

ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΑΘΗΜΕΝΩΝ ΑΘΛΗΤΩΝ (**SITTING VOLLEYBALL**)



Φλώρα Χάρη,
ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής

Τι γνωρίζετε για την Πετοσφαίριση
καθήμενων αθλητών;



Σύντομη περιγραφή

- Το βόλει καθήμενων είναι ένα από τα πιο εντυπωσιακά ομαδικά αθλήματα για αθλητές με αναπηρία, με γρήγορες εναλλαγές τόσο στην επίθεση όσο και στην άμυνα.
- Το άθλημα παρουσιάστηκε για πρώτη φορά το **1956** στην Ολλανδία, ενώ ορόσημο στην ιστορία της Πετοσφαίρισης για άτομα με αναπηρία αποτέλεσε το έτος 1980 όταν εντάχθηκε για πρώτη φορά στο αγωνιστικό πρόγραμμα των Παραολυμπιακών Αγώνων στο Άρνεμ της Ολλανδίας, με τη συμμετοχή επτά εθνικών ομάδων.

Κινητική αναπηρία – Κανονισμοί

- Απαραίτητες δεξιότητες: η πάσα, το επιθετικό χτύπημα (καρφί), το μπλοκ και το σέρβις
- Κατά τη διάρκεια μιας ενέργειας (πάσα, μανσέτα, καρφί, μπλοκ) οι αθλητές/ μαθητές δεν επιτρέπεται να σηκωθούν ή να κάνουν βήματα. Επιπλέον, οφείλουν να παραμένουν σε επαφή με το γήπεδο-έδαφος, με όποιο σημείο του σώματος τους επιλέγουν ανάμεσα στους ώμους και τους γοφούς ή τους γλουτούς. Ένα στιγμιαίο σήκωμα των γλουτών επιτρέπεται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού (όχι όταν κάνουν επαφή με τη μπάλα).

Χαρακτηριστικά του καθίστου βόλεϊ

- ο μέγιστος αριθμός των παικτών είναι **έξι** για κάθε ομάδα, από τους οποίους ένας παίκτης μπορεί να είναι άτομο με ελάχιστη κινητική αναπηρία εντός γηπέδου. Σε επίσημους αγώνες η κάθε ομάδα επιτρέπεται να περιλαμβάνει το πολύ δύο παίκτες με κατηγοριοποίηση ελάχιστης αναπηρίας
- οι διαστάσεις του γηπέδου είναι 10x6 μέτρα. Στη μέση του γηπέδου υπάρχει το φιλέ, ένα δίχτυ με ύψος 1,2 μέτρα για τους άνδρες και 1 μέτρο για τις γυναίκες και μήκος 7x0.8m, το οποίο χωρίζει το γήπεδο σε 2 μέρη, ένα για κάθε ομάδα

Χαρακτηριστικά του καθιστού βόλεϊ

- Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις πάσες πριν μεταφέρει την μπάλα στ αντίπαλο γήπεδο για να σκοράρει.
- Οι παίκτες αγωνίζονται σε ένα παιχνίδι υψηλής έντασης με στόχο να σκοράρουν 25 πόντους με προβάδισμα 2 πόντων για να κερδίσουν το σετ.
- Νικήτρια ομάδα είναι αυτή που θα κερδίσει τρία σετ.

Quiz

Ώρα για Quiz!!!

Ποιές είναι οι διαστάσεις του γηπέδου;

☐ 10x6

☐ 18x9

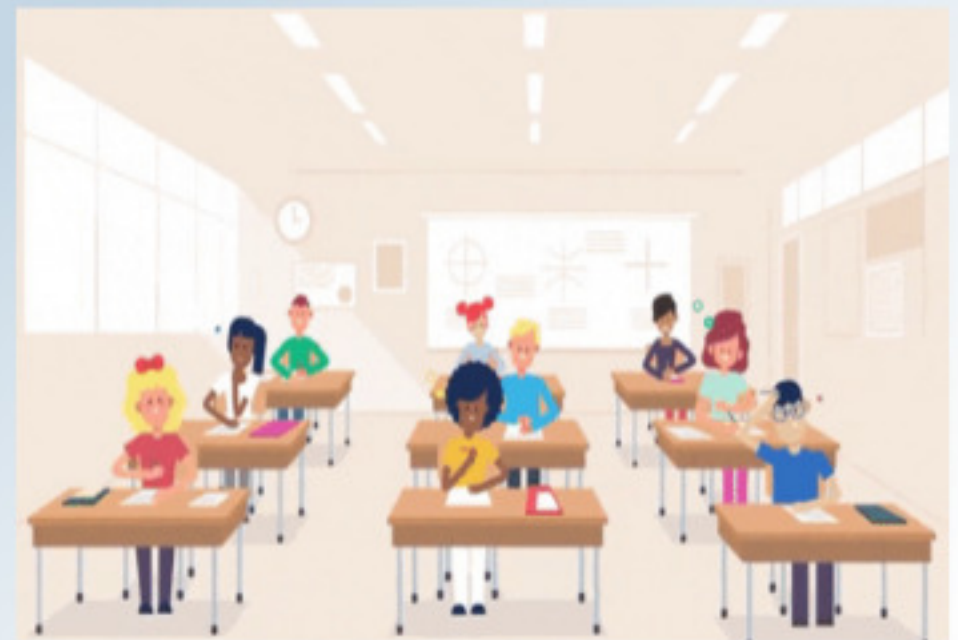
Πότε μια ομάδα κερδίζει έναν αγώνα volley;

- ☐ Όταν συμπληρώσει 2 νικητήρια σετ
- ☐ Όταν συμπληρώσει 3 νικητήρια σετ

Πόσες διαδοχικές πάσες έχει δικαίωμα να κάνει μία ομάδα στον αγώνα;

- ☐ από 1 μέχρι 4
- ☐ από 1 μέχρι 3

Είσαι έτοιμος/η για άλλη μία δοκιμασία;



Fill in the Blanks

πέντε

έξι

δύο

Ένας αγώνας αποτελείται το πολύ από _____ σετ. Καθένα από τα τέσσερα πρώτα σετ ολοκληρώνεται όταν μία ομάδα συγκεντρώσει 25 πόντους, έχοντας διαφορά τουλάχιστον _____ πόντων από την αντίπαλη ομάδα (π.χ. 25-23). Σε περίπτωση ισοπαλίας 24-24, το σετ συνεχίζεται έως ότου μία από τις δύο ομάδες αποκτήσει προβάδισμα δύο πόντων και ανακηρυχθεί νικήτρια του σετ (π.χ. 26-24). Στην περίπτωση ισοπαλίας, 2-2, το καθοριστικό σετ (5ο), παίζεται στους 15 πόντους, με ελάχιστη διαφορά τους 2 πόντους. Για την έναρξη του αγώνα υπάρχουν _____ παίκτες σε κάθε ομάδα, από τους οποίους μόνο ένας πρέπει να έχει ελάχιστη αναπηρία.

Ερωτήσεις - Συζήτηση!