



# Κανονισμοί Πετοσφαίρισης για σχολεία 4 εναντίον 4 με μικτές ομάδες

---

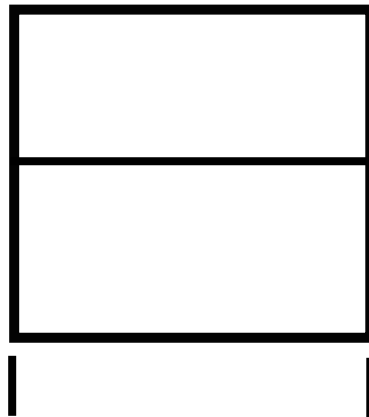
## Εισαγωγή

Το παιχνίδι 4 εναντίον 4 (4X4) είναι μία μεταφορά από το 3 εναντίον 3 (3X3 μίνι βόλλευ) στο κανονικό παιχνίδι 6 εναντίον 6 (6X6). Με αυτόν τον τρόπο κάνουμε μία εισαγωγή στις έννοιες και τεχνικές ( πχ υποδοχή και επίθεση, ατομικό μπλόκ, άμυνα) οι οποίες είναι βασικές για το κανονικό παιχνίδι.

**Δίνουμε έμφαση στο να κρατιέται η μπάλα όσο το δυνατόν περισσότερο στο αέρα μέσα από τις πολλές και συχνές επαφές όλων των νεαρών αθλητών.**

Αναλυτικά:

1. Ο αγωνιστικός χώρος είναι ένα τετράγωνο 7 X 14 μέτρα.
2. Οι γραμμές του γηπέδου έχουν 3 – 5 εκατοστά πλάτος, υπάρχει κεντρική γραμμή και γραμμή επίθεσης.

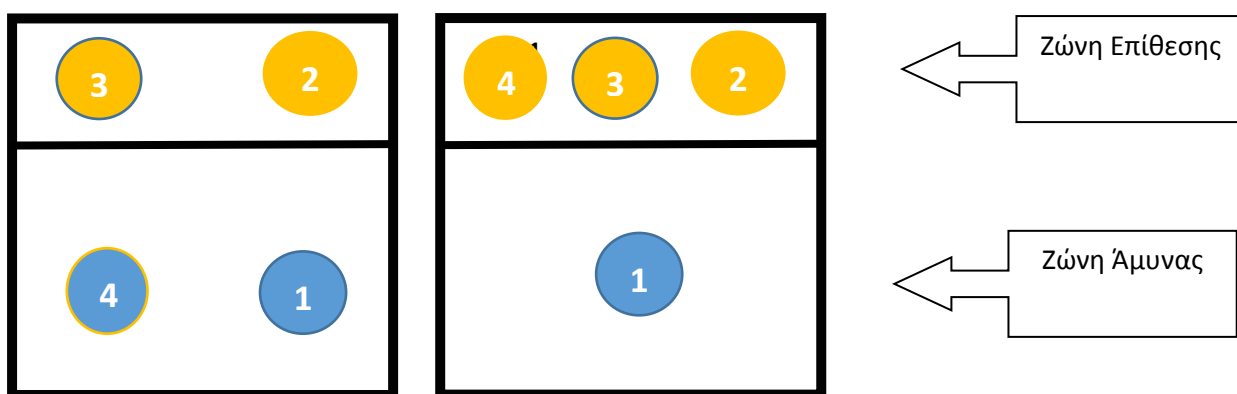


3. Η ζώνη του σερβίς είναι πίσω από την τελική γραμμή του κάθε γηπέδου και σε 7 μέτρα πλάτος.
4. Το ύψος του φιλέ  $2.15 \pm 4$  εκατοστά για παιδιά Γυμνασίου
5. 2 αντένες 1. 80 μέτρων και 10 χιλιοστών πάχους που θα καθορίζουν το χώρο πάνω από το φιλέ. (Η μία αντένα θα εκτείνεται στα 80

εκατοστά πάνω από το φιλέ. Πολύχρωμες με έντονα χρώματα κατά προτίμηση άσπρο κόκκινο.

6. Οι μπάλες είναι πολύχρωμες με περιφέρεια 66-68 εκατοστά και βάρος 240 με 260 γραμμάρια (Διαφέρουν από τις επίσημες μπάλες του βόλεϊ).
7. Κάθε ομάδα αποτελείται από 6 παίκτες, 3 αγόρια και 3 κορίτσια. Στο αγωνιστικό χώρο βρίσκονται πάντα 4 παίκτες, 2 αγόρια και 2 κορίτσια. Ένα κορίτσι αλλάζει το κορίτσι που παίζει και ένα αγόρι αντίστοιχα ένα αγόρι.
8. Κάθε ομάδα ορίζει έναν αρχηγό.
9. Οι ομάδες θα παίζουν δύο νικηφόρα σερτ στους 25 πόντους με διαφορά 2 πόντων. Η κάθε ομάδα δικαιούται 2 time-out και απεριόριστες αλλαγές.
10. Δεν επιτρέπεται η συμμετοχή αθλητή σαν libero.
11. Ο ρουχισμός απλός φόρμα ή σορτς, φανέλα. Αθλητικά υποδήματα. Απαγορεύονται σκουλαρίκια αλυσίδες δακτυλίδια και άλλα αιχμηρά αντικείμενα που μπορούν να προκαλέσουν τραυματισμό. Εάν υπάρχουν αθλητικές εμφανίσεις τότε να είναι ομοιόμορφες και με αρίθμηση.
12. Θα τηρείται η περιστροφή των παικτών σύμφωνα με τους δείκτες του ρολογιού.

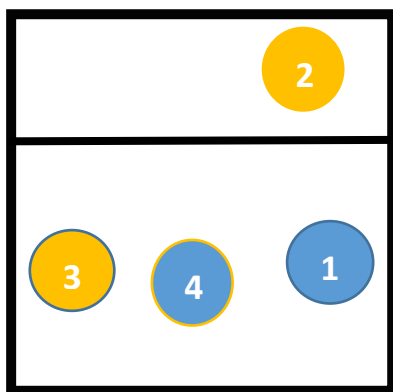
Οι θέσεις του γηπέδου είναι:



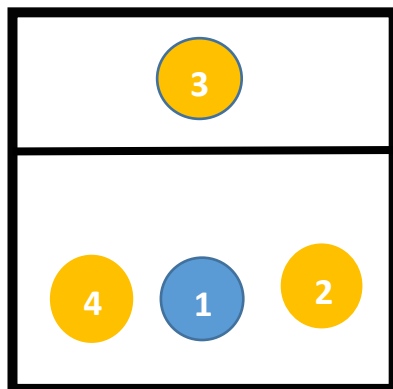
Ο αθλητής/τρια της θέσης 1 κάνει σερβίς και οι θέσεις 1 και 4 έχουν δικαίωμα επίθεσης μόνο από την ζώνη άμυνας.

13. Στη φάση υποδοχής σερβίς προτείνεται:

α) Παράταξη υποδοχής με 3 παίκτες/τριες και 2 επιθετικούς από τη ζώνη επίθεσης. Όποιος/α βρίσκεται από την περιστροφή στη θέση 2 να είναι πασαδόρος

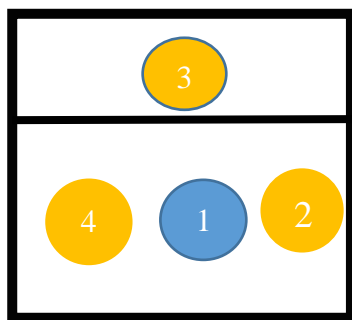
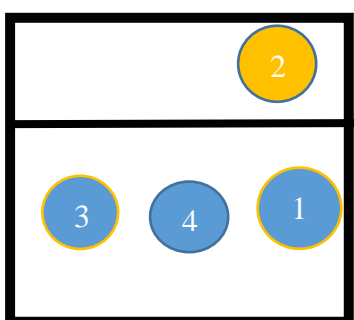


β) Παράταξη υποδοχής με 3 παίκτες/τριες και 2 επιθετικούς από τη ζώνη επίθεσης. Όποιος/α βρίσκεται από την περιστροφή στη θέση 3 να είναι πασαδόρος.



14. Στη φάση της άμυνας προτείνεται: Χωρίς μπλοκ, με ατομικό μπλοκ.

Χωρίς μπλοκ



με ατομικό μπλοκ

