

# Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

Θεματική ενότητα 5

Επιθετικό χτύπημα  
Ασκησιολόγιο

## Επίθεση- καρφί



# Επίθεση- καρφί

Preparation	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Η φορά ξεκινά από θέση που είναι απαραίτητη για την εκτέλεση της προσέγγισης</p> <p>Σταθερή θέση, χαλαρή στάση σώματος σε ετοιμότητα, σώμα στραμμένο μπροστά</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξί πόδι μπροστά</li> <li>• Εναλλακτικά (;)</li> </ul> <p>Μάτια στη μπάλα.</p>	<p>Αξιολογήστε τις διαθέσιμες πληροφορίες από την άλλη πλευρά του φιλέ (θέση μπλοκέρ και αμυντικού) και τις περιβαλλοντικές συνθήκες</p> <p>Αριστερό-δεξί-αριστερό (αντίθετα για αριστερόχειρες δεξί-αριστερό- δεξί)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Εναλλακτικά (;)</li> </ul> <p>Επιθετική, εκρηκτική προσέγγιση και απογείωση πίσω από την μπάλα (κρατήστε την μπάλα μπροστά από το σώμα)</p> <p>Άλμα για να φτάσετε την μπάλα στο υψηλότερο δυνατό σημείο επαφής, συναντώντας την μπάλα μπροστά (;) από τον επιθετικό ώμο</p> <p>Αξιολόγησε το κάλεσμα του συμπαίκτη (if)</p>	<p>Υψηλή επαφή στην κατάλληλη πλευρά της μπάλας ανάλογα με την επιθυμητή γωνία χτυπήματος</p> <p>Ανοιχτή παλάμη και χαλαρός καρπός</p> <p>Κορμός σκληρός, μείνετε ψηλά.</p> <p>Η ισχύς του χτυπήματος προέρχεται από τη στροφή του κορμού, του βραχίονα, του αντιβραχίου και της παλάμης</p>	<p>Το χέρι συνεχίζει την κίνηση</p> <p>Προσγειωθείτε και στα δύο πόδια με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα</p> <p>Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτοκάλυψη</li> </ul>



## Επίθεση- roll shot



# Επίθεση-roll shot

Preparation	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Η φορά ξεκινά από θέση που είναι απαραίτητη για την εκτέλεση της προσέγγισης</p> <p>Σταθερή θέση, χαλαρή στάση σώματος σε ετοιμότητα, σώμα στραμμένο μπροστά</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Δεξί πόδι μπροστά</li> <li>• Ενναλακτικά (;)</li> </ul> <p>Μάτια στη μπάλα.</p>	<p>Αξιολογήστε τις διαθέσιμες πληροφορίες από την άλλη πλευρά του φιλέ (θέση μπλοκ και αμυντικού) και τις περιβαλλοντικές συνθήκες</p> <p>Αριστερό-δεξί-αριστερό (αντίθετα για αριστερόχειρες δεξί-αριστερό- δεξί)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ενναλακτικά (;)</li> </ul> <p>Επιθετική, εκρηκτική προσέγγιση και απογείωση πίσω από την μπάλα (κρατήστε την μπάλα μπροστά από το σώμα)</p> <p>Άλμα για να φτάσεις την μπάλα στο υψηλότερο δυνατό σημείο επαφής, συναντώντας την μπάλα μπροστά από τον επιθετικό ώμο</p> <p>Αξιολόγησε το κάλεσμα του συμπαίκτη (if)</p>	<p>Υψηλή επαφή στην κατάλληλη πλευρά της μπάλας ανάλογα με την επιθυμητή γωνία χτυπήματος</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Επαφή ελαφρώς χαμηλότερη από ό,τι για καρφί, για να δώσετε την επιθυμητή περιστροφή με κίνηση της παλάμης στον επιμήκη άξονα της μπάλας, ανάλογα με τις γωνίες και τον χρόνο επαφής</li> </ul> <p>Ανοιχτή παλάμη και χαλαρός καρπός</p> <p>Κορμός σκληρός, μείνετε ψηλά.</p>	<p>Προσγειωθείτε και στα δύο πόδια με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα</p> <p>Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αυτοκάλυψη</li> </ul>

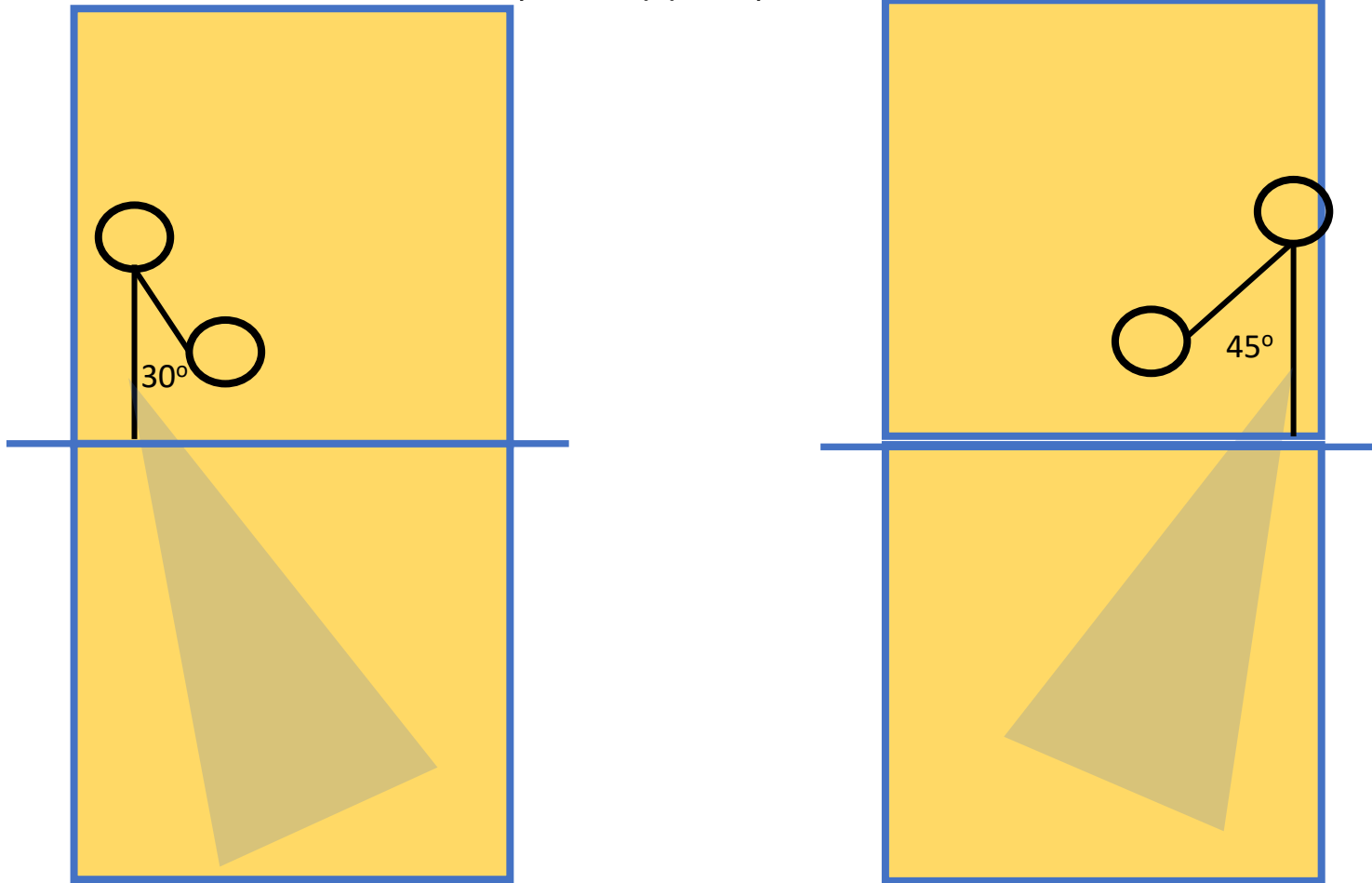
## Επίθεση-poke shot



# Επίθεση-poke shot

Preparation	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Η φορά ξεκινά από θέση που είναι απαραίτητη για την εκτέλεση της προσέγγισης</p> <p>Σταθερή θέση, χαλαρή στάση σώματος σε ετοιμότητα, σώμα στραμμένο μπροστά</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Δεξί πόδι μπροστά</li><li>• Εναλλακτικά (;)</li></ul> <p>Μάτια στη μπάλα.</p>	<p>Αξιολογήστε τις διαθέσιμες πληροφορίες από την άλλη πλευρά του φιλέ (θέση μπλοκ και αμυντικού) και τις περιβαλλοντικές συνθήκες</p> <p>Αριστερό-δεξί-αριστερό (αντίθετα για αριστερόχειρες δεξί-αριστερό- δεξί)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Εναλλακτικά (;)</li></ul> <p>Επιθετική, εκρηκτική προσέγγιση και απογείωση πίσω από την μπάλα (κρατήστε την μπάλα μπροστά από το σώμα)</p> <p>Άλμα για να φτάσεις την μπάλα στο υψηλότερο δυνατό σημείο επαφής, συναντώντας την μπάλα μπροστά από τον επιθετικό ώμο</p> <p>Αξιολόγησε το κάλεσμα του συμπαίκτη (if)</p>	<p>Επαφή στο κάτω μέρος της μπάλας ανάλογα με την επιθυμητή γωνία χτυπήματος</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Τα δάχτυλα λυγίζουν στις μεσαίες φάλαγγες. Ο καρπός είναι σκληρός κατά την επαφή.</li></ul> <p>Μήκος, κατεύθυνση και τροχιά χτυπήματος ελέγχονται από τη δύναμη της επαφής.</p>	<p>Προσγειωθείτε και στα δύο πόδια με τα γόνατα ελαφρώς λυγισμένα</p> <p>Μάτια στη μπάλα και προετοιμασία για την επόμενη κίνηση.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Αυτοκάλυψη</li></ul>

## Προσέγγιση επιθετικού



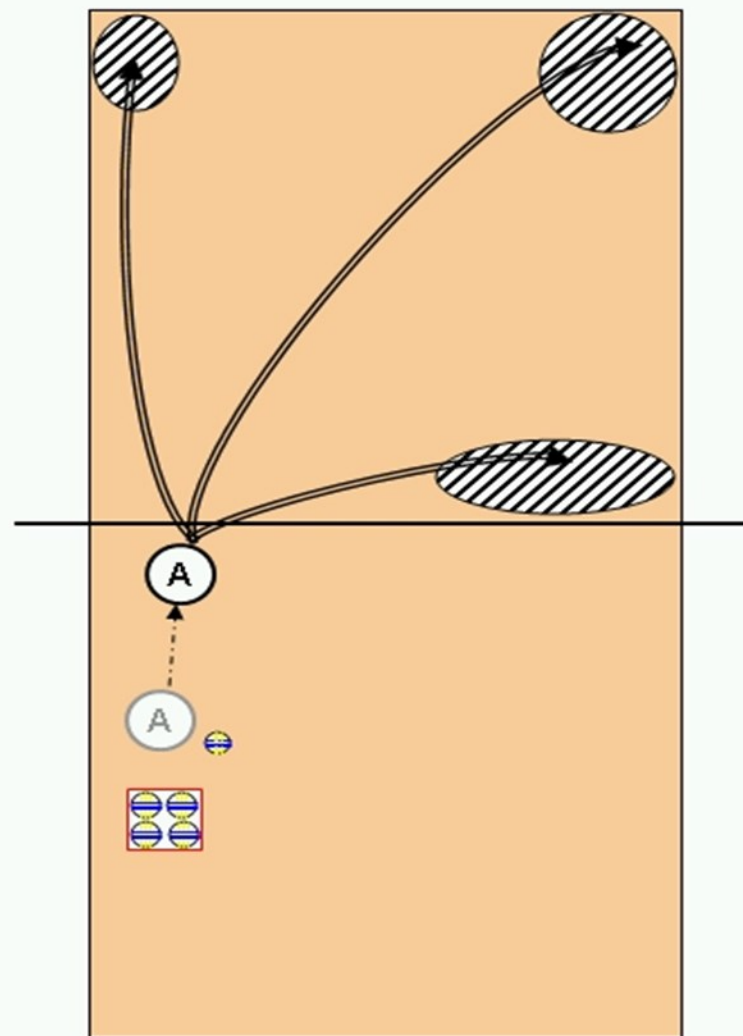
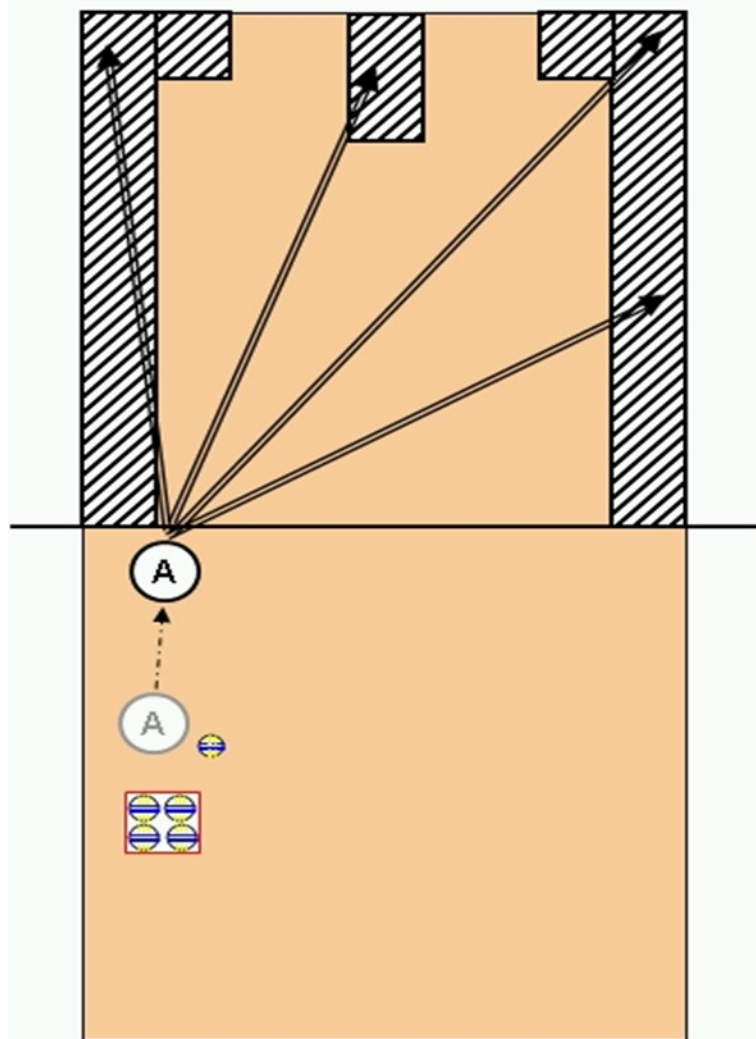
Ο δεξιόχειρας παίκτης προσεγγίζει τη μπάλα διαφορετικά από τη δεξιά και αριστερή πλευρά του γηπέδου, αντίστοιχα και ο αριστερόχειρας. Ο άξονας των ώμων είναι στραμμένος στο κέντρο του γηπέδου των αντιπάλων.



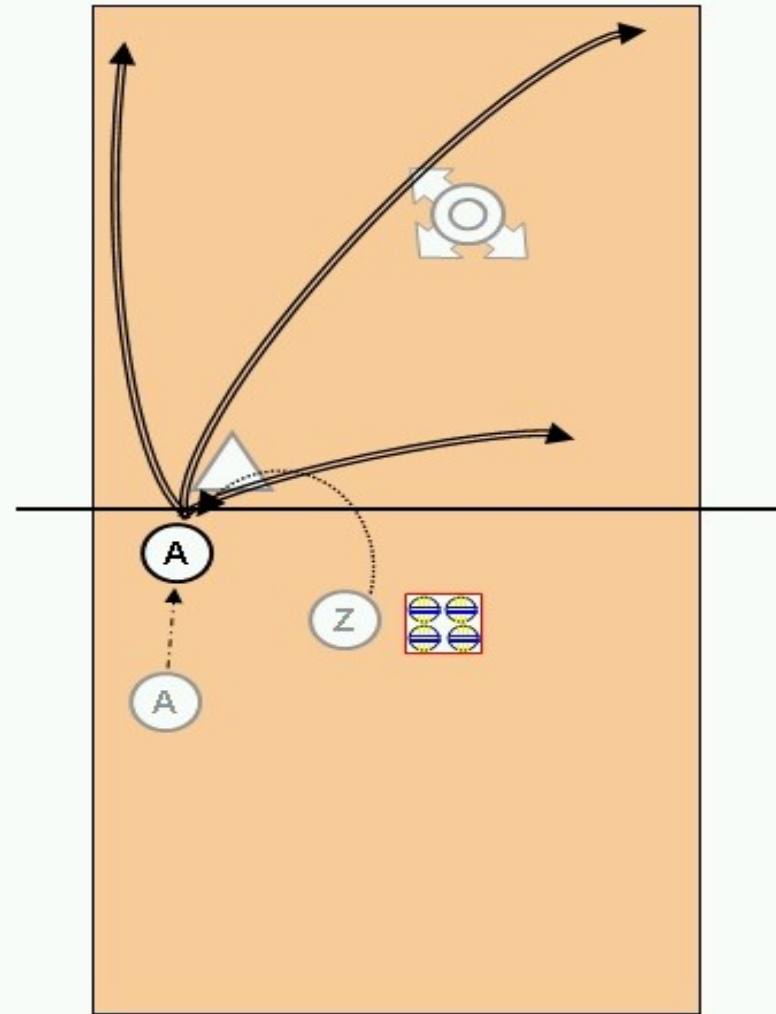
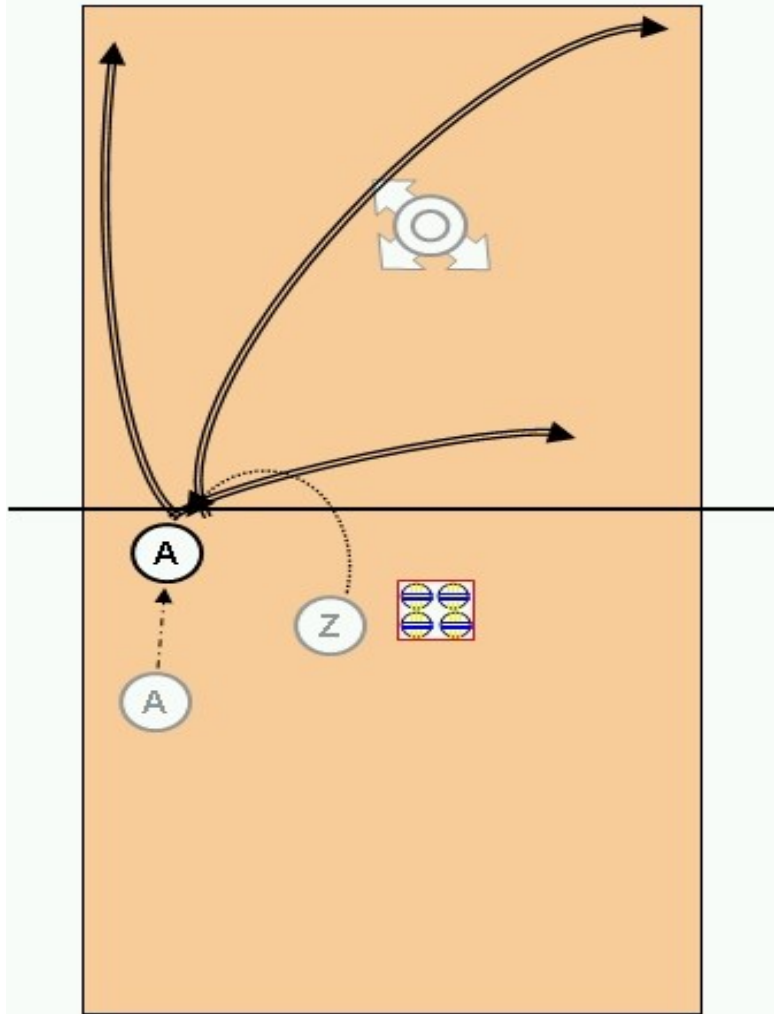
## Ατομική τακτική επιθετικού

- Περιβαλλοντικές συνθήκες
- Τρέχον αποτέλεσμα
- Διανοητική και φυσική κατάσταση συμπαίκτη και αντιπάλων
- + - μπλοκέρ
- Ικανότητα πασαδόρου
- Επικοινωνία με συμπαίκτη
- Ικανότητα προσεγγίσεων και χτυπημάτων
- Ικανότητα παρατήρησης
  - Αναγνώριση πάσας
  - Αρχική θέση μπλοκέρ (if)
  - Θέση αμυντικού(ών)

# Ασκησιολόγιο I



# Ασκησιολόγιο II



# Ασκησιολόγιο III

