



Αντιπτέριση (ΕΠ027)

Ενότητα 11: Τακτική διπλού

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



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 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 διπλού

Περιεχόμενα ενότητας

1. Τακτική διπλού
 - i. Ρόλος ζευγαριού
 - ii. Λειτουργίες ζευγαριού
 - a. Άμυνα
 - b. επίθεση
 - iii. Θέσεις
 - a. Άμυνα
 - b. Επίθεση
2. Ασκήσεις διπλού



Σκοποί ενότητας

- Κατανόηση της τακτικής του διπλού.
- Κατανόηση του ρόλου του ζευγαριού σε άμυνα και επίθεση.
- Κατανόηση της τακτικής επιλογής θέσης σε άμυνα και επίθεση.
- Εξάσκηση.



Ο ρόλος του ζευγαριού.

Οι λειτουργίες σε άμυνα και επίθεση

- Ο **Επιθετικός** παίκτης (τελειώνει τις επιθέσεις με καρφί).
- Ο **Δημιουργικός** παίκτης (δημιουργεί τις προϋποθέσεις για να επιτεθεί ο συμπαίκτης και ασκεί πίεση για να αναγκάσει το αντίπαλο ζευγάρι σε άμυνα).



Θέσεις στην επίθεση

- Το ζευγάρι κινείται στην πλευρά του φτερού.
- Σε επίθεση (καρφί) από το πίσω μέρος του γηπέδου, ο συμπαίκτης κινείται στο μπροστά και κεντρικό σημείο του γηπέδου για να συνεχίσει την επίθεση σε αδύναμη απάντηση των αντιπάλων.
- Σε drop από το πίσω μέρος του γηπέδου, ο παίκτης που το εκτελεί ακολουθεί στο δίχτυ για να πάρει τα μπροστινά κτυπήματα, ενώ το ζευγάρι του κινείται πίσω για να αναλάβει τα κτυπήματα από το πίσω μέρος.



Θέσεις στην άμυνα

- Σε αναμονή για επίθεση (καρφί) από τους αντίπαλους, ανοίγουν σε «τριγωνική άμυνα».
- Σε άμυνα όπου στέλνουν το φτερό πάλι πίσω, παραμένουν στις θέσεις τους.
- Σε άμυνα όπου στέλνουν το φτερό κοντά στο δίχτυ, όποιος κάνει την άμυνα, ακολουθεί στο δίχτυ.
- Εάν το ζευγάρι δεχτεί κτύπημα κοντά στο δίχτυ (drop), κινείται ο καθένας στην πλευρά του (ανάλογα με την απάντηση: –πίσω ή μπροστά– κινείται πίσω –για νέα άμυνα– ή παραμένει κοντά στο δίχτυ).



Τακτική διπλού: Θέσεις



Οι θέσεις σε άμυνα
και επίθεση



Ασκήσεις διπλού

- Εξάσκηση σε χαμηλό service (Forehand/Backhand), 2-3 net shots και τελείωμα με καρφί.
- Συνεχή κτυπήματα drive κρατώντας το φτερό μπροστά από το σώμα (προβολή προς τα εμπρός του ομώνυμου ποδιού με το χέρι της ρακέτας).
- Η ίδια άσκηση με μετακίνηση των παικτών κοντά και μακριά από το δίχτυ.



Σημείωμα Αναφοράς

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

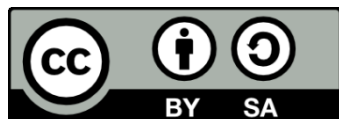
[1] <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>





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.

