

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 6

Είδη άμυνας
Αμυντική τακτική

Άμυνα (hard spike)



Άμυνα (hard spike)

Starting Position	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
Βασική θέση ετοιμότητας στο κέντρο του γηπέδου	<p>Κίνηση όταν ο επιθετικός αρχίσει να κοιτάζει τη μπάλα κατά τη διάρκεια της πάσας</p> <p>Σταυρωτό βήμα (cross over) ή πλάγιο βήμα- άλμα (split step) απέναντι στον επιθετικό</p> <p>Πιάστε χώρο στο γήπεδο, χαμηλή θέση, χέρια μπροστά από το σώμα σε μέσο ύψος.</p>	<p>Απορρόφηση της ταχύτητας/ισχύος του χτυπήματος (ιδανικά με τους δύο πήχεις, αν υπάρχει διαθέσιμος χρόνος)</p> <p>Προσπάθεια να κατευθυνθεί η άμυνα στο κέντρο του γηπέδου</p>	Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση (μετάβαση στην επίθεση)

Άμυνα- roll shot



Επίθεση-roll shot

Starting Position	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
Βασική θέση ετοιμότητας στο κέντρο του γηπέδου	<p>Κίνηση όταν ο επιθετικός αρχίσει να κοιτάζει τη μπάλα κατά τη διάρκεια της πάσας</p> <p>Σταυρωτό βήμα (cross over) ή πλάγιο βήμα- άλμα (split step) απέναντι στον επιθετικό</p> <p>Ετοιμότητα για αντίδραση σε 2 τύπους επίθεσης (roll/hard shot)</p> <ul style="list-style-type: none">• Πιάστε χώρο στο γήπεδο, χαμηλή θέση, χέρια μπροστά από το σώμα σε μέσο ύψος. <p>Απελευθέρωση από τη χαμηλή θέση</p> <ul style="list-style-type: none">• ΚΒΣ ελαφρά ψηλότερα, ετοιμότητα για κίνηση.	<p>Αξιολόγηση (διάβασμα) και αντίδραση</p> <p>Επιλογή τεχνικής Βασική τεχνική ή «βουτιά»</p>	Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση (μετάβαση στην επίθεση)

Τεχνικές άμυνας



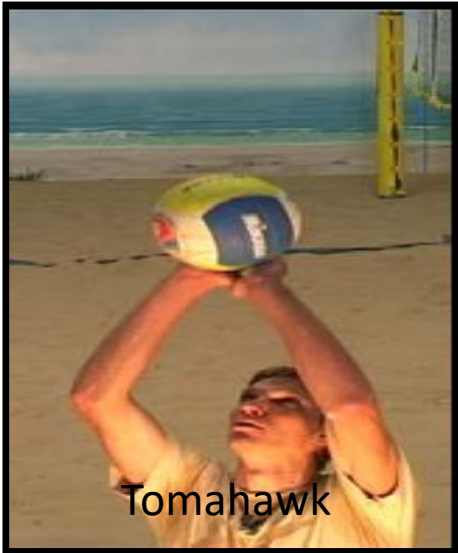
Με ανοιχτά χέρια



Βασική τεχνική



Με 1 χέρι



Tomahawk



Γονάτιση και 2 χέρια

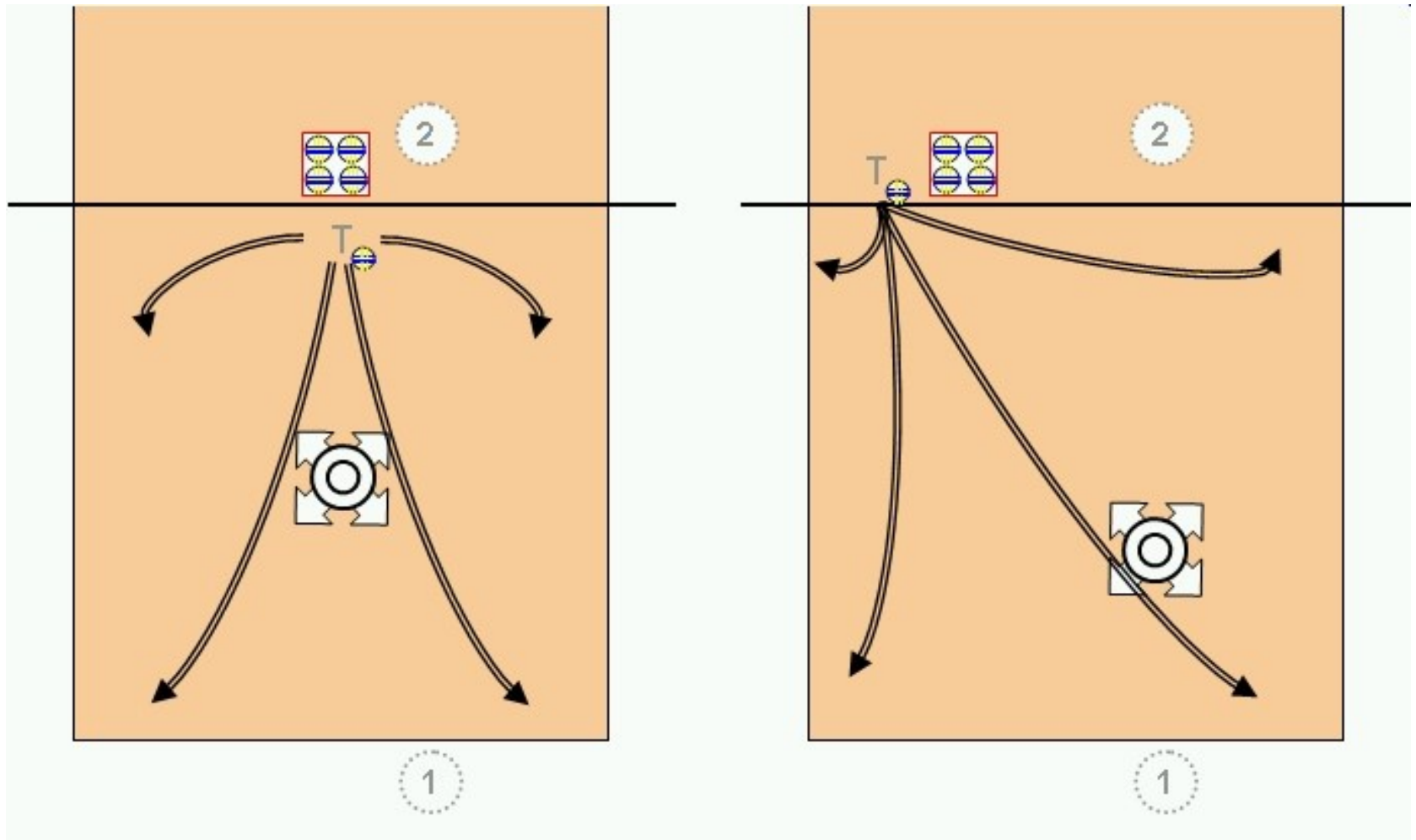


Γονάτιση και 1 χέρι

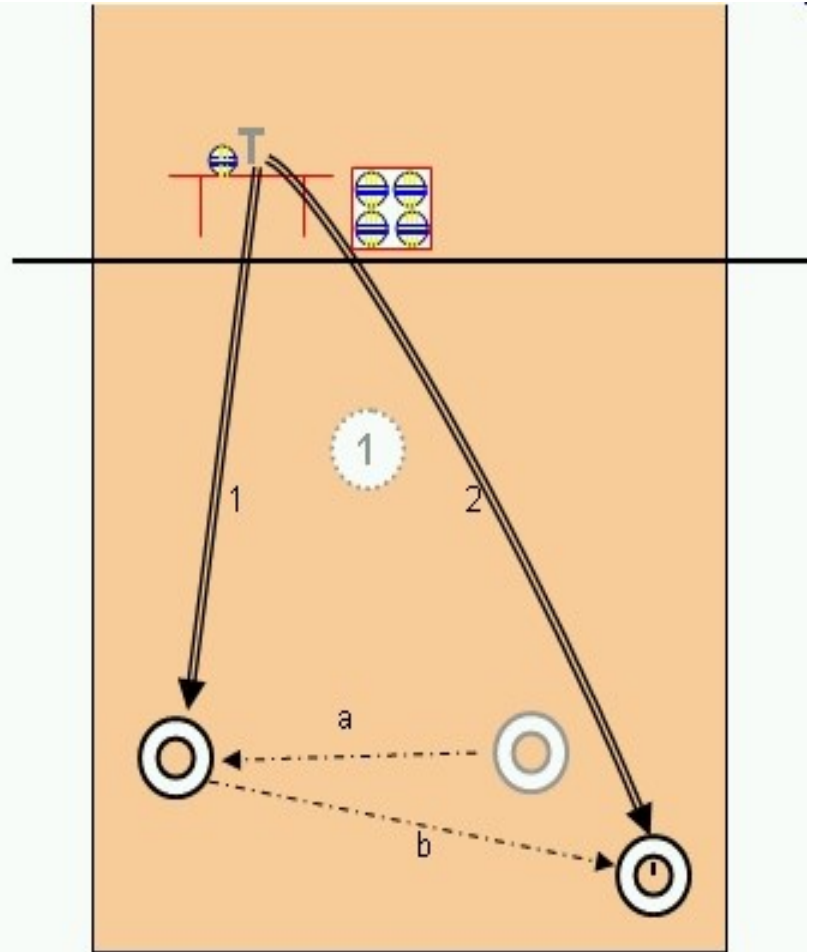
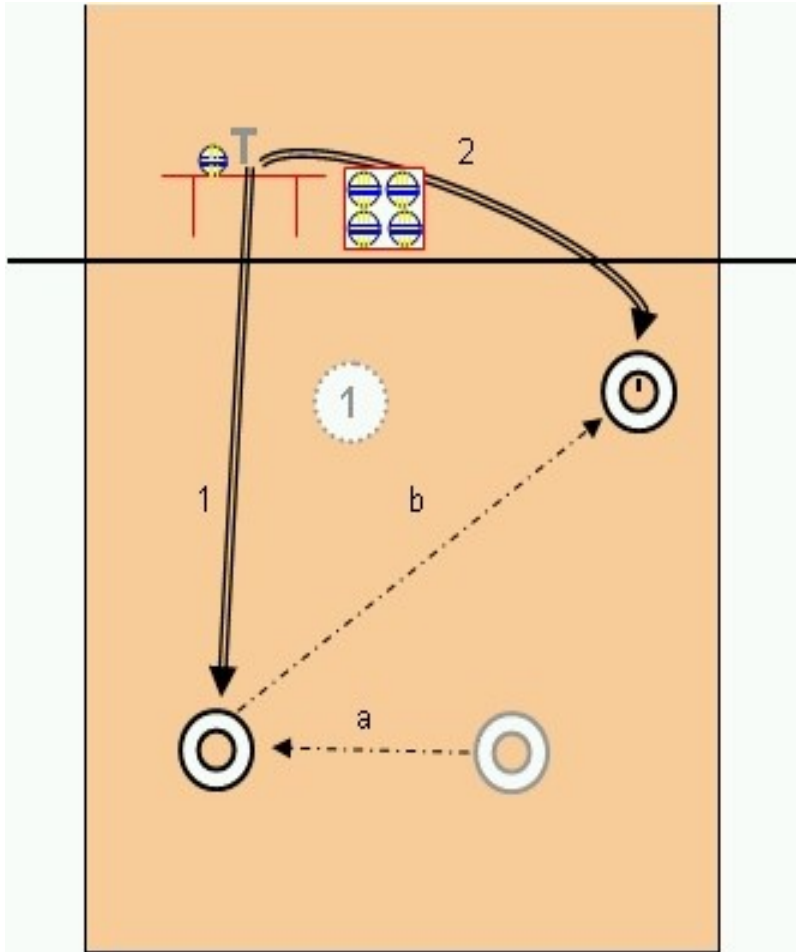
Ιδιότητες αμυντικού παίκτη

- Θέληση
- Συγκέντρωση, αντοχή στη συγκέντρωση
- Μαχητικότητα
- Διαχείριση της απογοήτευσης
- Δυνατότητα μετακίνησης
- Ικανότητα επαφής με τη μπάλα
- Ικανότητα παρατήρησης
 - Αναγνώριση προσέγγισης επιθετικού
 - Συνεργασία με μπλοκέρ
- Δυνατότητα μετάβασης

Ασκησιολόγιο Ι



Ασκησιολόγιο II



Ασκησιολόγιο III

