



## ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ

Ο σκοπός αυτού του κεφαλαίου είναι να παρουσιάσει στους αρχάριους τα βασικά στοιχεία και τις έννοιες του βόλεϊ και να δώσει μια εικόνα του παιχνιδιού.

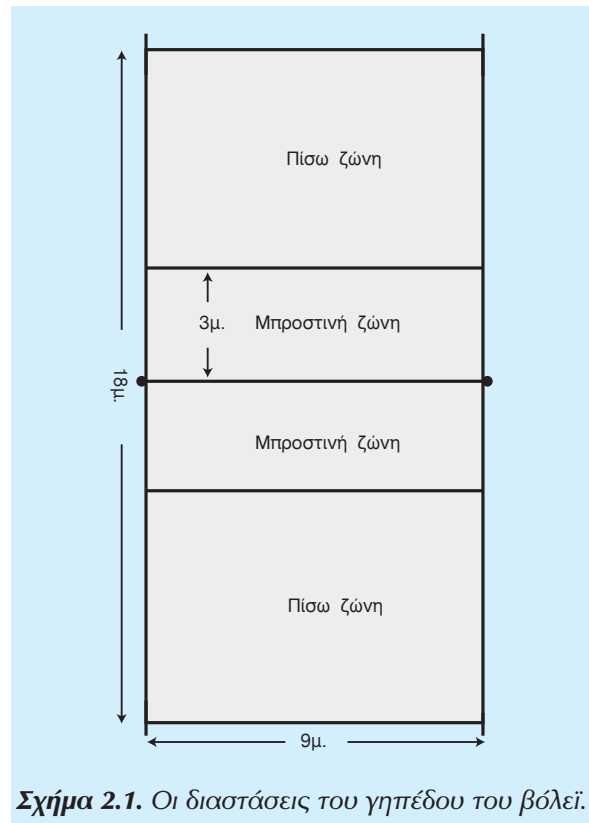
**Το γήπεδο:** Οι διαστάσεις του γηπέδου είναι 9μ. × 18μ. Το πλάτος των γραμμών (5 εκ.) περιλαμβάνεται στον αγωνιστικό χώρο. Η κεντρική γραμμή χωρίζει το γήπεδο σε δύο ίσα μέρη 9μ. × 9μ. Το κάθε μέρος χωρίζεται σε δύο άνισες ζώνες, από την επιθετική γραμμή που απέχει 3μ από την κεντρική: την μπροστινή ή επιθετική ζώνη και την πίσω ή αμυντική ζώνη.

Η επιθετική ζώνη επεκτείνεται και μετά το τέλος των πλάγιων γραμμών μέχρι το τέλος της ελεύθερης ζώνης. Γύρω από τον αγωνιστικό χώρο πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος τουλάχιστον 3μ από το γήπεδο και το ύψος της οροφής πρέπει να είναι τουλάχιστον 7μ (Σχ. 2.1).

**Το δίχτυ:** Το δίχτυ έχει πλάτος 1μ. και μήκος 9μ. 50 εκ. Αποτελείται από τετράγωνα 10 × 10 εκ. Στο πάνω μέρος του δικτυού υπάρχει μια διπλή λευκή ταινία που από μέσα της περνάει το συρματόσχοινο. Από μια λευκή ταινία πλάτους 5 εκ. και μήκους 1μ. βρίσκεται σε κάθε πλευρά του δικτυού, που ορίζει τις πλάγιες γραμμές. Αυτές περιλαμβάνονται στον αγωνιστικό χώρο. Στην προέκτασή τους και πάνω από το δίχτυ βρίσκονται οι αντένες 80 εκ. μήκους, που ορίζουν το κάθετο επίπεδο και το γήπεδο πάνω από το δίχτυ.

Το δίχτυ τοποθετείται ακριβώς πάνω από την κεντρική γραμμή του γηπέδου. Το ύψος του δικτυού είναι 2.43 μ. για τους άνδρες και 2.24 μ. για τις γυναίκες.

Απαγορεύεται το άγγιγμα του δικτυού από τους παίκτες καθώς και το άγγιγμα της μπάλας (με μπλοκ) πριν ολοκληρωθεί η επίθεση των αντιπάλων.



Σχήμα 2.1. Οι διαστάσεις του γηπέδου του βόλεϊ.

Ο παίκτης πρέπει να μάθει να χρησιμοποιεί το δίχτυ ως σημείο αναφοράς για τον προσανατολισμό του, τη θέση του στο γήπεδο, τον υπολογισμό της κατεύθυνσης και της ταχύτητας της μπάλας (Σχ. 2.2).

**Η μπάλα:** Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από ομοιογενές υλικό (δέρμα ή πλαστικό) και αποτελείται από δώδεκα ομοιόμορφα ανοιχτού χρώματος ή συνδυασμού τριών χρωμάτων κομμάτια. Μετά το 1996 στα πλαίσια αλλαγής των κανονισμών ώστε να γίνει πιο θεαματικό το άθλημα, εισάγεται η πολύχρωμη μπάλα (άσπρο, κίτρινο και μπλε) σε αντικατάσταση της λευκής. Οι διαστάσεις της είναι: περιφέρεια: 65-67 cm, βάρος: 260-280 gr, πίεση: 0,30-0,325 Kgr/cm. (Σχ. 2.3).

Κύριο χαρακτηριστικό γνώρισμα του παιχνιδιού είναι ότι η μπάλα συνεχώς κινείται, αλλάζει θέση και δεν κρατιέται. Χρησιμοποιούνται γι'

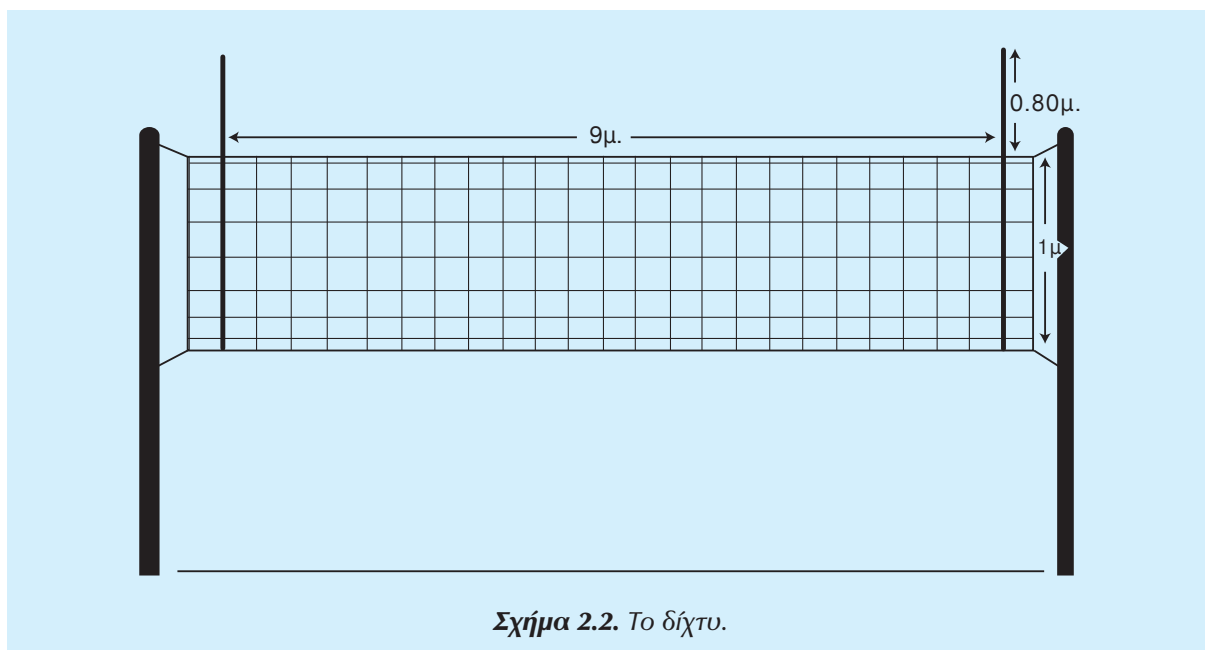
αυτό σύντομες επαφές και αναπηδήσεις της μπάλας στα χέρια των παικτών.

Οι παίκτες λοιπόν πρέπει να γνωρίζουν όλες αυτές τις ιδιότητες της μπάλας (αεροδυναμικές) και να αφομοιωθεί τόσο καλά η τεχνική από αυτούς ώστε ν' αποφεύγονται τα λάθη.

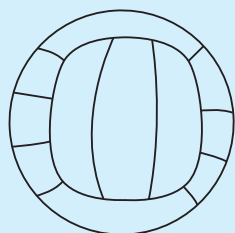
Η μπάλα μπορεί να κινηθεί σε ποικίλες κατευθύνσεις ανάλογα με την πορεία της κατεύθυνσης που θα της δοθεί (πάνω, πλάγια, κάτω κλπ.) ανάλογα πάντα με το χτύπημα και με το κέντρο βάρους της, τη δύναμη που θα χτυπηθεί, την γωνία που θα χτυπηθεί, τη χρονική στιγμή που θα χτυπηθεί.

Ο παίκτης θα πρέπει ν' απορροφήσει τη δύναμη της μπάλας, για να ελέγξει την κατεύθυνση της. Επίσης πρέπει να ελέγξει τη γωνία αναπήδησης της μπάλας.

Η μπάλα μπορεί από μόνη της να είναι ελα-



Σχήμα 2.2. Το δίχτυ.



Σχήμα 2.3. Η μπάλα

Περιφέρεια: 65-67 εκ.

Βάρος: 260-280 γρ.

Εσωτερική πίεση: 0,30-0,325 χιλγ/εκ.

φριά, όταν όμως βρίσκεται σε τροχιά με μεγάλη ταχύτητα, παράγει κινητική δύναμη, που κάνει τη σύγκρουση της σκληρή και βαριά, γι' αυτό ο παίκτης πρέπει πάντα να είναι έτοιμος ν' αντιμετωπίσει τέτοιου είδους μπαλιές.

## 2.1 Η βασική ομάδα -

### Οι αναπληρωματικοί παίκτες

Μια ομάδα αποτελείται από δώδεκα παίκτες. Οι έξι από αυτούς είναι οι βασικοί που βρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο, οι πέντε υπόλοιποι είναι οι αναπληρωματικοί παίκτες του βρίσκονται στον πάγκο της ομάδας και ο ένας ο λίμπερο.

Πριν από την έναρξη κάθε αγώνα ο Προπονητής δηλώνει τα ονόματα των παικτών στη Γραμματεία του αγώνα με τους αριθμούς της φανέλας τους, την αρχική διάταξη, καθώς και το ποιός θα είναι ο λίμπερο.

Μια ομάδα επιτρέπεται να κάνει έξι αντικαταστάσεις (αλλαγές) παικτών στη διάρκεια κάθε σετ του αγώνα. Οι αλλαγές μπορούν να γίνουν οποιαδήποτε στιγμή του αγώνα, όταν η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού. Όσες αλλαγές θέλει ο προπονητής - μέχρι έξι - μπορούν να γίνουν την ίδια στιγμή, αρκεί να το ζητήσει.

Όταν ένας παίκτης αντικαταστήσει κάποιον άλλο, τότε αυτός ο ίδιος μπορεί ν' αντικατασταθεί μόνο από αυτόν που αντικατέστησε, κατά τη διάρκεια του ίδιου σετ.

Ο αρχικός δηλαδή παίκτης μπορεί να βγει έξω και να ξαναμπεί στον αγώνα μόνο μια

φορά σε κάθε σετ. Η αλλαγή αυτή ονομάζεται «κλειστή» και «κλειστές» αλλαγές μπορούν να γίνουν μόνο 3.

Το 1998 εμφανίζεται για πρώτη φορά ο παίκτης «Liberο».

Ο λίμπερο πρέπει να φοράει διαφορετικού χρώματος φανέλα από τις φανέλες της υπόλοιπης ομάδας. Επιτρέπεται να αντικαταστήσει οποιοδήποτε παίκτη της αμυντικής ζώνης, χωρίς όμως να επιτρέπεται να εκτελέσει σερβίς ή επιθετική ενέργεια ή μπλοκ.

Οι αλλαγές του λίμπερο δεν υπολογίζονται ως κανονικές αλλαγές. Είναι απεριόριστες, αλλά πρέπει να μεσολαβεί μια φάση μεταξύ δύο αλλαγών. Ο λίμπερο αντικαθίσταται μόνο από τον παίκτη που αντικατέστησε. Η αλλαγή του γίνεται μόνο πριν το σφύριγμα του διαιτητή για να ξεκινήσει το παιχνίδι, ή όταν η μπάλα είναι εκτός παιχνιδιού.

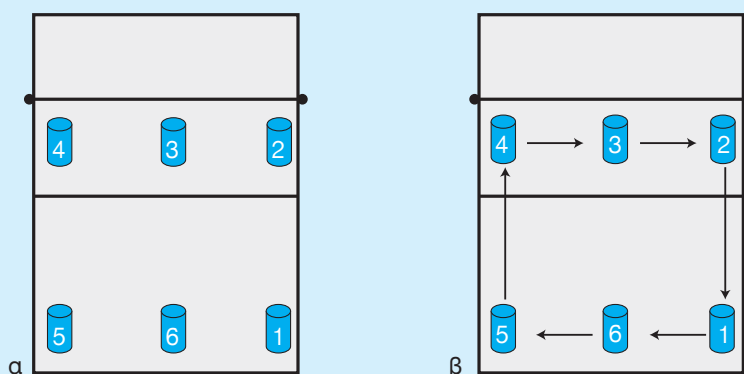
## 2.2. Οι θέσεις των παικτών -

### Το σύστημα περιστροφής

Οι έξι αρχικοί παίκτες τοποθετούνται μέσα στο χώρο του γηπέδου, σε συγκεκριμένες θέσεις, που αριθμούνται από το 1 έως το 6 αρχίζοντας από το χώρο του σέρβις και μετακινούμενοι όπως οι δείκτες του ρολογιού (Σχ. 2.4).

Οι παίκτες στις θέσεις 2, 3, 4 καλούνται επιθετικοί ή παίκτες της μπροστινής ζώνης. Οι παίκτες των θέσεων 5, 6, 1 καλούνται αμυντικοί παίκτες, ή παίκτες της πίσω ζώνης.

Τη στιγμή που χτυπιέται η μπάλα με σέρβις



Σχήμα 2.4. α Οι θέσεις των παικτών στο γήπεδο, β Περιστροφική σειρά των παικτών.

όλοι οι παίκτες και των δύο ομάδων πρέπει να βρίσκονται στην θέση τους σύμφωνα με την αρχική περιστροφή. Οι παίκτες στις θέσεις 2, 3, 4 πρέπει να βρίσκονται μπροστά από τους 5, 6, 1 αντίστοιχα.

Μια άλλη σχέση που πρέπει να υπάρχει μεταξύ των παικτών, για να βρίσκονται μέσα στα πλαίσια του κανονισμού, είναι: Οι παίκτες της ζώνης 3 και 6 πρέπει να βρίσκονται ανάμεσα πάντα από τους 4 και 2 και 5 και 1 αντίστοιχα. Δηλαδή, πριν εκτελεστεί το σερβίς, ο παίκτης της ζώνης 3 πρέπει να έχει δεξιά του τον παίκτη της ζώνης 2 και αριστερά του τον παίκτη της ζώνης 4 και ο παίκτης της ζώνης 6 πρέπει να έχει δεξιά του τον παίκτη της ζώνης 5 και αριστερά του τον παίκτη της ζώνης 1 (Σχ. 2.5).

### 2.3. Ο αγώνας

Όπως αναφέρθηκε σε προηγούμενο κεφάλαιο, στα πλαίσια της θεαματικότητας του αθλήματος, η Διεθνής Ομοσπονδία ψήφισε κάποιες τροποποιήσεις στους κανονισμούς. Από το 1999-2000 εισήγαγε το σύστημα της συνεχούς καταμέτρησης πόντων, δηλαδή δεν υπάρχουν πλέον αλλαγές στο σερβίς, αλλά κάθε χάσιμο φάσης είναι πόντος για την ομάδα που κέρδισε τη φάση.

Η ομάδα που πρώτη θα φθάσει στους 25 πόντους κερδίζει το σετ, μόνο αν υπάρχει διαφορά 2 πόντων επιπλέον από την άλλη ομάδα.

Όταν δύο ομάδες φθάσουν στα 24-24 συνεχίζουν ώσπου η μια ομάδα να φθάσει στους

2 πόντους διαφορά από την άλλη. Όταν οι ομάδες είναι ισόπαλες 2-2 στα σετ παίζεται το 5ο σετ στους 15 πόντους (με 2 πόντους διαφορά του νικητή από τον ηττημένο).

Η ομάδα που θα κερδίσει τα τρία από τα 5 σετ κερδίζει τον αγώνα. Ύστερα από κάθε σετ οι ομάδες αλλάζουν πλευρές και εναλλάσσουν το σερβίς. Όταν ο αγώνας φθάσει στο 5ο σετ τότε γίνεται κλήρωση για το ποια ομάδα θα έχει το σέρβις ή θα διαλέξει την πλευρά του γηπέδου που θέλει. Στο 5ο σετ οι ομάδες αλλάζουν πλευρές, μόλις η μια ομάδα φθάσει στους 8 πόντους.

### 2.4. Η ροή του αγώνα

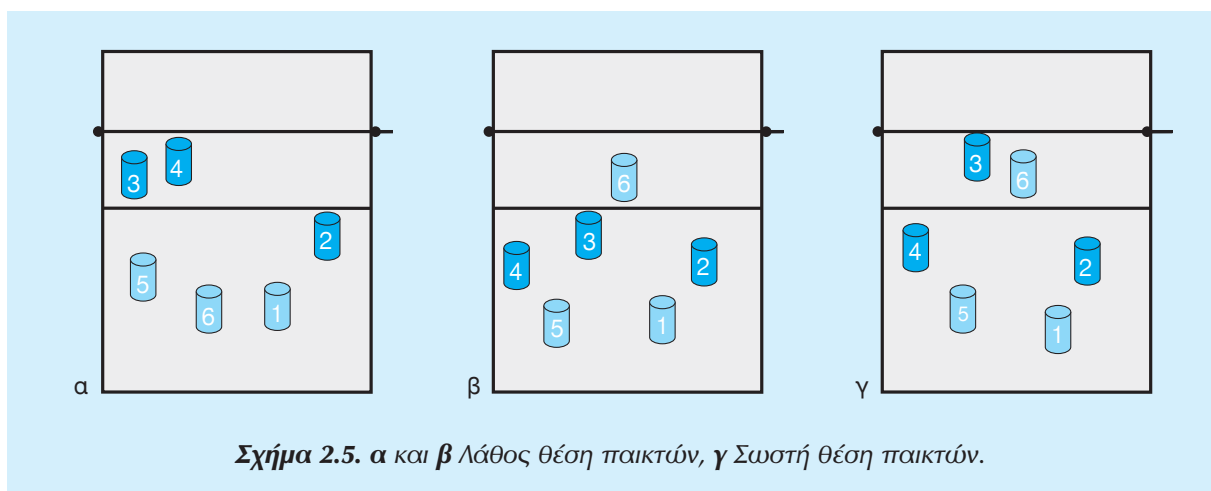
Στο βόλεϊ υπάρχουν έξι χαρακτηριστικές φάσεις, που επαναλαμβάνονται ξανά και ξανά, δημιουργώντας ένα ρυθμό στο παιχνίδι.

Οι φάσεις είναι: το σερβίς, η υποδοχή του σερβίς, η πάσα, η επίθεση, (πρώτη επίθεση ή αντεπίθεση), το μπλοκ και η εδαφική άμυνα.

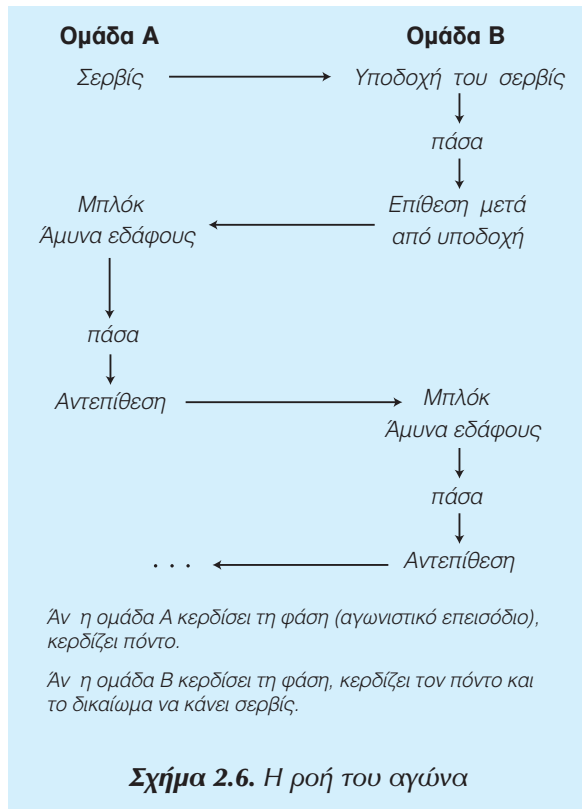
Ένας ολοκληρωμένος κύκλος, ονομάζεται αγωνιστικό επεισόδιο. Η ομάδα που κερδίζει τη φάση, κερδίζει και τον πόντο και το δικαίωμα του σερβίς (Σχ. 2.6).

### 2.5. Φάσεις και οι δεξιότητες του αγώνα

**Το σερβίς:** Το παιχνίδι ξεκινάει με το σερβίς. Ο πίσω δεξιός παίκτης μπορεί να εκτελέσει το σερβίς από οποιοδήποτε σημείο της τελικής γραμμής επιθυμεί. Η μπάλα πρέπει να χτυπηθεί με το ένα χέρι, ενώ είναι στον αέρα



Σχήμα 2.5. α και β Λάθος θέση παικτών, γ Σωστή θέση παικτών.



(πέταγμα από το άλλο χέρι). Από τη στιγμή που ο παίκτης θα πετάξει τη μπάλα στον αέρα πρέπει να τη χτυπήσει, γιατί δεν δικαιούται δεύτερη προσπάθεια.

Ο παίκτης εκτελεί σερβίς πίσω από την τελική γραμμή σε απόσταση που βρίσκεται μέσα στα όρια της ελεύθερης ζώνης (έως 7μ.).

Σκοπός του σερβίς είναι να ξεκινήσει το παιχνίδι, περνώντας η μπάλα πάνω από το δίχτυ ή ακουμπώντας το πάνω μέρος του δικτυού. Ο παίκτης έχει δικαίωμα να χτυπήσει τη μπάλα σε 8'' μετά το σφύριγμα του διαιτητή. Οι πολλές τεχνικές του σερβίς που υπάρχουν, το κάνουν να είναι ένα σπουδαίο επιθετικό όπλο για κάθε ομάδα.

**Η υποδοχή του σερβίς:** Πριν από την ενέργεια του σερβίς, η άλλη ομάδα που βρίσκεται στην υποδοχή, παίρνει θέσεις μέσα στο γήπεδο, σε διάφορες παρατάξεις (τύποι υποδοχής).

Υπάρχουν διάφοροι σχηματισμοί υποδοχής. Αυτοί που συνήθως χρησιμοποιούνται είναι ο πενταμελής σχηματισμός «W» (Σχ. 2.7) ή ο τετραμελής σχηματισμός «U» (ημικύκλιο).

Ο κανονισμός δεν περιορίζει την ομάδα για το σχηματισμό υποδοχής που θα επιλέξει, αρ-

κεί ο σχηματισμός να τηρεί τους κανονισμούς σχετικά με τις θέσεις των παικτών.

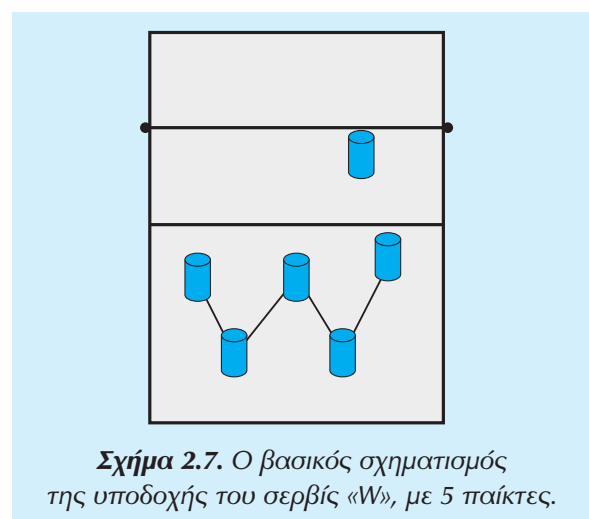
Ο σκοπός της υποδοχής του σερβίς είναι να στείλει τη μπάλα σε ένα συγκεκριμένο παίκτη τον πασαδόρο, που βρίσκεται σε μια συγκεκριμένη περιοχή σκόπευσης που βρίσκεται συνήθως προς το κέντρο της μπροστινής ζώνης κοντά στο δίχτυ.

Η πιο συνηθισμένη τεχνική υποδοχής του σερβίς είναι η πάσα από κάτω (μανσέτα). Ο υποδοχέας πρέπει να μεταβιβάσει τη μπάλα όσο το δυνατόν με μεγαλύτερη ακρίβεια στον πασαδόρο για να τον διευκολύνει στη δημιουργία μιας αποτελεσματικής πρώτης επίθεσης.

Τα τελευταία χρόνια επιτρέπεται η υποδοχή της μπάλας με τα δάχτυλα, χωρίς να σφουρίζεται «πιαστή» από τον διαιτητή. Επίσης ο παίκτης της υποδοχής πρέπει να είναι σε ετοιμότητα να υποδεχτεί ένα σερβίς που ακούμπισε στο δίχτυ και κατευθύνεται στο γήπεδό του.

**Η πάσα με δάκτυλα:** Η πάσα είναι μια μπαλιά από έναν παίκτη προς έναν επιθετικό παίκτη, που εκδηλώνει την επίθεση. Συνήθως ο παίκτης που δίνει αυτή τη μπαλιά στον επιθετικό είναι ο πασαδόρος. Η μπαλιά αυτή λέγεται και τροφοδοσία. Ο πασαδόρος είναι υπεύθυνος για την οργάνωση της επίθεσης μιας ομάδας.

Όταν μια μπαλιά κατευθυνθεί σωστά προς τον πασαδόρο, στην περιοχή σκόπευσης, τότε αυτός έχει δικαίωμα επιλογής επιθετικού. Αν όμως η πρώτη μπαλιά είναι άστοχη και βγάζει τον πασαδόρο έξω από την περιοχή σκόπευ-



σης τότε περιορίζονται οι επιλογές του.

Η πάσα συνήθως αποτελεί τη δεύτερη επαφή της ομάδας με τη μπάλα. Σε προχωρημένο επίπεδο απαιτεί μεγάλη ακρίβεια, και οργάνωση για να έχει επιτυχία.

Η πάσα εκτελείται πάνω από το κεφάλι με τις άκρες των δακτύλων και των δύο χεριών. Μετά από πολλή εξάσκηση οι πασαδόροι αποκτούν την ικανότητα με ένα απαλό άγγιγμα, να στέλνουν τη μπάλα εκεί που θέλουν. Αυτό το άγγιγμα παρατείνει την επαφή με τη μπάλα και εξασφαλίζει περισσότερο έλεγχο.

**Η επίθεση:** Η επίθεση είναι η κορυφαία και εντυπωσιακή προσπάθεια της ομάδας. Με την επίθεση κερδίζονται οι περισσότεροι πόντοι. Η επίθεση δεν είναι μια απλή δεξιότητα αλλά μια έννοια που περικλείει πολλές επιθετικές δεξιότητες και τις προσποιήσεις της επίθεσης.

Η ποιότητα της επίθεσης εξαρτάται άμεσα από την υποδοχή του σερβίς, την άμυνα και την πάσα.

Η φάση της επίθεσης αρχίζει από τη στιγμή που η υποδοχή του σέρβις ή η άμυνα κατευθύνεται στον πασαδόρο. Κορυφώνεται τη στιγμή που ο επιθετικός χτυπά τη μπάλα προσπαθώντας να κερδίσει πόντο.

Υπάρχουν δύο χαρακτηριστικές φάσεις επίθεσης:

- α) Η επίθεση μετά από υποδοχή του σερβίς (α' επίθεση) και
- β) Η επίθεση μετά από άμυνα (αντεπίθεση)

Η α' επίθεση μπορεί να είναι πιο οργανωμένη γιατί υπάρχει χρόνος να προσχεδιασθεί.

Κάθε άλλη επίθεση κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού ονομάζεται αντεπίθεση. Γίνεται κάτω από μεγάλη πίεση χρόνου. Η συννενοήση γίνεται μόνο με μια ματιά ή με μια κίνηση του σώματος των παικτών. Με την πάροδο του χρόνου πρέπει να γίνεται αυτόματα.

Τα τελευταία χρόνια οι παίκτες είναι ψηλότεροι, δυνατότεροι και οι επιθετικές τακτικές έχουν βελτιωθεί. Έγιναν πιο περίπλοκες, πιο εντυπωσιακές, προστέθηκαν και οι παίκτες της πίσω ζώνης στην επίθεση. Αποτέλεσμα όλων αυτών να μην υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στην επίθεση και την άμυνα. Όσες προσπάθειες έγιναν κατά καιρούς από τη Διεθνή Ομο-

σπονδία για να μειωθεί η δύναμη της επίθεσης έναντι της άμυνας, απέτυχαν. Ακόμη και με τις σύγχρονες αλλαγές των κανονισμών και την προσθήκη του παίκτη «Liberο» το μόνο που επιτεύχθηκε ήταν να οργανώνονται πιο αποτελεσματικές επιθέσεις, πολλές φορές με έναν παίκτη στο μπλοκ και σε βάρος της άμυνας (όσο και αν αυτή βοηθήθηκε από τον «Liberο»). Η επίθεση ακόμη κατέχει την κυρίαρχη θέση στο παιχνίδι.

Πιθανά θα υπάρξει ισορροπία αν οι προπονητές αρχίσουν να προσέχουν και να προπονούν την άμυνα, το ίδιο καλά όσο την επίθεση.

**Το μπλοκ:** Όταν η μια ομάδα επιτίθεται η άλλη κάνει άμυνα. Η άμυνα περιλαμβάνει δύο μέρη: το μπλοκ (άμυνα πρώτης ζώνης) και την άμυνα εδάφους (άμυνα δεύτερης ζώνης).

Στο μπλοκ τα χέρια του παίκτη πρέπει να τοποθετηθούν πάνω από το δίχτυ έτσι ώστε ν' αποκρούσει τη μπάλα που χτυπιέται από τον αντίπαλο επιθετικό.

Μπλοκ μπορούν να εκτελέσουν μόνον οι τρεις παίκτες της μπροστινής ζώνης και μπορεί να είναι ατομικό ή ομαδικό με δύο ή τρεις παίκτες. Σκοποί του μπλοκ είναι:

- Να κερδηθεί πόντος με απόκρουση της επίθεσης, κατ' ευθείαν προς τα κάτω, προς το γήπεδο των αντιπάλων. Αυτό ονομάζεται ενεργητικό ή επιθετικό μπλοκ.
- Να αποκρουσθεί εν μέρει η επίθεση του αντιπάλου, δηλαδή να χτυπηθεί η μπάλα, ώστε να ελαττωθεί η ταχύτητα της και να κρατηθεί στο παιχνίδι επιτρέποντας την άμυνα της πίσω ζώνης να υποδεχθεί εύκολα. Αυτό λέγεται παθητικό μπλοκ.
- Να καλύψει κάποιο μέρος του γηπέδου από την επίθεση του αντιπάλου. Αυτό λέγεται μπλοκ τοποθέτησης.
- Να φοβίσει τον αντίπαλο.

Γενικά, το μπλοκ είναι μια πολύ δύσκολη ενέργεια που απαιτεί: πείρα, χρόνο, συντονισμό, γνώση και πρόβλεψη του παιχνιδιού.

**Η εδαφική άμυνα:** Οι παίκτες που δεν συμμετέχουν στο μπλοκ σχηματίζουν την άμυνα εδάφους, αφού πάρουν συγκεκριμένες θέσεις μέσα στο γήπεδο.

Ο σκοπός αυτής της άμυνας είναι να εμπο-



δίσει τη μπάλα που πέρασε από το μπλοκ ν' ακουμπήσει στο έδαφος.

Το πως και που θα τοποθετηθούν οι παίκτες στην άμυνα εξαρτάται από το σύστημα άμυνας της ομάδας και από την τοποθέτηση του μπλοκ.

Οι πιο συνηθισμένοι σχηματισμοί άμυνας είναι: με τον παίκτη μπροστά (N° 6) (Σχ. 2.8) και με το N° 6 πίσω (Σχ. 2.9) ή ο συνδυασμός και των δύο.

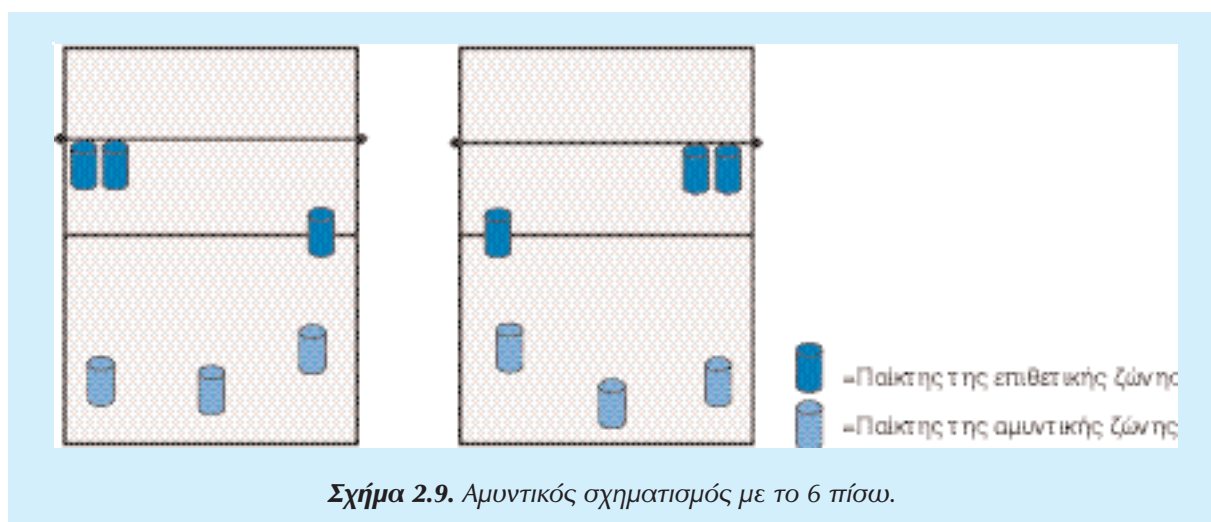
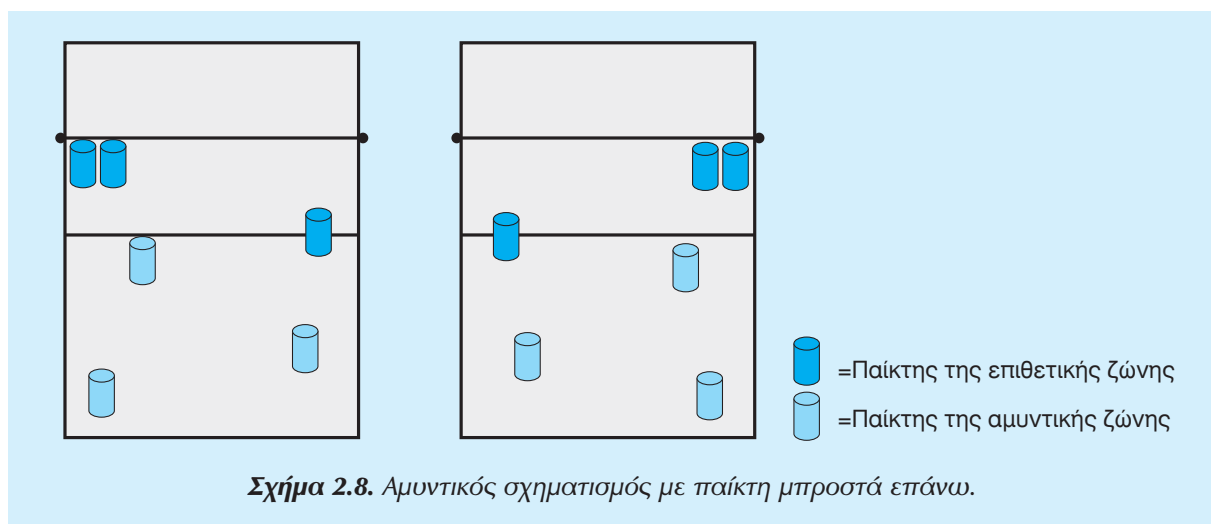
Η δεξιότητα της τεχνικής που χρησιμοποιείται στην άμυνα, είναι η απόκρουση με τους πήχεις (μανσέτα) και ονομάζεται μανσέτα άμυνας. Αυτή μοιάζει με την μανσέτα υποδοχής, ή την πάσα με μανσέτα αλλά διαφέρει σε μερικά σημεία. Τα τελευταία χρόνια οι κανονισμοί επιτρέπουν για την απόκρουση της μπάλας, τη

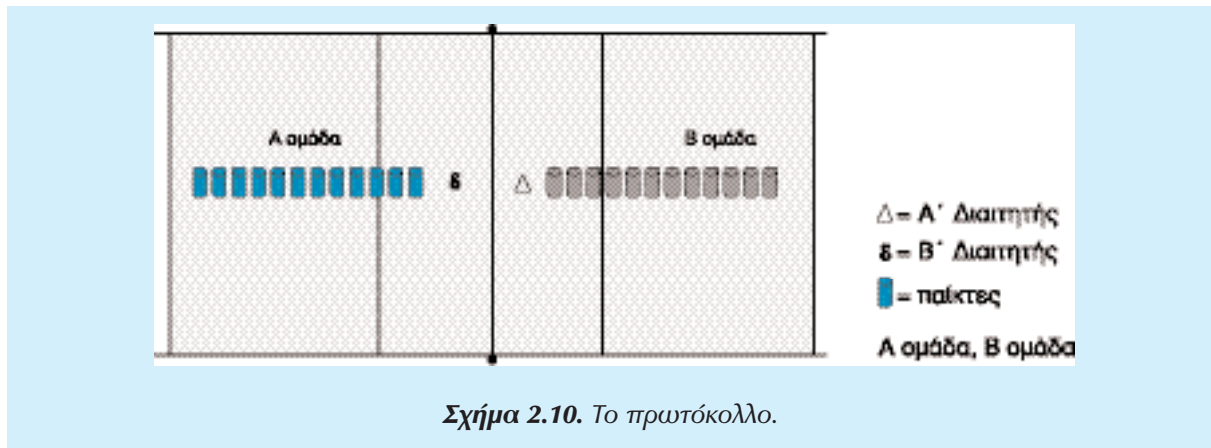
χρήση οποιουδήποτε μέρους του σώματος, ακόμη και του ποδιού. Επίσης στην προσπάθεια του παίκτη να αποκρούσει μια δύσκολη άμυνα, επιτρέπεται η «πιαστή» επαφή.

## 2.6. Το πρωτόκολλο

Σύμφωνα με το διεθνές πρωτόκολλο συνηθίζεται και οι δύο ομάδες να εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο είκοσι λεπτά περίπου πριν την έναρξη του αγώνα.

Αφού γίνει η κλήρωση από τον διαιτητή, για το ποιά ομάδα θα έχει πρώτη το σερβίς και ποια θα έχει δικαίωμα επιλογής γηπέδου, οι ομάδες παρατάσσονται η κάθε μια στο γήπεδο της με μέτωπο προς τους θεατές για την παρουσίαση τους, μαζί με τους διαιτητές του αγώνα (Σχ. 2.10).





Σχήμα 2.10. Το πρωτόκολλο.

Η παρουσίαση μπορεί να γίνει πριν την έναρξη ή στη μέση της προθέρμανσης.

Σε επίσημους αγώνες, μετά την παρουσίαση, οι παίκτες και οι προπονητές, ανταλλάσσουν σημαϊάκια των ομάδων τους.

## 2.7. Τα συνηθισμένα σφάλματα του αγώνα

Τα πιο συνηθισμένα σφάλματα σ' έναν αγώνα είναι:

- Η μπάλα κατά το σέρβις κατευθύνεται έξω από τα όρια του γηπέδου χωρίς να την αγγίξει ο αντίπαλος.
- Η μπάλα ακουμπά στο έδαφος ή περνάει έξω από τις αντένες.
- Ένας παίκτης ακουμπάει το δίχτυ.
- Μια ομάδα είναι σε λάθος θέσεις κατά το σερβίς.
- Ένας παίκτης κάνει δύο συνεχόμενες επαφές με τη μπάλα. Μόνο σε δύο περιπτώσεις ο παίκτης δικαιούται να ακουμπήσει δύο φορές τη μπάλα. 1) Στην υποδοχή του σερβίς, και στην άμυνα, που η μπάλα μπορεί ν' ακουμπήσει σε περισσότερα από ένα μέρος του σώματος, στην προσπάθεια του παίκτη για απόκρουση 2) Στο μπλοκ, που ο παίκτης μετά το μπλοκ μπορεί να ξαναχτυπήσει τη μπάλα. Στην πρώτη περίπτωση όμως ο παίκτης κάνει διπλή μπαλιά με μια κίνηση μόνον, ενώ στη δεύτερη πρόκειται για δύο διαφορετικές κινήσεις χρονικά και τοπικά.
- Ένας παίκτης της πίσω γραμμής εκτελεί επίθεση μέσα από την επιθετική ζώνη.

- Μια ομάδα εκτελεί πάνω από τρεις επαφές με τη μπάλα.

Μόλις ο διαιτητής εντοπίσει το σφάλμα, σφυριζεί και το παιχνίδι σταματάει, με την ομάδα που έχει κάνει το σφάλμα να χάνει πόντο.

## 2.8. Οι διαιτητές - Η γραμματεία του αγώνα

Στο βόλεϊ υπάρχουν δύο διαιτητές, τέσσερις επόπτες γραμμών και ένας σημειωτής.

Οι διαιτητές είναι ο πρώτος και ο δεύτερος διαιτητής. Ο πρώτος διαιτητής είναι ο «άρχοντας» του αγώνα, βρίσκεται τοποθετημένος κάπου ψηλά και σφυριζεί την έναρξη, τις διακοπές και το τέλος του αγώνα. Η απόφαση του είναι τελεσίδικη και μπορεί ν' απορρίψει την απόφραση του Β' διαιτητή ή των εποπτών.

Ο δεύτερος διαιτητής, βρίσκεται ακριβώς απέναντι από τον πρώτο, στο έδαφος και βοηθάει τον πρώτο. Παρατηρεί το δίχτυ και την κεντρική γραμμή και ελέγχει τις θέσεις των παικτών στο γήπεδο, τις αλλαγές των παικτών και τα τάιμ-άουτ.

Κάθε επόπτης κρατάει σημαϊάκι και είναι υπεύθυνος για μια γραμμή του γηπέδου, πλάγια ή τελική. Ο επόπτης προσέχει και δείχνει αν η μπάλα προσγειώθηκε μέσα ή έξω από τα όρια του γηπέδου.

Ο σημειωτής καταγράφει το σκορ του αγώνα και είναι υπεύθυνος για την σωστή σειρά των παικτών κατά το σερβίς.