



# Αντιπτέριση (ΕΠ027)

## Ενότητα 3 : Σερβίς (Service)

Στεπάν-Σαρκίς Παρτεμιάν  
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού  
Θεσσαλονίκης



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

# Άδειες Χρήσης

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό υπόκειται σε άδειες χρήσης Creative Commons.
- Για εκπαιδευτικό υλικό, όπως εικόνες, που υπόκειται σε άλλου τύπου άδειας χρήσης, η άδεια χρήσης αναφέρεται ρητώς.



# Χρηματοδότηση

- Το παρόν εκπαιδευτικό υλικό έχει αναπτυχθεί στα πλαίσια του εκπαιδευτικού έργου του διδάσκοντα.
- Το έργο «Ανοικτά Ακαδημαϊκά Μαθήματα στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης» έχει χρηματοδοτήσει μόνο την αναδιαμόρφωση του εκπαιδευτικού υλικού.
- Το έργο υλοποιείται στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση» και συγχρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση (Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο) και από εθνικούς πόρους.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Σερβίς (Service)

# Περιεχόμενα ενότητας

---

1. Ψηλό service.
2. Χαμηλό service
  - i. Backhand.
  - ii. Forehand.



# Σκοποί ενότητας

- Κατανόηση της εκτέλεσης του Service.
- Μεθοδική εκμάθηση της εκτέλεσης του Service.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

Service

**Ψηλό Service**

# Ψηλό Service: Προετοιμασία

- Οι ασκούμενοι σε κύκλο (ή σε ζευγάρια).
- Το φτερό συγκρατείται με το αριστερό χέρι από τη βάση μπροστά από την αριστερή πλευρά του ασκούμενου.
- Η ρακέτα συγκρατείται με λαβή Forehand, με υπτιασμό του πήχη και βρίσκεται χαμηλά και προς τα πίσω του ασκούμενου.





# Ψηλό Service: χωρίς φτερό 1

## Εκτέλεση κτυπήματος (αρχικά χωρίς φτερό):

- Γίνεται αργή αιώρηση του χεριού και μόλις η ρακέτα έρθει στο ύψος του σώματος του ασκούμενου εκτελείται ο πρηνισμός του πήχη. Είναι η στιγμή της επαφής –κρούσης της ρακέτας με το φτερό.
- Η κίνηση ολοκληρώνεται με την συνέχιση της αιώρησης του χεριού και της ρακέτας επάνω από τον αριστερό ώμο (ο αγκώνας λυγίζει ελαφρά). Την στιγμή αυτή ολοκληρώνεται και η στροφή του κορμού του ασκούμενου με το βάρος του σώματος στο αριστερό πόδι και το δεξί να στρέφεται επάνω στη μύτη αυτού (απελευθέρωση της φτέρνας).



# Ψηλό Service: χωρίς φτερό 2

- Δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην παραγωγή του ήχου που προκαλείται από την κίνηση της ρακέτας κατά τη στιγμή της ολοκλήρωσης του πρηνισμού του πύχην.



# Ψηλό Service: με φτερό 1

Εκτέλεση κτυπήματος (με φτερό):

- Τονίζεται η σωστή θέση του σώματος (αριστερό πόδι προτεταμένο και σωστή λαβή ρακέτας).
- Το φτερό συγκρατείται με τον δείκτη και τον αντίχειρα από το λαιμό της βάσης του (συνήθως η χρωματική ταινία) μπροστά από το σώμα του ασκούμενου και επάνω στην πορεία της αιώρησης της ρακέτας.
- Τονίζεται η διαφορά ταχύτητας μεταξύ πτώσης φτερού και αιώρησης ρακέτας.



# Ψηλό Service: με φτερό 2

Εκτέλεση κτυπήματος (με φτερό):

- Εκτελείται η απελευθέρωση του φτερού και το κτύπημα αυτού μετά από την σχετική αιώρηση του χεριού και της ρακέτας.
- Βαθμιαία αυξάνεται η απόσταση μεταξύ των ασκουμένων.
- Οι ασκούμενοι βρίσκονται στις 2 πλευρές του δικτυού και σε απόσταση 2μ από αυτό και εκτελούν κτύπημα με σκοπό να στείλουν το φτερό κοντά στην Τελική Γραμμή του γηπέδου του ζευγαριού τους.



# Ψηλό Service: με φτερό 3

- Στη φάση αυτή, δεν αναφέρονται οι ζώνες service.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

Service

**Χαμηλό Service**

# Χαμηλό Service: Backhand 1

- Οι ασκούμενοι βρίσκονται στη μπροστινή πλευρά της Ζώνης Service με τα πόδια σε ελαφρά διάσταση (βάρος σώματος μοιρασμένο).
- Το φτερό συγκρατείται με το αριστερό χέρι από την άκρη του και βρίσκεται κρεμασμένο προς τα κάτω, μπροστά στη κοιλιά του ασκούμενου.
- Η ρακέτα βρίσκεται με λαβή backhand να κρέμεται μπροστά από τον ασκούμενο, ανάμεσα στο φτερό και την κοιλιά του. Ο αγκώνας του δεξιού χεριού βρίσκεται ψηλά και στο ύψος του ώμου.



# Χαμηλό Service: Backhand 2

- Η απελευθέρωση του φτερού συνοδεύεται από την κίνηση της ρακέτας που εκτελεί ένα «σπρώξιμο» με την backhand πλευρά του, όπου απουσιάζει η κίνηση “follow through”, έτσι ώστε το φτερό να περάσει επάνω και ξυστά από το δίχτυ και να προσγειωθεί όσο γίνεται πιο κοντά στην μπροστινή γραμμή της απέναντι διαγώνιας ζώνης service.
- Μια μικρή αναπήδηση του ασκούμενου προς τα εμπρός ακολουθεί την απελευθέρωση του φτερού. Η ρακέτα έρχεται μπροστά και ψηλά.





# Χαμηλό Service: Backhand 3

- Ο ασκούμενος εκτελεί έναν αριθμό από service και ελέγχει το ποσοστό επιτυχίας αυτών.



# Χαμηλό Service: Forehand 1

- Προετοιμασία – εκτέλεση
  - Ο ασκούμενος βρίσκεται στη ζώνη service όπως στην εκτέλεση του ψηλού service.
  - Η προετοιμασία για την εκτέλεση του κτυπήματος είναι παρόμοια με αυτή του ψηλού service (κράτημα φτερού, θέση σώματος ασκούμενου και ρακέτας).



# Χαμηλό Service: Forehand 2

- Η εκτέλεση του κτυπήματος γίνεται με ένα ελαφρύ σπρώξιμο του φτερού χωρίς την πραγματοποίηση πρηνισμού του πήχη του δεξιού χεριού, αλλά με μια μικρής διάρκειας συνέχιση της κίνησης της ρακέτας (follow through) έτσι ώστε το φτερό να περάσει επάνω και ξυστά από το δίχτυ και να προσγειωθεί όσο γίνεται πιο κοντά στην μπροστινή γραμμή της απέναντι διαγώνιας ζώνης service.
- Μια μικρή αναπήδηση του ασκούμενου προς τα εμπρός ακολουθεί την απελευθέρωση του φτερού. Η ρακέτα έρχεται μπροστά και ψηλά.



# Χαμηλό Service: Forehand 3

- Ο ασκούμενος εκτελεί έναν αριθμό από service και ελέγχει το ποσοστό επιτυχίας αυτών.



# Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατερμιάν Στεπάν-  
Σαρκίς, «Αντιπτέριση. Σερβίς (Service)». Έκδοση: 1.0. Θεσσαλονίκη 2014.

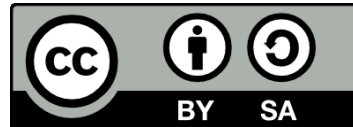
Διαθέσιμο από τη δικτυακή διεύθυνση:

<http://eclass.auth.gr/courses/OCRS255/>



# Σημείωμα Αδειοδότησης

Το παρόν υλικό διατίθεται με τους όρους της άδειας χρήσης Creative Commons Αναφορά - Παρόμοια Διανομή [1] ή μεταγενέστερη, Διεθνής Έκδοση. Εξαιρούνται τα αυτοτελή έργα τρίτων π.χ. φωτογραφίες, διαγράμματα κ.λ.π., τα οποία εμπεριέχονται σε αυτό και τα οποία αναφέρονται μαζί με τους όρους χρήσης τους στο «Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων».



Ο δικαιούχος μπορεί να παρέχει στον αδειοδόχο ξεχωριστή άδεια να χρησιμοποιεί το έργο για εμπορική χρήση, εφόσον αυτό του ζητηθεί.

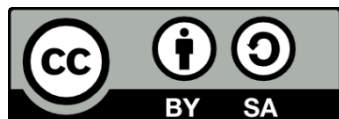
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





# Τέλος ενότητας

Επεξεργασία: Μαριάνα Χ. Κοτζαμανίδου  
Θεσσαλονίκη, Χειμερινό εξάμηνο 2014-2015



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

---

# Σημειώματα



# Διατήρηση Σημειωμάτων

Οποιαδήποτε αναπαραγωγή ή διασκευή του υλικού θα πρέπει να συμπεριλαμβάνει:

- το Σημείωμα Αναφοράς
- το Σημείωμα Αδειοδότησης
- τη δήλωση Διατήρησης Σημειωμάτων
- το Σημείωμα Χρήσης Έργων Τρίτων (εφόσον υπάρχει)

μαζί με τους συνοδευόμενους υπερσυνδέσμους.

