

Καλημέρα αγαπητά μου παιδιά,
ελπίζω να είστε όλοι καλά.

Σας στέλνω ένα αρχείο που έφτιαξα για την **ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**, που περιέχει κάποιες σελίδες από το βιβλίο «**Φυσική Αγωγή Ε' και Στ' Δημοτικού**» του Οργανισμού Εκδόσεων Διδακτικών βιβλίων.

Επειδή έχουν αλλάξει κάποιοι κανονισμοί από την εποχή που γράφτηκε το βιβλίο έχω βάλει στο αρχείο 2 κίτρινα πλαίσια όπου θα διαβάσετε ότι:

- Μια ομάδα πετοσφαίρισης μπορεί να έχει στον πάγκο της έως 8 αναπληρωματικούς και όχι 6 όπως ίσχυε παλαιότερα.
- Σερβίς εκτελεί η ομάδα που κερδίζει τον πόντο. Περιστροφή γυρίζει όταν παίρνει πόντο ύστερα από σερβίς αντιπάλου. Όταν σερβίρει αυτή και κερδίζει πόντο οι παίκτες της παραμένουν στις ίδιες θέσεις και σερβίρει ξανά ο ίδιος παίκτης.

Αφού διαβάσετε προσεκτικά τις σελίδες που ακολουθούν συμπληρώστε τα κενά στις παρακάτω ερωτήσεις.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

1. Η πετοσφαίριση εφευρέθηκε το _____ από τον _____. Το πρώτο της όνομα ήταν _____.
2. Στην Ελλάδα την έφερε ο _____ το _____.
3. Σε μια ομάδα πετοσφαίρισης παίζουν _____ παίκτες.
4. Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που κερδίζει _____ σετ.
5. Ένα σετ τελειώνει στους _____ πόντους αρκεί να υπάρχει διαφορά τουλάχιστον _____ πόντων.
6. Αν οι ομάδες έχουν κερδίσει από 2 σετ ο νικητής προκύπτει από ένα 5^ο σετ που λήγει στους _____ πόντους.
7. Το ύψος του φιλέ για τους άνδρες είναι _____ ενώ για τις γυναίκες είναι _____.
8. Οι διαστάσεις ενός γηπέδου πετοσφαίρισης είναι _____ x _____.
9. Στην πάσα με δάκτυλα οι αντίχειρες και οι δείκτες σχηματίζουν ένα _____ και η επαφή της μπάλας γίνεται στο ύψος του _____.
10. Στην _____ τα χέρια δένουν αφού _____ οι αγκώνες και η επαφή γίνεται στους 2 _____.
11. Υπάρχουν άλλες μορφές πετοσφαίρισης, αυτή για τα άτομα με αναπηρία ονομάζεται _____, ενώ αυτή που παίζεται στην παραλία από ομάδες των _____ παικτών και είναι Ολυμπιακό Άθλημα λέγεται _____.

Περιμένω νέα σας. Ελπίζω να είστε καλά και να τα πούμε σύντομα πίσω στο σχολείο.

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Γιαννόπουλος Νικηφόρος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η Πετοσφαίριση

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα βρείτε:

- Σύντομα ιστορικά στοιχεία για την πετοσφαίριση.
- Την περιγραφή των κυριότερων σημείων του παιχνιδιού.
- Στοιχειώδεις κανονισμούς του παιχνιδιού.
- Τα βασικά σημεία για τις δεξιότητες της πετοσφαίρισης.

Η πετοσφαίριση (βόλεϊ) είναι ένα παιχνίδι που συνδυάζει συνεργασία, χάρη και δύναμη. Σε όποιο επίπεδο και να βρίσκεστε, το παιχνίδι απαιτεί τη γνώση βασικών δεξιοτήτων και ομαδικής εργασίας.

Ιστορία της πετοσφαίρισης



Το βόλεϊ γεννήθηκε το 1895 στην Αμερική (Χόλιοκ της Μασαχουσέτης), από τον Γουίλιαμ Μόργκαν. Το πρώτο του όνομα ήταν «Μάϊονετ» (ονομασία από παιχνίδι Γάλλων ευγενών του 18ου αιώνα).

Μετονομάστηκε σε «βόλεϊμπολ», που σημαίνει «χτύπημα της μπάλας στον αέρα», από τον Δρ. Χάλστινγκ. Σιγά-σιγά διαδόθηκε σ' όλο τον κόσμο. Ο πρώτος που δίδαξε βόλεϊ στην Ελλάδα, το 1922, ήταν ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής Αθανάσιος Λευκαδίτης.

Τι να θυμάστε:

- Η πετοσφαίριση εφευρέθηκε το 1895 από τον Ουίλιαμ Μόργκαν.
- Ονομάστηκε αρχικά «Μάϊονετ». Κατόπιν ο Δρ. Χάλστινγκ το ονόμασε «βόλεϊμπολ».
- Το βόλεϊ ήρθε στην Ελλάδα το 1922 και διδάχθηκε από τον Αθανάσιο Λευκαδίτη.

Το κανονικό παιχνίδι 6 X 6

Το γήπεδο του βόλεϊ είναι διαστάσεων 18 X 9 μέτρα και περιβάλλεται από μια ελεύθερη ζώνη γύρω απ' αυτό. Αυτό σημαίνει ότι κάθε ομάδα έχει γήπεδο διαστάσεων 9 X 9 μέτρα. Στη μέση του γηπέδου υπάρχει η κεντρική γραμμή και το δίχτυ που έχει ύψος 2.43 μέτρα για τους άντρες και 2.24 μέτρα για τις γυναίκες.

Κάθε ομάδα έχει 6 παίκτες μέσα στο γήπεδο και μέχρι 6 αναπληρωματικούς.

Κάθε ομάδα μπορεί να έχει πλέον έως 8 αναπληρωματικούς αντί για 6.

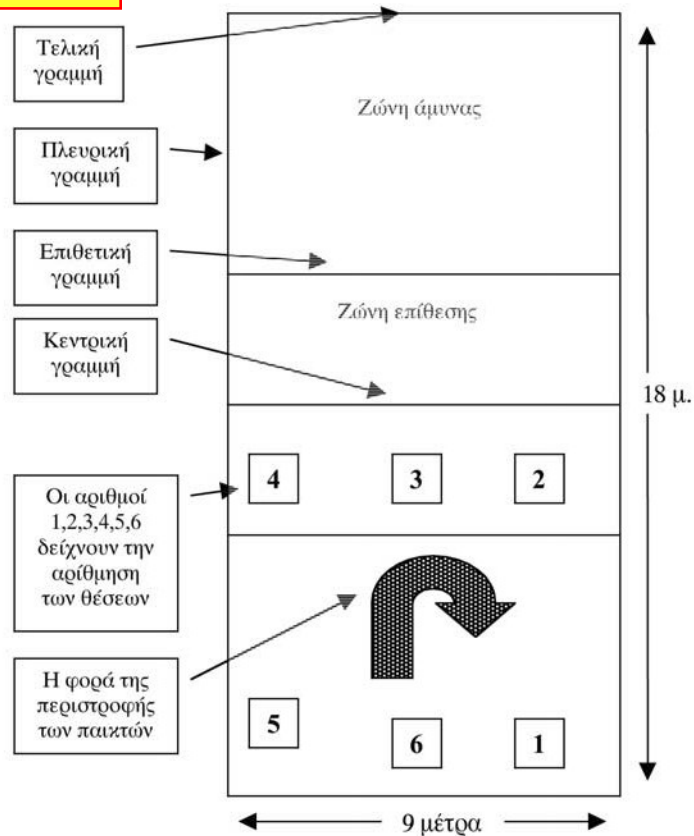
Σερβίς εκτελεί η ομάδα που κερδίζει τον πόντο. Περιστροφή γυρίζει όταν παίρνει πόντο ύστερα από σερβίς αντιπάλου. Όταν σερβίρει αυτή και κερδίζει πόντο οι παίκτες της παραμένουν στις ίδιες θέσεις και σερβίρει ξανά ο ίδιος παίκτης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: Η θετοσφαίριση

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά σημεία του παιχνιδιού είναι η περιστροφή των παικτών. Οι παίκτες αλλάζουν θέσεις, περιστροφικά, κάθε φορά που η ομάδα τους κερδίζει το δικαίωμα του σερβίς.

Νικήτρια είναι η ομάδα που κερδίζει 3 σετ από τα 5 που μπορεί να παιχθούν συνολικά. Τα πρώτα 4 σετ τελειώνουν όταν μια από τις δυο ομάδες κερδίσει 25 πόντους, έχοντας παράλληλα προβάδισμα τουλάχιστον 2 πόντων από την άλλη ομάδα. Το 5ο σετ τελειώνει όταν μια ομάδα κερδίσει 15 πόντους με ελάχιστο προβάδισμα 2 πόντων.

Σε περίπτωση ισοπαλίας 24-24 ή 14-14, τότε το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι η μια από τις δυο ομάδες κερδίσει προβάδισμα 2 πόντων. Δεν υπάρχει ανώτατο όριο για το τέλος του σετ, όταν δυο ομάδες πηγαίνουν από τη μια ισοπαλία στην άλλη κι έτσι ένα σετ μπορεί να τελειώσει με σκορ, για παράδειγμα, 26-24 ή 27-25 ή ...30-28 ή ...

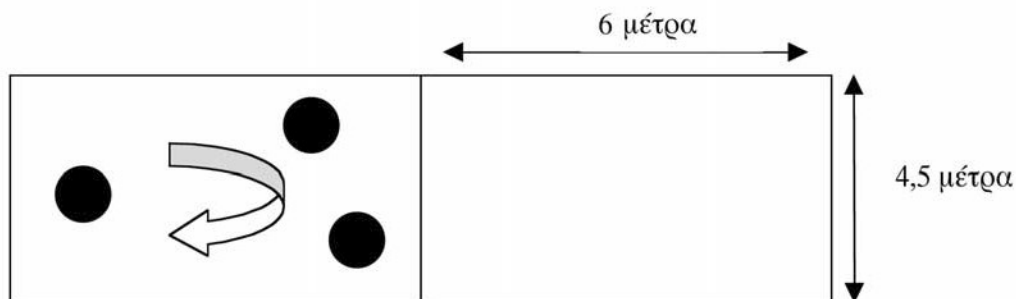


Το μίνι-βόλεϊ

Το μίνι-βόλεϊ είναι ένα παιχνίδι με το οποίο μπορούμε να γυμναστούμε και να διασκεδάσουμε με τους φίλους και τις φίλες μας. Το μίνι-βόλεϊ είναι η μορφή του βόλεϊ που καθιερώθηκε για το Δημοτικό Σχολείο για την ηλικία των 10-12 χρόνων. Το μίνι βόλεϊ είναι σχεδιασμένο ειδικά για τα παιδιά και κάποιος κανόνες του διαφέρουν από το παιχνίδι 6Χ6. Για παράδειγμα, το δίκτυ είναι χαμηλότερο και το γήπεδο είναι μικρότερο.

Βασικοί κανονισμοί του μίνι-βόλεϊ

- Ύψος φιλέ: 2-2.15 μέτρα.
- Προτεινόμενη μπάλα: μπάλα του βόλεϊ ή οποιαδήποτε ελαφριά μπάλα, όχι πολύ φουσκωμένη.
- Προτεινόμενες διαστάσεις του γηπέδου: 12 Χ 4.5 μέτρα
- Κανόνες παιχνιδιού: κάθε ομάδα στο μίνι-βόλεϊ έχει 3 παίκτες. Στο 3Χ3 μίνι-βόλεϊ ο σχηματισμός είναι δυο παίκτες μπροστά και ένας παίκτης πίσω.



Το γήπεδο του μίνι - βόλεϊ, η διάταξη των παικτών και η φορά περιστροφής

- **Η περιστροφή:** οι παίκτες της ομάδας που θα κερδίσει τη φάση και το δικαίωμα για σερβίς, αλλάζουν θέσεις σύμφωνα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού (όπως και στο κανονικό παιχνίδι 6 με 6).
- **Ανάπαυλες (τάϊμ-άουτ):** κάθε ομάδα έχει το δικαίωμα να ζητήσει 2 ανάπαυλες σε κάθε σετ.
- Δεν επιτρέπεται η απ' ευθείας επιστροφή της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο.
- Δεν υπάρχει εξειδίκευση: όλοι οι παίκτες είναι πασαδόροι και επιθετικοί.
- Η ομάδα που θα φθάσει πρώτη στους 25 πόντους κερδίζει το σετ.
- Η ομάδα που θα κερδίσει 2 σετ κερδίζει και τον αγώνα.

Τι να θυμάστε:

- Ένας αγώνας μίνι-βόλεϊ τελειώνει όταν μια ομάδα κερδίσει 2 σετ.
- Το σετ τελειώνει στους 25 πόντους με δυο πόντους διαφορά (π.χ. 25-23, 26-24, 30-28)

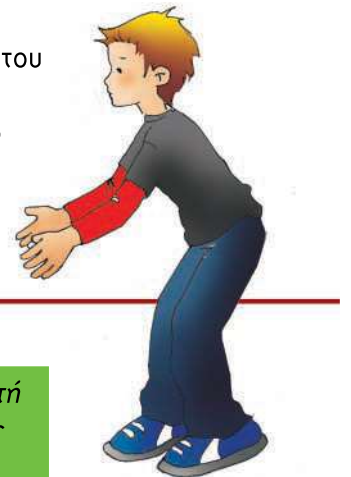
Παρακάτω θα βρείτε ορισμένα από τα θέματα που θα διδαχθείτε στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής. Θα βρείτε τα πιο σημαντικά σημεία για την πετοσφαίριση που θα σας βοηθήσουν να μάθετε ευκολότερα το παιχνίδι.

Η θέση ετοιμότητας

Το πόσο λυγισμένα είναι τα γόνατα ορίζει το αν θα βρίσκεστε σε ψηλή, μεσαία ή χαμηλή στάση. Η ψηλή στάση χρησιμοποιείται όταν ετοιμαζόμαστε να κάνουμε σερβίς, πάσα, ή επίθεση. Η μεσαία όταν περιμένουμε την υποδοχή του σερβίς και η μεσαία και χαμηλή όταν ετοιμαζόμαστε για άμυνα.

Η θέση ετοιμότητας στην πετοσφαίριση:

- Τα πόδια είναι ανοιχτά όσο το άνοιγμα των ώμων και το ένα πόδι προηγείται του άλλου.
- Τα γόνατα είναι ελαφρά λυγισμένα και το βάρος του σώματος είναι μοιρασμένο στα δάκτυλα και των δυο ποδιών.
- Ο κορμός βρίσκεται λυγισμένος μπροστά.
- Τα χέρια βρίσκονται χαλαρά δίπλα στα πόδια και ετοιμάζονται να κινηθούν μπροστά.
- Τα μάτια παρακολουθούν την μπάλα.



Γνωρίζετε ότι μπορείτε να παίξετε βόλεϊ με ένα συμμαθητή σας, χρησιμοποιώντας ένα σχοινί αντί για φιλέ; Επίσης βόλεϊ μπορείτε να παίξετε στην άμμο, σε γρασίδι ή στο νερό.

Μετωπική πάσα με δάκτυλα

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στην πάσα με τα δάκτυλα:

- Τα δάκτυλα των χεριών να σχηματίζουν τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες.
- Να συναντάτε την μπάλα στο ύψος του μετώπου.
- Οι αγκώνες να είναι λυγισμένοι (σχεδόν σε ορθή γωνία).
- Τα γόνατα να είναι λυγισμένα.
- Τα πόδια να είναι ανοιχτά, όσο οι ώμοι και το ένα να προηγείται λίγο του άλλου.

Γνωρίζετε ότι για τα άτομα με αναπηρία υπάρχει η «πετοσφαίριση καθιστών αθλητών»;

Το γήπεδο έχει διαστάσεις 10x6μ. και το δίκτυ είναι 1,15μ. για τους άνδρες και 1,05 για τις γυναίκες. Κάθε ομάδα αποτελείται από 12 παίκτες 6 βασικούς και 6 αναπληρωματικούς (ο ένας είναι ο λίμπερο). Το παιχνίδι τελειώνει στα 3 νικηφόρα σετ, από 25 πόντους το καθένα με 2 πόντους διαφορά.

Μετωπική πάσα με δάχτυλα μετά από κίνηση και η πάσα με άλμα

Αρκετές φορές στο παιχνίδι, κάποιος είναι αναγκασμένος να μετακινηθεί από τη θέση του και στη συνέχεια να κάνει πάσα ή μανσέτα.

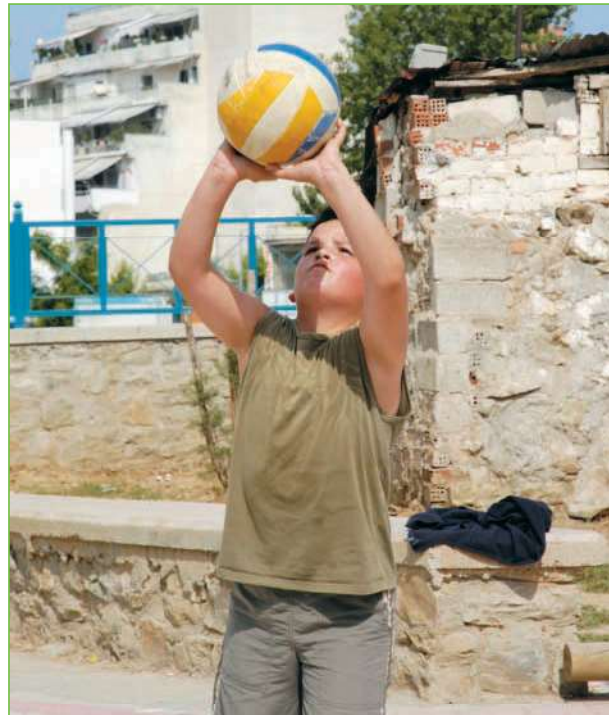
Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στην πάσα με δάχτυλα μετά από κίνηση:

- Να ξεκινάτε την κίνηση γρήγορα, παρατηρώντας την τροχιά της μπάλας.
- Να προσέχετε τη θέση και το άνοιγμα των ποδιών, τα λυγισμένα γόνατα και τους αγκώνες.
- Να προσέχετε ώστε τα χέρια σας να είναι σε τρίγωνο με δείκτες και αντίχειρες.
- Να προσπαθείτε ώστε η επαφή με την μπάλα να γίνεται στο ύψος του μετώπου.

Η πάσα με άλμα χρησιμοποιείται είτε σα λύση ανάγκης, είτε σαν επιθετική ενέργεια (π.χ. προκειμένου να περάσουμε την μπάλα στο απέναντι γήπεδο).

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στην πάσα με άλμα:

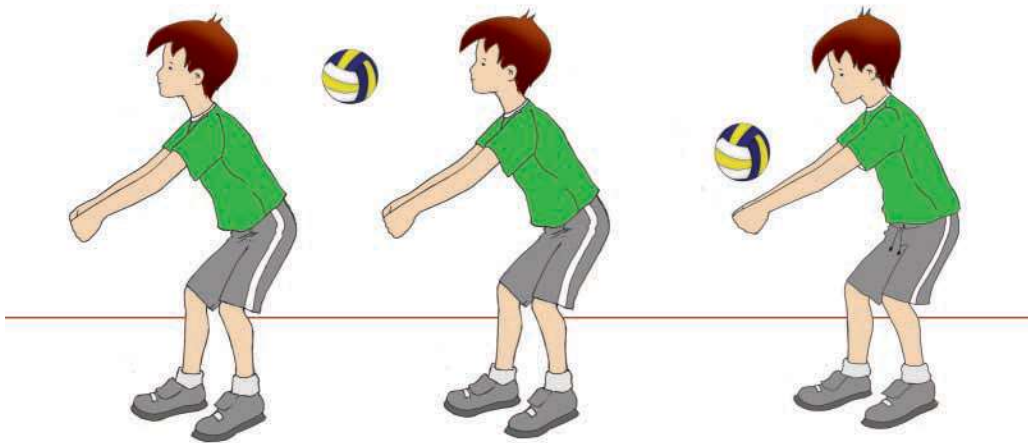
- Το σώμα σας να είναι με μέτωπο προς το σημείο που θέλετε να στείλετε την μπάλα.
- Να βρίσκεστε στο ψηλότερο σημείο του άλματός σας για την επαφή με την μπάλα.



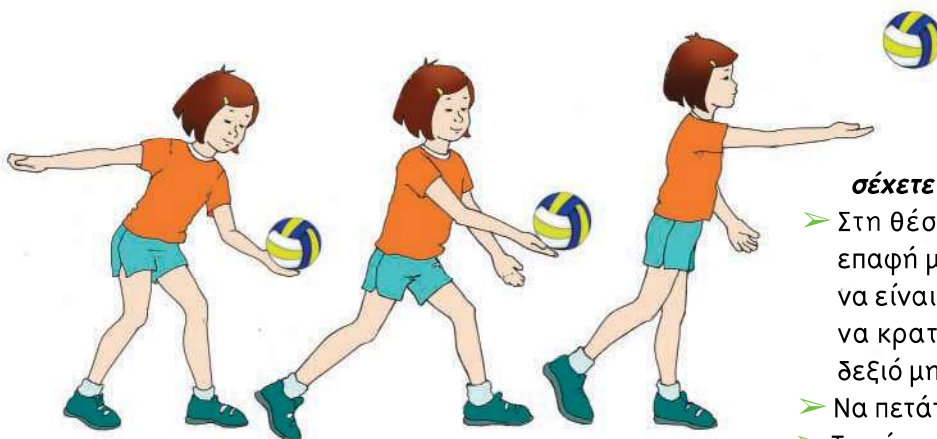
Μανσέτα

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στη μανσέτα:

- Να έχετε μέτωπο προς το σημείο που θέλετε να στείλετε την μπάλα.
- Το ένα πόδι να προηγείται λίγο του άλλου.
- Τα γόνατα να είναι ελαφρά λυγισμένα.
- Τα χέρια να είναι έτοιμα δίπλα στους μηρούς.
- Τα χέρια να δένουν αφού τεντώσουν οι αγκώνες σας.
- Το σημείο που η μπάλα έρχεται σε επαφή με τα χέρια είναι το πρώτο μέρος των πήχειν.
- Η μπάλα να χτυπά στους δυο πήχεις ταυτόχρονα.



Η θέση του σώματος στη μανσέτα και η υποδοχή της μπάλας



Σερβίς από κάτω

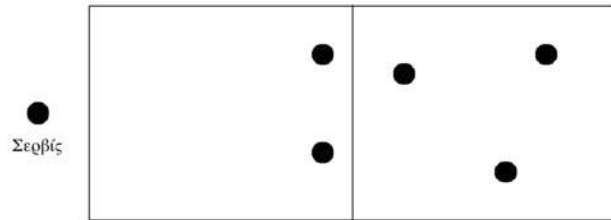
Σερβίς από κάτω

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σερβίς από κάτω:

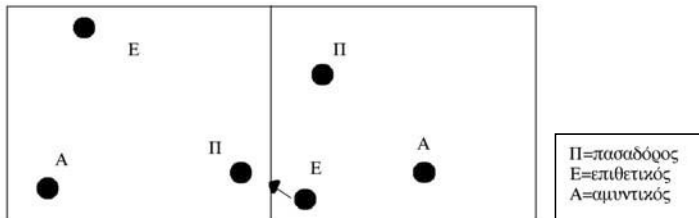
- Στη θέση ετοιμότητας πριν από την επαφή με την μπάλα το αριστερό πόδι να είναι μπροστά και το αριστερό χέρι να κρατάει την μπάλα, μπροστά στο δεξιό μηρό.
 - Να πετάτε την μπάλα χαμηλά.
 - Το χέρι που θα χτυπήσει την μπάλα να βρίσκεται πίσω και να κινείται από πίσω προς τα εμπρός.
- Το χέρι μπορεί να είναι με την παλάμη σαν κούπα ή γροθιά και ο αγκώνας να είναι τεντωμένος κατά το χτύπημα.
 - Κατά τη στιγμή του χτυπήματος να γίνεται μεταφορά βάρους από το πίσω στο μπροστινό πόδι.

Γνωρίζετε ότι υπάρχει μορφή παιχνιδιού βόλεϊ που παίζεται στην παραλία και ονομάζεται «μπιτς-βόλεϊ»; Είναι Ολυμπιακό άθλημα, παίζεται με 2 εναντίον 2, το γήπεδο είναι 8 X 8 μέτρα και είναι πολύ θεαματικό.

Η τακτική του παιχνιδιού μίνι-βόλεϊ τρεις με τρεις



Στο αριστερό γήπεδο βλέπουμε τη διάταξη της ομάδας που εκτελεί σερβίς, ενώ στο δεξιό γήπεδο βλέπουμε τη διάταξη της ομάδας που υποδέχεται το σερβίς .



Στο αριστερό γήπεδο βλέπουμε τη διάταξη της ομάδας που αμύνεται με ατομικό μπλοκ, ενώ στο δεξιό γήπεδο βλέπουμε τη διάταξη της ομάδας που επιτίθεται.

Αμυνόμενη ομάδα **Επιτιθέμενη ομάδα**

Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο παιχνίδι:

- Στην υποδοχή του σερβίς δυο μαθητές μοιράζονται το γήπεδο.
- Στην κάλυψη της επίθεσης ο ένας εκτελεί επίθεση, ενώ οι άλλοι δυο βρίσκονται κοντά του σε χαμηλή στάση.
- Στην άμυνα ένας παίκτης τοποθετείται διαγώνια και ένας στην ευθεία.

Ιστοσελίδες για την πετοσφαίριση:

www.volleyball.gr: Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.

www.fivb.com: Παγκόσμια Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης.

Ερωτήσεις

1. Γιατί το βόλεϊ παίζεται με ελαφριά μπάλα;
2. Γιατί όταν έχουμε λυγισμένα τα πόδια δεν μπορούμε να μετακινηθούμε γρήγορα;
3. Με πόσους τρόπους μπορείτε να αποκρούσετε μια μπάλα που σας έρχεται στο κεφάλι;

Συζητήστε αυτές τις ερωτήσεις με τον εκπαιδευτικό Φυσικής Αγωγής.