

Γνωριμία με το βόλεϊ και παιχνίδι.

Πετόσφαιρα (βόλεϊ) **Βασικοί κανόνες**

Η κάθε ομάδα πετοσφαίρισης αποτελείται από 6 παίκτες. Επίσης, μπορεί να έχει μέχρι 6 αναπληρωματικούς.

Μια ομάδα κερδίζει έναν πόντο, όταν καταφέρει να στείλει τη μπάλα στο έδαφος της αντίπαλης ομάδας (μέσα) ή όταν η αντίπαλη ομάδα στείλει τη μπάλα εκτός γηπέδου (άουτ).

Η ομάδα που κερδίζει πόντο εκτελεί και σέρβις.

Το κάθε σετ τελειώνει όταν μια ομάδα φτάσει τους 25 πόντους και έχει τουλάχιστον δύο πόντους προβάδισμα (δηλαδή τουλάχιστον: 25-23). Νικήτρια αναδεικνύεται η ομάδα που κερδίζει τρία σετ.

Το γήπεδο του βόλεϊ έχει σχήμα ορθογώνιο παραλληλόγραμμο με διαστάσεις: 9x18 μ.

Το ορθογώνιο γήπεδο διαιρείται σε δύο ίσα τετράγωνα μέρη (9x9 μ.), πάνω στην κεντρική γραμμή τοποθετείται κάθετα ένα τετνωμένο δίχτυ (φιλέ) ύψους 2,43 μ. για τους άνδρες και 2,24 μ. για τις γυναίκες με δυο αντένες στις άκρες που οριοθετούν το γήπεδο στο φιλέ. Σκοπός του παιχνιδιού είναι να περάσει η μπάλα πάνω από το φιλέ και να ακουμπήσει στο γήπεδο του αντιπάλου ή να αναγκαστεί ο αντίπαλος να την πετάξει εκτός γηπέδου.

Πετόσφαιρα (βόλεϊ) κανόνες σε βίντεο.

<https://youtu.be/OWCkPbza81g>

Αγώνας βόλεϊ

<https://youtu.be/o78y1264dD8>

Παιχνίδι στο σπίτι.

<https://www.facebook.com/educacaofisicadadepressao/videos/3586757271414909/>