

**ΟΔΗΓΟΣ**  
**για νεοεισερχόμενους Αθλητές**  
**αλλά & τους Γονείς των**  
**περί ... της ΥΔΑΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ**



**WaterPolo**  
**Τμήμα Ανδρών**  
**Υδατοσφαίρισης Α.Σ. Π.Α.Ο.Κ.**

Επικοινωνία : \_\_\_\_\_

**<http://waterpolopaokjuniors.wordpress.com>**

**E-mail : [waterpolo.paok@gmail.com](mailto:waterpolo.paok@gmail.com)**

**Υπευθ.Προπ.Υποδομών: Χρυσούλα Χατζέλλη**

---

**Γραφεία Α.Σ.Π..Α.Ο.Κ. Τηλ. 2310 988 000**  
**& κας Χρυσούλας : 69 77 47 79 71**

- **ΤΟ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΟ** της υδατοσφαίρισης είναι η ομάδα σου να βάλει την μπάλα στο τέρμα της αντίπαλης ομάδας και να εμποδίσει την αντίπαλη ομάδα να κάνει το ίδιο στο δικό σου τέρμα.

- 

**ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ** της υδατοσφαίρισης χωρίζεται σε 4 περιόδους των : 7 λεπτών για τις κατ. Γυναικών και παιδων & 8 λεπτών για τις υπόλοιπες κατηγορίες



Λόγω των φάουλ και των διακοπών του παιχνιδιού το 7-8 λεπτό μπορεί να διαρκέσει μέχρι και 15 λεπτά .

Κάθε 7-8 λεπτό ξεκινάει με **sprint** για την μπάλα .

Ο διαιτητής σφυρίζει να ξεκινήσει η περίοδος και ένας παίκτης από κάθε ομάδα κολυμπάει για να πάρει την μπάλα που ρίχνει ο διαιτητής στο κέντρο του γηπέδου .

Η ομάδα του παίκτη που παίρνει πρώτος την μπάλα κάνει πρώτη επίθεση .

Η επίθεση διαρκεί 30 δευτερόλεπτα και ο διαιτητής σφυρίζει απλά φάουλ ή αποβολές στους παίκτες αν κάνουν λάθη κανονισμών. Το παιχνίδι συνεχίζεται μέχρι να σκοράρει η μία από τις δύο ομάδες .

Όταν μια από τις δύο ομάδες βάλει γκολ τότε και οι δύο ομάδες γυρίζουν στο κέντρο του γηπέδου στην πλευρά της άμυνας τους και ξεκινάει επίθεση με το σφύριγμα του διαιτητή η ομάδα που δέχθηκε γκολ.

**ΟΙ ΟΜΑΔΕΣ** που αγωνίζονται σε ένα παιχνίδι υδατοσφαίρισης είναι δύο .

Η μια ομάδα ( η φιλοξενούμενη) φοράει μπλε ή έγχρωμο σκουφάκι και η άλλη ( έδρα ) φοράει άσπρα σκουφάκια .



Οι τερματοφύλακες και των δύο ομάδων φοράνε κόκκινα σκουφάκια για να ξεχωρίζουν .Κάθε ομάδα έχει μέσα στο παιχνίδι 7 παίκτες (6 παίκτες και 1 τερματοφύλακας).

**ΟΙ ΠΑΙΚΤΕΣ** Όπως σε κάθε ομαδικό παιχνίδι έτσι και στην υδατοσφαίριση υπάρχουν συγκεκριμένες θέσεις που παίρνουν οι παίκτες στο γήπεδο.

Αυτές είναι :

**ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΑΣ** Υπερασπίζεται την εστία της ομάδας του από τα σουτ της αντίπαλης ομάδας και είναι ο μοναδικός παίκτης που μπορεί να πιάσει την μπάλα με τα δύο του χέρια .



**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟΙ** οι οποίοι μεταφέρουν την μπάλα μεταξύ τους προσπαθώντας να κάνουν σουτ με καλές προϋποθέσεις , κάνουν μπασίματα και να κολυμπάνε για να δημιουργήσουν κενούς χώρους στην άμυνα της αντίπαλης ομάδας και για να κερδίσουν αποβολές .



Επίσης προσπαθούνε να περάσουν την μπάλα στον φουνταριστό της ομάδας.

## Ο ΦΟΥΝΤΑΡΙΣΤΟΣ

Είναι ο πιο επικίνδυνος παίκτης και των δύο ομάδων και κάθεται στα δύο μέτρα και στο κέντρο της εστίας της αντίπαλης ομάδας.



Η δουλειά του είναι να καταλάβει καλή θέση σε σχέση με το αντίπαλο τέρμα και αφού του δώσουν την μπάλα να σκοράρει ή να κερδίσει αποβολή ή πέναλτι ή ακόμη να δώσει κάποια πάσα σε ελεύθερο συμπαίκτη του.

**Οι ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ** . Σε κάθε παιχνίδι υπάρχουν 2 διαιτητές οι οποίοι φορούνε λευκά ρούχα και έχουν σφυρίχτρα . Ο ένας ελέγχει την ζώνη των δύο μέτρων και ο άλλος την ζώνη των 5 μέτρων.

### • ΦΑΟΥΛ

Απλό φάουλ σφυρίζει ο διαιτητής όταν ο αμυντικός παίρνει την μπάλα με αντικανονικό τρόπο-Βουλιάζοντας τον παίκτη ή μαρκάροντας τον σκληρά.-

Ο επιθετικός για να κερδίσει φάουλ θα πρέπει να αφήσει την μπάλα (όσο κρατάει την μπάλα δεν μπορεί να του σφυρίξει φάουλ ο διαιτητής) και να δείξει στον διαιτητή ότι δεν έχει κατοχή της μπάλας.

Ο παίκτης που κέρδισε το φάουλ μπορεί να κάνει πάσα σε συμπαίκτη του χωρίς πίεση ή μπορεί να παίξει με την μπάλα για να ξεκινήσει το μάτς ξανά .

Ο αμυντικός δεν μπορεί να μαρκάρει τον επιτιθέμενο μέχρι να παίξει την μπάλα ούτε να βρίσκεται σε επαφή.

**Τα απλά φάουλ περιλαμβάνουν :**



**2 ΧΕΡΙΑ** Οι παίκτες εκτός του τερματοφύλακα **απαγορεύετε** να πιάνουν με δύο χέρια την μπάλα.

**ΜΠΑΛΑ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ** Οι παίκτες **απαγορεύετε** να βουλιάζουν την μπάλα στο νερό .

**ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΣΗ** Όταν ο αμυντικός παρεμποδίζει την κίνηση του επιτιθέμενου

**ΟΦΣΑΙΝΤ** Όταν ο επιθετικός είναι μέσα στη ζώνη των δύο μέτρων χωρίς να τον καλύπτει η μπάλα.

**ΠΕΡΑΣ ΧΡΟΝΟΥ ΕΠΙΘΕΣΗΣ** Όταν τελειώνει ο χρόνος επίθεσης χωρίς να έχουμε κάνει σούτ.

**ΚΑΘΥΣΤΕΡΗΣΗ** Η επιτιθέμενη ομάδα πρέπει να πηγαίνει για να κάνει επίθεση .Εαν δεν το κάνει τότε ο διαιτητής σφυρίζει φάουλ και δίνει την μπάλα στην άλλη ομάδα

### **ΑΠΟΒΟΛΕΣ**

είναι τα σκληρά φάουλ που κάνουν οι παίκτες .Όταν ένας παίκτης κάνει μια αποβολή τότε βγαίνει εκτός παιχνιδιού για 20 δευτερόλεπτα και με 3 αποβολές βγαίνει εκτός παιχνιδιού.

Ο παίκτης που έκανε την αποβολή πηγαίνει άμεσα σε ένα χώρο συγκεκριμένο μπροστά από τον πάγκο της ομάδας του και περιμένει το διαιτητή να τον ξαναβάλει στο παιχνίδι .Η επίθεση παίζει με ένα παίκτη παραπάνω.





Οι αποβολές περιλαμβάνουν :

- **ΠΑΡΕΜΠΟΔΙΣΗ** Απαγορεύεται να μαρκάρουμε παίκτη που έχει φάουλ..
- **ΠΙΤΣΙΛΙΜΑ** Απαγορεύεται να πετάμε νερό στο πρόσωπο των αντιπάλων.

- **ΤΡΑΒΗΓΜΑ** Απαγορεύεται η παρεμπόδιση παίκτη με οποιονδήποτε τρόπο όταν κολυμπάει.
- **ΒΙΟΠΡΑΓΙΑ** Απαγορεύεται το βίαιο παιχνίδι , και τιμωρείται ακόμη και η πρόθεση κάποιου να χτυπήσει Αντίπαλο.

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΣΤΗΜΕΝΗΣ ΕΠΙΘΕΣΗΣ

ΟΜΠΡΕΛΑ			4-2						
I I			I I						
X	O		X	O	X	O	X	O	X
	O			O		O			
	X			X		X			
		O							
		X							

Υπάρχουν αρκετά διαφορετικά συστήματα επίθεσης αλλά αυτό που συναντούμε πιο συχνά είναι το σύστημα:

- ⇒ **"ΟΜΠΡΕΛΑ"** όταν παίζουμε **στα ίσια (7-7)** και
- ⇒ **το σύστημα 4-2** όταν παίζουμε με παίκτη παραπάνω.
- ⇒ **ΟΜΠΡΕΛΑ**

οι παίκτες στήνονται από την κάθε πλευρά **2 στα 2 μέτρα** και προς το κόρνερ, **2 στα 4 μέτρα** και προς το κέντρο ,ένας κεντρικός **στα 5 -6 μέτρα** και στο κέντρο της εστίας και επίσης **1 φουνταριστός στα 2 μέτρα και στο κέντρο της εστίας** . Ο τρόπος επίθεσης αυτός είναι ιδανικός για να μπορούν όλοι οι παίκτες να δημιουργήσουν προϋποθέσεις για γκολ.

## ΑΛΛΑ ΣΗΜΕΙΑ ΑΞΙΑ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

**ΣΟΥΤ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΦΑΟΥΛ** Όταν ο επιτιθέμενος κερδίσει φάουλ έξω από τα 5 μέτρα μπορεί να σουτάρει απευθείας χωρίς να αλλάξει πάσα.



**ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑ** Ο διαιτητής όταν ο επιτιθέμενος είναι σε προφανή θέση για γκολ ακόμη και να υπάρχει φάουλ η αποβολή δεν το σφυρίζει για να μην στερήσει από την επιτιθέμενη ομάδα το γκολ.

**ΠΕΝΑΛΤΥ** Όταν ένας επιτιθέμενος ανακόπτεται από κάποιον αμυντικό με αντικανονικό τρόπο μέσα στα 5 μέτρα και ενώ ο επιτιθέμενος είναι σε προφανή θέση για γκολ ο διαιτητής σφυρίζει πέναλτι.

Στο πέναλτι ένας επιθετικός σουτάρει χωρίς άμυνα με αντίπαλο μόνο το τερματοφύλακα από τα 5 μέτρα και μετά από σφύριγμα του διαιτητή.

### **ΤΡΕΙΣ ΠΟΙΝΕΣ**

Κάθε παίκτης έχει δικαίωμα να κάνει τρεις ποινές (αποβολές η πέναλτι) μετά την Τρίτη ποινή δεν μπορεί να ξαναπάρει μέρος στο παιχνίδι.

Υποστηρικτές — αρωγοί της προσπάθειας :

**ΕΘΝΙΚΗ**

Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ

Τσιμισκή 27

3ος όρ. 546 24 - Θεσσαλονίκη

**T. +2310 295 820—2310 295 830**

**F. +2310 278 044**

**ΟΧΙ ΣΤΟ  
ΑΓΧΟΣ  
ΟΧΙ ΣΤΗΝ  
ΑΝΗΣΥΧΙΑ  
ΟΧΙ ΣΤΗΝ  
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑ**

Μόνο η No 1 ασφαλιστική μπορεί να πει ΟΧΙ σε αυτά που προβληματίζουν τον κόσμο μας. Μόνο η Εθνική Ασφαλιστική μπορεί να προχωράει μπροστά επειδή έχει το ισχυρότερο δίκτυο πωλητών και ταυτόχρονα την 1η θέση στην αγορά και στην καρδιά μας για ΠΑΝΤΑ.

**ΕΘΝΙΚΗ**  
Η ΠΡΩΤΗ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ  
*...για πάντα*

insurance.ethniki@gmail.com

<http://insurancegr.wordpress.com>