

*Βασικοί κανονισμοί και πρόσφατες
αλλαγές κανονισμών στην
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ*

Βασίλης Τσαφαρίδης
Καθηγητής Φυσικής Αγωγής
Διαιτητής Εθνικών Κατηγοριών
Α' Ο.Δ.Β.Ε.

OFFICIAL VOLLEYBALL RULES 2009

ΕΠΙΣΗΜΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

Εγκριμένοι από το 31^ο Συνέδριο της FIVB - 2008

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΑΙ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

1. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ

- 1.1 ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ
- 1.2 ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟΥ ΧΩΡΟΥ
- 1.3 ΓΡΑΜΜΕΣ ΣΤΟΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΟ ΧΩΡΟ
- 1.4 ΖΩΝΕΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΟΧΕΣ
- 1.5 ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ
- 1.6 ΦΩΤΙΣΜΟΣ

→ 1.3.4 « Γραμμή Προπονητή »

→ 1.4.4 Ζώνη αντικατάστασης Libero

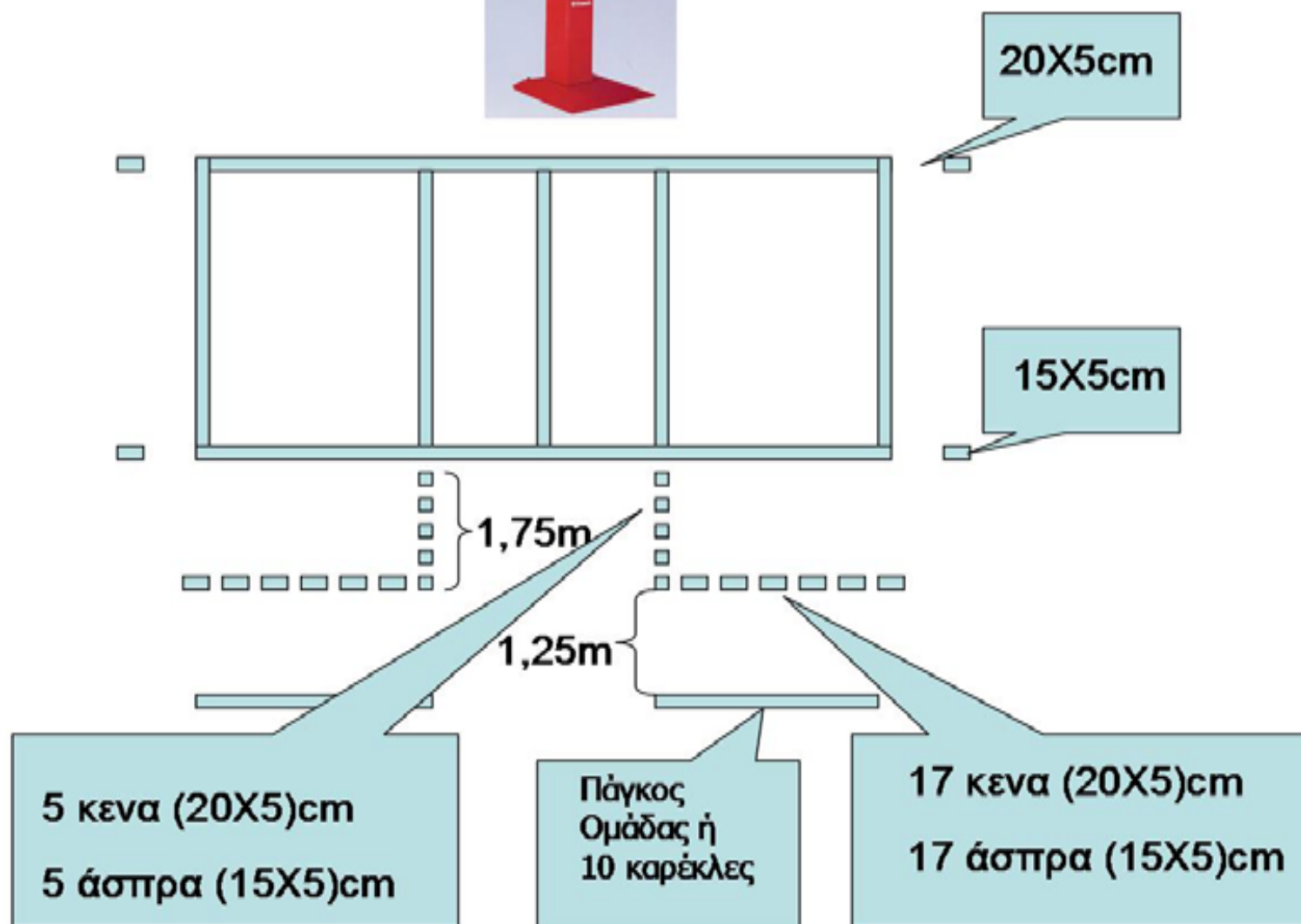
2. ΦΙΛΕΣ ΚΑΙ ΣΤΥΛΟΒΑΤΕΣ

- 2.1 ΥΨΟΣ ΤΟΥ ΦΙΛΕ
- 2.2 ΚΑΤΑΣΚΕΥΗ
- 2.3 ΠΛΑΓΙΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ
- 2.4 ΑΝΤΕΝΕΣ
- 2.5 ΣΤΥΛΟΒΑΤΕΣ
- 2.6 ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

3. ΜΠΑΛΕΣ

- 3.1 ΠΡΟΤΥΠΑ
- 3.2 ΟΜΟΙΟΜΟΡΦΙΑ ΣΤΙΣ ΜΠΑΛΕΣ
- 3.3 ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΡΙΩΝ ΜΠΑΛΩΝ

Η ΓΡΑΜΜΗ ΤΟΥ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ



ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ

ΛΥΚΕΙΟ

(γεν. 1992 - 1993 - 1994)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΠΑΙΔΩΝ - ΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

(γεν. από 1 - 1 - 1993 και μετά)

ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ

ΑΓΟΡΙΑ 2,43 m

ΚΟΡΙΤΣΙΑ 2,24 m

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

(γεν. 1995 - 1996 - 1997)

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΠΑΜΠΑΙΔΩΝ - ΠΑΓΚΟΡΑΣΙΔΩΝ

(γεν. από 1 - 1 - 1995 και μετά)

ΥΨΟΣ ΦΙΛΕ

ΑΓΟΡΙΑ 2,30 m

ΚΟΡΙΤΣΙΑ 2,20 m

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ

4. ΟΜΑΔΕΣ

- 4.1 ΣΥΝΘΕΣΗ ΟΜΑΔΑΣ
- 4.2 ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
- 4.3 ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ
- 4.4 ΑΛΛΑΓΗ ΣΤΟΝ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ
- 4.5 ΑΠΑΓΟΡΕΥΜΕΝΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

→ 4.1.1 FIVB Ανδρών-Γυναικών 14 παίκτες

→ 4.3.2 Παπούτσια (όχι μαύρα)

→ 4.3.3 Αριθμοί 1-18 (FIVB 1-20)

5. ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

- 5.1 ΑΡΧΗΓΟΣ
- 5.2 ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
- 5.3 ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

→ 5.1.2.3 Αρχηγός (δικαιώματα)

→ 5.3.1 Βοηθός Προπονητή (πάγκος)

→ 5.3.2 Βοηθός Προπονητή (καθήκοντα Α' προπονητή)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΜΟΡΦΗ ΑΓΩΝΑ

6. ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΠΟΝΤΟΥ, ΝΙΚΗΤΗΣ ΕΝΟΣ ΣΕΤ ΚΑΙ ΝΙΚΗΤΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

- 6.1 ΚΑΤΑΚΤΗΣΗ ΠΟΝΤΟΥ
- 6.2 ΝΙΚΗΤΗΣ ΕΝΟΣ ΣΕΤ
- 6.3 ΝΙΚΗΤΗΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ
- 6.4 ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΕΛΛΙΠΗΣ ΟΜΑΔΑ

7. ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

- 7.1 Η ΚΛΗΡΩΣΗ
- 7.2 ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
- 7.3 ΑΡΧΙΚΗ ΠΑΡΑΤΑΞΗ ΟΜΑΔΑΣ
- 7.4 ΘΕΣΕΙΣ
- 7.5 ΛΑΘΟΣ ΘΕΣΕΙΣ
- 7.6 ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ
- 7.7 ΛΑΘΟΣ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

8. ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ

- 8.1 ΜΠΑΛΑ ΕΝΤΟΣ ΠΑΙΔΙΑΣ
- 8.2 ΜΠΑΛΑ ΕΚΤΟΣ ΠΑΙΔΙΑΣ
- 8.3 ΜΠΑΛΑ «ΜΕΣΑ»
- 8.4 ΜΠΑΛΑ «ΕΞΩ»

9. ΠΑΙΞΙΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

- 9.1 ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ
- 9.1.1 ΣΥΝΕΧΟΜΕΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ
- 9.1.2 ΤΑΥΤΟΧΡΟΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ
- 9.1.3 ΥΠΟΒΟΗΘΟΥΜΕΝΟ ΧΤΥΠΗΜΑ
- 9.2 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΩΝ
- 9.3 ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΣΤΟ ΠΑΙΞΙΜΟ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

10. ΜΠΑΛΑ ΣΤΟ ΦΙΛΕ

- 10.1 ΜΠΑΛΑ ΠΟΥ ΔΙΑΣΧΙΖΕΙ ΤΟ ΦΙΛΕ
- 10.2 ΜΠΑΛΑ ΠΟΥ ΑΓΓΙΖΕΙ ΤΟ ΦΙΛΕ
- 10.3 ΜΠΑΛΑ ΣΤΟ ΦΙΛΕ

→ 10.1.3 Μπάλα κάτω από το φιλέ

11. ΠΑΙΚΤΗΣ ΣΤΟ ΦΙΛΕ

- 11.1 ΕΠΑΦΗ ΠΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ
- 11.2 ΠΕΡΑΣΜΑ ΚΑΤΩ ΑΠΟ ΤΟ ΦΙΛΕ
- 11.3 ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΟ ΦΙΛΕ
- 11.4 ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΠΑΙΚΤΩΝ ΣΤΟ ΦΙΛΕ

→ 11.2.2.2 Επαφή με το γήπεδο των αντιπάλων

→ 11.3.2 Επαφή παικτών με το φιλέ

11.2.2.1

- Η επαφή με τον κυρίως αγωνιστικό χώρο των αντιπάλων με το(τα) πέλμα(τα) επιτρέπεται, με την προϋπόθεση ότι **κάποιο μέρος του πέλματος** παραμένει είτε σε **επαφή**, είτε είναι **ακριβώς πάνω** από την κεντρική γραμμή.

11.2.2.2

- Η επαφή με τον κυρίως αγωνιστικό χώρο των αντιπάλων **με οποιοδήποτε μέρος του σώματος από το πέλμα και πάνω επιτρέπεται**, με την προϋπόθεση ότι **δεν παρεμποδίζεται** το παιχνίδι του αντιπάλου.

11.3.1

- Η επαφή ενός παίκτη με το φιλέ, **δεν** είναι σφάλμα, **εκτός αν αποτελεί παρέμβαση στο παιχνίδι.**

11.3.2

- Οι παίκτες επιτρέπεται να έρθουν σε επαφή με το στυλοβάτη, τα σχοινιά ή οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο έξω από την αντένα, **συμπεριλαμβανομένου του φιλέ εκτός της αντένας,** με την προϋπόθεση ότι αυτή η ενέργεια **δεν αποτελεί παρέμβαση στο παιχνίδι.**

11.4.2

- Ένας παίκτης παρεμβαίνει στο παιχνίδι του αντιπάλου όταν εισέρχεται στο αντίπαλο γήπεδο κάτω από το φιλέ.

11.4.4

- Ένας παίκτης παρεμβαίνει στο παιχνίδι των αντιπάλων (μεταξύ άλλων):
 - ακουμπώντας την ταινία στην κορυφή του φιλέ ή το μέρος της αντένας που βρίσκεται πάνω από τον φιλέ (80 cm) κατά την προσπάθειά του/της να παίξει την μπάλα, ή
 - όταν κρατιέται και υποβοηθείται από το φιλέ ταυτόχρονα με την προσπάθειά του/της να παίξει την μπάλα, ή
 - όταν δημιουργεί κάποιο πλεονέκτημα του εις βάρος του αντιπάλου, ή
 - κάνοντας σκόπιμες κινήσεις που παρεμποδίζουν το παιχνίδι των αντιπάλων.

12. ΣΕΡΒΙΣ

- 12.1 ΠΡΩΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΣΕ ΕΝΑ ΣΕΤ
- 12.2 ΣΕΙΡΑ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ
- 12.3 ΕΓΚΡΙΣΗ ΓΙΑ ΣΕΡΒΙΣ
- 12.4 ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ
- 12.5 ΠΡΟΠΕΤΑΣΜΑ
- 12.6 ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ
- 12.7 ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΘΕΣΕΩΝ

13. ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ

- 13.1 ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΥ ΧΤΥΠΗΜΑΤΟΣ
- 13.2 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΣΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ
- 13.3 ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΣΤΟ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ

14. ΜΠΛΟΚ

- 14.1 ΜΠΛΟΚ
- 14.2 ΕΠΑΦΗ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚ
- 14.3 ΜΠΛΟΚ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΠΑΛΟΥ
- 14.4 ΜΠΛΟΚ ΚΑΙ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΟΜΑΔΑΣ
- 14.5 ΜΠΛΟΚ ΣΤΟ ΣΕΡΒΙΣ
- 14.6 ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚ

→14.1.1 Ορισμός – Περιορισμοί στο μπλοκ

14.1.1

- Μπλοκ είναι η ενέργεια των παικτών κοντά στο φιλέ, να εμποδίσουν να περάσει η μπάλα που έρχεται από την αντίπαλη ομάδα, τοποθετώντας τα χέρια τους ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ, ανεξάρτητα από το ύψος της επαφής της μπάλας. Μόνον παίκτες της μπροστινής γραμμής επιτρέπεται να ολοκληρώσουν ένα μπλοκ, αλλά κατά την στιγμή επαφής με την μπάλα, μέρος του σώματος πρέπει να είναι ψηλότερα από την κορυφή του φιλέ.

14.6 ΣΦΑΛΜΑΤΑ ΣΤΟ ΜΠΛΟΚ

- 14.6.1 Ο μπλοκέρ ακουμπά την μπάλα που βρίσκεται στο χώρο των αντιπάλων είτε πριν είτε ταυτόχρονα με το επιθετικό χτύπημα των αντιπάλων.
- 14.6.2 Παίκτης της πίσω γραμμής ή ο Λίμπερο ολοκληρώνει ένα μπλοκ ή συμμετέχει σε ένα ολοκληρωμένο μπλοκ.
- 14.6.3 Μπλοκ στο σερβίς των αντιπάλων.
- 14.6.4 Η μπάλα από το μπλοκ πηγαίνει «έξω».
- 14.6.5 Το μπλοκ έξω από τις αντένες στο αντίπαλο διάστημα.
- 14.6.6 Ο Λίμπερο κάνει προσπάθεια για ατομικό ή ομαδικό μπλοκ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΔΙΑΚΟΠΕΣ, ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΙΣ

15. ΚΑΝΟΝΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΤΟΥ ΑΓΩΝΑ

- 15.1 ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΝΟΝΙΚΩΝ ΔΙΑΚΟΠΩΝ
- 15.2 ΑΙΤΗΜΑ ΓΙΑ ΚΑΝΟΝΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΑΓΩΝΑ
- 15.3 ΔΙΑΔΟΧΙΚΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ
- 15.4 ΤΑΪΜ-ΑΟΥΤ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΑ ΤΑΪΜ-ΑΟΥΤ
- 15.5 ΑΛΛΑΓΗ ΠΑΙΚΤΩΝ
- 15.6 ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΣΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ
- 15.7 ΚΑΤ' ΕΞΑΙΡΕΣΗ ΑΛΛΑΓΗ
- 15.8 ΑΛΛΑΓΗ ΛΟΓΩ ΑΠΟΒΟΛΗΣ Ή ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΥ
- 15.9 ΑΝΤΙΚΑΝΟΝΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ
- 15.10 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΛΛΑΓΗΣ
- 15.11 ΑΝΤΙΚΑΝΟΝΙΚΑ ΑΙΤΗΜΑΤΑ

→ 15.10 Αλλαγή « διαδικασίας αλλαγής »

16. ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΙΣ ΑΓΩΝΑ

- 16.1 ΤΥΠΟΙ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΕΩΝ
- 16.2 ΤΙΜΩΡΙΕΣ ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗΣ

15.10.3α

- Το αίτημα για αλλαγή ουσιαστικά είναι η **είσοδος** του παίκτη/ων στην **ζώνη αλλαγής**, αφού είναι **έτοιμος**/οι για να παίξει, κατά την διάρκεια κανονικής διακοπής του αγώνα.

15.10.3β

- Εάν δεν συμβαίνουν τα ανωτέρω η αλλαγή **δεν εγκρίνεται** και η ομάδα **τιμωρείται με καθυστέρηση**.

15.10.3γ

- Το αίτημα για αλλαγή δίνεται από το Σημειωτή ή από τον Β' Διαιτητή, με χρήση του μπάζερ ή σφυρίχτρας αντίστοιχα.

17. ΚΑΤ' ΕΞΑΙΡΕΣΗ ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΑΓΩΝΑ

- 17.1 ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΣ
- 17.2 ΕΞΩΤΕΡΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ
- 17.3 ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΕΣ ΔΙΑΚΟΠΕΣ

18. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΓΗ ΓΗΠΕΔΩΝ

- 18.1 ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΑ
- 18.2 ΑΛΛΑΓΗ ΓΗΠΕΔΩΝ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

Ο ΠΑΙΚΤΗΣ ΛΙΜΠΕΡΟ

19. Ο ΠΑΙΚΤΗΣ ΛΙΜΠΕΡΟ

- 19.1 ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΜΟΣ ΤΟΥ ΛΙΜΠΕΡΟ
- 19.2 ΕΝΔΥΣΗ
- 19.3 ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΤΟΥ ΛΙΜΠΕΡΟ
 - 19.3.2.3 Αργοπορημένη αντικατάσταση
 - 19.3.3 Επαναπροσδιορισμός ενός νέου libero

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

20. ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

- 20.1 ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
- 20.2 ΕΥ ΑΓΩΝΙΖΕΣΘΑΙ

21. Η ΚΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΟΙ ΤΙΜΩΡΙΕΣ ΤΗΣ

- 21.1 ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΚΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ
- 21.2 ΚΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΟΥ ΣΥΝΕΠΑΓΕΤΑΙ ΤΙΜΩΡΙΕΣ
- 21.3 ΚΛΙΜΑΚΑ ΤΙΜΩΡΙΩΝ
- 21.4 ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΤΙΜΩΡΙΩΝ ΚΑΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ
- 21.5 ΚΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑΞΥ ΤΩΝ ΣΕΤ
- 21.6 ΚΑΡΤΕΣ ΤΙΜΩΡΙΩΝ

ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ, ΤΑ ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΤΟΥΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΣΗΜΗ ΧΕΙΡΟΣΗΜΑΝΣΗ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΟΓΔΟΟ

ΟΙ ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ

22. ΣΩΜΑ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ

- 22.1 ΣΥΝΘΕΣΗ
- 22.2 ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΕΣ → 22.2.3.3 Υπόδειξη λανθασμένου επιθετικού χτυπήματος από παίκτη της πίσω ζώνης

23. ΠΡΩΤΟΣ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

- 23.1 ΘΕΣΗ
- 23.2 ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ → 23.3.2.3 Υπόδειξη για ολοκληρωμένο μπλοκ παίκτη της πίσω ζώνης ή προσπάθεια για μπλοκ του libero
- 23.3 ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ

24. ΔΕΥΤΕΡΟΣ ΔΙΑΙΤΗΤΗΣ

- 24.1 ΘΕΣΗ
- 24.2 ΔΙΚΑΙΟΔΟΣΙΑ
- 24.3 ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ → 24.3.2.4 Υπόδειξη σφαλμάτων παικτών της πίσω ζώνης

25. ΣΗΜΕΙΩΤΗΣ

- 25.1 ΘΕΣΗ
- 25.2 ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ → 25.2.2.3 Ανακοίνωση αιτήματος αλλαγής

26. ΒΟΗΘΟΣ ΣΗΜΕΙΩΤΗΣ

- 26.1 ΘΕΣΗ
- 26.2 ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ

27. ΚΡΙΤΕΣ ΓΡΑΜΜΩΝ

- 27.1 ΘΕΣΗ
- 27.2 ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ

28. ΕΠΙΣΗΜΑ ΣΗΜΑΤΑ

- 28.1 ΧΕΙΡΟΣΗΜΑΝΣΗ ΔΙΑΙΤΗΤΩΝ
- 28.2 ΣΗΜΑΤΑ ΕΠΟΠΤΩΝ ΜΕ ΣΗΜΑΙΑ

ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- ✓ Φανέλες : αριθμό πίσω και **ΜΠΡΟΣΤΑ**
- ✓ Προθέρμανση στο φιλέ : 10 λεπτά (θέση 4 - θέση 2 - σερβίς)
- ✓ Παρουσίαση - Χαιρετισμοί ομάδων πριν και μετά τον αγώνα
- ✓ Τεχνική εκτέλεσης του σερβίς
- ✓ Επιστροφή ομάδων από time out
- ✓ Αλλαγή ομάδων - πάγκων στο τέλος των σετ
- ✓ Αρχηγός - Θέσεις ομάδας
- ✓ Time out : 2 σε κάθε σετ για κάθε ομάδα



Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας