



Αντιπτέριση (ΕΠ027)

Ενότητα 10: Τακτική Απλού

Στεπάν-Σαρκίς Παρτεμιάν
Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Θεσσαλονίκης



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 τη 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

Τακτική Απλού

Περιεχόμενα ενότητας

1. Τακτική

i. Βάση

ii. Service

iii. Κτυπήματα

2. Ρουτίνες



Σκοποί ενότητας

- Κατανόηση της τακτικής ως προς τη βάση.
- Κατανόηση της τακτικής στο service.
- Κατανόηση της τακτικής στα κτυπήματα
- Κατανόηση των ρουτινών.



Τακτική

- Τακτική είναι ο συνδυασμός των διαφόρων κτυπημάτων με σκοπό την δημιουργία προϋποθέσεων για επικράτηση επί του αντίπαλου.



Βάση

- Έγκαιρη επιστροφή στη Βάση.
- Η Βάση διαφοροποιείται συνεχώς ανάλογα με:
 - Την απόσταση του φτερού από δίχτυ
 - Το ύψος φτερού
 - Την πλευρά κατεύθυνσης φτερού
 - Την πλευρά φτερού σε σχέση με το χέρι ρακέτας.



Ψηλό – Χαμηλό Service

- Δύο διαφορετικά service αρχίζουν τη σειρά των κτυπημάτων:
 - **Ψηλό service** (κοντά στην κεντρική γραμμή της πίσω ζώνης του αντίπαλου).
 - **Χαμηλό service** (κοντά στην κεντρική γραμμή της μπροστά ζώνης του αντίπαλου).



Κτυπήματα

- Μετά την υποδοχή ενός service, αρχίζουμε με κάποια clear, πριν την προσπάθεια τελειώματος της φάσης.
- Καταβάλλεται προσπάθεια για:
 - Κράτημα του αντίπαλου μακριά από το δίχτυ.
 - Συνεχή μετακίνηση του αντίπαλου (δεξιά – αριστερά) με έμφαση την αδύνατη πλευρά.
 - Ξαφνική αλλαγή ρυθμού κτυπημάτων με πιο γρήγορα ή κοντινά προς το δίχτυ (χαμηλό-επιθετικό clear, drive, drop, κ.α.).
 - Πίεση προς το δίχτυ (drop, net shots) με σκοπό την επίθεση (καρφί) σε αδύναμο κτύπημα.



Ρουτίνες

- Ρουτίνα είναι μια σειρά (σύνθεση) κτυπημάτων που παρομοιάζουν με αυτά του παιγνιδιού.
- Οι ρουτίνες διακρίνονται:
 - σε αυτές που ο παίκτης παραμένει σε ένα σταθερό σημείο και εκτελεί διαφορετικά σε βάθος κτυπήματα.
 - σε αυτές που ο παίκτης μετακινείται μακριά από και κοντά στο δίχτυ και εκτελεί κτυπήματα είτε σε σταθερό σημείο, είτε σε διαφορετικά (πίσω-μπρος).



Σημείωμα Αναφοράς

Copyright Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Πατερμιάν Στεπάν-
Σαρκίς, «Αντιπτέριση. Τακτική απλού». 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.

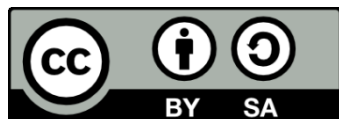
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





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.

