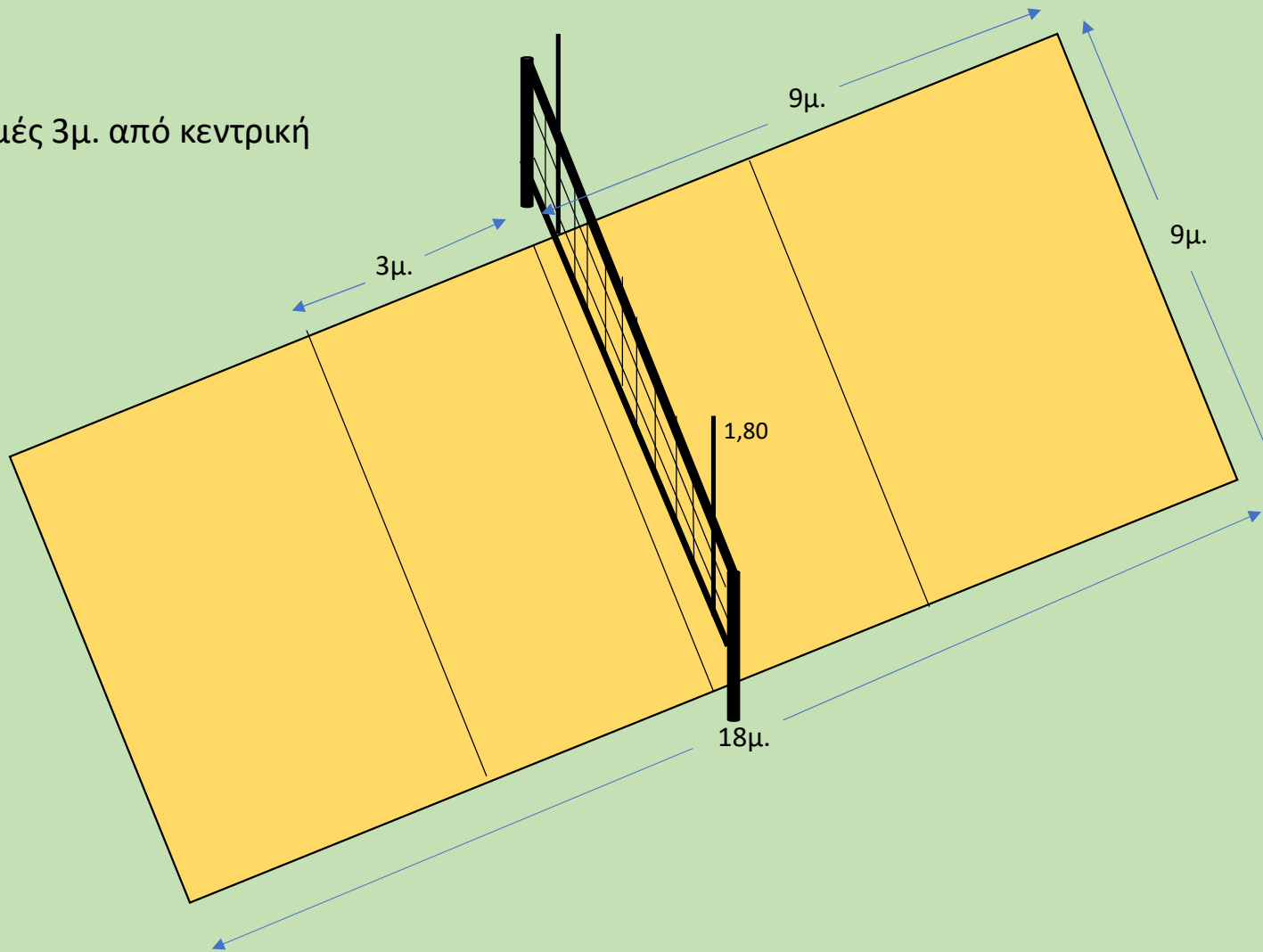


Το γήπεδο

Μήκος 18μ.

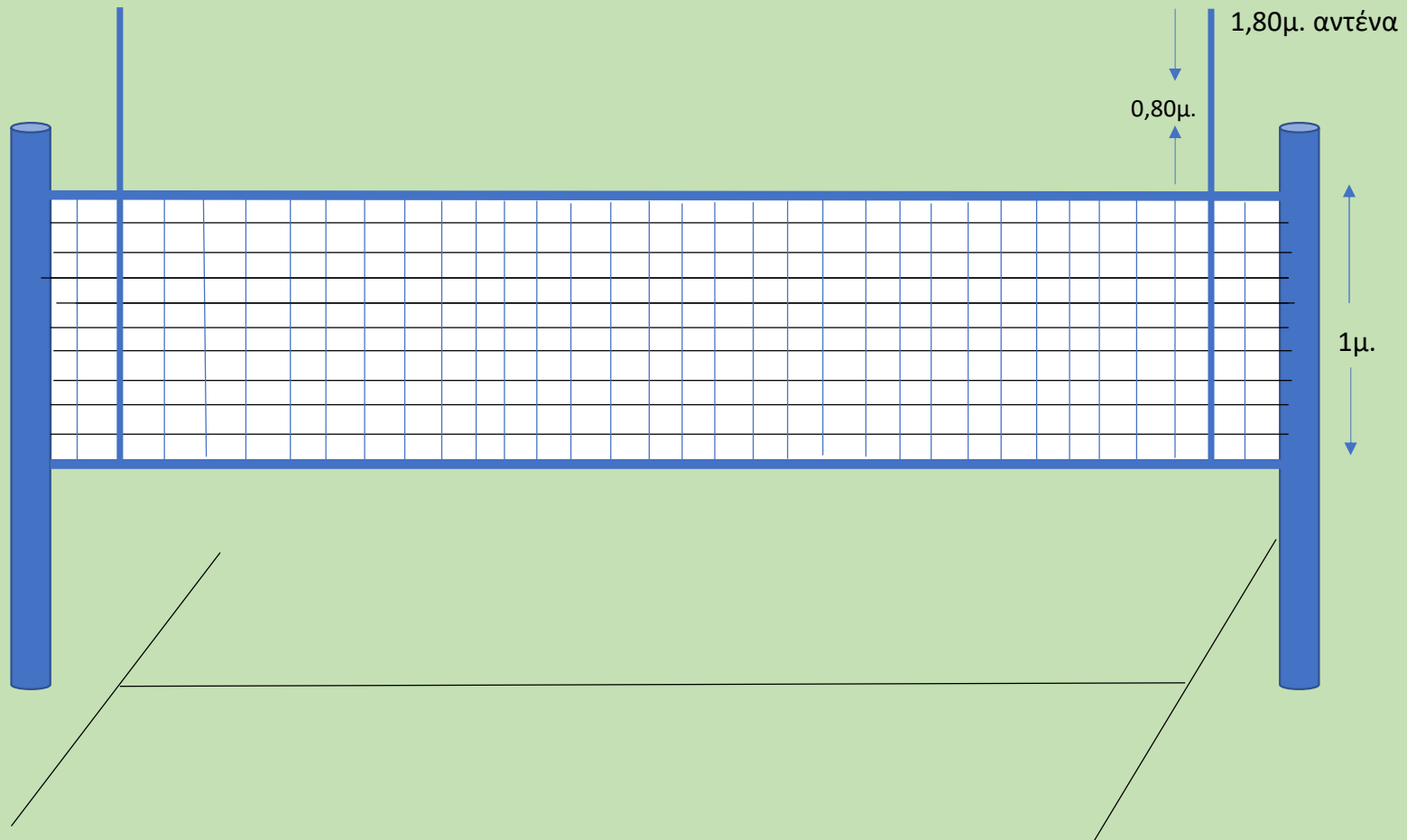
Πλάτος 9μ.

Επιθετικές γραμμές 3μ. από κεντρική



Το δίχτυ

Ύψος
ανδρών=2,43μ.
Γυναικών=2,24μ.



Η μπάλα

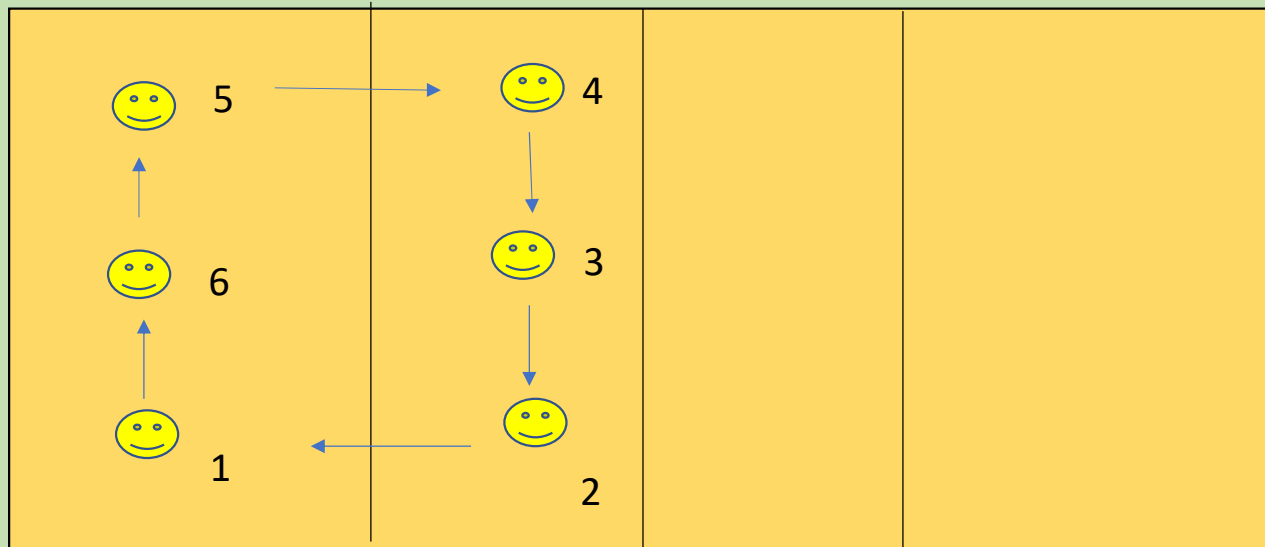
- Βάρος=260-280 γραμ.
- Περιφέρεια= 65-67 εκ.
- Πίεση =0,300-0,325 kg/cm²



Οι θέσεις των παικτών

3 παίκτες μπροστά =επιθετικοί

3 παίκτες πίσω-αμυντικοί



Αρίθμηση θέσεων =αντίθετα με φορά δεικτών ρολογιού

Περιστροφή=σύμφωνα με φορά δεικτών ρολογιού

Οι δεξιότητες του βόλεϊ

1. Πάσα με δάχτυλα
2. Μανσέτα
3. Σερβίς (από κάτω, από πάνω)
4. Επιθετικό χτύπημα (καρφί)
5. Μπλοκ
6. Άμυνα



Πάσα



Μανσέτα



Οι βασικές δεξιότητες-τεχνικές



set www.visualdictionaryonline.com spike



block

Οι βασικές δεξιότητες-τεχνικές



Σερβίς



Επιθετικό χτύπημα



Μπλοκ

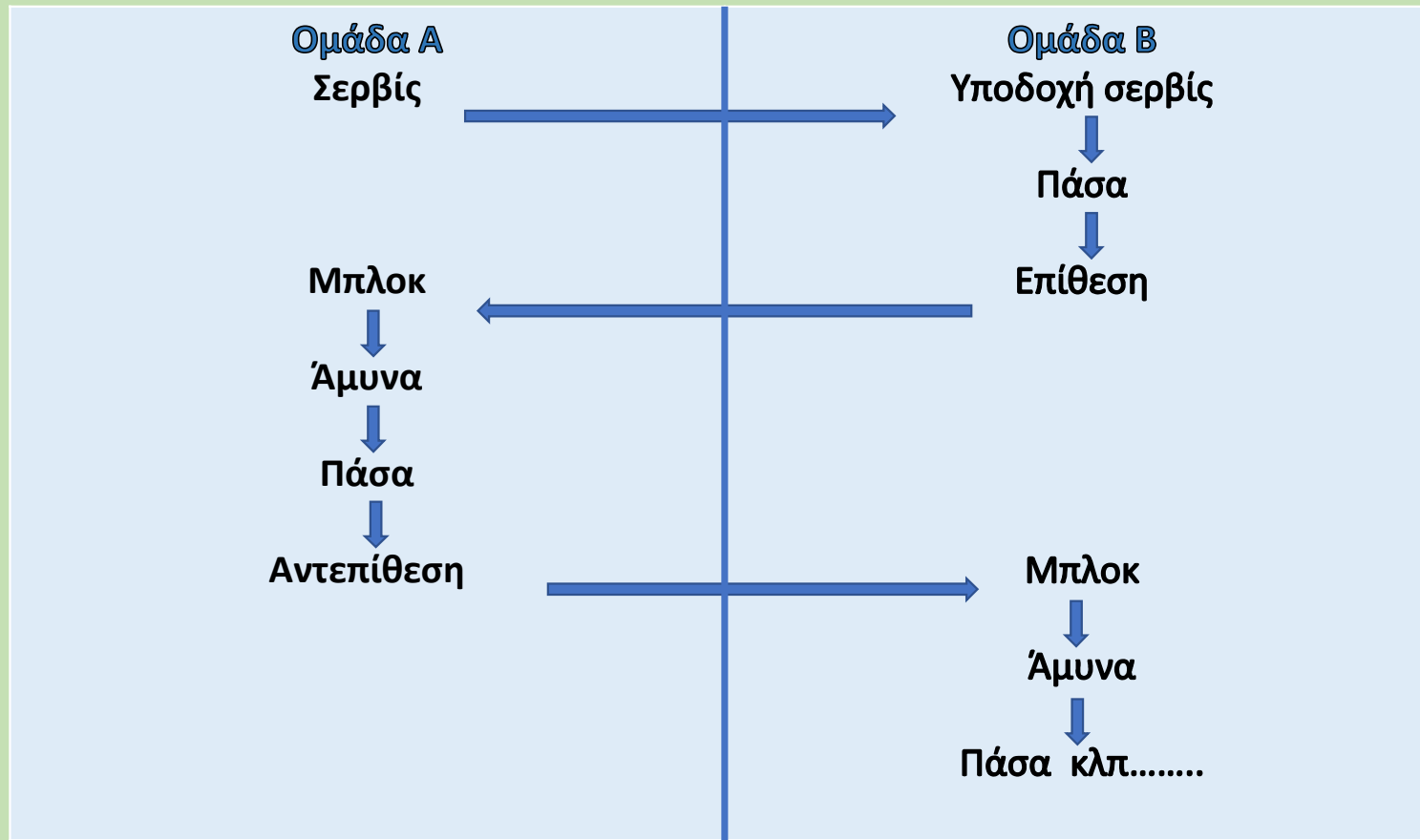


Άμυνα



Οι φάσεις του παιχνιδιού (ροή)

- Το παιχνίδι ξεκινάει με το σερβίς από την ομάδα που κέρδισε την κλήρωση που κάνει ο διαιτητής στην αρχή του παιχνιδιού.
- Οι φάσεις είναι:



Οι παίκτες

- Οι παίκτες είναι 12 ή 14 (ανάλογα με το πόσα λίμπερο έχουν)
- Οι 6 παίκτες είναι βασικοί
- Οι 6 παίκτες είναι αναπληρωματικοί
- Ο προπονητής δικαιούται να κάνει 6 αλλαγές σε κάθε σετ
- Ο προπονητής δικαιούται να πάρει 2 τάιμ άουτ σε κάθε σετ



Οι εξειδικεύσεις των παικτών

- Πασαδόρος
- Επιθετικοί
- Κεντρικοί
- Διαγώνιος
- Λίμπερο (καθαρά αμυντικός παίκτης)



Ο αγώνας

- Ένας αγώνας τελειώνει όταν η ομάδα κερδίσει 3 σετ, με διαφορά δυο σετ από την άλλη (3-0, 3-1, 3-2) –δεν υπάρχει ισοπαλία
- Κάθε σετ τελειώνει στους 25 πόντους, με 2 πόντους διαφορά από τους αντίπαλους (25-23, 26-24, 30-28 κλπ.)
- Εξαίρεση αποτελεί το 5^ο σετ όπου τελειώνει στους 15 πόντους πάλι με 2 πόντους διαφορά από τον αντίπαλο (15-13, 16-14, 17-15 κλπ.)
- Κάθε πόντος κερδίζεται αν η ομάδα κερδίσει τη φάση (συνεχής καταμέτρηση).

Σκοπός 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 ομάδα πρέπει να κερδίσει τη φάση για να πάρει τον πόντο
- Επομένως, η ομάδα που θα κάνει λιγότερα λάθη κερδίζει.



Βασικοί κανόνες παιχνιδιού

- Το παιχνίδι πάντα ξεκινάει με το σερβίς, όπου ο παίκτης πρέπει να αφήσει τη μπάλα πριν τη χτυπήσει (χτυπά τη μπάλα ενώ είναι στον αέρα). Ο παίκτης έχει στη διάθεσή του 8'' μετά το σφύριγμα του διαιτητή για να χτυπήσει τη μπάλα.
- Κάθε παίκτης δικαιούται να χτυπήσει τη μπάλα μια φορά, εκτός αν μεσολαβήσει χτύπημα άλλου παίκτη.
- Η κάθε ομάδα δικαιούται να χτυπήσει τη μπάλα τρεις φορές, με οποιοδήποτε μέρος του σώματος, πριν περάσει στο απέναντι γήπεδο. Το μπλοκ δεν υπολογίζεται στον αριθμό επαφών.
- Μετά από κάθε χτύπημα η μπάλα πρέπει να αναπηδήσει, δηλαδή δεν μπορεί να κρατηθεί από τον παίκτη (πιαστό).
- Πιαστή μπαλιά επιτρέπεται μόνο στην υποδοχή του σερβίς.
- Ο παίκτης δεν μπορεί να ακουμπήσει το δίχτυ
- Ο παίκτης δεν μπορεί να περάσει την κεντρική γραμμή



Διαιτητές

- Στο παιχνίδι υπάρχουν 2 διαιτητές: ο 1^{ος} και ο 2^{ος}
- Ένας σημειωτής που συμπληρώνει το φύλο αγώνα.
- Ο 1^{ος} διαιτητής βρίσκεται σε μια σκάλα ψηλά και είναι ο άρχοντας του αγώνα: σφυρίζει την έναρξη και τη λήξη των σετ και του αγώνα, δείχνει τα μέσα και τα έξω, και τηρεί γενικά τους κανόνες του αθλήματος)
- Ο 2^{ος} διαιτητής βρίσκεται στο έδαφος απέναντι από τον 1^ο διαιτητή και είναι υπεύθυνος: για τα τάιμ άουτ, αλλαγές των ομάδων, συμπεριφορά προπονητή και παικτών και βοηθά στις αποφάσεις του 1ου και συνεργάζεται άμεσα με τον σημειωτή.
- Οι επόπτες γραμμών κρατούν σημαιάκια δείχνουν το μέσα ή έξω της μπάλας και είναι 2 ή 4 ανάλογα με την επισιμότητα του παιχνιδιού.



Άλλες μορφές παιχνιδιού

- Mini volleyball (με τροποποιημένους κανόνες-μικρότερο γήπεδο, χαμηλότερο δίκτυο, λιγότερους παίκτες)
<http://www.epesth.gr/MiniGallery.htm>
- Σε εσωτερικό ή εξωτερικό χώρο
- Street volleyball



Άλλες μορφές παιχνιδιού

Beach volleyball (παίζεται στην άμμο)

<https://www.fivb.com/en/beachvolleyball>

- Διαστάσεις 8Χ8μ.
- Παίζεται 2 Χ2 παίκτες
- Ύψος δικτυού = 2,43 άνδρες, 2,24 γυναίκες
- Δεν έχει επιθετική ζώνη



Άλλες μορφές παιχνιδιού

- Water volleyball (παίζεται στο νερό)

- Snow volleyball (παίζεται στο χιόνι)

<http://www.volleyball.gr/snow>

- Grass volleyball (παίζεται σε γρασίδι) link



Άλλες μορφές παιχνιδιού

Sitting volleyball (για άτομα με αναπηρία)

<http://www.paralympic.gr>

<https://www.paralympic.org/>

- Διαστάσεις 6m X 5m
- Ύψος φιλέ 1.15m άνδρες, 1m γυναίκες
- Διαχωριστική γραμμή επίθεσης άμυνας 2m από το φιλέ





Ελπίζω να μη βαρεθήκατε...

Ότι μορφή παιχνιδιού να
επιλέξεις, το σημαντικότερο είναι
να παίζεις και να ευχαριστιέσαι το
παιχνίδι!!!

Καλή επιτυχία!!!