



ΣΕΦΑΑ-ΔΠΘ

Σχοπή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης



N132_ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

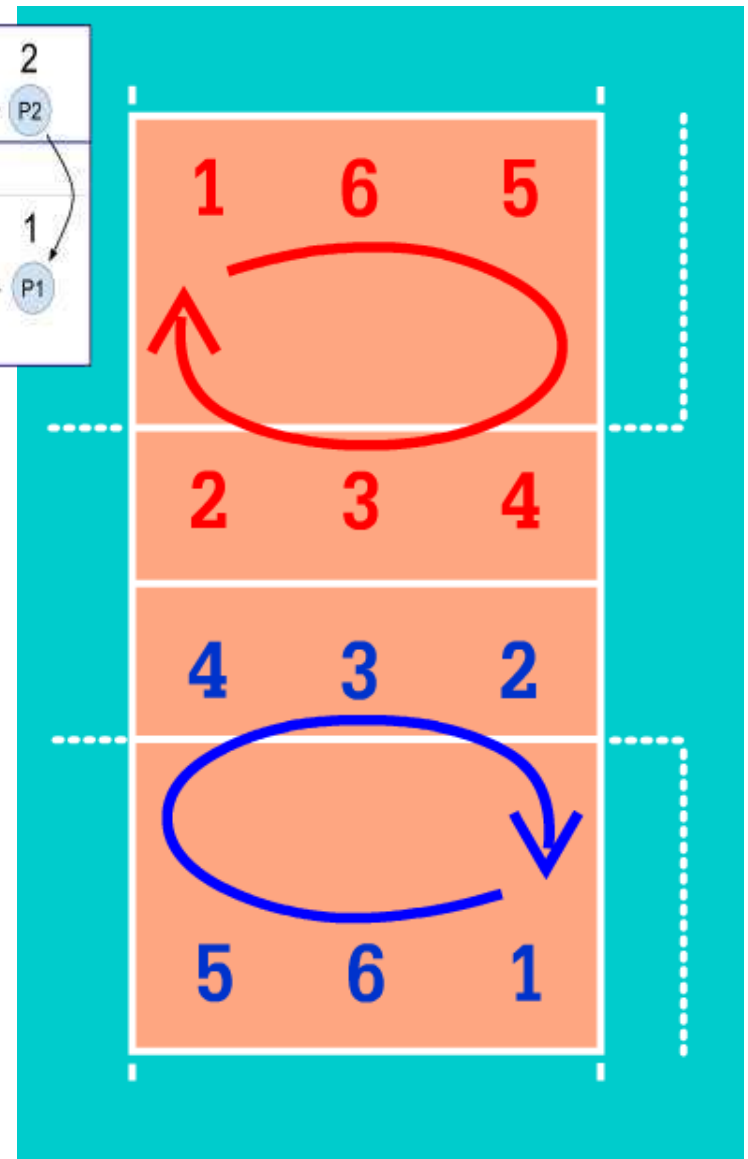
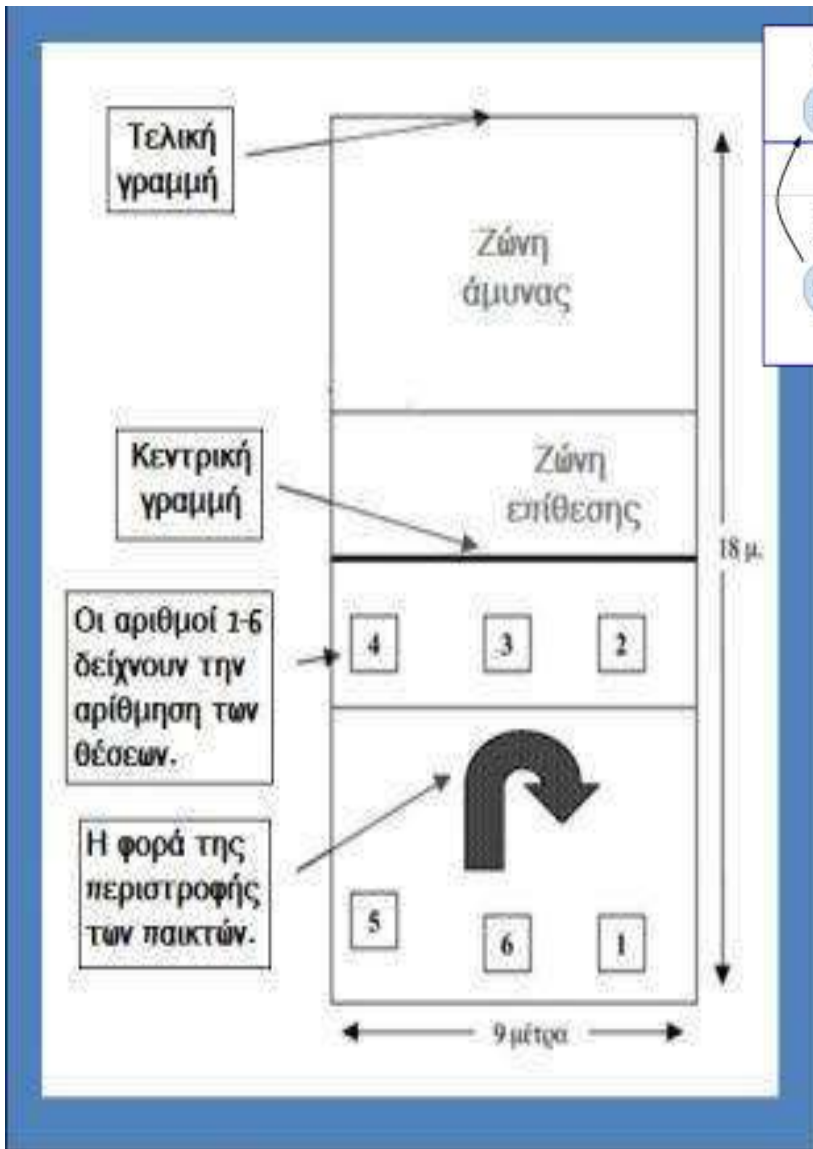
Επιμέλεια ύλης: Ν. Κουφού
nkoufou@phyed.duth.gr

Λεξιλόγιο

Τακτική	Το σύνολο των μεμονωμένων και ομαδικών ενεργειών των παικτών μίας ομάδας, μέσα στους κανόνες του αθλήματος, με σκοπό να φθάσουν στην επιτυχία.
Ομαδική Τακτική	Ο προσχεδιασμένος τρόπος ανάπτυξης του παιχνιδιού μιας ομάδας, με σκοπό να πετύχει το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα στους αγώνες.
Άμυνα	Μία ομάδα βρίσκεται στην άμυνα από τη στιγμή που η μπάλα περάσει στα χέρια των αντιπάλων, μέχρι τη στιγμή που θα ξαναδεχτεί την μπάλα.
Επίθεση	Οι συλλογικές επιθετικές προσπάθειες της ομάδας καθώς και οι ατομικές επιθετικές ενέργειες ενός παίκτη να κερδίσει έναν πόντο.
Επιθετική Κάλυψη	Ο τρόπος με τον οποίο πρέπει να τοποθετηθούν οι παίκτες μιας ομάδας τη στιγμή που επιτίθεται η ομάδα τους. Ολόκληρη η ομάδα διατάσσεται γύρω από τον επιθετικό σε δύο ομόκεντρους κύκλους. 3:2 & 2:3.
Υποδοχή	Η πρώτη επαφή της μπάλας μετά το σερβίς των αντιπάλων.
Παρατάξεις υποδοχής σερβίς	Η ομάδα που υποδέχεται παίρνει συγκεκριμένες θέσεις στο γήπεδο, δημιουργώντας διάφορους σχηματισμούς.



Ζώνες γηπέδου – Θέσεις - Περιστροφή



Περιεχόμενα διάλεξης

🏐 Η ΣΥΝΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

Τα συστήματα σύνθεσης της ομάδας

- Σύστημα παιχνιδιού χωρίς ειδίκευση 6:0 ή 6:6
- Σύστημα σύνθεσης ομάδας 4:2.

🏐 Ι. ΟΜΑΔΙΚΗ ΤΑΚΤΙΚΗ

Ια. Επιθετική Τακτική

1. Η Υποδοχή του Σερβίς

Ομαδικοί σχηματισμοί στην υποδοχή του σερβίς: ο σχηματισμός W.

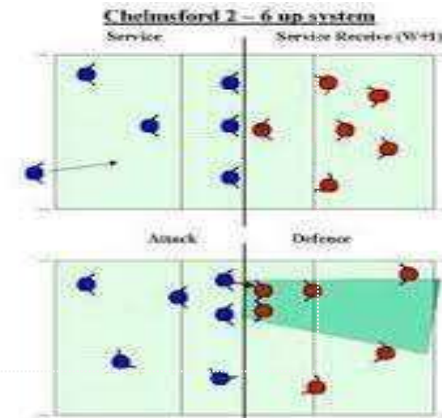
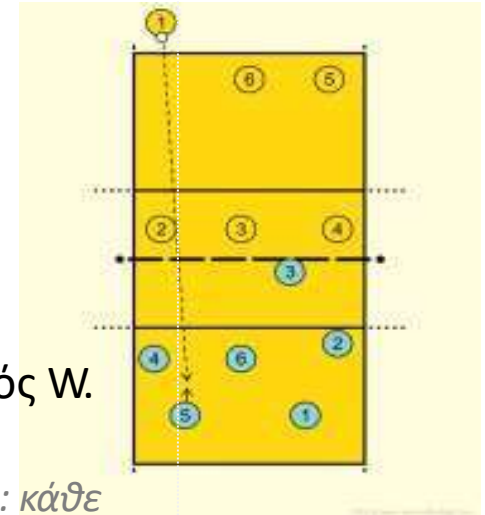
2. Η Επιθετική Κάλυψη: 3-2 και 2-3

3. Η συνεννόηση του πασαδόρου με τους επιθετικούς: απλές επιθέσεις: κάθε παίκτης επιτίθεται από τη ζώνη/θέση στην οποία ανήκει, (αρχάριοι)

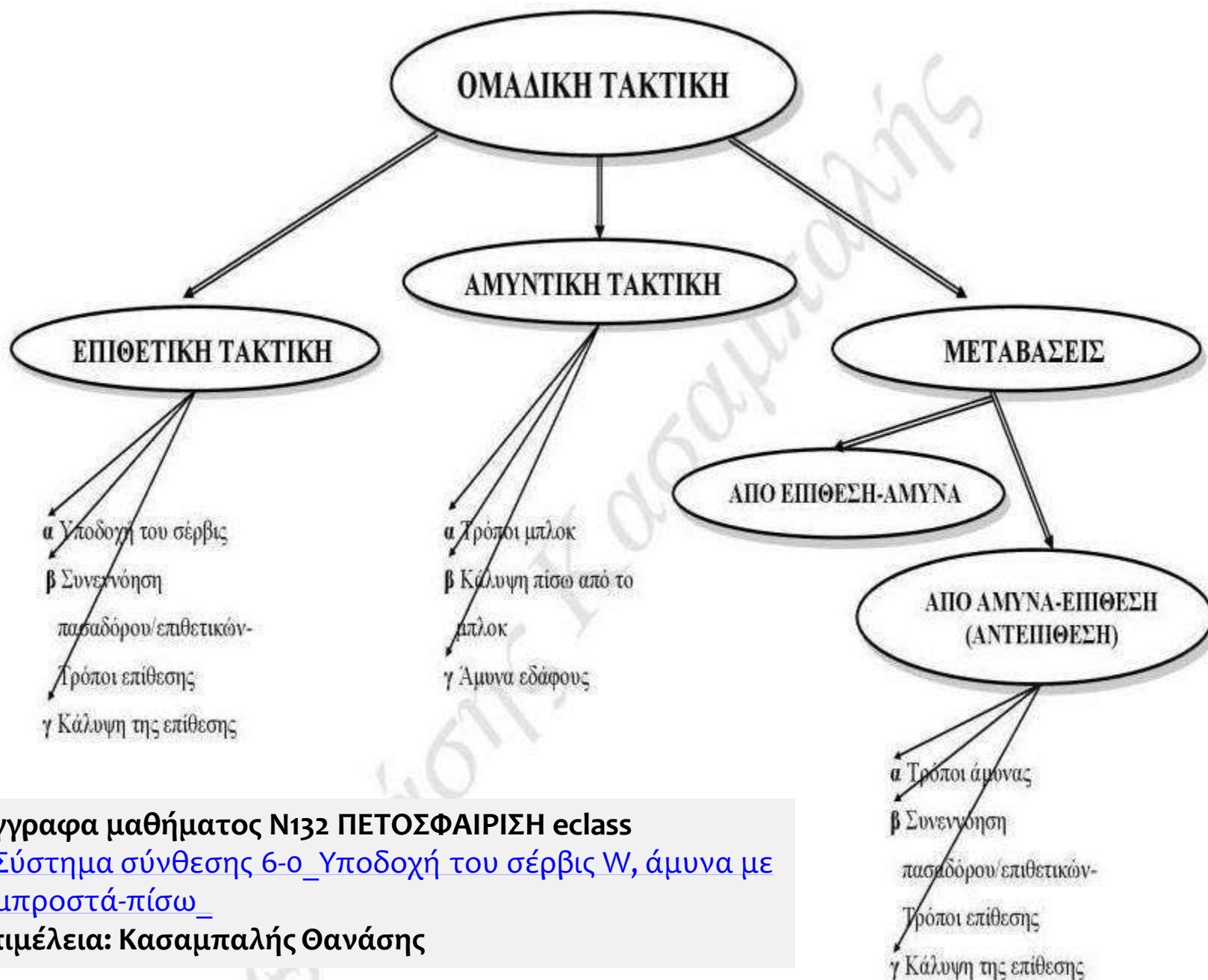
Ιβ. Αμυντική Τακτική

1. Άμυνα με το 6 μπροστά, με μονό και διπλό μπλοκ

1. Άμυνα με το 6 πίσω, με μονό και διπλό μπλοκ



Notes
- the middle front row player is the setter
- the middle back row player follows the ball along the net taking the short ball.
- the shaded green area is the 'shadow' behind the block, protecting the court from a hard spiked ball.



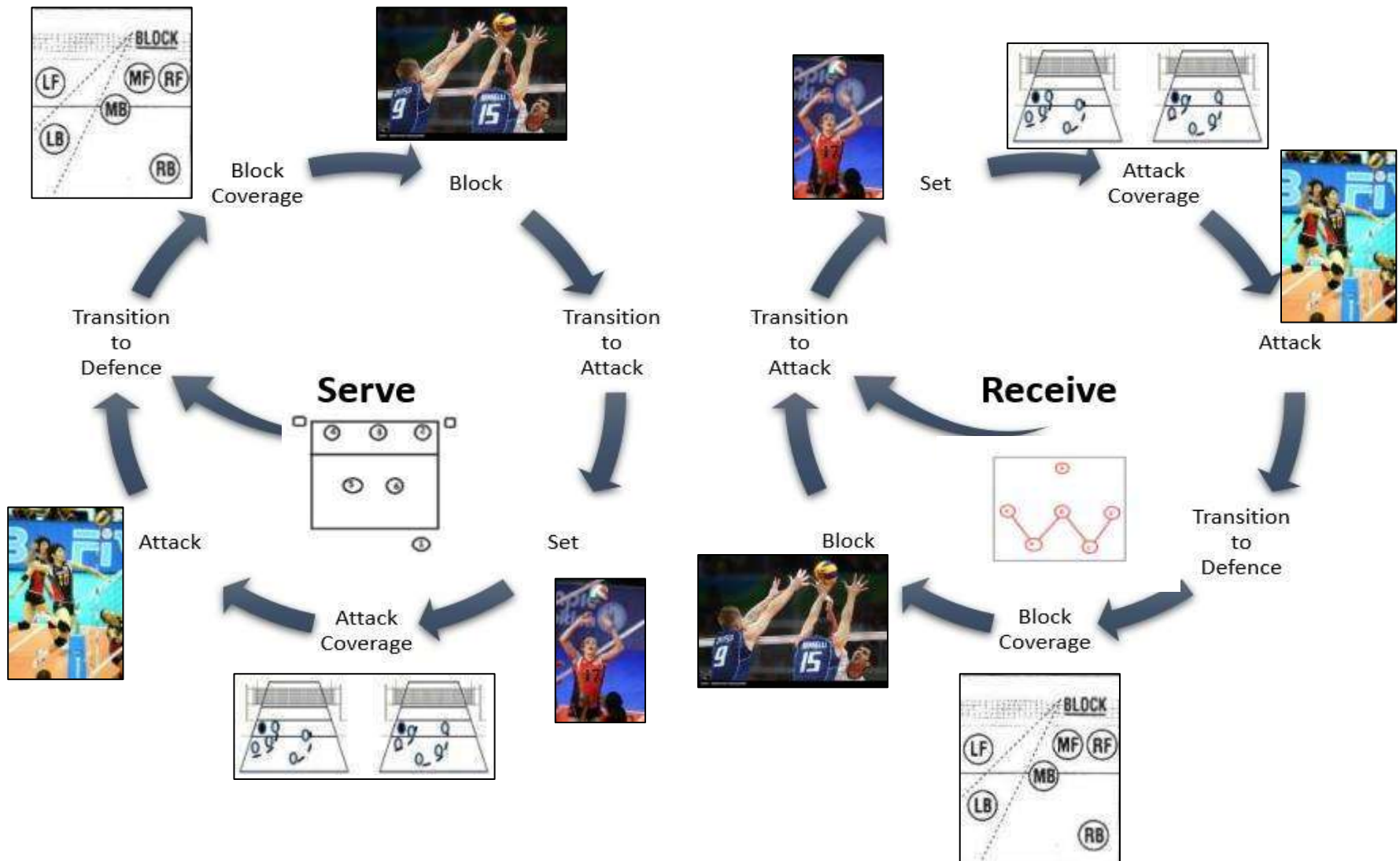
Έγγραφο μαθήματος N132 ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ eclass

➤ Σύστημα σύνθεσης 6-0_Υποδοχή του σέρβις W, άμυνα με 6 μπροστά-πίσω_

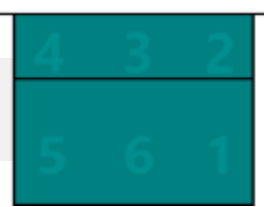
Επιμέλεια: Κασαμπαλής Θανάσης



Η κυκλικότητα των ενεργειών στην πετοσφαίριση



Η σύνθεση της ομάδας



Σύνθεση Ομάδας: δηλώνει αριθμητικά τους πασαδόρους (ή τον πασαδόρο) και τους επιθετικούς που βρίσκονται μέσα στον αγωνιστικό χώρο κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Εκφράζεται με δύο αριθμούς. Ο πρώτος δηλώνει τον αριθμό των επιθετικών και ο δεύτερος τον αριθμό των πασαδόρων.

Ειδίκευση Παικτών: α) ως προς τις θέσεις, β) ως προς την ενέργεια: πασαδόροι, επιθετικοί, μπλοκέρ, υποδοχείς, αμυντικοί, λίμπερο.

Κατηγορίες παικτών: πασαδόρος, επιθετικός (αριστεροί: άσοι/ακραίοι, κεντρικοί: μεσαίοι μπλοκέρ, δεξιοί: διαγώνιοι/παίκτες χρησιμότητας).

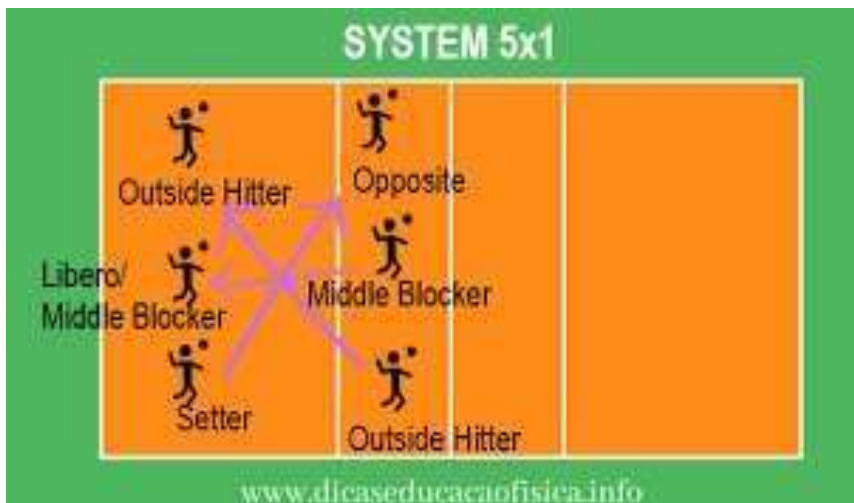
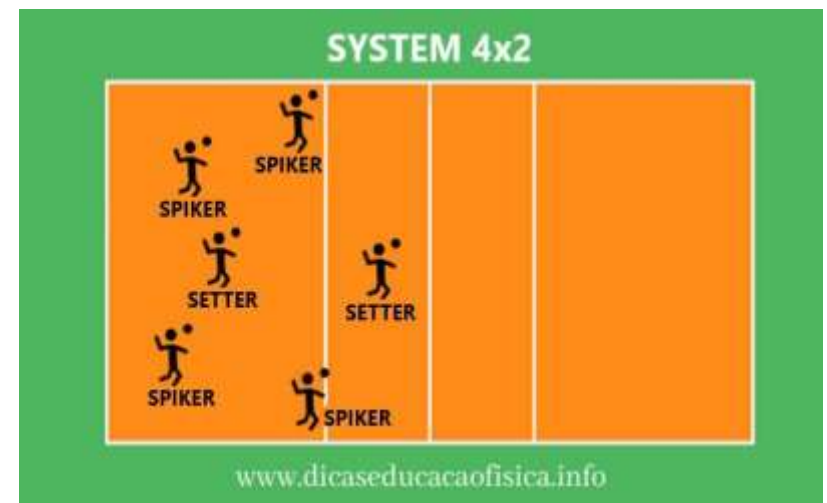
Ζέτου, Ε. (2001). *Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης*. Κεφάλαιο 3: Η σύνθεση της ομάδας. Τόμος Ι. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.



ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΣΥΝΘΕΣΗΣ

Υπάρχουν 5 βασικές συνθέσεις της ομάδας κατά σειρά εκμάθησης :

1. Σύστημα σύνθεσης 6:0 ή 6:6
2. Σύστημα σύνθεσης 4:2
3. Σύστημα σύνθεσης 2:2:2
4. Σύστημα σύνθεσης 4:2 με διείσδυση
5. Σύστημα σύνθεσης και παιχνιδιού 5:1



Σύστημα παιχνιδιού χωρίς ειδίκευση 6:0 ή 6:6.

2 επιθετικοί σε κάθε περιστροφή και με πασαδόρο τον παίκτη στη θέση 3*.

Όποιος παίκτης με την περιστροφή έρχεται στη θέση 3, γίνεται πασαδόρος οι παίκτες στις θέσεις 4 & 2 είναι οι πασαδόροι.

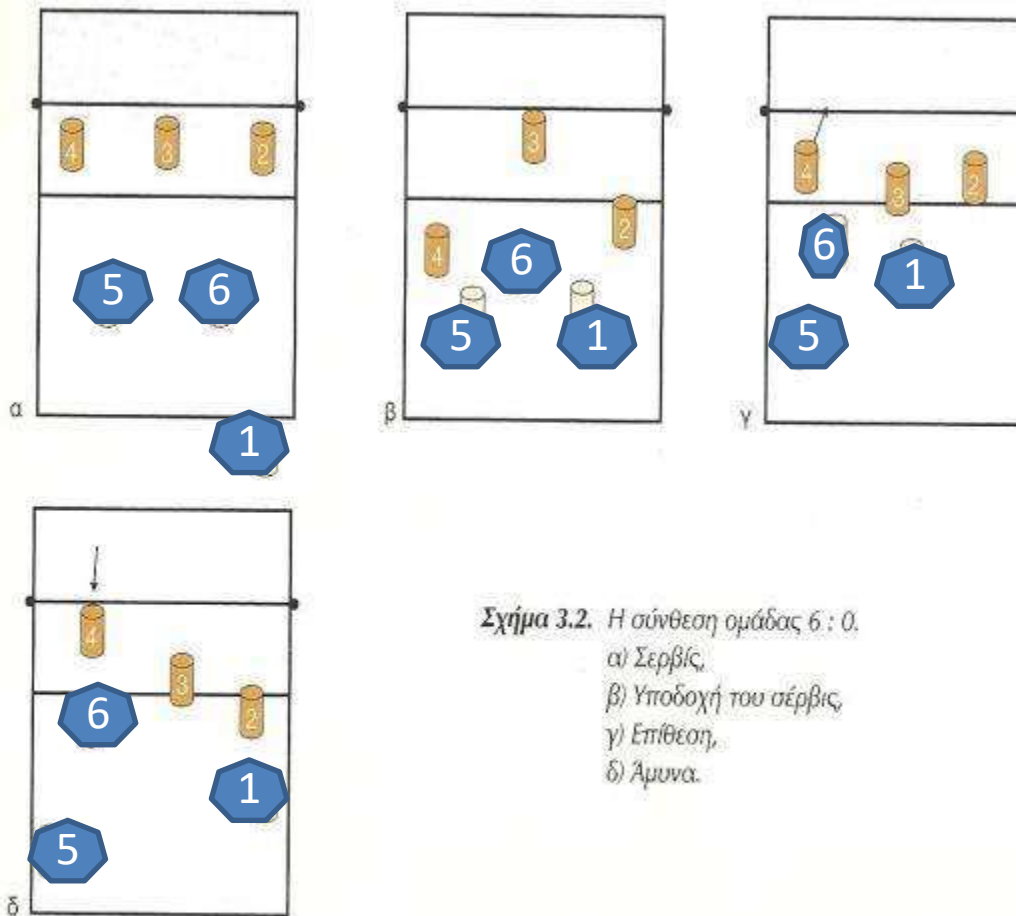
🌟 **Ομάδες αρχαρίων.**

🌟 **Κατανόηση του παιχνιδιού:** βλέπε 1^η μορφή παιχνιδιού με πιάσιμο – πέταγμα.

🌟 **Δεν υπάρχει εξειδίκευση:** κάθε παίκτης είναι υποχρεωμένος να παίζει σε κάθε θέση.

🌟 **Υποδοχή:** πενταμελής σε W, εκτός από τον παίκτη της ζώνης 3 (μπροστά στο κέντρο, οργάνωση επίθεσης).

🌟 **Σταδιακά με τη βελτίωση της τεχνικής,** προστίθεται το μονό μπλοκ, η επιθετική κάλυψη και η άμυνα σε μία συγκεκριμένη παράταξη με το 6 μπροστά (κεντρική κάλυψη).



Σχήμα 3.2. Η σύνθεση ομάδας 6 : 0.

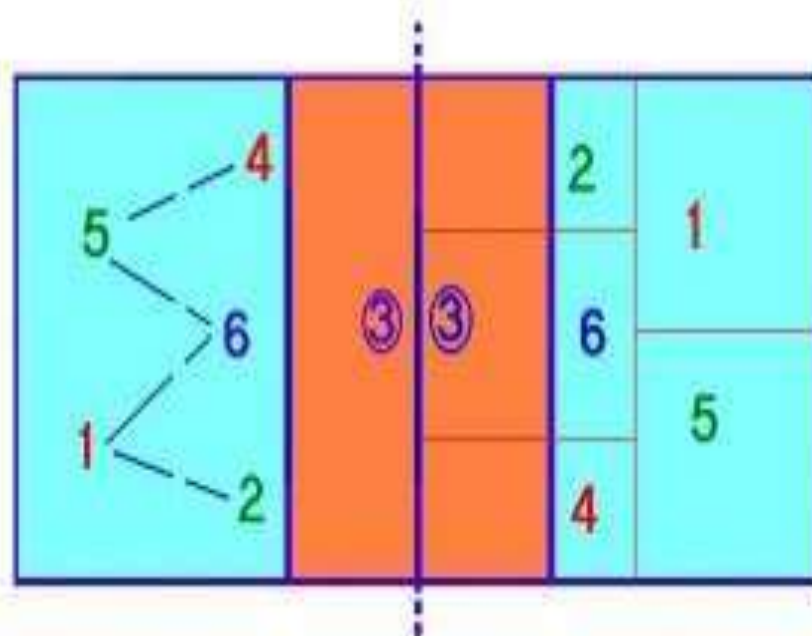
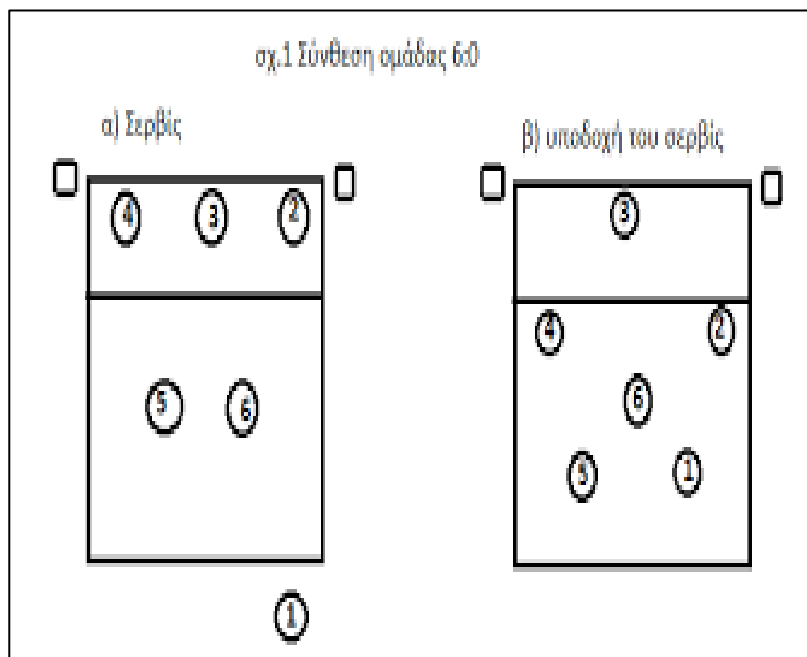
- α) Σερβίς,
- β) Υποδοχή του σέρβις,
- γ) Επίθεση,
- δ) Άμυνα.

📖 Ζέτου, Ε. & Κασα.μπαλής, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

📖 Ζέτου, Ε. (2001). *Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης*. Τόμος Ι. University Studio Press, Θεσσαλονίκη

Παράταξη υποδοχής και εκτέλεσης σερβίς.

Υποδοχή: με 5 παίκτες (πενταμελής) σε σχήμα W. Πασαδόρος στη θέση 3



Σύμφωνα με τον κανονισμό, για τις θέσεις των παικτών μέσα στο γήπεδο κατά τη στιγμή του σερβίς ισχύουν τα εξής:

4. ΘΕΣΕΙΣ

Την στιγμή που η μπάλα χτυπιέται από τον αθλητή που σερβίρει, κάθε ομάδα πρέπει να βρίσκεται μέσα στο δικό της γήπεδο και στη σειρά περιστροφής (εκτός του αθλητή που σερβίρει).

1. Οι θέσεις των αθλητών είναι αριθμημένες ως εξής:

1. Οι τρεις αθλητές κατά μήκος του φιλέ είναι οι αθλητές της μπροστινής γραμμής και καταλαμβάνουν τις θέσεις 4 (μπροστά- αριστερά), 3 (μπροστά- κέντρο) και 2 (μπροστά- δεξιά).

2. Οι άλλοι τρεις είναι οι αθλητές της πίσω γραμμής καταλαμβάνοντας τις θέσεις 5 (πίσω- αριστερά), 6 (πίσω- κέντρο) και 1 (πίσω- δεξιά).

2. Καθορισμός θέσεων μεταξύ αθλητών

1. κάθε αθλητής της πίσω γραμμής πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση από το φιλέ μεγαλύτερη του αντίστοιχου αθλητή της μπροστινής γραμμής

2. Οι αθλητές της μπροστινής γραμμής και της πίσω γραμμής, αντίστοιχα, θα πρέπει να είναι τοποθετημένοι πλάγιως σύμφωνα με τη σειρά που υποδεικνύεται

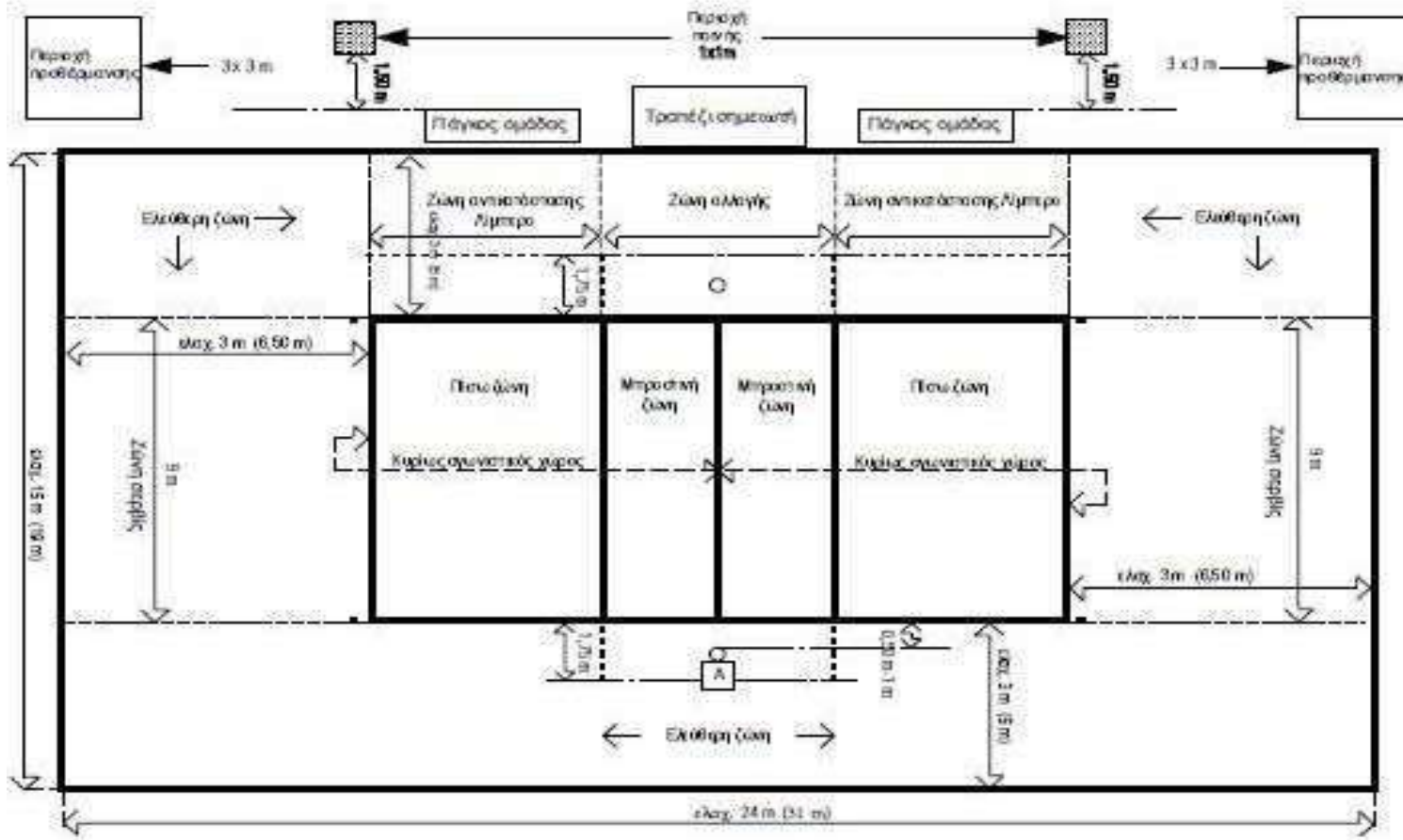
στον Κανόνα 7.4.1.

3. Οι θέσεις των αθλητών καθορίζονται και ελέγχονται βάσει της επαφής των πελμάτων τους με το δάπεδο:

1. κάθε αθλητής της μπροστινής γραμμής πρέπει να έχει ένα τουλάχιστον μέρος του πέλματός του/της πιο κοντά προς την κεντρική γραμμή από το πέλμα του αντίστοιχου αθλητή της πίσω γραμμής

2. κάθε δεξιός (αριστερός) πλάγιος αθλητής πρέπει να έχει τουλάχιστον μέρος του πέλματός του/της πιο κοντά προς τη δεξιά (αριστερή) πλάγια γραμμή από το πέλμα του κεντρικού αθλητή της σειράς του.

7.4.4. Μετά το κτύπημα του σερβίς, οι αθλητές μπορούν να κινούνται και να καταλαμβάνουν οποιαδήποτε θέση του γηπέδου τους και της ελεύθερης ζώνης.



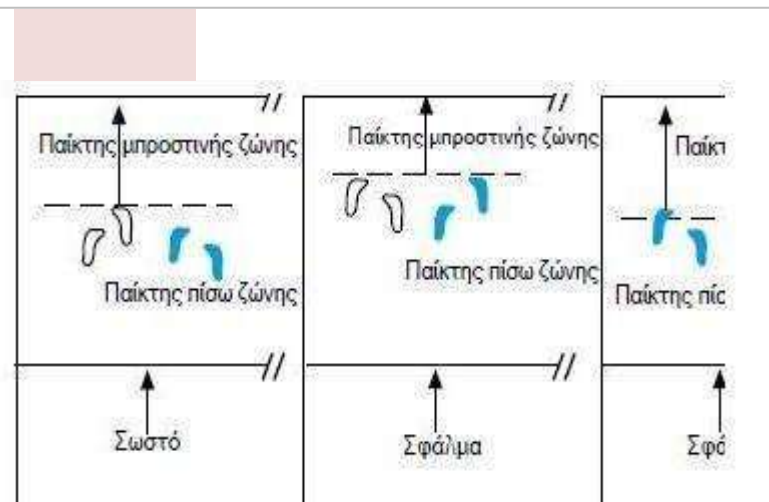
Ο αγωνιστικός χώρος πρέπει να περιβάλλεται από ελεύθερη ζώνη, η οποία στις μεγάλες διοργανώσεις απέχει 7μ. ως 9μ. μέτρα από τις τελικές γραμμές και 3μ. ως 5μ. από τις πλευρικές.

7.4.2. Καθορισμός θέσεων μεταξύ αθλητών

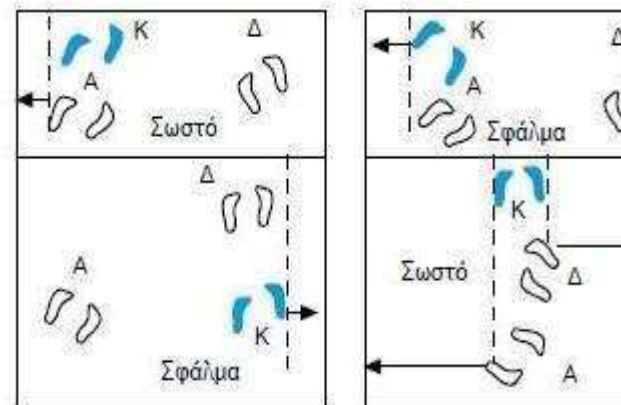
7.4.2.1. κάθε αθλητής της πίσω γραμμής πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση από το φιλέ μεγαλύτερη του αντίστοιχου αθλητή της μπροστινής γραμμής.

3. Οι θέσεις των αθλητών καθορίζονται και ελέγχονται βάσει της επαφής των πελμάτων τους με το δάπεδο:

1. κάθε αθλητής της μπροστινής γραμμής πρέπει να έχει ένα τουλάχιστον μέρος του πέλματός του/της πιο κοντά προς την κεντρική γραμμή από το πέλμα του αντίστοιχου αθλητή της πίσω γραμμής
2. κάθε δεξιός (αριστερός) πλάγιος αθλητής πρέπει να έχει τουλάχιστον μέρος του πέλματός του/της πιο κοντά προς τη δεξιά (αριστερή) πλάγια γραμμή από το πέλμα του κεντρικού αθλητή της σειράς του.



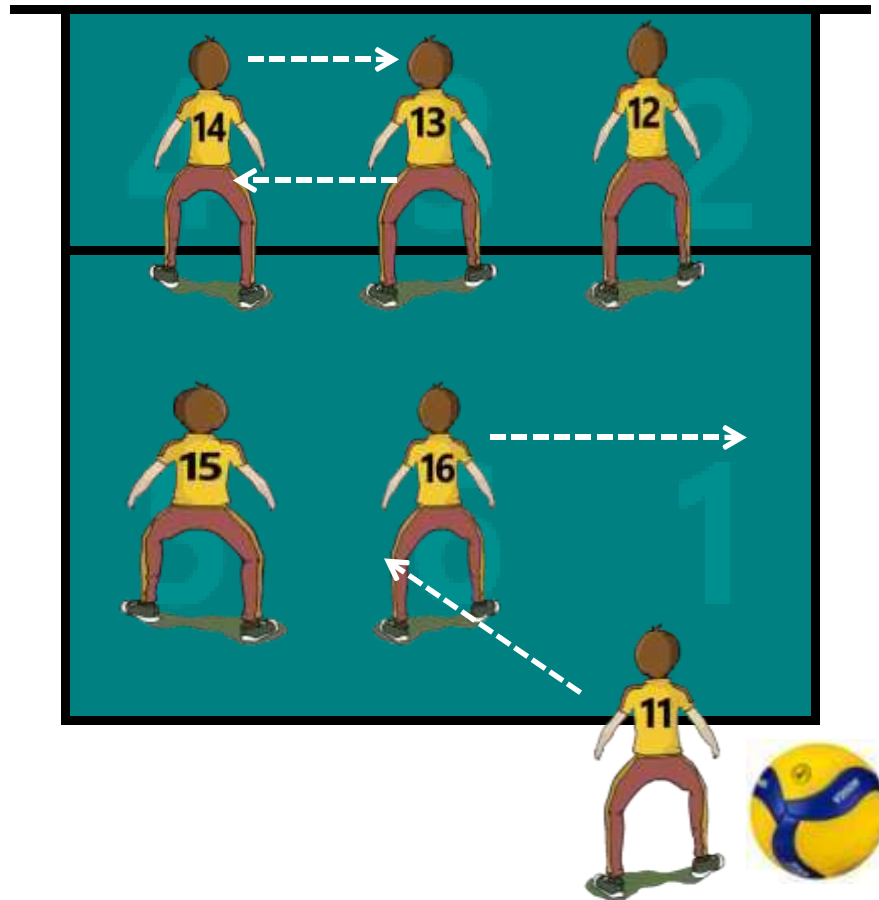
Παράδειγμα Β:
Καθορισμός θέσεων ανάμεσα σε
παίκτες της ίδιας ζώνης



K = Παίκτης στο κέντρο
Δ = Παίκτης δεξιά
A = Παίκτης αριστερά

- ❗ Μετά το κτύπημα του σερβίς, οι αθλητές μπορούν να κινούνται και να καταλαμβάνουν οποιαδήποτε θέση του γηπέδου τους και της ελεύθερης ζώνης.
ΕΣΩΤΕΡΙΚΕΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΘΕΣΕΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΚΤΩΝ_εκμετάλλευση του δυναμικού των παικτών διαφορετικών ειδικοτήτων.

Εκτέλεση Σερβίς



ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

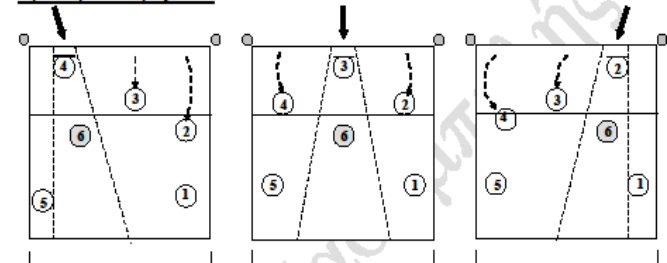
- Τα πιο συνηθισμένα αμυντικά συστήματα είναι:
- α) Με τον παίκτη της θέσης 6 να παίζει στο μπροστινό μέρος του γηπέδου
- β) Με τον παίκτη της θέσης 6 να παίζει στο πίσω μέρος του γηπέδου.

ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Τα πιο συνηθισμένα αμυντικά συστήματα είναι:

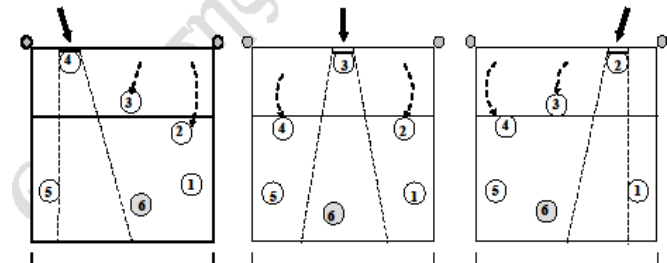
- Με τον παίκτη της θέσης 6 να παίζει στο μπροστινό μέρος του γηπέδου
- Με τον παίκτη της θέσης 6 να παίζει στο πίσω μέρος του γηπέδου.

Άμυνα με το 6 μπροστά



σχήμα 6: Άμυνα με το 6 μπροστά με μονό μπλοκ

Άμυνα με το 6 πίσω



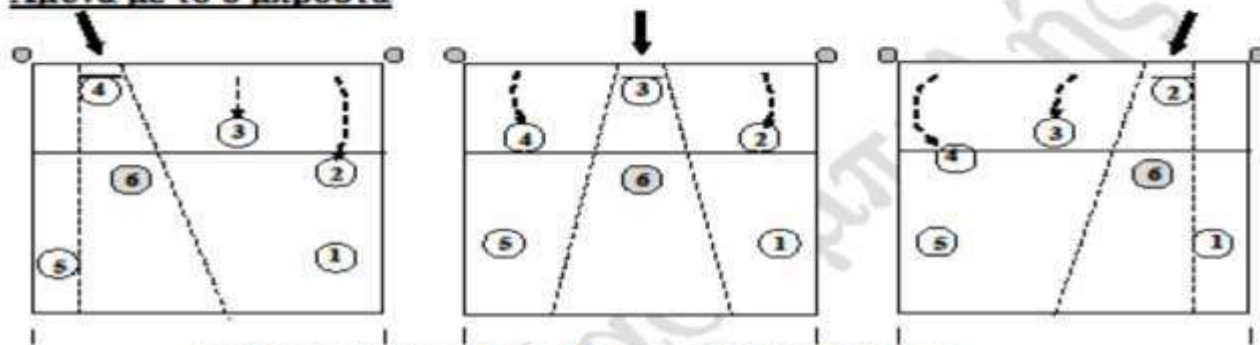
σχήμα 7: Άμυνα με το 6 πίσω με μονό μπλοκ

ΑΜΥΝΤΙΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ

Τα πιο συνηθισμένα αμυντικά συστήματα είναι:

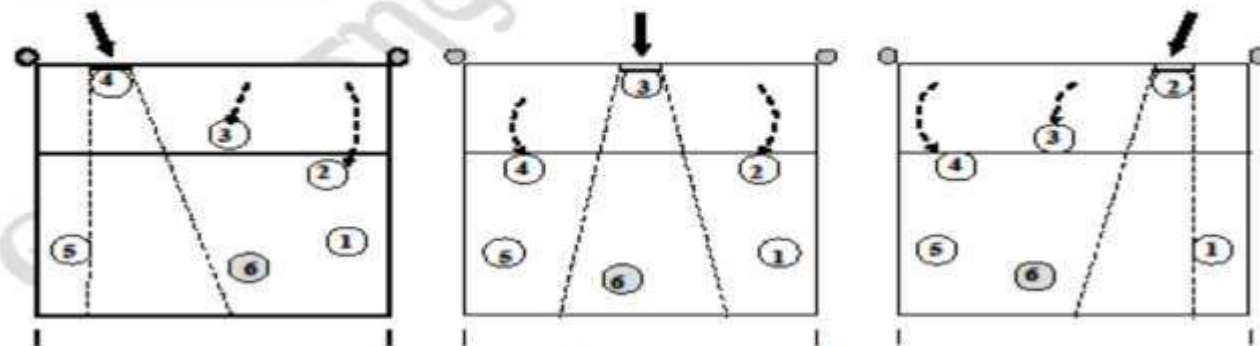
- α) Με τον παίκτη της θέσης 6 να παίζει στο μπροστινό μέρος του γηπέδου
- β) Με τον παίκτη της θέσης 6 να παίζει στο πίσω μέρος του γηπέδου.

Άμυνα με το 6 μπροστά



σχήμα 6: Άμυνα με το 6 μπροστά με μόνο μπλοκ

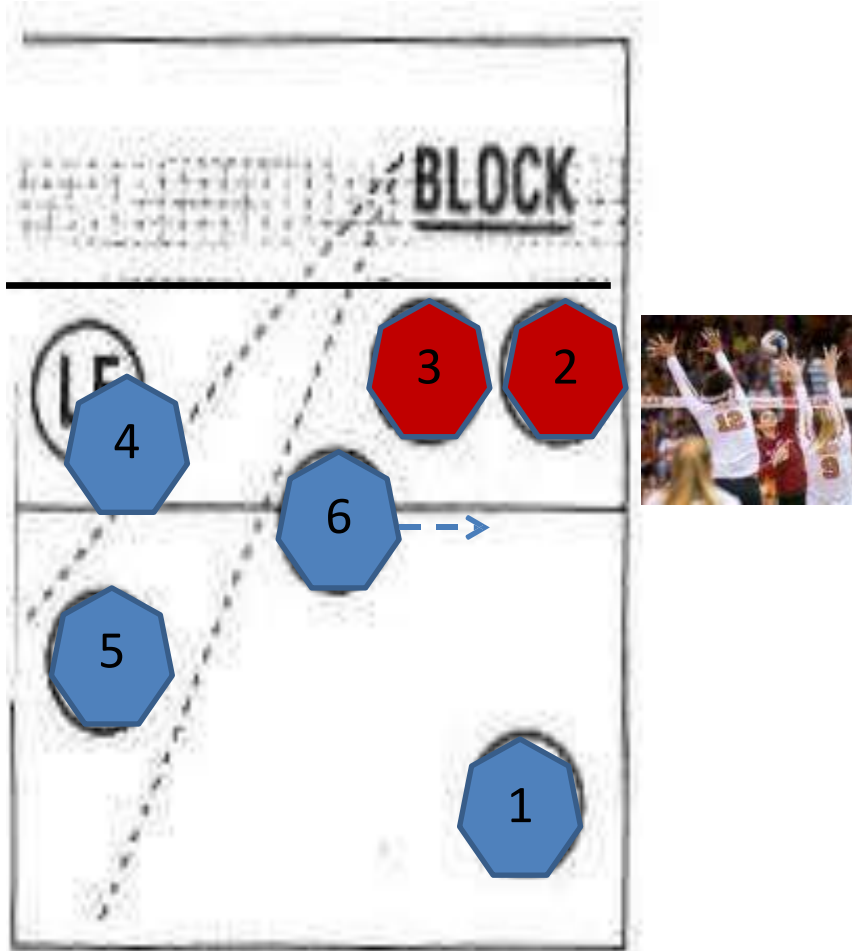
Άμυνα με το 6 πίσω



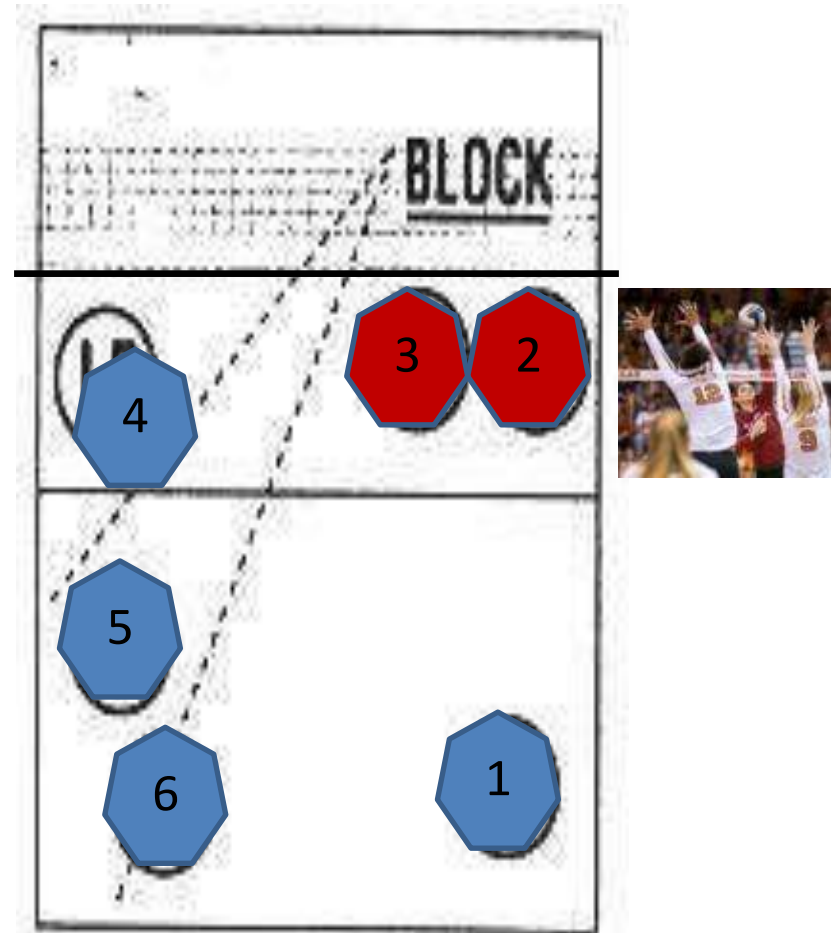
σχήμα 7: Άμυνα με το 6 πίσω με μόνο μπλοκ

Αμυντικά Συστήματα

Με τον 6 μπροστά & διπλό μπλοκ

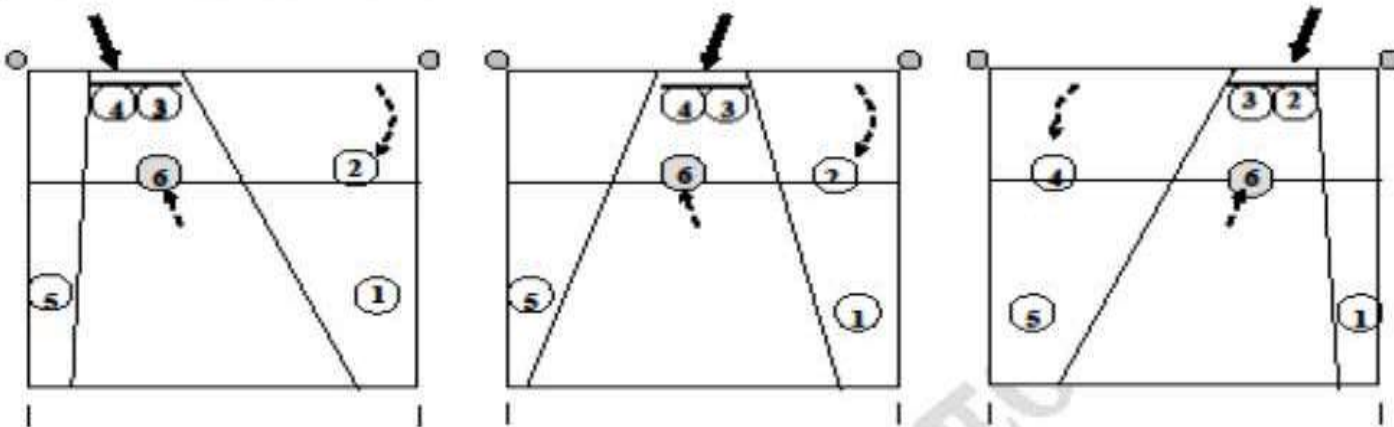


Με τον 6 Πίσω και διπλό μπλοκ



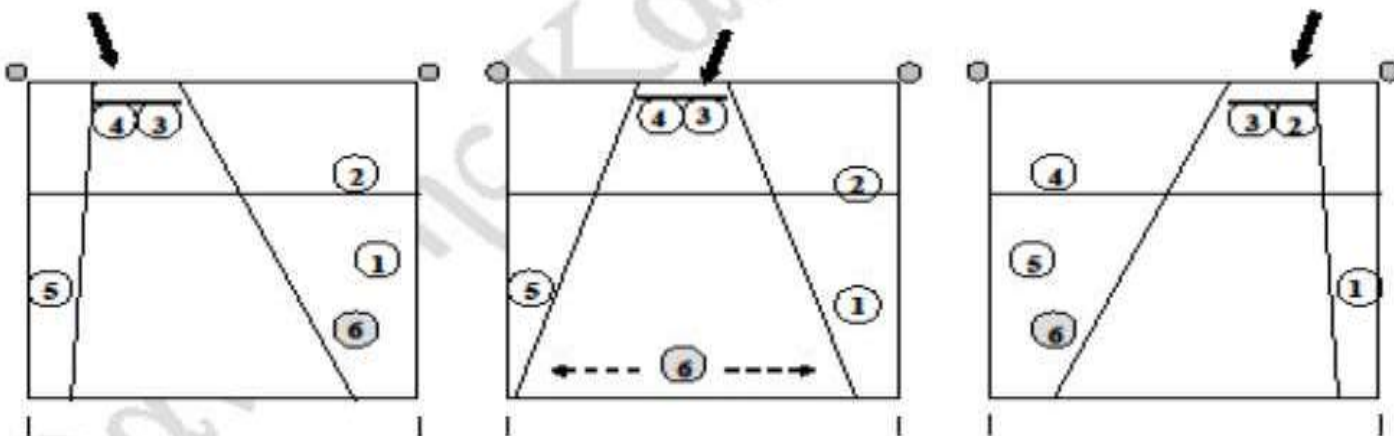
ΑΜΥΝΤΙΚΕΣ ΚΙΝΗΣΕΙΣ ΜΕ ΠΑΡΑΤΑΞΗ ΔΙΠΛΟΥ ΜΠΛΟΚ

Άμυνα με το 6 μπροστά



σχήμα 8: Άμυνα με το 6 μπροστά με διπλό μπλοκ

Άμυνα με το 6 πίσω

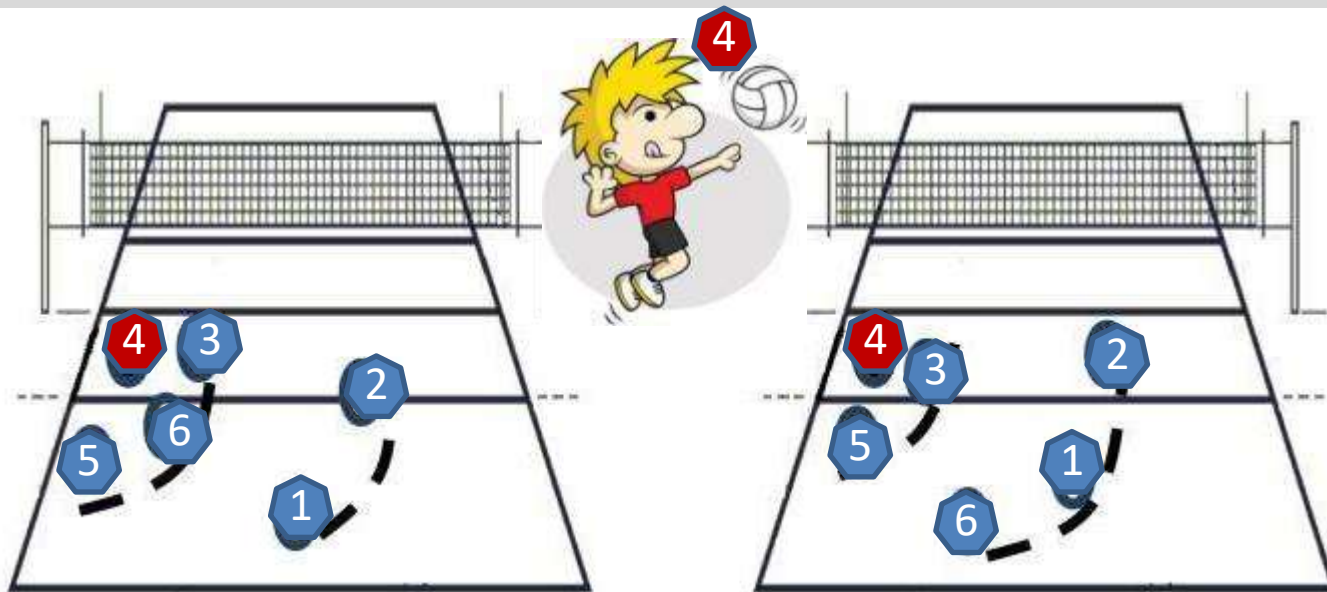


σχήμα 9: Άμυνα με το 6 πίσω με διπλό μπλοκ

Αμυντική παράταξη με το 6 μπροστά και διπλό μπλοκ

Αμυντική παράταξη με το 6 πίσω και διπλό μπλοκ

Η Επιθετική Κάλυψη: 3-2 & 2-3

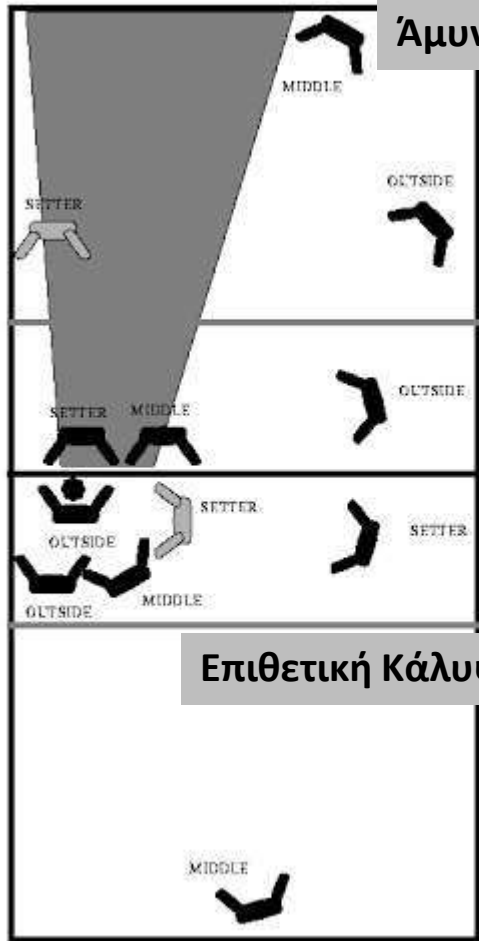


<https://europepmc.org/article/pmc/pmc4633260>

Επιθετική κάλυψη: Ο τρόπος με τον οποίο πρέπει να τοποθετηθούν οι παίκτες μιας ομάδας κατά τη στιγμή που επιτίθεται συμπαίκτης τους, για να αποκρούσουν πιθανή πρόσκρουση της μπάλας στο μπλοκ των αντιπάλων.

Δύο τύποι: η 3:2 και η 2:3

Και στους δύο τύπους, από τις θέσεις των παικτών δημιουργούνται **δύο ημικύκλια**, πίσω και γύρω από τον παίκτη που επιτίθεται. Οι αριθμοί δηλώνουν τον αριθμό των παικτών που βρίσκονται στο πρώτο (κοντά στον επιθετικό) και στο δεύτερο ημικύκλιο.



Άμυνα

Επιθετική Κάλυψη





<https://www.learnvolley.com/>

Learn the Volleyball Formations by Watching Simple Animations



Formation 6-6 Σύστημα σύνθεσης

Serve : Θέσεις κατά την εκτέλεση

Receive: Παράταξη υποδοχής

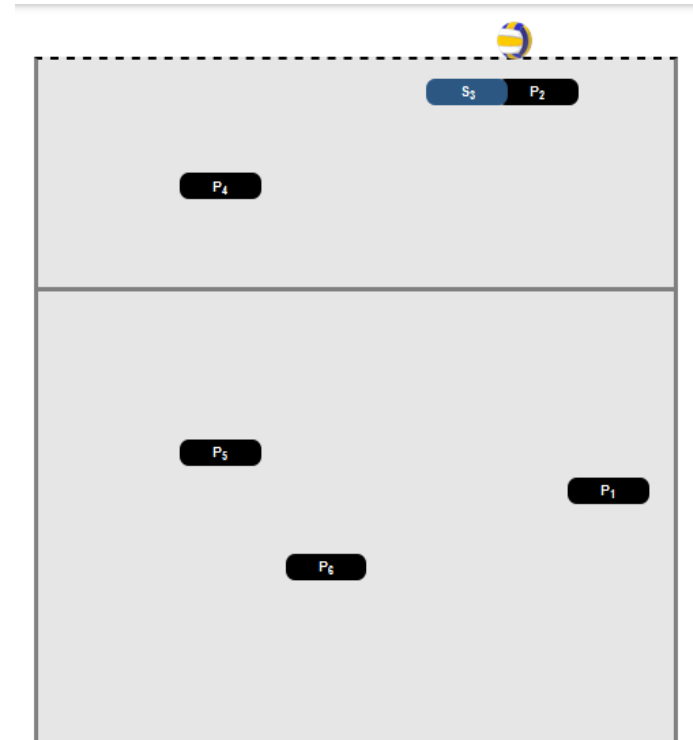
- **Responsibility:**
- **Setter (S):** Player currently on zone 3 is the setter
- **Player (P):** Everything
- **Pros:** Every player gets to play all position - good for learning.



Παράταξη υποδοχής: τετραμελής σε τραπέζιο



Αμυντικό σύστημα με το 6 πίσω και διπλό μπλοκ





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.

<https://slideplayer.gr/slide/3726130/>

Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ. Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης
Ενότητα 7η: Τα συστήματα που χρησιμοποιούνται στον αγώνα Βόλεϊ και οι ειδικεύσεις των παικτών. Πατσιαούρας Αστέριος
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

<https://www.youtube.com/watch?v=rvUX8RjFzTY>

Επίθεση και ντουμπλάζ, 1:22''

https://blogs.sch.gr/lantzouris/?page_id=276 Volleyball