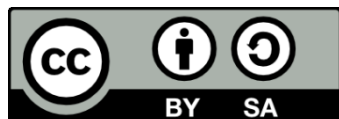




Αντιπτέριση (ΕΠ027)

Ενότητα 7: Drop Shots

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

Drop Shots

Περιεχόμενα ενότητας

1. Drop shots.
 - i. Forehand drop.
 - ii. Backhand drop.
2. Net shots.
 - i. Καρφί.
 - ii. «κόψιμο» του φτερού.
 - iii. Lift.
3. Εξάσκηση.



Σκοποί ενότητας

- Κατανόηση των drop shots.
- Κατανόηση των net shots.
- Κατανόηση της μεθοδικής εκμάθησης των drop shots.
- Κατανόηση της μεθοδικής εκμάθησης των net shots.
- Εξάσκηση στα drop shots.
- Εξάσκηση στα net shots.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Drop shots

Forehand drop

Forehand drop: Θέση σώματος

- Η θέση που θα πάρει ο ασκούμενος είναι τέτοια, ώστε βρισκόμενος κάτω από το φτερό, να έχει την επιλογή είτε για κτύπημα clear, είτε για drop. Το σημείο αυτό είναι συνήθως μακριά από το δίχτυ και κοντά στο πίσω όριο του γηπέδου του.



Forehand drop:

Προετοιμασία για το κτύπημα

- Η θέση των ώμων του ασκούμενου και της ρακέτας πρέπει να είναι αυτή που απαιτείται για ένα κτύπημα clear, καθώς πολλές φορές η επιλογή του κτυπήματος γίνεται την τελευταία στιγμή, εξαρτώμενη από την αντίδραση του αντίπαλου παίκτη (κίνηση προς το δίχτυ ή θέση μακριά από αυτό).



Forehand drop:

Εκτέλεση του κτυπήματος

- Η εκτέλεση του κτυπήματος forehand drop αρχίζει με στροφή των ώμων και πρηνισμό του πήχη (όπως ακριβώς στο κτύπημα forehand clear) και τη στιγμή ακριβώς πριν την επαφή της ρακέτας με το φτερό, σταματάει ο πρηνισμός και όλο το χέρι (από τον ώμο μέχρι τα δάχτυλα) κινείται σαν ένα κομμάτι, σπρώχνοντας το φτερό να περάσει κοντά από το πάνω μέρος του δικτυού, με τη ρακέτα να κινείται σε ένα παράλληλο επίπεδο προς το δίχτυ και να περνάει μπροστά από το σώμα του παίκτη. Το φτερό σε όλη την τροχιά προσέγγισης προς το δίχτυ θα πρέπει να έχει καθοδική τροχιά και σε κανένα σημείο αυτής να μην ανυψωθεί, καθώς κάτι τέτοιο θα επιφέρει καθυστέρηση και θα δώσει στον αντίπαλο πολύτιμο χρόνο να κινηθεί προς το φτερό.



Forehand drop:

Μετακίνηση στη βάση

- Αμέσως μετά το κτύπημα θα πρέπει ο παίκτης να κινηθεί προς τη βάση του, που στην συγκεκριμένη στιγμή είναι πιο κοντά στο δίχτυ και προς την πλευρά που έχει κατευθυνθεί το φτερό.



Forehand drop: Εξάσκηση

- Εκτέλεση της κίνησης χωρίς την παρουσία του φτερού.
- Ο βοηθός από την απέναντι πλευρά εκτελεί ψηλό service και ο ασκούμενος εκτελεί forehand clear.
- Ο βοηθός από την απέναντι πλευρά εκτελεί ψηλό service και ο ασκούμενος εκτελεί forehand drop.
- Ο ασκούμενος εκτελεί εναλλάξ κτυπήματα clear και drop.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Drop shots

Backhand drop

Backhand drop:

Θέση σώματος

- Ο ασκούμενος έχει πάρει θέση για το κτύπημα αυτό στην πίσω αριστερά γωνία του γηπέδου του, ακολουθώντας τον βηματισμό που θα τον φέρει με το δεξί πόδι κάτω από το φτερό, την πλάτη του στραμμένη προς το δίχτυ και το χέρι με τον αγκώνα ψηλά και τη ρακέτα στραμμένη προς τα κάτω.



Backhand drop:

Προετοιμασία για το κτύπημα

- Ένα κτύπημα drop shot στέλνει το φτερό κοντά στο δίχτυ και αναγκάζει τον αντίπαλο να κινηθεί κοντά σε αυτό, μεταφέροντας έτσι το παιχνίδι στον μπροστινό χώρο του γηπέδου.
- Η προετοιμασία για το κτύπημα αυτό δεν θα πρέπει να διαφέρει από αυτή για ένα κτύπημα clear, με αποτέλεσμα ο αντίπαλος να λάβει όσο το δυνατόν λιγότερες πληροφορίες πριν την εκτέλεση του.



Backhand drop:

Εκτέλεση του κτυπήματος

- Η κίνηση για την εκτέλεση του κτυπήματος αυτού, θα πρέπει να ακολουθήσει αυτήν για το backhand clear και θα πρέπει να διαφοροποιηθεί κατά τον υπτιασμό του πήχη, ο οποίος δεν θα πρέπει να ολοκληρώσει την στροφή του, αλλά μόλις πριν την επαφή της ρακέτας με το φτερό, θα πρέπει να σταματήσει (ο υπτιασμός) και να συνεχίσει το χέρι την κίνηση του από τον αγκώνα με ένα ελαφρύ σπρώξιμο του φτερού από την ρακέτα (η κεφαλή της θα πρέπει να έχει μια ελαφρά κλίση προς τα κάτω, κατεύθυνση που θα ακολουθήσει το φτερό). Να σημειωθεί πως το κτύπημα-σπρώξιμο θα πρέπει να γίνει ταυτόχρονα με το πάτημα του δεξιού ποδιού.



Backhand drop:

Μετακίνηση στη βάση

- Αμέσως μετά το κτύπημα, θα πρέπει να δοθεί μια ώθηση από το δεξί πόδι ώστε να στραφεί το σώμα προς το δίχτυ –ακολουθώντας το βλέμμα την τροχιά του φτερού- και από εκεί θα ακολουθήσει η μετακίνηση προς τη βάση.



Backhand drop:

Εξάσκηση

- Εκτέλεση της κίνησης χωρίς την παρουσία του φτερού.
- Ο βοηθός από την απέναντι πλευρά εκτελεί ψηλό service και ο ασκούμενος εκτελεί backhand clear.
- Ο βοηθός από την απέναντι πλευρά εκτελεί ψηλό service και ο ασκούμενος εκτελεί backhand drop.
- Ο ασκούμενος εκτελεί εναλλάξ κτυπήματα clear και drop.



Άσκηση

- Service – Clear, Service – Drop, κ.ο.κ.
- 3 άτομα (ασκούμενος και 2 βοηθοί): ψηλό service και εναλλάξ Forehand και Backhand Drop
- 3 άτομα (ασκούμενος και 2 βοηθοί, στο μισό γήπεδο): Ο ασκούμενος παίζει εναλλάξ clear και drop και οι βοηθοί στέλνουν το φτερό προς το πίσω μέρος του γηπέδου (service, clear, clear, drop, lift, clear, κ.ο.κ.)





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Drop shots

Net shots

Net shots

- Σε συνέχεια ενός κτυπήματος drop, ο ασκούμενος κινείται προς το δίχτυ για τη συνέχεια στο παιχνίδι. Η πιθανότητα να αντιμετωπίσει ένα κτύπημα κοντά στο δίχτυ είναι μεγαλύτερη από αυτή στο πίσω μέρος του γηπέδου του. Ένα κτύπημα στο πίσω μέρος του γηπέδου για να είναι αποτελεσματικό, θα πρέπει να δώσει στο φτερό μια τροχιά ψηλή και βαθιά, κάτι που θα δώσει με τη σειρά του τον απαραίτητο χρόνο στον ασκούμενο να κινηθεί προς τα πίσω για τη συνέχεια.



Forehand net shots

- Σχετικά με την κίνηση στην γωνία του γηπέδου, εξετάζονται τρεις διαφορετικές συνθήκες, ανάλογες με το ύψος επαφής της ρακέτας με το φτερό. Οι επιλογές είναι σε πρώτη φάση το καρφί, στη συνέχεια το «κόψιμο» του φτερού και τέλος το lift, όπου ο ασκούμενος στέλνει το φτερό ψηλά και πίσω στην τελική γραμμή του αντίπαλου γηπέδου.



Μετακίνηση

- Ο ασκούμενος κινείται προς το δίχτυ από τη βάση με μια αναπήδηση στη βάση και μια μικρή προβολή του αριστερού ποδιού προς την δεξιά και μπροστά γωνία του γηπέδου του (εκεί που κατευθύνεται το φτερό). Το αριστερό πόδι προσγειώνεται σχεδόν επάνω στην Μπροστινή Γραμμή Service και ακολουθεί μια μεγαλύτερη προβολή του δεξιού ποδιού προς την κατεύθυνση της κίνησης με προσγείωση του δεξιού ποδιού στην ευθεία, χωρίς να δημιουργηθούν άλλες αναπηδήσεις ή βυθίσεις.



Καρφί

- Ο κορμός είναι όρθιος και η ρακέτα ανασηκώνεται κατά την προσέγγιση. Την στιγμή της επαφής του δεξιού ποδιού με το έδαφος, εκτελείται το κτύπημα –ένα κτύπημα κοντά στο δίχτυ που στέλνει το φτερό χαμηλά και μπροστά –κοντά στο δίχτυ. Η ρακέτα στη συνέχεια διαγράφει μια πορεία παράλληλη με το δίχτυ ώστε να αποφευχθεί η επαφή μαζί του. Μετά το κτύπημα, το δεξί πόδι σπρώχνει προς τα πίσω και ο ασκούμενος επιστρέφει με μια αναπήδηση στη βάση του.



«Κόψιμο» του φτερού

- Ο κορμός είναι όρθιος και το χέρι της ρακέτας απλώνει προς το φτερό, διατηρώντας μια μικρή κάμψη (γωνία) στον αγκώνα καθώς και έναν ελαφρύ υπτιασμό του πήχη, με αποτέλεσμα η ρακέτα να βρίσκεται λίγο χαμηλότερα από το ύψος της λαβής της. Η ρακέτα που βρίσκεται στα δάχτυλα του χεριού, έρχεται σε επαφή με τη βάση του φτερού, όσο το δυνατόν πιο κοντά στο πάνω μέρος του δίχτυου και εκτελεί ένα μικρό σπρώξιμο (ξύσιμο) με αποτέλεσμα το φτερό να αρχίσει να περιστρέφεται και να αρχίσει να πέφτει ακριβώς πίσω από το δίχτυ, δυσκολεύοντας πολύ την απάντηση του αντίπαλου. Μετά το κτύπημα ο ασκούμενος απομακρύνεται από το σημείο, έχοντας υπόψη πως η πιθανότερη απάντηση του αντίπαλου θα είναι ένα κτύπημα κοντά στο δίχτυ.



Lift

- Το κτύπημα αυτό απαιτείται όταν το φτερό έχει περάσει στο γήπεδο του ασκούμενου και πλησιάζει στο έδαφος, κοντά στο δίχτυ. Μετά τον βηματισμό που θα φέρει τον ασκούμενο κοντά στη δεξιά και μπροστά γωνία, η προβολή του δεξιού ποδιού συνήθως είναι μεγαλύτερη. Ο δεξιός αγκώνας προβάλλει χαμηλά και ο πήχης σε υπτιασμό. Ταυτόχρονα με την προβολή του ποδιού, γίνεται και το κτύπημα που αρχίζει με αιώρηση του χεριού από πίσω και ολοκληρώνεται με πρηνισμό με αποτέλεσμα το φτερό να περάσει κοντά από το δίχτυ και να κατευθυνθεί ψηλά και πίσω, κοντά στην τελική γραμμή του αντίπαλου γηπέδου. Μετά το κτύπημα, το δεξί πόδι σπρώχνει και ο ασκούμενος επιστρέφει στη βάση του.



Backhand net shots 1

- Στα κτυπήματα στην μπροστά και αριστερά γωνία του γηπέδου, οι βασικές κινήσεις είναι όμοιες με αυτές της δεξιάς πλευράς. Η αναπήδηση στη βάση φέρνει το αριστερό πόδι σχεδόν επάνω στην Μπροστινή Γραμμή Service προς την αριστερή πλευρά και το δεξί με μεγάλη προβολή έρχεται στην ευθεία της κίνησης του παίκτη προς το σημείο που κατευθύνεται το φτερό. Ο κορμός έχει τέτοια θέση, ώστε η δεξιά πλευρά –και ώμος- βρίσκεται προς το δίχτυ. Η ρακέτα βρίσκεται στο χέρι με λαβή backhand και στα δάχτυλα. Η προετοιμασία για καρφί γίνεται με ανύψωση της ρακέτας επάνω από το ύψος του κεφαλιού του ασκούμενου και ελαφρύ πρηνισμό.



Backhand net shots 2

- Στο κτύπημα του φτερού στο ύψος του διχτυού, η προβολή του δεξιού αγκώνα, ο πρηνισμός του δεξιού πήχη και το κράτημα της ρακέτας στα δάχτυλα του χεριού, δημιουργούν την απαραίτητη ακρίβεια στο κτύπημα-ξύσιμο που θα ακολουθήσει. Στο lift δε, ο δεξιός αγκώνας προηγείται και ο πήχης προς τα πίσω σε μεγάλο πρηνισμό. Ταυτόχρονα με το πάτημα του δεξιού ποδιού, γίνεται και η αιώρηση προς τα εμπρός του δεξιού χεριού, ακολουθούμενη από έναν ισχυρό υπτιασμό.



Εξάσκηση

- Η εξάσκηση γίνεται στην αρχή χωρίς την παρουσία φτερού. Ο ασκούμενος βρίσκεται στη βάση του και εκτελεί βηματισμούς στη γωνία (δεξιά ή αριστερά).
- Στην εξάσκηση με φτερό, ο βοηθός από την απέναντι πλευρά ρίχνει το φτερό (με το χέρι) και ο ασκούμενος εκτελεί το κτύπημα που έχουν προκαθορίσει.
- Μετά από χαμηλό service, εκτελείται μια σειρά από κτυπήματα κοντά στο δίχτυ.
- Η ίδια άσκηση, όπου γίνεται προσπάθεια να τελειώσει η σειρά των κτυπημάτων με καρφί.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατερμιάν Στεπάν-
Σαρκίς, «Αντιπτέριση. Drop shots». 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.

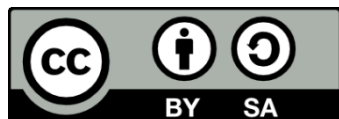
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





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.

