















Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-195επ)

Θεματική ενότητα 3

Side-Out

Υποδοχή και οριοθέτηση ζωνών
υποδοχής

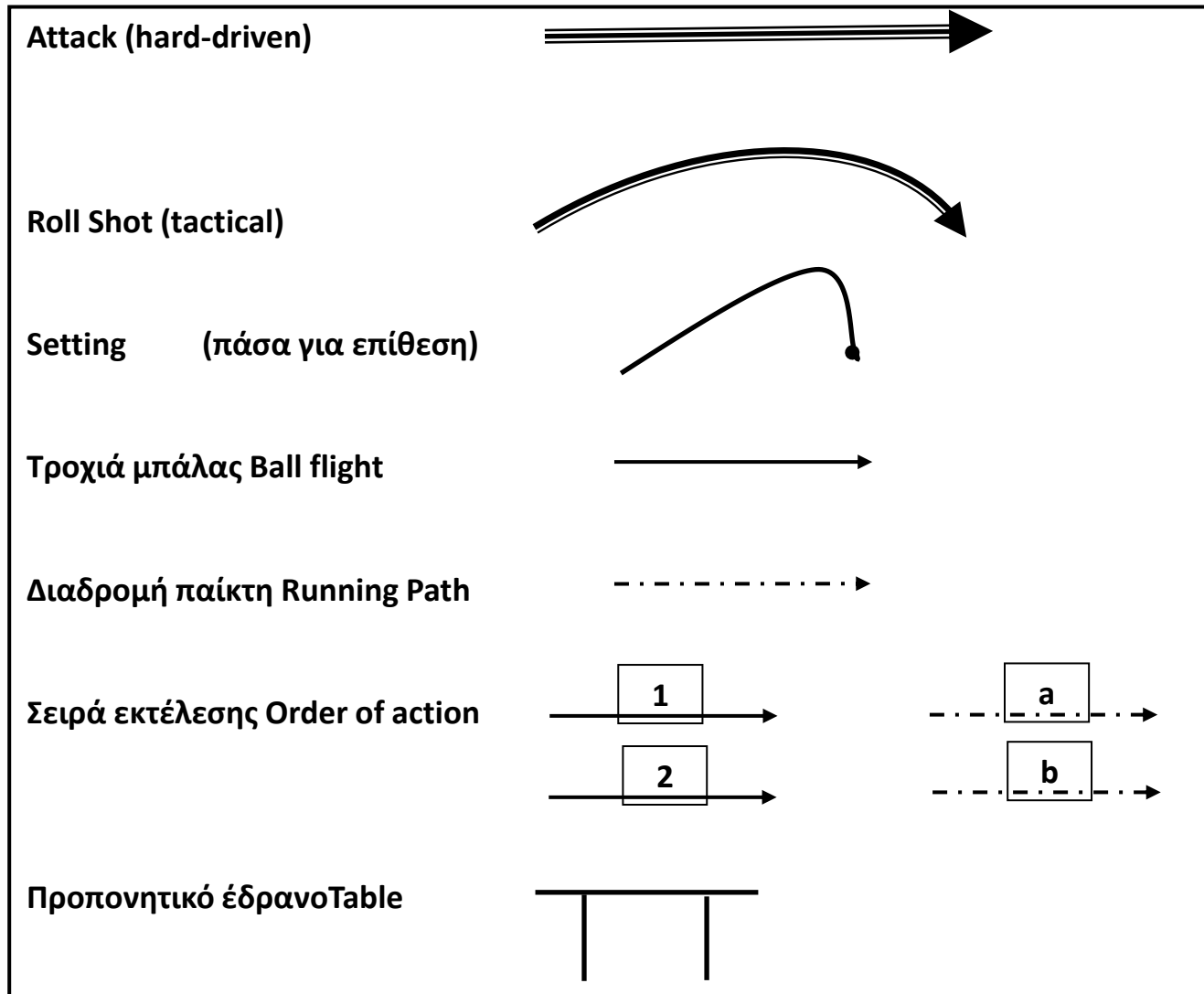
Πίνακας συμβόλων

Παίκτης	Αρχική Θέση	Τελική θέση
Universal-player		
		
		
Μπλοκέρ		
Αμυντικός		
Αριστερός παίκτης		
Δεξιός παίκτης		

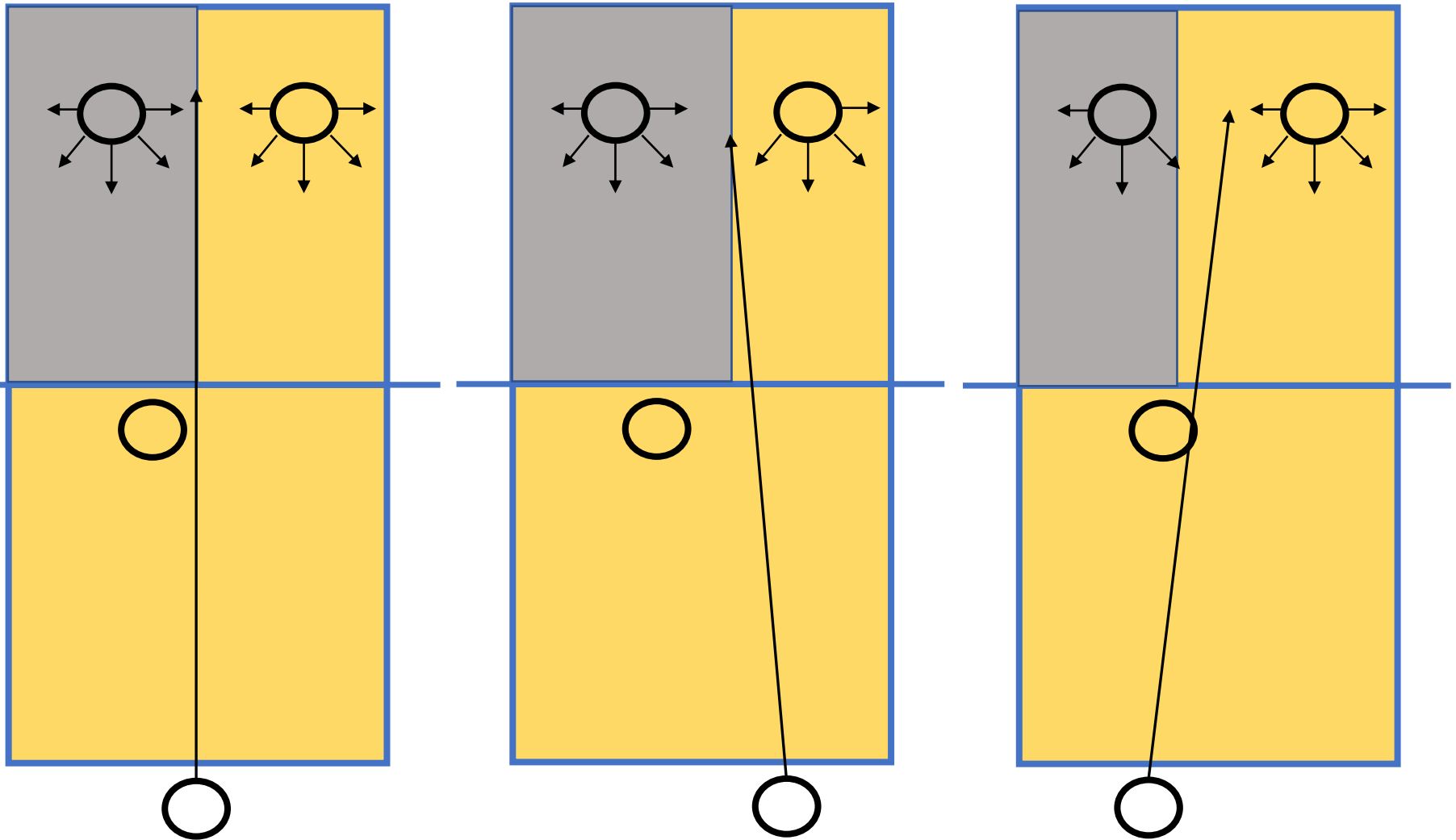
Πίνακας συμβόλων

Player:	starting position:	outcome position:
Επιθετικός	Ε	Ε
Πασαδόρος	Π	Π'
Σέρβερ	Σ	Σ'
Additional players	1	1'
	2	2'
Trainer, Assistant	T, A	T', A'

Πίνακας συμβόλων



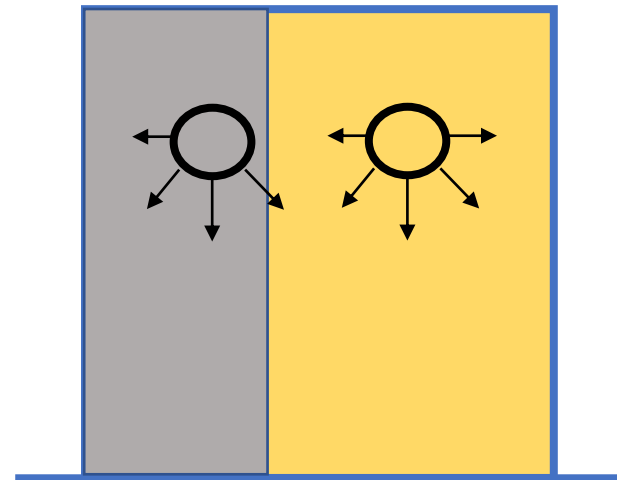
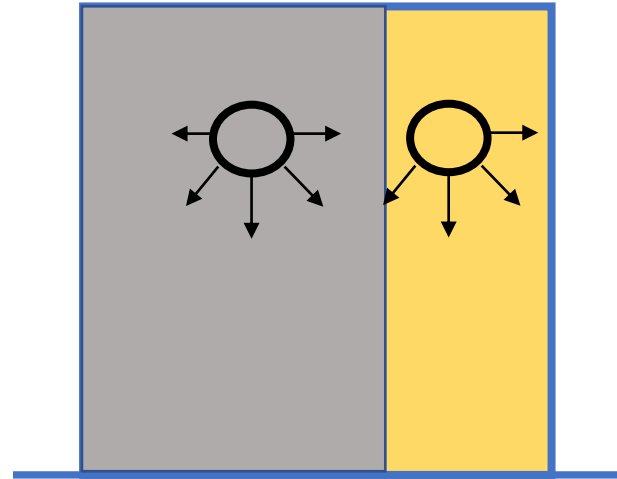
Αρχικές θέσεις υποδοχέων



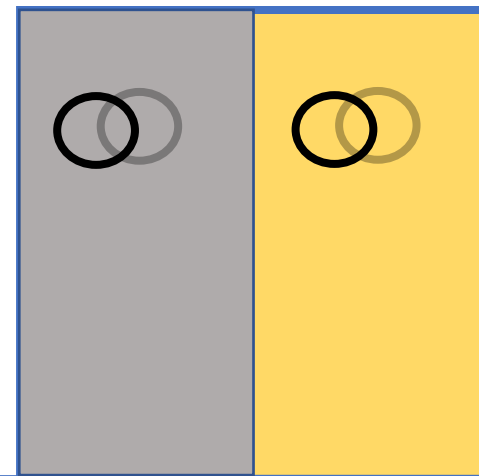
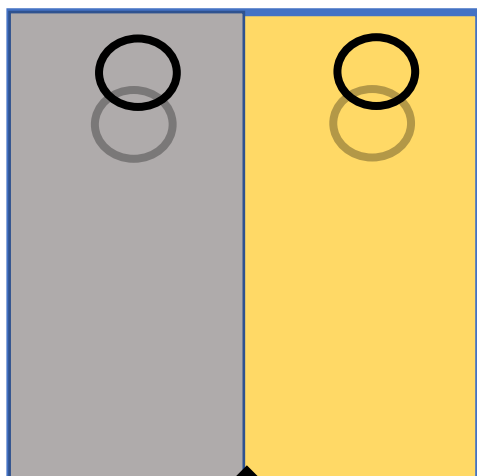
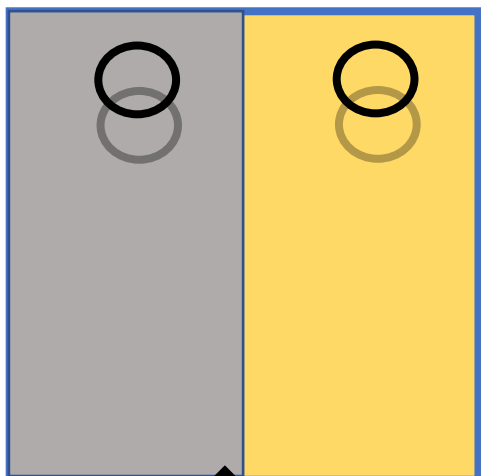
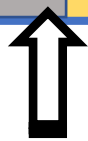
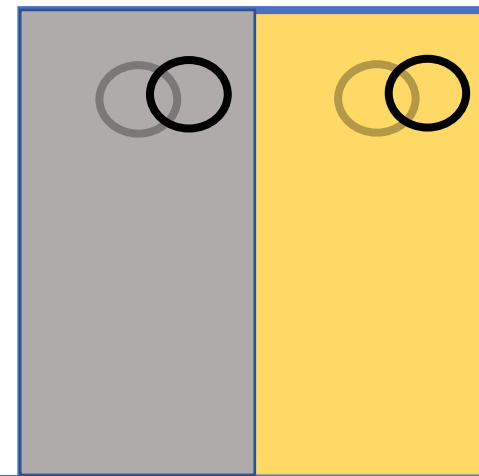
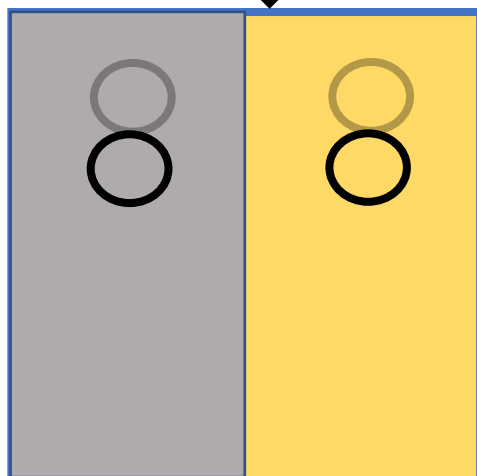
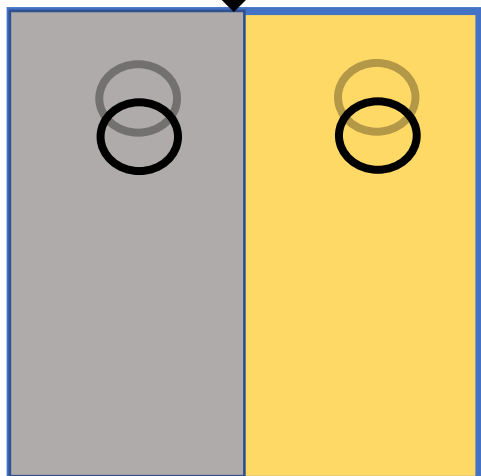
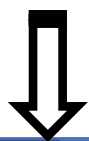
Προσοχή στη θέση του σέρβερ, στον χώρο ευθύνης και την κατεύθυνση του σερβίς

Διαφοροποιήσεις στις θέσεις υποδοχής

- Οι αρχικές θέσεις διαφοροποιούνται ανάλογα
 - Αγωνιστική απόδοση
 - Τακτική αντιπάλου στο σερβίς
 - Φυσική κατάσταση
 - Διανοητική κατάσταση

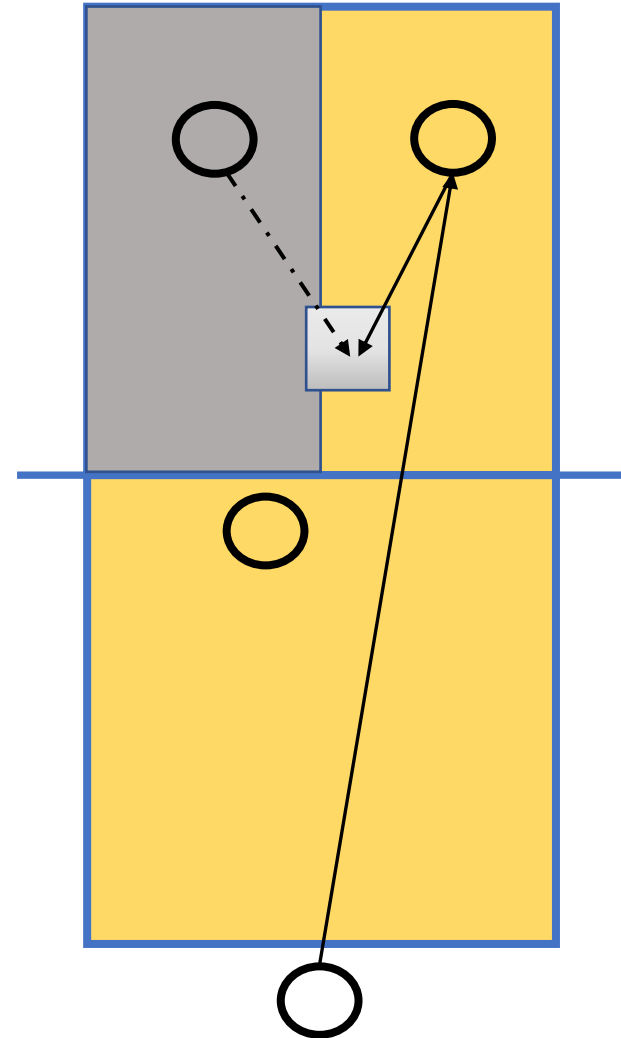


Διαφοροποιήσεις στις θέσεις υποδοχής λόγω ανέμου



Κατεύθυνση υποδοχής

- Το ιδανικό σημείο κατεύθυνσης της υποδοχής οριοθετείται στη μέση του γηπέδου, ελαφρώς κοντά στον υποδοχέα, σε απόσταση 1-1,5μ. από το φιλέ
- Ο πασαδόρος γνωρίζει το σημείο παραλαβής
- Ο επιθετικός έχει μπάλα και αντίπαλο στο οπτικό του πεδίο
- Τροχιά υποδοχής (! άνεμος)



Υποδοχή σερβίς (φάσεις)

Pre-Serve	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Αποφασίστε τη θέση στο γήπεδο με βάση τη θέση του σέρβερ, τη γωνία και τον τύπο του σερβίς, τους περιβαλλοντικούς παράγοντες, τις τακτικές εκτιμήσεις.</p> <p>Προσδιορίστε τις ευθύνες της ομάδας (π.χ. ποιος καλύπτει τη μέση του γηπέδου;).</p> <p>Θέση σώματος</p>	<p>Υπολογίστε πτήση και τροχιά μπάλας (που και πότε θα γίνει η επαφή)</p> <p>Κινηθείτε γρήγορα στο κατάλληλο σημείο</p> <p>Ελεύθερα χέρια κατά τη διάρκεια της μετακίνησης</p> <p>Τα χέρια ενώνονται μία φορά στη θέση τους και είναι ισορροπημένα πριν έρθουν σε επαφή με την μπάλα.</p>	<p>Χέρια τεντωμένα (εξαιρέσεις?).</p> <p>Τα χέρια μακριά από το σώμα αλλά όχι πάνω από τους ώμους για να εξασφαλίσετε καλύτερο έλεγχο.</p> <p>Ο παίκτης βρίσκεται σε ισορροπία, έχει έλεγχο του σώματος και δεν βρίσκεται πλέον σε κίνηση).</p> <p>Η μπάλα έρχεται σε επαφή με τους πήχεις, πάνω από τους καρπούς σε μια συμπαγή πλατφόρμα.</p>	<p>Το κέντρο σωματικού βάρους μεταφέρεται μπροστά, προκαλώντας ένα βήμα μπροστά.</p> <p>Σύνδεση με την επόμενη κίνηση (προετοιμασία για επίθεση)</p>

Τεχνικές υποδοχής

- Μανσέτα

- Μετωπική

- Στήριξη στο 1 γόνατο
 - Πτώση

- Πλάγια

- Συχνότερη εμφάνιση λόγω
 - 2 παικτών
 - Δύσκολη μετακίνηση
 - Σερβίς με ταχύτητα (PJS)

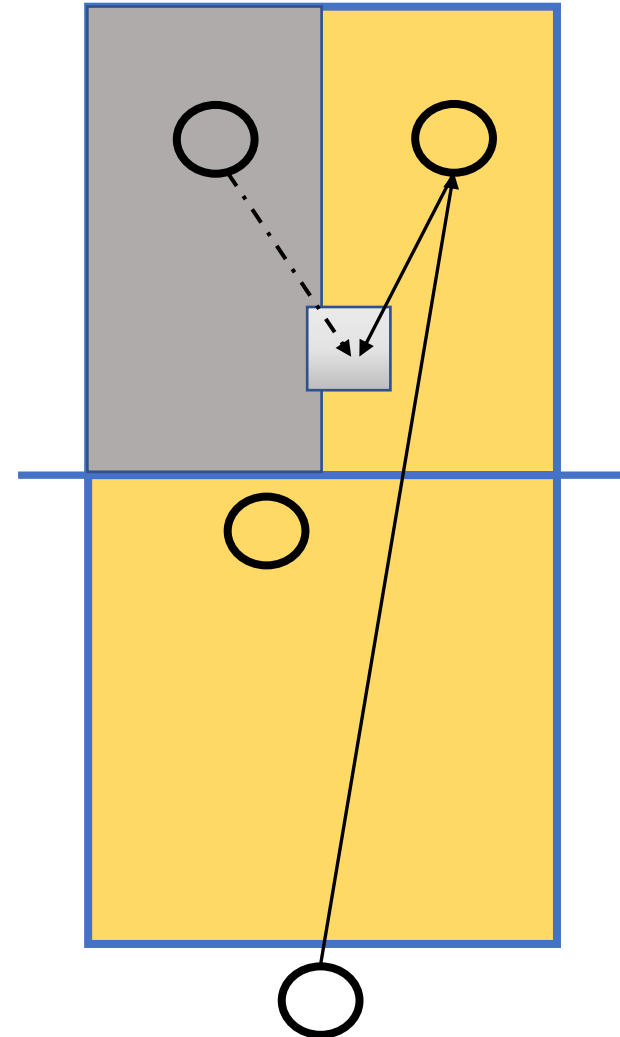
- Δάχτυλα

- Πολύ σπάνια



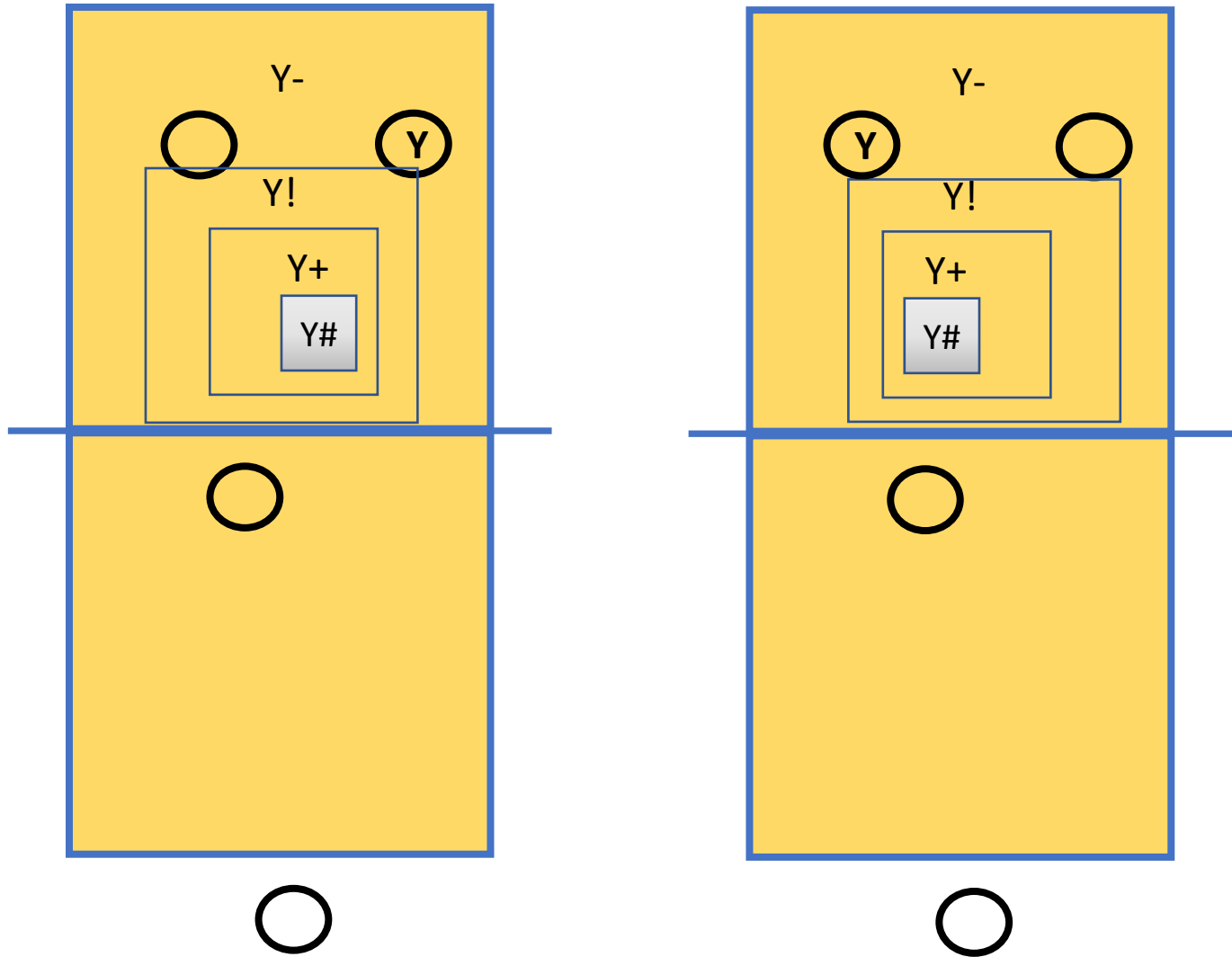
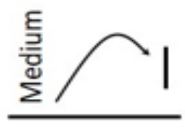
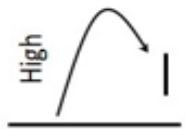
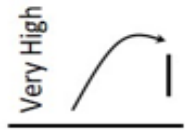
- Τομαhawk

- Σε κατάσταση ανάγκης



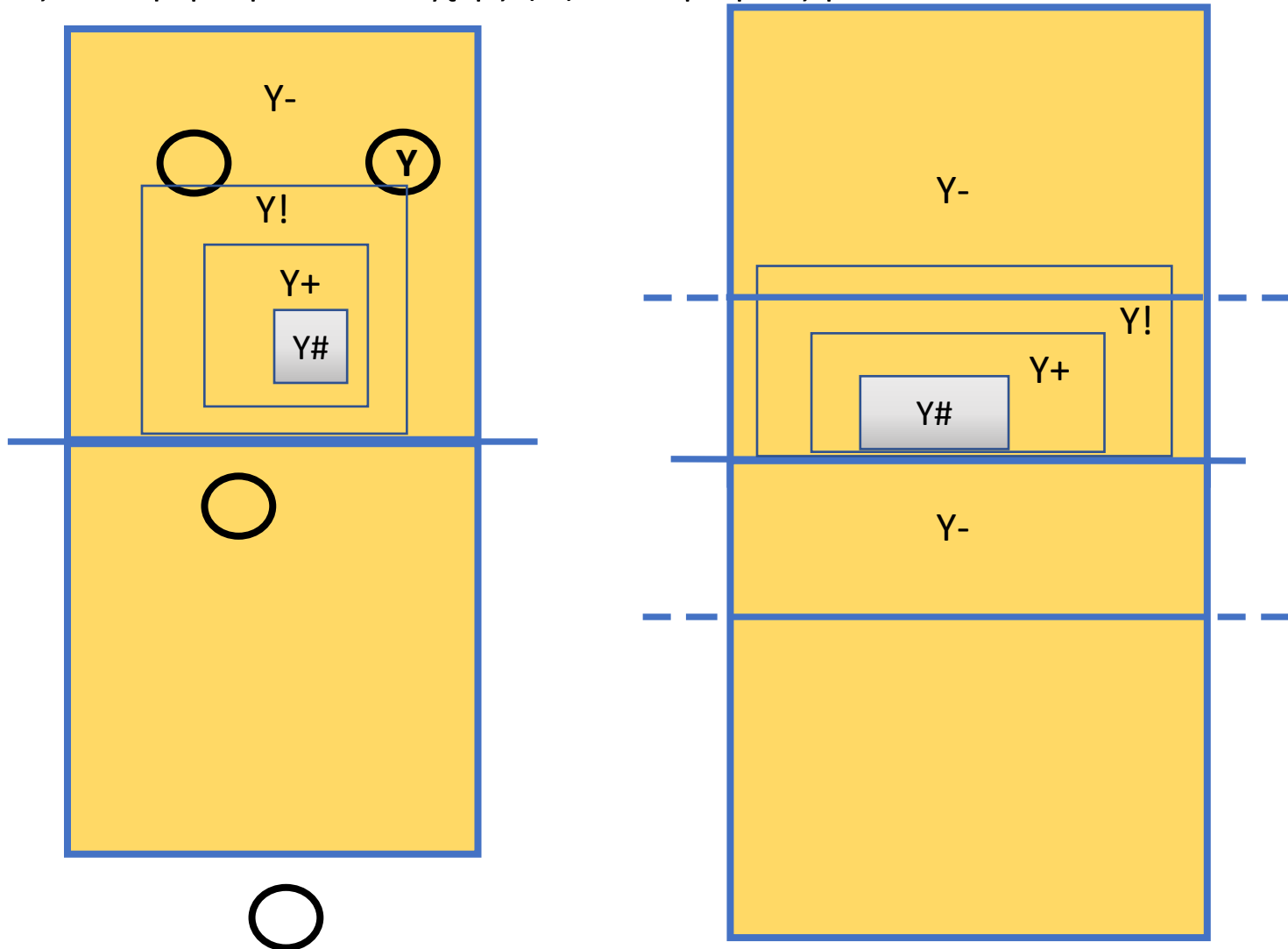
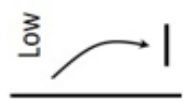
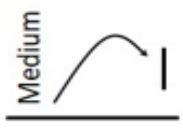
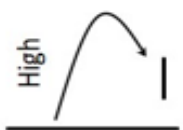
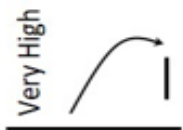
Αξιολόγηση υποδοχής (Y)

Άριστη
 + Καλή
 ! Ουδέτερη
 - Κακή



Αξιολόγηση υποδοχής (Υ) Διαφορές με Βόλει

- # Άριστη
- + Καλή
- ! Ουδέτερη
- Κακή



Παρουσίες Θεωρία

