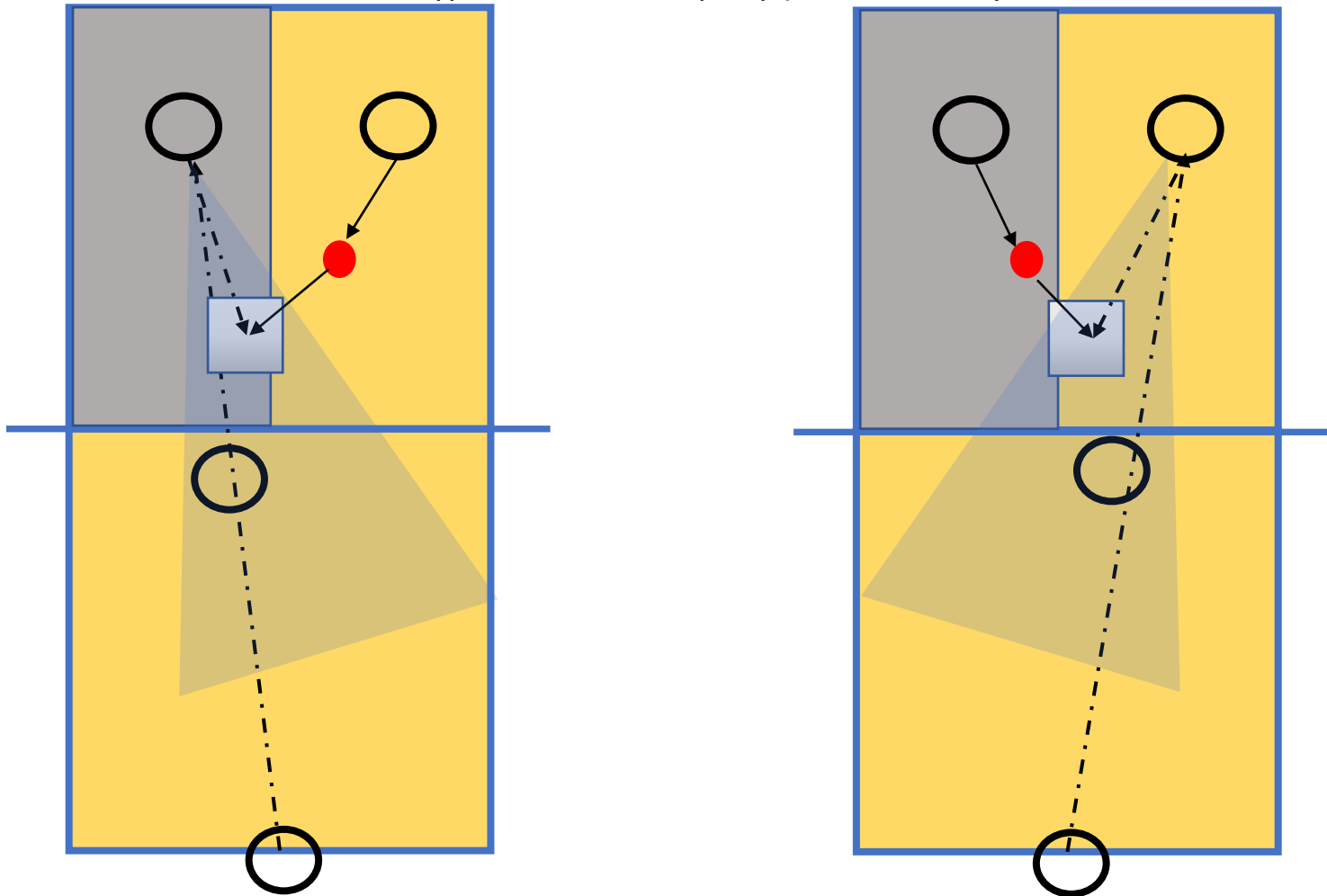


# Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-195επ)

Θεματική ενότητα 4

Σημείο εκκίνησης πασαδόρου  
Τεχνικές και τροχιές πάσας

## Σημείο εκκίνησης πασαδόρου

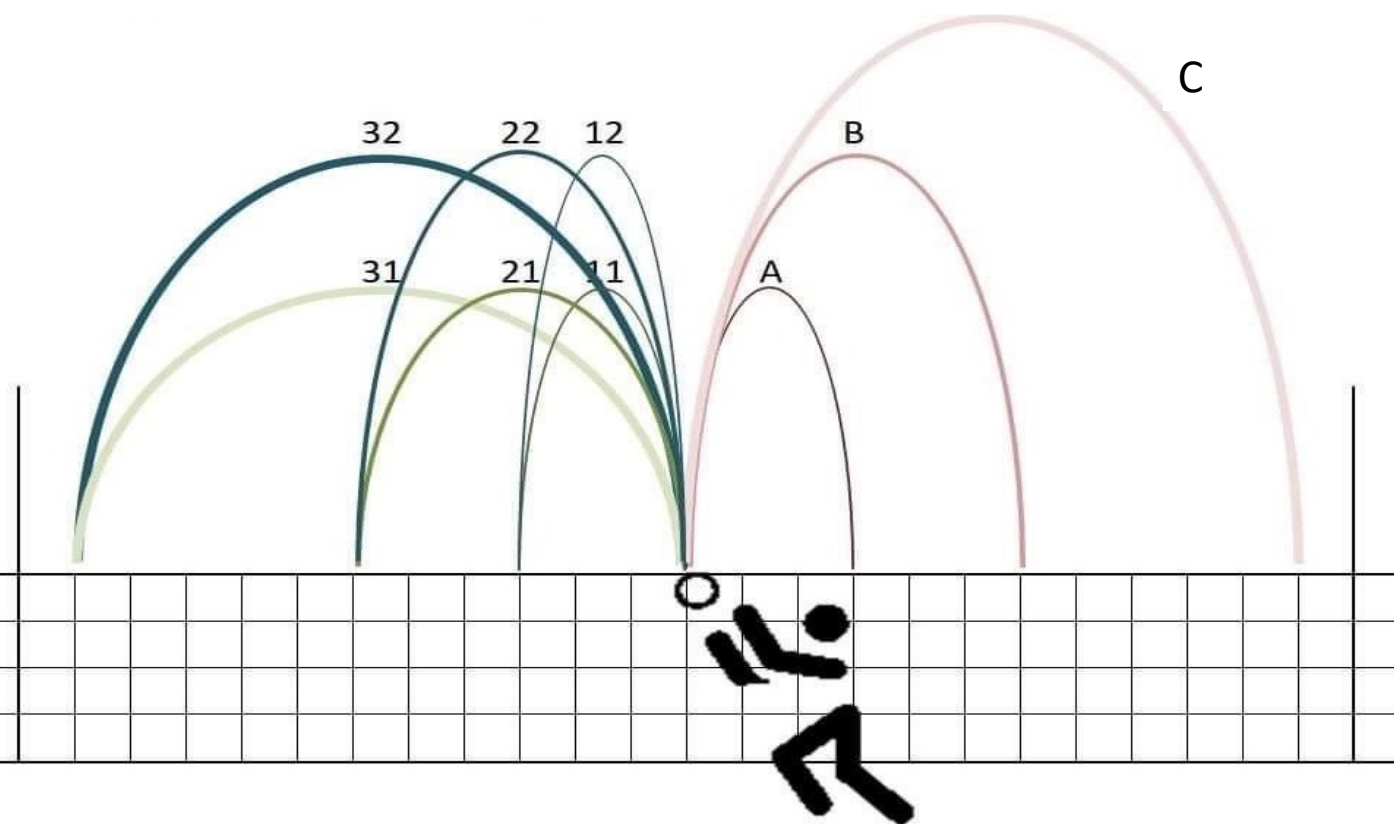


Ο παίκτης που δεν υποδέχεται κινείται σε προγραμματισμένο και πιθανό σημείο κατεύθυνσης της υποδοχής και ιδανικά πρέπει να τοποθετηθεί με τον έναν ώμο κάθετα στο φιλέ και το πόδι του φιλέ πρέπει να βγαίνει πιο μπροστά από το άλλο.

# Μεταβίβαση (φάσεις)

Pre-Setting	Pre-Contact	Contact	Post-Contact
<p>Προσδιορίστε την πτήση και την τροχιά μπάλας του σερβίς/επίθεσης (if)</p> <p>Αφήστε τη θέση υποδοχής/άμυνας (if)</p> <p>Κινηθείτε στη θέση πάσας (αργά, hover (ανάλαφρα), γρήγορα)</p>	<p>Αξιολογήστε πτήση και τροχιά μπάλας (υπολογίστε περιβαλλοντικούς παράγοντες)</p> <p>Δημιουργήστε μια βέλτιστη γωνία με κριτήριο το από πού έρχεται η μπάλα και πού είναι ο στόχος (με το πρόσωπο προς τον στόχο).</p> <p>Αποφασίστε αν η μεταβίβαση θα είναι με δάχτυλα ή μανσέτα</p> <p>Κινηθείτε γρήγορα στον χώρο της πάσας (κάτω από τη μπάλα για μανσέτα, πίσω από τη μπάλα για δάχτυλα)</p>	<p><b>Δάχτυλα</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα.</li><li>• Παρακολούθηση της μπάλας με τα χέρια, απαλή επαφή και γρήγορη απελευθέρωση.</li><li>• Πάνω από το κεφάλι .</li><li>• Εκτιμήστε τις περιβαλλοντικές συνθήκες</li></ul> <p><b>Μανσέτα</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Δημιουργήστε χώρο</li><li>• Λυγισμένα γόνατα</li><li>• Εξετάστε τη γωνία των χεριών με τους ώμους</li><li>• Εκτιμήστε τις περιβαλλοντικές συνθήκες</li></ul>	<p>Ακολουθήστε την μπάλα, για να κάνετε κάλυψη της επίθεσης.</p> <p>(Προαιρετικό) Παρατηρήστε τη διάταξη των αντιπάλων και φωνάζετε για επίθεσης τοποθέτησης σε κενό χώρο ή «χωρίς μπλοκ»</p>

# Χρόνοι μεταβίβασης/ Τύπο πάσας I

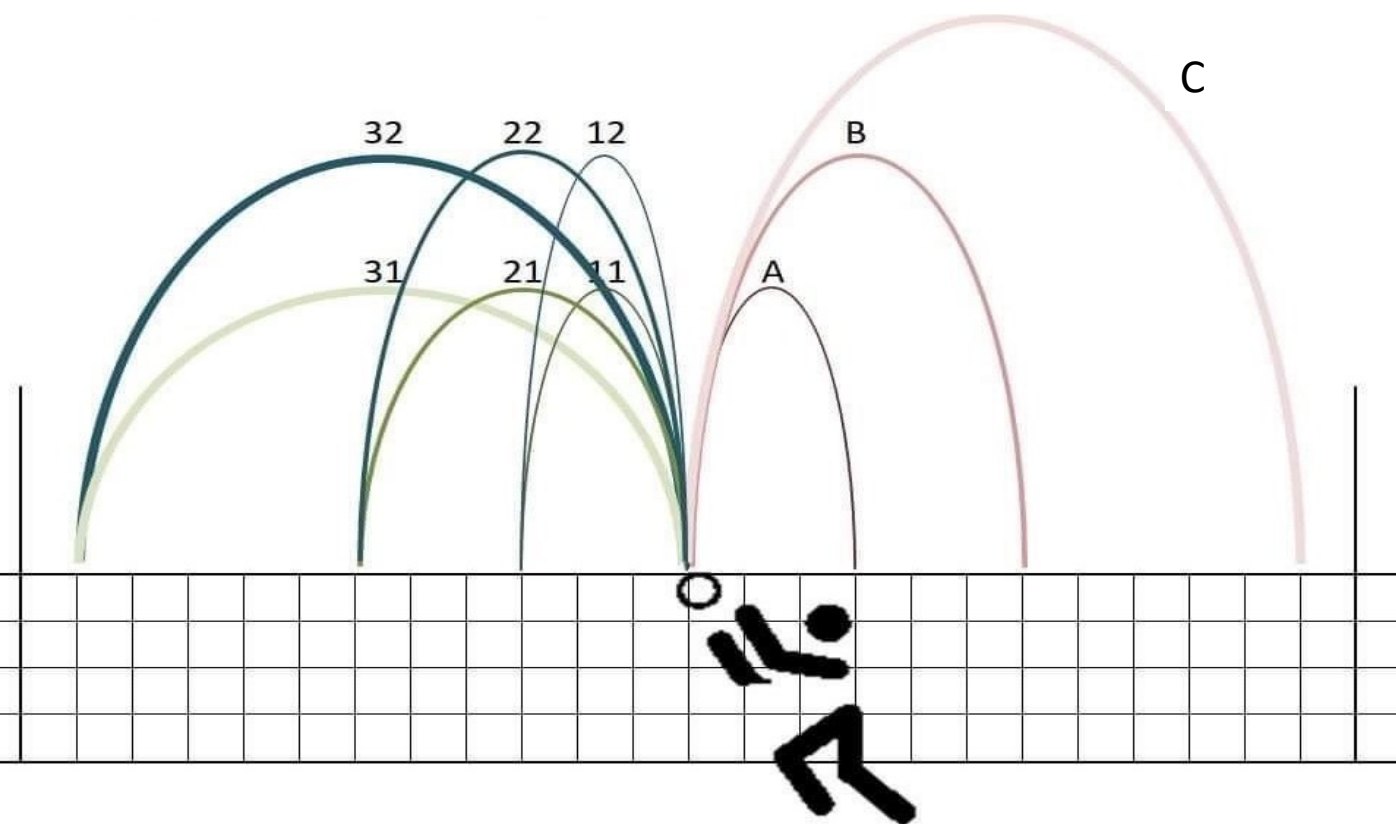


**A:** μέτρια σε ύψος πάσα (0,4-0,8s., 1-2m, ) για κοντινή απόσταση μεταξύ επιθετικού και πασαδόρου

**B:** μέτρια σε ύψος πάσα (0,8-1,2s., >2m<4m) για μέτρια απόσταση μεταξύ επιθετικού και πασαδόρου

**C:** ψηλή πάσα (>1,2s., >4m) για μακρινές αποστάσεις μεταξύ επιθετικού και πασαδόρου

## Χρόνοι μεταβίβασης/ Τύπο πάσας II



**A (11-21-31):**  
μέτρια σε ύψος  
πάσα (0,4-0,8s.) για  
απόσταση 1-  
1,5m/2-2,5m/ >3m  
μεταξύ επιθετικού  
και πασαδόρου

**B (12-22-32):**  
μέτρια σε ύψος  
πάσα (0,8-1,2s.) για  
απόσταση 1-  
1,5m/2-2,5m/ >3m  
μεταξύ επιθετικού  
και πασαδόρου

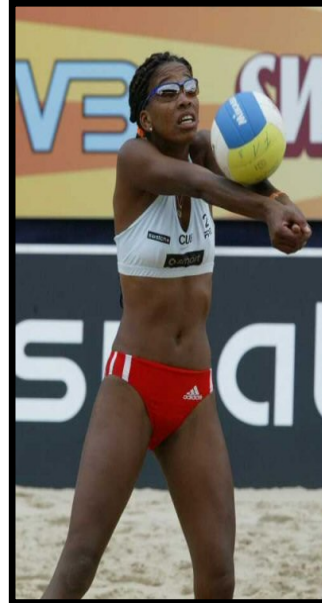
## Είδη πάσας

Μετωπική

Πλευρική (πλάγια)

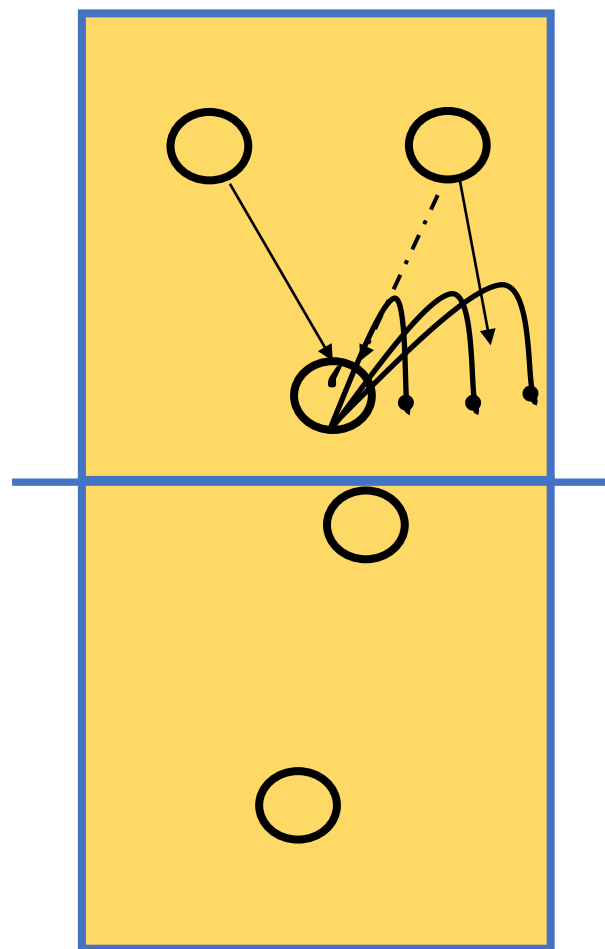
Με άλμα

Μανσέτα

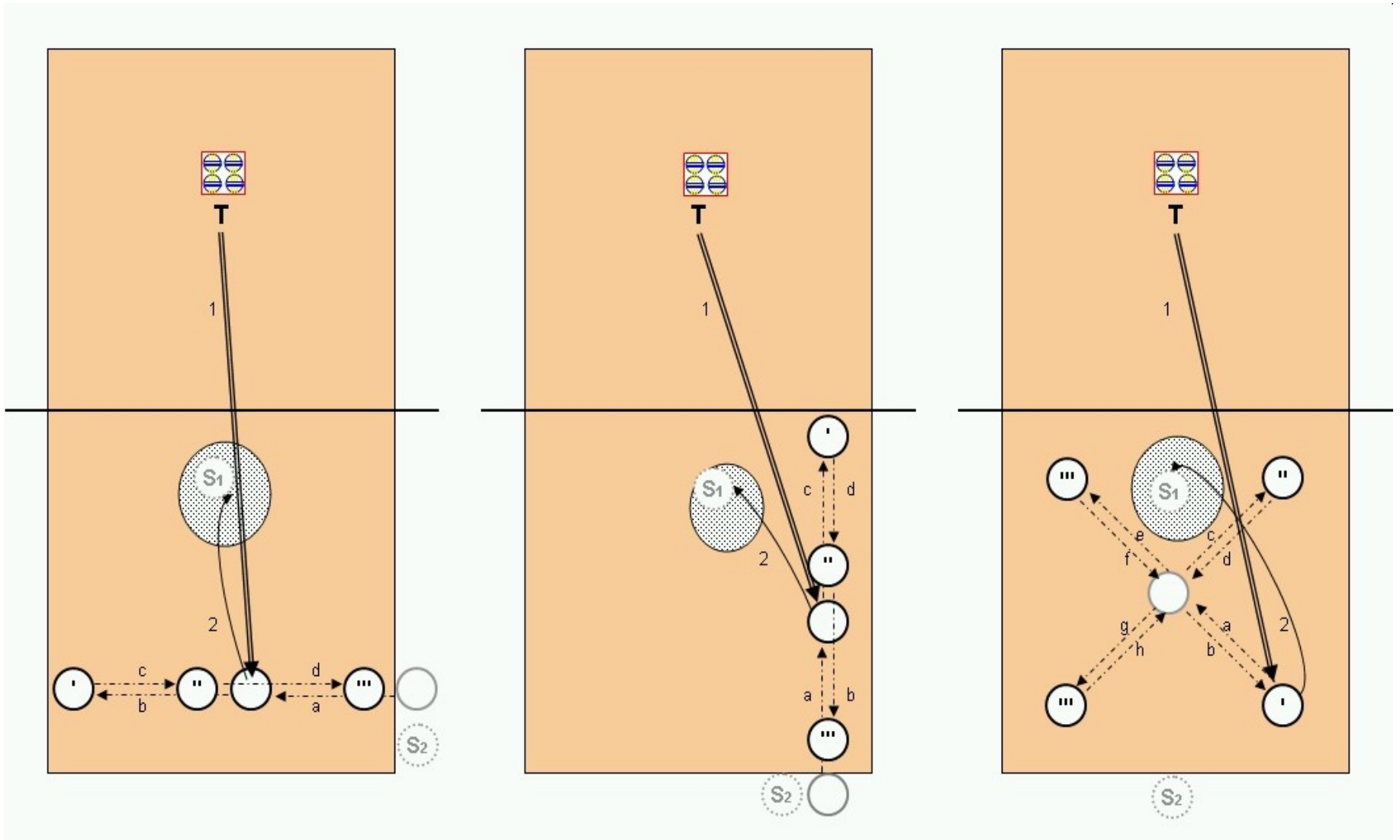


## Μέθοδοι επικοινωνίας/συνεννόησης πασαδόρου-επιθετικού

- Σημείο επίθεσης ίδιο ανεξάρτητα με το σημείο παραλαβής της υποδοχής
- Σημείο επίθεσης διαφοροποιείται σύμφωνα με το σημείο παραλαβής της υποδοχής
- Ο επιθετικός καθορίζει προφορικά το σημείο επίθεσης



# Ασκησιολόγιο I





# Ασκησιολόγιο II

