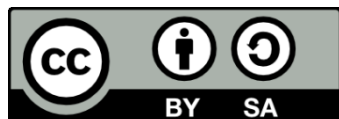




Αντιπτέριση (ΕΠ027)

Ενότητα 9: Drive shots

Στεπάν-Σαρκής 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



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
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

Drive shots

Περιεχόμενα ενότητας

1. Drive shots.
 - i. Forehand drive.
 - ii. Backhand drive.
2. Καρφί (smash).
 - i. Άμυνα στο καρφί.
3. Εξάσκηση.



Σκοποί ενότητας

- Κατανόηση των drive shots.
- Κατανόηση της άμυνας στο καρφί.
- Εξάσκηση.



Drive shots

- Ένα κτύπημα **drive** είναι αυτό που γίνεται όταν η ρακέτα κτυπάει το φτερό στο ύψος των ώμων και κοντά στα πλάγια όρια του γηπέδου (κοντά στις πλάγιες γραμμές) και στέλνει το φτερό παράλληλα με αυτές (πλάγιες γραμμές) προς τις πίσω γωνίες του αντίπαλου παίκτη. Ο ασκούμενος βρισκόμενος στη βάση του απομακρύνεται όσο το δυνατόν λιγότερο από αυτή και συγκεκριμένα σε τέτοια απόσταση ώστε επιχειρώντας ένα κτύπημα να μην βγαίνει έξω από τα όρια του γηπέδου.



Forehand drive

- Μετά την αναπήδηση (split step) γίνεται ένα μικρό βήμα με το αριστερό πόδι προς τα δεξιά και μια μεγαλύτερη προβολή με το δεξί.
- Ο αγκώνας προβάλλει μπροστά και ο πήχης σε υπτιασμό.
- Το κτύπημα εκτελείται με πρηνισμό του πήχη, “follow through” της ρακέτας και επιστροφή στη βάση με σπρώξιμο του δεξιού ποδιού.



Backhand drive 1

- Μετά την αναπήδηση (split step) γίνεται ένα μικρό βήμα με το αριστερό πόδι προς τα αριστερά και ακολουθεί μια στροφή (μετωπιαία) στη μύτη του με προσγείωση στο δεξί πόδι που βρίσκεται να κοιτάει προς τη πίσω πλευρά του γηπέδου και παράλληλο με την πλάγια γραμμή.
- Ο αγκώνας δείχνει προς την πλάγια γραμμή και ο πήχης βρίσκεται σε πρηνισμό με την ρακέτα στραμμένη προς τη πίσω πλευρά του γηπέδου.



Backhand drive 2

- Το κτύπημα εκτελείται με υπτιασμό του πήχη, χωρίς “follow through” και με σπρώξιμο του δεξιού ποδιού ώστε το σώμα να στραφεί προς τα εμπρός, αναπήδηση προς τη βάση και με το βλέμμα να ακολουθεί την πορεία του φτερού.



Εξάσκηση

- Ο ασκούμενος εκτελεί τις κινήσεις (κτυπήματα Forehand και Backhand) στην αρχή χωρίς την παρουσία φτερού.
- Ο ασκούμενος (με τη βοήθεια τροφοδοσίας) εκτελεί ένα κτύπημα τη φορά
 - Χωρίς μετακίνηση,
 - Με ένα βήμα,
 - Με πλήρη βηματισμό και επιστροφή στη βάση.
- Ο ασκούμενος εκτελεί συνεχή κτυπήματα με τον βοηθό.
- Τα κτυπήματα γίνονται εναλλάξ forehand και backhand.





ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Καρφί (smash) – άμυνα σε καρφί

Καρφί (smash)

- Το καρφί είναι το πλέον επιθετικό κτύπημα στο παιγνίδι και με αυτό τελειώνει συνήθως μια σειρά κτυπημάτων. Γίνεται όταν το φτερό είναι ψηλά και σε όσο πιο μικρή απόσταση από το δίχτυ. Ο παίκτης πρέπει να βρίσκεται ελαφρά πίσω από το φτερό, ώστε η κλίση της ρακέτας να στείλει το φτερό να περάσει κοντά από το πάνω μέρος του δικτυού κατευθυνόμενο κοντά στις πλάγιες γραμμές του απέναντι γηπέδου (ανάλογα πάντα από την θέση του αντίπαλου παίκτη). Πολλές φορές εκτελείται με άλμα που αυξάνει το ύψος επαφής με το φτερό καθώς και την δύναμη του κτυπήματος.



Καρφί (smash): Εξάσκηση 1

1. Ο ασκούμενος βρίσκεται στην πίσω πλευρά του γηπέδου και εκτελεί κίνηση για καρφί χωρίς την παρουσία φτερού. Δίνεται προσοχή στην θέση της ρακέτας ώστε τη στιγμή του κτυπήματος (ολοκλήρωση πρηνισμού) να βρίσκεται στο ψηλότερο δυνατό σημείο και στη συνέχεια να ακολουθεί (“follow through”) μια πορεία ομαλή προς την κάτω και αριστερή πλευρά του σώματος του ασκούμενου.
2. Η κίνηση για κτύπημα γίνεται με επιτόπιο βηματισμό (πίσω-κτύπημα-μπροστά).



Καρφί (smash): Εξάσκηση 2

3. Η κίνηση για κτύπημα γίνεται με ένα βήμα προς τα πίσω και μετά το κτύπημα ακολουθεί ένα βήμα προς τα εμπρός.
4. Η κίνηση για κτύπημα γίνεται με πλήρη βηματισμό από τη βάση προς τα πίσω και μετά επιστροφή σε αυτή.



Καρφί (smash): Εξάσκηση 3

5. Το κτύπημα εκτελείται μετά από τροφοδοσία με φτερό (ο βοηθός εκτελεί ψηλό service και ο ασκούμενος εκτελεί καρφί στην ευθεία με 70%-80% ένταση).
6. Ο βοηθός εκτελεί ψηλό service και μετά από μια σειρά κτυπημάτων clear, ο ασκούμενος εκτελεί καρφί (γίνεται προσπάθεια να κρατηθεί το φτερό στο παιγνίδι).



Άμυνα στο καρφί 1

- Όταν ένας παίκτης περιμένει να δεχτεί ένα καρφί, πρέπει να:
 - Απομακρυνθεί από δίχτυ.
 - Σταθεί απέναντι από το φτερό.
 - Αυξήσει τη βάση στήριξης (μεγαλύτερη διάσταση) με ελαφρά λυγισμένα γόνατα και με τον κορμό όρθιο.
 - Κρατήσει τη ρακέτα χαμηλά
 - με λαβή forehand όταν το καρφί γίνεται από την πλευρά της ρακέτας,
 - με λαβή backhand μπροστά από το αριστερό του γόνατο όταν γίνεται από το κέντρο του γηπέδου ή από την αδύνατη πλευρά.



Άμυνα στο καρφί 2

- Η απάντηση στο καρφί γίνεται ανάλογα με τη θέση και τη δυναμική του αντίπαλου που το εκτελεί:
 - Χαμηλά και κοντά στο δίχτυ όταν αυτός παραμένει στην πίσω πλευρά του γηπέδου του.
 - Ψηλά και πίσω κοντά στην Τελική Γραμμή του απέναντι γηπέδου όταν ο αντίπαλος κινείται προ το δίχτυ.



Άμυνα στο καρφί 3

- Ανάλογα με την απάντηση (μπροστά ή πίσω) είναι και η μετακίνηση του παίκτη:
 - Αν απαντήσει χαμηλά και μπροστά, πλησιάζει προς το δίχτυ.
 - Αν στείλει το φτερό ψηλά και πίσω, παραμένει στη θέση του για να υποδεχτεί ένα νέο καρφί.



Εξάσκηση

- Μετά από ψηλό service και μια σειρά από κτυπήματα clear, εκτελείται καρφί (κατά προτίμηση στην πλευρά forehand του αποδέκτη). Η απάντηση έχει τον χαρακτήρα διατήρησης του φτερού στο παιγνίδι και μετά από νέο καρφί, νέα άμυνα, κ.ο.κ.
- Σε επόμενο στάδιο, ζητάμε να γίνεται απάντηση στο δίχτυ, σειρά από κτυπήματα κοντά σε αυτό (net shots) και καινούργια σειρά κτυπημάτων που οδηγεί σε νέο καρφί, νέα άμυνα, κ.ο.κ.
- Μετά σειρά κτυπημάτων που οδηγεί σε καρφί, γίνεται καρφί με σκοπό τον «πόντο» και άμυνα με σκοπό ο αμυνόμενος να περάσει αυτός στην επίθεση.



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατερμιάν Στεπάν-
Σαρκίς, «Αντιπτέριση. Drive 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.

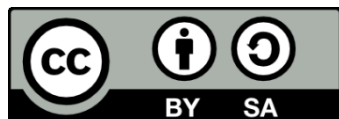
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





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.

