

Πετοσφαίριση

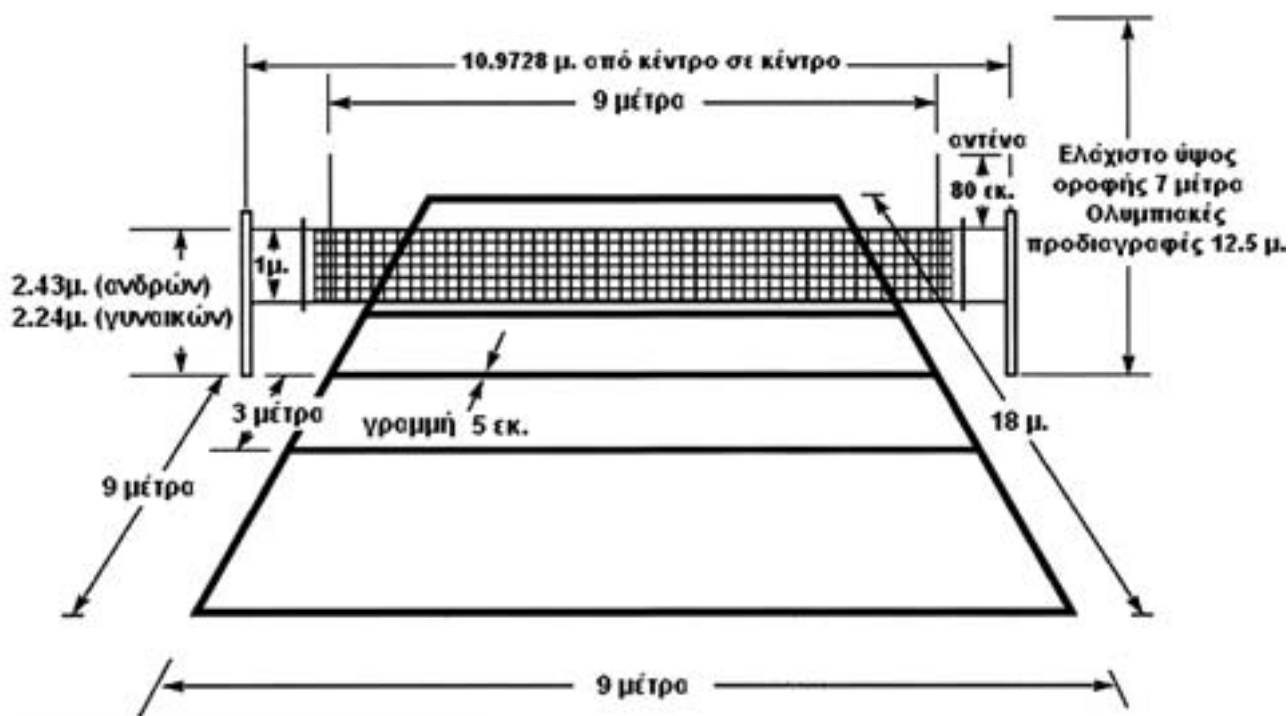
Η ιστορία της πετοσφαίρισης

Η πετοσφαίριση ή βόλεϊ γεννήθηκε το 1895 στην Αμερική (στο Χόλιοκ της Μασαχουσέτης), από τον Γουίλιαμ Μόργκαν. Ο Μόργκαν επινόησε το άθλημα στην προσπάθειά του να βρει ένα παιχνίδι κατάλληλο για τη χειμερινή προπόνηση των παικτών του Ράγκμπι. Έτσι ύψωσε το δίκτυο του τένις στα 1,83μ. από το έδαφος.

Διαδόθηκε σ' όλο τον κόσμο κυρίως μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο από τους αμερικανούς στρατιώτες. Οι κανονισμοί δέχτηκαν πολλές αλλαγές, ώσπου πήραν τη σημερινή τους μορφή. Το 1947 γίνεται η σύσταση της Διεθνούς Ομοσπονδίας Βόλεϊ στο Παρίσι. Ολυμπιακό άθλημα έγινε το 1964.

Πότε ήρθε στην Ελλάδα. Το 1922 έρχεται το βόλει στην Ελλάδα. Το εισήγαγε ο σύλλογος Πανιώνιος και το δίδαξε πρώτος ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Αθανάσιος Λευκαδίτης. Το 1949 η Ελλάδα γίνεται μέλος της Διεθνούς Ομοσπονδίας. Το 1952 δημιουργήθηκε η πρώτη Εθνική Ομάδα ανδρών. Οι μεγαλύτερες επιτυχίες σημειώθηκαν το 1986, οπότε η εθνική μας προκρίνεται στο παγκόσμιο πρωτάθλημα και το 1987 στο πανευρωπαϊκό της Γάνδης, όπου κατακτά το χάλκινο μετάλλιο.

Η Εθνική Ομάδα γυναικών δημιουργήθηκε το 1966. Το 1985 προκρίθηκε στα τελικά του Πανερωπαϊκού πρωταθλήματος, ενώ κατέκτησε χάλκινο και χρυσό μετάλλιο στο κύπελλο Άνοιξης το 1991. Η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (Ε.Ο.Π.Ε.) ιδρύθηκε το 1970.



Σχήμα 2.3. Το γήπεδο και το δίκτυο

Κανονισμοί της πετοσφαίρισης

Για να παίξουμε βόλεϊ πρέπει να έχουμε ένα κανονικό γήπεδο; Οι διαστάσεις του γηπέδου του βόλεϊ είναι 18Χ9 μέτρα. Η κεντρική γραμμή χωρίζει το γήπεδο σε δυο ίσα μέρη, επομένως η κάθε ομάδα πρέπει να κινηθεί μέσα σε 9Χ9 μέτρα. Στα 3 μέτρα απόσταση από την κεντρική γραμμή υπάρχει η επιθετική γραμμή που ορίζει την επιθετική ζώνη.

Υπάρχουν όμως κάποιες μορφές παιχνιδιού όπως το μίνι βόλεϊ που παίζεται σε μικρότερο γήπεδο (12X4,50μ), με λιγότερους παίκτες (3X3) και μικρότερη και ελαφρύτερη μπάλα. Επίσης υπάρχει το

βόλεϊ παραλίας, μπιτς βόλεϊ (2Χ2 παίκτες), που θεωρείται τελείως ξεχωριστό άθλημα, όπως και το βόλεϊ στο γρασίδι ή στο νερό που είναι παραλλαγές του βόλεϊ.

Βόλεϊ μπορεί να παιχτεί στην αυλή του σχολείου ή του σπιτιού μας ή στη γειτονιά, πάνω από ένα σχοινί, με μια ελαφριά πλαστική μπάλα. Ακόμη μπορεί να παιχτεί με δυο παιδιά μόνο που αλλάζουν πάσες μεταξύ τους.

Το δίκτυ του βόλεϊ. Το δίκτυ βρίσκεται πάνω από την κεντρική γραμμή, έχει μήκος 9,5 μ., πλάτος 1 μ. 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 1,80 μ. (προεξέχουν 0,80 μ. πάνω από το δίκτυ) και ορίζουν τα όρια του γηπέδου στον αέρα. Δεν επιτρέπεται στους παίκτες να ακουμπήσουν το δίκτυ, κατά τη διάρκεια της αγωνιστικής φάσης.

Η μπάλα του βόλεϊ. Μπορούμε να παίξουμε με άλλη μπάλα; Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από μαλακό δέρμα ή πλαστικό. Μετά το 1996 η μπάλα είναι πολύχρωμη για χάρη της θεαματικότητας και αποτελείται από 12 ομοιόμορφα κομμάτια, σε συνδυασμό τριών χρωμάτων (κίτρινο, άσπρο και μπλε). Έχει περιφέρεια 65-67 εκ. και βάρος 260-280 γραμ. Μπορούμε να παίξουμε με διαφορετική μπάλα από την κανονική, συνήθως ελαφρύτερη (πλαστική).

Οι παίκτες. Στην πετοσφαίριση κάθε ομάδα αποτελείται από 12 παίκτες (6 βασικούς και 6 αναπληρωματικούς). Κάθε ομάδα αγωνίζεται με 6 παίκτες και έχει δικαίωμα να εκτελέσει 6 αλλαγές παικτών στη διάρκεια ενός σετ, σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή ζητηθούν (όταν η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού). Όταν ένας παίκτης αντικαταστήσει κάποιον άλλο, αυτός μπορεί να αντικατασταθεί μόνο από τον ίδιο παίκτη που αντικατέστησε. Αυτό μπορεί να γίνει μόνο μια φορά σε κάθε σετ και θεωρείται ότι η αλλαγή έκλεισε. Κλειστές αλλαγές μπορούν να γίνουν μόνο 3 σε κάθε σετ. Μπορούμε να παίξουμε στη γειτονιά ή στο σχολείο με λιγότερους παίκτες σε μικρότερο γήπεδο.

Τι είναι ο λίμπερο. Ο παίκτης αυτός φορά διαφορετικό χρώμα φανέλα και μπορεί να αντικαταστήσει οποιονδήποτε παίκτη της αμυντικής ζώνης, χωρίς όμως να επιτρέπεται να εκτελέσει σερβίς ή επιθετική ενέργεια. Οι αλλαγές του λίμπερο είναι απεριόριστες, δεν υπολογίζονται στις κανονικές αλλαγές του παιχνιδιού, αλλά πρέπει να μεσολαβεί μια φάση πριν ξαναμπεί ο λίμπερο στο παιχνίδι και αντικαθίσταται μόνο από τον παίκτη που αντικατέστησε. Η αλλαγή του γίνεται πριν σφυρίξει ο διαιτητής για να ξεκινήσει το παιχνίδι ή όταν η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού.

Πώς τοποθετούνται οι παίκτες στο γήπεδο. Οι παίκτες βρίσκονται τοποθετημένοι τρεις μπροστά (επιθετικοί παίκτες) και τρεις πίσω (αμυντικοί παίκτες). Ο κάθε παίκτης πρέπει να αλλάζει θέση (σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού), κάθε φορά που η ομάδα του αποκτάει το δικαίωμα της εκτέλεσης του σερβίς. Κατά τη στιγμή της εκτέλεσης του σερβίς οι επιθετικοί παίκτες πρέπει να βρίσκονται μπροστά από τους αντίστοιχους αμυντικούς τους. Μια άλλη σχέση που πρέπει να ισχύει βάσει του κανονισμού είναι ότι, τη στιγμή που εκτελείται το σερβίς, οι παίκτες των θέσεων 3 και 6 της ομάδας που υποδέχεται πρέπει να βρίσκονται ανάμεσα από τους 2 και 4 και 1 και 5 αντίστοιχα.

Πώς υπολογίζονται οι πόντοι στο βόλεϊ και ποιος είναι ο νικητής του αγώνα. Η ομάδα κερδίζει πόντο κάθε φορά που κερδίζει τη φάση, ανεξάρτητα από το ποια ομάδα κατέχει το σερβίς. Νικήτρια είναι η ομάδα που κερδίζει 3 σετ των 25 πόντων με διαφορά 2 πόντων από την άλλη ομάδα. Αν οι ομάδες έρθουν σε ισοπαλία, 2-2 σετ, τότε παίζουν το 5^ο σετ στους 15 πόντους, με διαφορά πάλι 2 πόντων μεταξύ τους. Στο 5^ο σετ, όταν μια από τις ομάδες φθάσει πρώτη στους 8 πόντους, οι ομάδες αλλάζουν γήπεδο.

Πόσες επαφές με τη μπάλα δικαιούται η ομάδα και ποιες είναι αυτές. Κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να έχει τρεις επαφές με την μπάλα, πριν αυτή περάσει στο αντίπαλο γήπεδο. Η μπάλα εισάγεται στο παιχνίδι με το σερβίς. Η συνηθισμένη τεχνική υποδοχής του σερβίς είναι η από κάτω πάσα (μανσέτα), ακολουθεί η πάσα από πάνω με τα δυο χέρια και το επιθετικό χτύπημα (καρφί). Η αντίπαλη ομάδα μπορεί να χρησιμοποιήσει το μπλοκ για να σταματήσει την αντίπαλη επίθεση, ενώ αυτή περνά το δίκτυ. Η επαφή με την μπάλα στο μπλοκ δεν υπολογίζεται στις τρεις επαφές του κανονισμού.

Έναρξη του παιχνιδιού. Στην αρχή του παιχνιδιού γίνεται η κλήρωση και η ομάδα που θα κερδίσει, έχει δικαίωμα να επιλέξει το σερβίς ή την υποδοχή του σερβίς. Το τι θα επιλέξει η ομάδα εξαρτάται από το

επίπεδό της ή τις ικανότητες των παικτών της. Συνήθως οι μεγάλες ομάδες επιλέγουν την υποδοχή, γιατί βασίζονται στην καλή υποδοχή και στην επίθεσή τους, για να κερδίσουν τον πρώτο πόντο και το δικαίωμα για σερβίς.

Μπορούμε να παίξουμε την μπάλα με τα πόδια; Μπορούμε να κάνουμε πιαστή πάσα; Από το 2000 και μετά ισχύουν νέοι κανονισμοί, τους οποίους η διεθνής ομοσπονδία έχει θεσπίσει με στόχο τη θεαματικότητα του αθλήματος.

- Ο παίκτης που εκτελεί σερβίς έχει δικαίωμα μιας μόνο προσπάθειας.
- Ο παίκτης που εκτελεί σερβίς μπορεί να το εκτελέσει από όποιο σημείο της τελικής γραμμής επιλέξει (δεν ισχύει η ζώνη του σερβίς).
- Ο χρόνος κατοχής της μπάλας στο σερβίς έγινε 8".
- Επιτρέπεται η απόκρουση της μπάλας με το πόδι ή οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος.
- Επιτρέπεται η μπάλα κατά το σερβίς να ακουμπήσει το δίχτυ.
- Επιτρέπεται η πιαστή μπαλιά στην πρώτη επαφή της μπάλας (υποδοχή και άμυνα).
- Ο προπονητής μπορεί να σηκώνεται και να κινείται στη ζώνη που ορίστηκε μπροστά από τον πάγκο, ως «ελεύθερη ζώνη».

Πώς παίζεται η Πετοσφαίριση. Βασικές δεξιότητες.

► Παρατηρήστε τα παρακάτω σκίτσα και διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες (λέξεις κλειδιά) της κάθε δεξιότητας. Με αυτό τον τρόπο θα μάθετε πώς γίνεται η κάθε δεξιότητα και μετά με λίγη εξάσκηση θα καταφέρετε να εκτελείτε σωστά την κάθε δεξιότητα και να χειρίζεστε την μπάλα.

Η συνηθισμένη σειρά με την οποία μαθαίνουμε το άθλημα είναι: η πάσα με δάχτυλα, η μανσέτα, το σερβίς (από κάτω), το επιθετικό χτύπημα, το μπλοκ, το τένις σερβίς (από πάνω) και οι πτώσεις (πλάγια, μπροστά).

Πάσα με δάχτυλα



Τι πρέπει να προσέχουμε

- Τα δάχτυλα των χεριών να σχηματίζουν τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες.
- Να συναντάς τη μπάλα μπροστά στο μέτωπο.
- Οι αγκώνες να είναι λυγισμένοι.
- Τα γόνατα να είναι λυγισμένα.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά όσο οι ώμοι και το ένα πόδι να προηγείται λίγο του άλλου.

Μανσέτα

Τι πρέπει να προσέχουμε

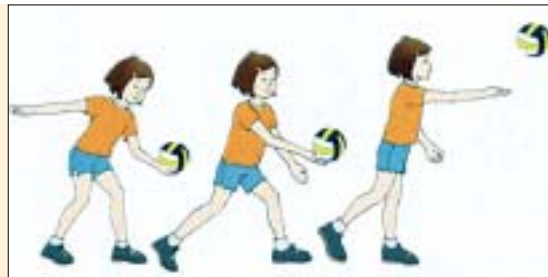
- Το ένα πόδι να προηγείται του άλλου.
- Τα γόνατα να είναι λυγισμένα.
- Τα χέρια να είναι έτοιμα δίπλα στους μηρούς.
- Τα χέρια να δένουν με τη μια παλάμη μέσα στην άλλη, αφού τεντώσουν στους αγκώνες.
- Το σημείο που η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια είναι το πρώτο μέρος των πήχων.



Σερβίς

Τι πρέπει να προσέχουμε. (Για δεξιόχειρες)

- Το αριστερό πόδι να προηγείται του δεξιού.
- Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα και ο κορμός γερμένος μπροστά.
- Το αριστερό χέρι τεντωμένο να κρατά την μπάλα μπροστά στο δεξί μηρό.
- Το δεξί χέρι να βρίσκεται πίσω και, μόλις το αριστερό αφήσει την μπάλα, να κινείται δίπλα στο μηρό για να τη χτυπήσει με μπουνιά.
- Το σημείο που το χέρι έρχεται σε επαφή να είναι πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος να μεταφέρεται τη στιγμή του χτυπήματος από το πίσω πόδι στο μπροστινό.



Επιθετικό χτύπημα

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το σώμα να είναι σε χαλαρή θέση, το δεξί πόδι να προηγείται του αριστερού.
- Η φορά να ξεκινά με το αριστερό πόδι με ένα μικρό βήμα κατεύθυνσης, μετά ένα μεγαλύτερο βήμα-άλμα, ενώ τα χέρια να κινούνται πρώτα μπροστά και στο δεύτερο βήμα να πηγαίνουν πίσω για να πάρουν φορά.
- Το άλμα να γίνεται με το αριστερό πόδι να προηγείται του δεξιού, τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια πίσω. Κατόπιν να σηκώνονται τα χέρια ψηλά, το αριστερό να μένει στο ύψος του μετώπου, ενώ το δεξί να κινείται πάνω και πίσω και να έρχεται με ταχύτητα και δύναμη και τεντωμένο να χτυπήσει την μπάλα.
- Το χτύπημα να γίνεται με όλη την παλάμη, από πίσω και πάνω από την μπάλα, ενώ ο παίκτης βρίσκεται στον αέρα με το σώμα σε έκταση.
- Μετά το χτύπημα το χέρι να τραβιέται από το δίχτυ και ο παίκτης να προσγειώνεται στα δάχτυλα των ποδιών και μακριά από το δίχτυ.



Μπλοκ

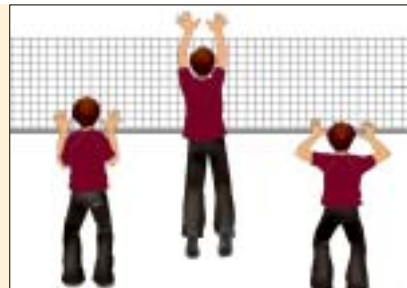
Τι πρέπει να προσέχουμε

- Να είμαστε σε θέση ετοιμότητας με τα δυο πόδια στο άνοιγμα των ώμων, λυγισμένα και χαλαρά και τα χέρια λυγισμένα στους αγκώνες στο ύψος του προσώπου (οι πήχεις παράλληλοι στο έδαφος).
- Να μετακινούμαστε με πλάγια ή σταυρωτά βήματα προς την μπάλα.
- Τα πόδια να λυγίζουν περισσότερο (χαμηλώνει το κέντρο βάρους) για το άλμα, ενώ τα χέρια να τεντώνουν στους αγκώνες και να κινούνται πάνω και μπροστά για να μπλοκάρουν.
- Στον αέρα να σχηματίζεται ένα τόξο με τα χέρια και τα πόδια προς



τα μπροστά για ισορροπία. Τα χέρια να είναι σε απόσταση τέτοια που να μην μπορεί η μπάλα να περάσει ανάμεσά τους, να λυγίζουν στους καρπούς για να εισχωρήσουν στο αντίπαλο γήπεδο.

- Μετά το χτύπημα τα χέρια να τραβιούνται πίσω και να προσγειωνόμαστε μακριά από το δίχτυ με πρώτο σημείο επαφής τις μύτες των ποδιών.



Σερβίς τένις (από πάνω)

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Το αριστερό πόδι να προηγείται του δεξιού.
- Το αριστερό χέρι τεντωμένο να κρατά την μπάλα μπροστά στο δεξί ώμο.
- Το πέταγμα της μπάλας να είναι κατακόρυφο και να έχει ύψος περίπου 2μ.
- Το δεξί χέρι να κινείται πάνω και πίσω, να λυγίζει στον αγκώνα και να έρχεται με ταχύτητα και δύναμη, ενώ τεντώνει, να χτυπήσει την μπάλα με όλη την παλάμη.
- Το χέρι να έρχεται σε επαφή πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος να μετακινείται από το πίσω πόδι στο μπροστινό.



Πλάγια πτώση

Τι πρέπει να προσέχουμε

- Στη θέση ετοιμότητας το ένα πόδι να προηγείται του άλλου, τα γόνατα και ο κορμός να είναι μπροστά λυγισμένα και τα χέρια να βρίσκονται χαλαρά δίπλα στους μηρούς.
- Το δεξί ή το αριστερό πόδι (εξαρτάται από το πού είναι η μπάλα) να εκτελεί προβολή πλάγια, στροφή και κάθισμα πάνω στο πόδι, ενώ το χέρι προσπαθεί να φθάσει την μπάλα.
- Το χτύπημα να γίνεται ή με το εσωτερικό του πήχη ή με μπουνιά και να χτυπά την μπάλα από κάτω για να τη σηκώσει ψηλά.
- Μετά το χτύπημα να γίνεται κυβίστηση πάνω στις ωμοπλάτες και να πατούν τα πόδια πάλι κάτω. Η επαναφορά να γίνεται πάλι σε θέση ετοιμότητας.



Ποιες είναι οι φάσεις του παιχνιδιού. Η τακτική της πετοσφαίρισης χαρακτηρίζεται από τις πέντε βασικές φάσεις του παιχνιδιού: 1^η όταν η ομάδα εκτελεί σερβίς, 2^η όταν η ομάδα υποδέχεται το σερβίς, 3^η όταν η ομάδα εκδηλώνει την επίθεση, 4^η όταν η ομάδα αμύνεται και 5^η όταν η ομάδα αντεπιτίθεται.

Τι είναι σύνθεση ομάδας. Η σύνθεση της ομάδας αναφέρεται στον αριθμό των επιθετικών και πασαδόρων που παίρνουν μέρος στη διάταξη, πριν ξεκινήσει ένας αγώνας. Υπάρχουν τρεις βασικές συνθέσεις της ομάδας κατά σειρά εκμάθησης: Η 6:0, όπου δεν υπάρχει εξειδίκευση πασαδόρου και όλοι οι παίκτες περνώντας από τη ζώνη 3 παίζουν το ρόλο του πασαδόρου, η 4:2, όπου υπάρχουν 2 πασαδόροι, οι οποίοι τοποθετούνται διαγώνια και κάθε φορά υπάρχει πάντα ένας μπροστά και η 5:1, όπου υπάρχει ένας πασαδόρος, ο οποίος όταν βρίσκεται στην πίσω ζώνη διεισδύει στην επιθετική ζώνη (μεταξύ της θέσης 3 και 2) εκτελεί πάσα και επιστρέφει στη θέση του πίσω.

Τι είναι η νοερή απεικόνιση

Πολλοί σπουδαίοι αθλητές και αθλήτριες φαντάζονται τις τεχνικές λεπτομέρειες του αθλήματός τους και αυτό τους βοηθάει πολύ. Όσο πιο καθαρή εικόνα της κίνησης έχουν στο μυαλό τους, τόσο καλύτερα εκτελούν.

Όπως ένας μαθητής μπορεί να λύσει ένα πρόβλημα με τη σκέψη, χωρίς να το εκφράσει με λόγια, έτσι μπορεί να φανταστεί και μια κίνηση στα σπορ, χωρίς να την εκτελέσει. Αυτή είναι η τεχνική της νοερής εξάσκησης. Ο,τιδήποτε μαθαίνετε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, πρέπει να το έχετε πολύ καθαρά στο μυαλό σας.

Πρέπει να φαντάζεστε καθαρά τις εικόνες. Να φαντάζεστε ότι εκτελείτε την άσκηση, σωστά και με επιτυχία. Για να αναπτυχθεί η ικανότητα αυτή, θα πρέπει να επαναληφθεί πολλές φορές μέσα σας, 50, 100, 1000.

Πριν από μια άσκηση, πριν από ένα σερβίς, μια κυβίστηση, μια βολή, ένα άλμα, ή μια ρίψη πρώτα φανταστείτε και μετά εκτελέστε.

Νοερή εξάσκηση για τα άλλα μαθήματα του σχολείου. Μπορείτε να φαντασθείτε νοερά ότι παρουσιάζετε άψογα ένα θέμα στην τάξη σας, προτού πάτε στο σχολείο. Να φαντασθείτε ότι λύνετε μια άσκηση μαθηματικών με άνεση, ότι θα γράψετε στις εξετάσεις με άνεση και χωρίς άγχος. Αρκεί βέβαια να έχετε διαβάσει πριν. Η νοερή εξάσκηση είναι αποτελεσματική όχι μόνο στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής, αλλά και σε όλα τα άλλα μαθήματα του σχολείου.



Μια αθλήτρια φαντάζεται ένα τέλειο καρφί

Γενικές οδηγίες για ένα παιχνίδι πετοσφαίρισης

- Να γνωρίζετε το σύστημα της υποδοχής του σερβίς, της επίθεσης και της άμυνας.
- Να γνωρίζετε πάντα σε ποια θέση παίζετε.
- Να γνωρίζετε ποια φάση του παιχνιδιού παίζεται, ώστε να έχετε την ανάλογη θέση.
- Μη δίνετε οδηγίες στους άλλους.
- Μη χάνετε την μπάλα από τα μάτια σας.
- Τρέξτε να βοηθήσετε.
- Να είστε συγκεντρωμένοι στο παιχνίδι.



Με λίγα λόγια

Η πετοσφαίριση είναι ομαδικό άθλημα, όπου δεν υπάρχει σωματική επαφή μεταξύ των δύο ομάδων εξαιτίας του δικτιού που υπάρχει ανάμεσά τους. Βασικές δεξιότητες του αθλήματος είναι η πάσα με τα δάκτυλα, η μανσέτα, το σερβίς, το επιθετικό χτύπημα και το μπλοκ. Είναι ένα ιδιαίτερα τεχνικό άθλημα και για το λόγο αυτό χρειάζεται τακτική εξάσκηση. Επίσημη μορφή αθλήματος επίσης είναι η πετοσφαίριση στην άμμο, ιδιαίτερα αγαπητό άθλημα τα τελευταία χρόνια.