

# Νέοι και Αθλητισμός



ΓΕΛ ΜΟΙΡΩΝ – Β΄ ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ 2012-2013

Project: ΜΙΑ ΜΑΤΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΝΕΩΝ

## **Ομάδα:**

Καμπιτάκης Μιχάλης

Τζαγκαράκης Χαρίδημος

Φραγκιαδάκης Γιώργος του Νικ.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΚΑΛΟΧΡΙΣΤΙΑΝΑΚΗ

ΕΥΤΥΧΙΑ

# Περιεχόμενα

1. Ποδόσφαιρο
2. Καλαθοσφαίριση
3. Πετοσφαίριση
4. Πηγές





# 1.Ποδόσφαιρο

Το ποδόσφαιρο είναι ομαδικό άθλημα, που παίζεται ανάμεσα σε δύο ομάδες των έντεκα παικτών με μία σφαιρική μπάλα. Αποτελεί το πιο δημοφιλές άθλημα στον κόσμο. Στις αρχές του 21ου



αιώνα, το ποδόσφαιρο παιζόταν από περισσότερους από 250 εκατομμύρια ποδοσφαιριστές σε περισσότερα από 200 κράτη. Το παιχνίδι παίζεται σε ένα ορθογώνιο γήπεδο που καλύπτεται από γρασίδι, με δύο τέρματα στο μέσον κάθε μιας από τις μικρές πλευρές του γηπέδου. Σκοπός του παιχνιδιού είναι οι παίκτες να οδηγήσουν την μπάλα στο αντίπαλο τέρμα, δηλαδή να επιτύχουν γκολ.

Το παιχνίδι παίζεται σε όλα τα επίπεδα, από φιλικά παιχνίδια λίγων παιδιών, χωρίς θεατές και σε ένα οποιουδήποτε μεγέθους πεδίο, με δύο ζεύγη αντικειμένων σαν δοκάρια του τέρματος, χωρίς να ρυθμίζεται αυστηρά από τους κανονισμούς, μέχρι επαγγελματικά παιχνίδια μεταξύ ομάδων με επαγγελματίες ποδοσφαιριστές, με την παρουσία περισσότερων από 100.000 ενθουσιωδών θεατών, σε ένα κατάλληλα διαμορφωμένο, πολυτελές ποδοσφαιρικό γήπεδο.

# Ιστορία

Η ιστορία του ποδοσφαίρου στην Αγγλία χρονολογείται τουλάχιστον από τον όγδοο αιώνα. Κατά τη διάρκεια της δεκαετίας του 1850, πολλές ομάδες που δεν συνδέονταν με



σχολεία ή πανεπιστήμιο δημιουργήθηκαν σε όλο τον αγγλόφωνο κόσμο, για να παίζουν διάφορες μορφές του ποδοσφαίρου. Η Ποδοσφαιρική Ομοσπονδία του Σέφιλντ διατηρούσε τους δικούς της κανόνες μέχρι τη δεκαετία του 1870 και η FA υιοθέτησε ορισμένους από τους κανόνες αυτές, μέχρι που υπήρχε μόνο μικρή διαφορά στα παιχνίδια.

Οι Κανονισμοί του Παιχνιδιού σήμερα καθορίζονται από το Διεθνές Ποδοσφαιρικό Συμβούλιο (IFAB). Το συμβούλιο συγκροτήθηκε το 1886 μετά από συνάντηση που πραγματοποιήθηκε στο Μάντσεστερ μεταξύ της FA, της Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας Σκωτίας, της Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας Ουαλίας και της Ιρλανδικής Ποδοσφαιρικής Ομοσπονδίας. Σήμερα, το ποδόσφαιρο παίζεται σε επαγγελματικό επίπεδο σε όλο τον κόσμο. Εκατομμύρια κόσμοι πηγαίνουν τακτικά σε γήπεδα ποδοσφαίρου για να παρακολουθήσουν τις αγαπημένες τους ομάδες και δισεκατομμύρια το παρακολουθούν από την τηλεόραση ή το διαδίκτυο. Επιπρόσθετα, ένας πολύ μεγάλος αριθμός ανθρώπων παίζουν ποδόσφαιρο σε ερασιτεχνικό επίπεδο. Σύμφωνα με μια έρευνα της ΦΙΦΑ, που δημοσιεύτηκε το 2001, περισσότερα από 240 εκατομμύρια άνθρωποι σε περισσότερα από 200 κράτη στον κόσμο παίζουν τακτικά ποδόσφαιρο. Το ποδόσφαιρο έχει το μεγαλύτερο παγκόσμιο τηλεοπτικό κοινό στον αθλητισμό.

# Κανόνες

Το Διεθνές Ποδοσφαιρικό Συμβούλιο έχει καθορίσει 17 κανονισμούς, οι οποίοι είναι γνωστοί σαν οι





Κανονισμοί του Παιχνιδιού. Κάθε κανονισμός περιέχει μια συλλογή από προδιαγραφές και κατευθυντήριες γραμμές. Οι ίδιοι κανονισμοί έχουν σχεδιαστεί για να εφαρμοστούν σε όλα τα επίπεδα του ποδοσφαίρου, αν και επιτρέπονται ορισμένες τροποποιήσεις για ομάδες παιδών, παλαιμάχων, γυναικών και ατόμων με ειδικές αδυναμίες. Οι κανονισμοί συχνά δίνονται σε γενικές γραμμές, επιτρέποντας έτσι την ευελιξία στην εφαρμογή τους ανάλογα με τη φύση του παιχνιδιού. Οι Κανονισμοί του Παιχνιδιού δημοσιεύονται από τη ΦΙΦΑ, αλλά καθορίζονται από το Διεθνές Ποδοσφαιρικό Συμβούλιο. Εκτός από τους 17 κανονισμούς, πολλές από τις αποφάσεις και οδηγίες του Διεθνές Ποδοσφαιρικού Συμβουλίου συμβάλλουν στη ρύθμιση του παιχνιδιού.

## Διεθνείς διοργανώσεις

Η σημαντικότερη διεθνής ποδοσφαιρική διοργάνωση είναι το Παγκόσμιο Κύπελλο Ποδοσφαίρου, που διοργανώνεται από τη ΦΙΦΑ. Η διοργάνωση λαμβάνει χώρα κάθε τέσσερα χρόνια.



Περίπου 190-200 εθνικές ομάδες διαγωνίζονται στα προκριματικά της διοργάνωσης υπό την αιγίδα των ηπειρωτικών συνομοσπονδιών, για μια θέση στην τελική φάση της διοργάνωσης. Η τελική φάση, η οποία διεξάγεται κάθε τέσσερα χρόνια, περιλαμβάνει 32 εθνικές ομάδες που διαγωνίζονται για μια περίοδο περίπου ενός μηνός. Μετά το Παγκόσμιο κύπελλο, οι σημαντικότερες διεθνείς ποδοσφαιρικές διοργανώσεις είναι τα πρωταθλήματα των συνομοσπονδιών, τα οποία οργανώνονται από κάθε συνομοσπονδία και συμμετέχουν οι εθνικές ομάδες των μελών τους. Οι διοργανώσεις αυτές είναι το Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου ή Euro, το Κύπελλο Εθνών Αφρικής, το Ασιατικό Κύπελλο Εθνών Ποδοσφαίρου, το Χρυσό Κύπελλο CONCACAF και το Κύπελλο Εθνών Ωκεανίας. Στο Κύπελλο Συνομοσπονδιών ΦΙΦΑ συμμετέχουν οι νικητές των πιο πάνω διοργανώσεων, η εκάστοτε κάτοχος του Παγκοσμίου Κυπέλλου και η εθνική ομάδα του κράτους το οποίο διοργανώνει το Κύπελλο Συνομοσπονδιών. Το Κύπελλο Συνομοσπονδιών γενικά θεωρείται ως μια «προθέρμανση» για το επερχόμενο Παγκόσμιο Κύπελλο και δεν έχει την ίδια αίγλη με το τελευταίο. Οι πιο διάσημες διασυλλογικές διοργανώσεις είναι τα αντίστοιχα πρωταθλήματα κάθε συνομοσπονδίας, στα οποία γενικά συμμετέχουν οι πρωταθλητές κάθε κράτους. Οι νικητές των διασυλλογικών διοργανώσεων κάθε συνομοσπονδίας αγωνίζονται στο Παγκόσμιο κύπελλο συλλόγων, το οποίο διοργανώνει η ΦΙΦΑ.

# Εξοπλισμός ποδοσφαιριστή

Οι Κανονισμοί του Παιχνιδιού καθορίζουν το βασικό εξοπλισμό που πρέπει να φοριέται από όλους τους ποδοσφαιριστές στον Κανονισμό 4: Ο Εξοπλισμός του



Ποδοσφαιριστή. Αναφέρονται πέντε ξεχωριστά αντικείμενα: φανέλα ή κοντομάνικη φανέλα, παντελονάκι, κάλτσες, υποδήματα και επικαλαμίδες . Επίσης, επιτρέπεται οι τερματοφύλακες να φοράνε μακριές φόρμες αντί για κοντά παντελονάκια. Οι περισσότεροι ποδοσφαιριστές φοράνε ποδοσφαιρικά παπούτσια με καρφιά αν και οι Κανονισμοί του Παιχνιδιού δε διευκρινίζουν ότι απαιτούνται. Οι φανέλες πρέπει να έχουν μανίκια (είτε κοντά είτε μακριά) και ο κάθε τερματοφύλακας πρέπει να φέρει χρώματα τα οποία θα τον ξεχωρίζουν από τους υπόλοιπους παίκτες, το διαιτητή και τους βοηθούς διαιτητές. Μπορούν επίσης να φορεθούν κάτω από το παντελονάκι εφαρμοστά εσώρουχα («κολλάν»), εφόσον έχουν το ίδιο χρώμα με το παντελονάκι αλλά δεν πρέπει να είναι μακρύτερα από το γόνατο. Οι επικαλαμίδες πρέπει να καλύπτονται πλήρως από τις κάλτσες, να είναι κατασκευασμένες από καουτσούκ, πλαστικό ή παρόμοιο υλικό και «να παρέχουν ικανοποιητικό βαθμό προστασίας». Επιπρόσθετα, οι Κανονισμοί του Παιχνιδιού θέτουν τον περιορισμό ότι ένας ποδοσφαιριστής δεν μπορεί να χρησιμοποιεί ή να φέρει εξοπλισμό που είναι επικίνδυνος για



τον ίδιο ή κάποιο άλλο ποδοσφαιριστή.



## 2. Καλαθοσφαίριση



Η καλαθοσφαίριση (αγγλ. basketball, μπάσκετ-μπολ) ή πιο συχνά μπάσκετ, είναι ένα ομαδικό άθλημα. Εμπνευστής και δημιουργός του ήταν ο Καναδός, καθηγητής φυσικής αγωγής στο Σπρίνγκφιλντ της Μασαχουσέτης των ΗΠΑ, Τζέιμς Νάισμιθ. Ημερομηνία δημιουργίας - γέννησης του αθλήματος έχει καταγραφεί η 15/29 Δεκεμβρίου 1891.

# Κανόνες

Παίζεται με δύο ομάδες



των πέντε ατόμων σε ένα (συνήθως κλειστό, που στο έδαφός του έχει παρκέ) γήπεδο με δύο αντικριστά καλάθια. Οι παίκτες επιτρέπεται να ακουμπήσουν την μπάλα μόνο με τα χέρια (ωστόσο δε συνιστά παράβαση εάν αυτή ακουμπήσει και

οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος, εκτός από τα πόδια). Σκοπός των ομάδων είναι να βάλουν με [σουτ] την μπάλα μέσα από το καλάθι όσο το δυνατόν περισσότερες φορές στα 40 λεπτά του αγώνα (τέσσερα δεκάλεπτα). Η ομάδα που θα πετύχει περισσότερους πόντους είναι η νικήτρια. Εάν ο αγώνας λήξει ισόπαλος, οι δύο ομάδες συνεχίζουν σε πεντάλεπτη παράταση κ.ο.κ. Κάθε ομάδα έχει 5 παίκτες ανά πάσα στιγμή μέσα στο γήπεδο, ενώ κατά τη διάρκεια ενός αγώνα μπορεί να χρησιμοποιήσει άλλους 7 παίκτες (που βρίσκονται στον πάγκο), πραγματοποιώντας αλλαγές. Ανάλογα με το ποια ομάδα κατέχει την μπάλα, οι παίκτες παίζουν αμυντικά ή επιθετικά. Ο συνολικός χρόνος της επίθεσης μιας ομάδας είναι 24 δευτερόλεπτα, ενώ για να περάσει μια ομάδα την μπάλα από το μισό γήπεδο έχει μόνο 8 δευτερόλεπτα. Δεν επιτρέπεται να τρέχει κάποιος κρατώντας την μπάλα (βήματα): πρέπει ή να κάνει συγχρόνως ντρίμπλα ή να σταματήσει και να δώσει πάσα. Αλλιώς η μπάλα πηγαίνει στην αντίπαλη ομάδα. Κάθε αγώνας διαρκεί 4 περιόδους ίσης διάρκειας. Ανάμεσα στην 1η και τη 2η, καθώς και ανάμεσα στην 3η και την 4η, μεσολαβεί διάλειμμα 2 λεπτών. Ανάμεσα στην 2η και την 3η, υπάρχει διάλειμμα 15 λεπτών, το λεγόμενο ημίχρονο. Κάθε προπονητής έχει το δικαίωμα να καλέσει τους παίκτες του στον πάγκο για να τους δώσει οδηγίες, τέσσερις φορές στον αγώνα. Αυτό λέγεται time-out και κατά τη διάρκειά του ο αγώνας διακόπτεται για 1 λεπτό, ενώ οι παίκτες συγκεντρώνονται στους πάγκους.



Στο παρκέ υπάρχει η γραμμή του τριπόντου (στα 6.75 μέτρα στην Ευρώπη για διοργανώσεις υπό την αιγίδα της FIBA, 7.25 στο NBA), που ορίζει την αξία κάθε σουτ. Οι αθλητές μπορούν να σκοράρουν για 2 πόντους (μέσα από τη γραμμή) ή για 3 (έξω από αυτήν, εφόσον δεν την πατούν). Για 1 πόντο μετράει η βολή, την οποία σουτάρουν οι παίκτες, κατόπιν υποδείξεως των διαιτητών (ενώ ο χρόνος έχει διακοπεί) μετά από φάουλ ή τεχνική ποινή.





# Παραβάσεις

Υπεύθυνοι για τις παραβάσεις είναι οι 3 διαιτητές. Βασικότερες παραβάσεις στο μπάσκετ είναι: το φάουλ, που είναι η βίαιη παρενόχληση ενός παίκτη από κάποιον αντίπαλό του, με τρόπο που ξεφεύγει από τα



αθλητικά πλαίσια. Ο αμυνόμενος μπορεί να παρεμποδίσει τον επιτιθέμενο χρησιμοποιώντας μόνο τον κορμό του. Ο αθλητής που κάνει 5 φάουλ σε έναν αγώνα, αποβάλλεται και δεν μπορεί να επανέλθει στο γήπεδο. Τα βήματα συμβαίνουν όταν ένας παίκτης κάνει περισσότερα από 2 βήματα κρατώντας την μπάλα, χωρίς να κάνει ντρίμπλα ή όταν κουνήσει τα πόδια του αφού έχει σταματήσει, κρατώντας την μπάλα με τα δύο χέρια. Σε περίπτωση άσχημης συμπεριφοράς αθλητή ή προπονητή, ο διαιτητής έχει δικαίωμα να τον τιμωρήσει με τεχνική ποινή, ενώ σε ακραίες περιπτώσεις υπάρχει η τιμωρία ντισκαλιφιέ, που ισοδυναμεί με αποβολή του παίκτη από τον αγώνα. Στο επιθετικό φάουλ όταν ο αμυνόμενος είναι ακίνητος και ο επιθετικός τον απωθήσει, είναι παράβαση. Το αν παίζει με πλάτη ή με πρόσωπο στο καλάθι δεν έχει σημασία, το φάουλ ισχύει και για τις δύο περιπτώσεις. Σε περίπτωση που ο επιθετικός αρνηθεί το φάουλ τιμωρείται με τεχνική ποινή από τον διαιτητή. Σε περίπτωση που ένας παίκτης σταματήσει την ντρίμπλα, τότε δεν μπορεί να ξεκινήσει να τριπλάρει ξανά γιατί έτσι θα κάνει διπλή τρίπλα, που ισοδυναμεί με βήματα.

# Η καλαθοσφαίριση στις 2 μεγάλες ηπείρους

1. Αμερική: Στις  
ΗΠΑ το NBA είναι  
το πιο γνωστό  
πρωτάθλημα



καλαθοσφαίρισης. Σε αυτή τη διοργάνωση, μετέχουν οι καλύτεροι παίκτες σε όλο τον κόσμο, καθώς και πολλοί γνωστοί Ευρωπαίοι (και όχι μόνο) παίκτες, όπως οι Ντιρκ Νοβίτσκι, Τόνι Πάρκερ, Πάου Γκασόλ κ.ά. Παλαιότερα συμμετείχαν και άλλοι γνωστοί Ευρωπαίοι παίκτες, όπως ο Ντράζεν Πέτροβιτς, γνωστός με το ψευδώνυμο «Μότσαρτ», ο Τόνι Κούκοτς, ο Άρβιντας Σαμπόνις, ο Πρέντραγκ Στογιάκοβιτς και άλλοι. Τώρα ξεχωρίζουν οι Κόμπι Μπράιαντ και ΛεΜπρόν Τζέιμς ενώ παλιότερα μεγάλα ονόματα αμερικάνων που συμμετείχαν ήταν μεταξύ άλλων ο Μάικλ Τζόρνταν, ο Λάρι Μπέρντ και ο Μάτζικ Τσόνσον. Η DreamTeam δηλαδή η εθνική ομάδα των Η.Π.Α. έχει κατακτήσει 4 χρυσά μετάλλια σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα και άλλες πολλές διακρίσεις.

Μάλιστα, στο NBA αγωνίζεται και ο Ελληνοαμερικανός Κώστας Κουφός για τους DenverNuggets.

## 2.Ευρώπη:Η

καλαθοσφαίριση στην Ευρώπη έχει τεράστια ιστορία και πλήθος σπουδαίων αθλητών έχουν περάσει από τα ευρωπαϊκά



γήπεδα. Καλύτεροι Ευρωπαίοι καλαθοσφαιριστες τα τελευταία χρόνια θεωρούνται ο ΝτιρκΝοβίτσκι (Γερμανία), ο ΠάουΓκαζόλ (Ισπανία), ο Τόνι Πάρκερ (Γαλλία), ο Χουάν Κάρλος Ναβάρο (Ισπανία), ο ΑντρέιΚιριλένκο (Ρωσία), ο Βασίλης Σπανούλης(Ελλάδα), ο Θοδωρής Παπαλουκάς (Ελλάδα) και ο Δημήτρης Διαμαντίδης (Ελλάδα). Αυτή τη στιγμή στην ήπειρο λαμβάνουν χώρα οι εξής διεθνείς διασυλλογικές διοργανώσεις: Ευρωλίγκα, EuroCupκαι EuroChallenge, ενώ τα καλύτερα εγχώρια πρωταθλήματα είναι της Ισπανίας,της Ελλάδας και της Ιταλίας. Το ευρωπαϊκό μπάσκετ είναι αρκετά ανταγωνιστικό τα τελευταία χρόνια. Επίσης, στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα του 2006 η Ελλάδα και η Ισπανία ήρθαν αντιμέτωπες στον τελικό. Μεγάλες ομάδες της Ευρώπης είναι ο Παναθηναϊκός,η ΤΣΣΚΑ Μόσχας,ο Ολυμπιακός,η Μακάμπι Τελ Αβίβ,η Μπαρτσελόνα και η Ρεάλ Μαδρίτης.

# 3. Πετοσφαίριση

Η πετοσφαίριση είναι ένα ομαδικό ολυμπιακό άθλημα, το οποίο παίζεται από ανδρικές και γυναικείες ομάδες των έξι παικτών. Επινοήθηκε το 1895 και στους Ολυμπιακούς Αγώνες εντάχθηκε το 1964 στο Τόκιο.



## Ιστορία

Η πετοσφαίριση επινοήθηκε το 1895 από τον Αμερικανό καθηγητή Γουίλιαμ Μόργκαν, που εργαζόταν στο παράρτημα της ΧΑΝ (YMCA) στην πολιτεία Μασαχουσέτη των ΗΠΑ. Προσπαθώντας να δημιουργήσει ένα ομαδικό παιχνίδι κλειστού χώρου, χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμών,





επινόησε το βόλεϊ. Αρχικά ονόμασε το παιχνίδι: "μιντονέτ". Το όνομα βόλεϊ δόθηκε λίγο αργότερα, έπειτα από έναν αγώνα επίδειξης, μάλλον από τον Άλφρεντ Χάλστιντ. Το νέο άθλημα διαδόθηκε πολύ γρήγορα, κυρίως μέσω των παραρτημάτων της Χ.Α.Ν. στις πολιτείες των ΗΠΑ και σε όλο τον κόσμο. Στην Ευρώπη μεταφέρθηκε κατά τη διάρκεια του α΄ παγκοσμίου πολέμου από τους Αμερικανούς στρατιώτες. Αρχικά παιζόταν με διάφορες μπάλες. Το 1900 κατασκευάστηκε η πρώτη ειδική μπάλα βόλεϊ. Το 1947 ιδρύθηκε η Διεθνής Ομοσπονδία Βόλεϊ στο Παρίσι, η οποία διαμόρφωσε ενιαίους διεθνείς κανονισμούς. Το 1963 ιδρύθηκε και Ευρωπαϊκή Συνομοσπονδία Βόλεϊ. Το 1964 αποτέλεσε σημαντική χρονιά για το βόλεϊ, αφού εντάχθηκε στο πρόγραμμα της Ολυμπιάδας του Τόκιο, τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Στην Ελλάδα οι πρώτες ομάδες βόλεϊ εμφανίστηκαν στα τέλη της δεκαετίας 1910-20 στη Θεσσαλονίκη από τη Χ.Α.Ν.Θ. και στη Σμύρνη από τον Πανιώνιο. Για πολλά χρόνια το άθλημα ανήκε στον ΣΕΓΑΣ, ο οποίος διοργάνωνε τα σχετικά πρωταθλήματα. Το 1970 ιδρύθηκε η Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης ή ΕΟΠΕ.

## Σκοπός του παιχνιδιού

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. Για να πετύχει το σκοπό αυτό η κάθε ομάδα έχει δικαίωμα να κάνει τρεις μπαλιές με οποιοδήποτε μέρος του σώματος. Το μπλοκ δεν υπολογίζεται στις επαφές της ομάδας. Το πόδι δεν επιτρέπεται. Ο ίδιος παίκτης δεν έχει δικαίωμα να κάνει δύο συνεχόμενες μπαλιές. Επίσης, μετά από κάθε χτύπημα η

μπάλα πρέπει να αναπηδήσει, δηλαδή δεν μπορεί να κρατηθεί από τον παίκτη. Οι διαιτητές είναι λίγο πιο ελαστικοί όταν γίνεται πιαστό στην πρώτη επαφή της μπάλας.

## Οι ομάδες

Η κάθε ομάδα πετοσφαίρισης αποτελείται από έξι παίκτες. Επίσης, μπορεί να έχει μέχρι έξι αναπληρωματικούς, έναν προπονητή, το βοηθό του και φυσιοθεραπευτή.



Στο ξεκίνημα κάθε σερβίς οι έξι αγωνιζόμενοι παίκτες πρέπει να βρίσκονται μέσα στο γήπεδο και σε συγκεκριμένες θέσεις. Είναι τρεις στην επιθετική ζώνη και τρεις στην αμυντική ζώνη. Εξαιρείται ο παίκτης που εκτελεί το σερβίς. Οι παίκτες που βρίσκονται στην αμυντική ζώνη δεν επιτρέπεται να εκδηλώσουν επιθετικό χτύπημα πατώντας στην μπροστινή ζώνη από ύψος μεγαλύτερο του φιλέ. Κάθε φορά που η ομάδα τους κερδίζει το σερβίς, οι παίκτες μετακινούνται κατά μία θέση προς τα δεξιά, κατά τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Έτσι σταδιακά όλοι οι παίκτες παίζουν σε όλες τις θέσεις. Σε περίπτωση αλλαγής, ο παίκτης που βγήκε μπορεί να μπει μόνο στη θέση του παίκτη που μπήκε ώστε να μην αλλάζει θέσεις στο γήπεδο.

# 4. Πηγές

**Wikipedia:**<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%B8%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B5%CF%84%CE%BF%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%AF%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7>

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BF%CE%B4%CF%8C%CF%83%CF%86%CE%B1%CE%B9%CF%81%CE%BF>