

Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

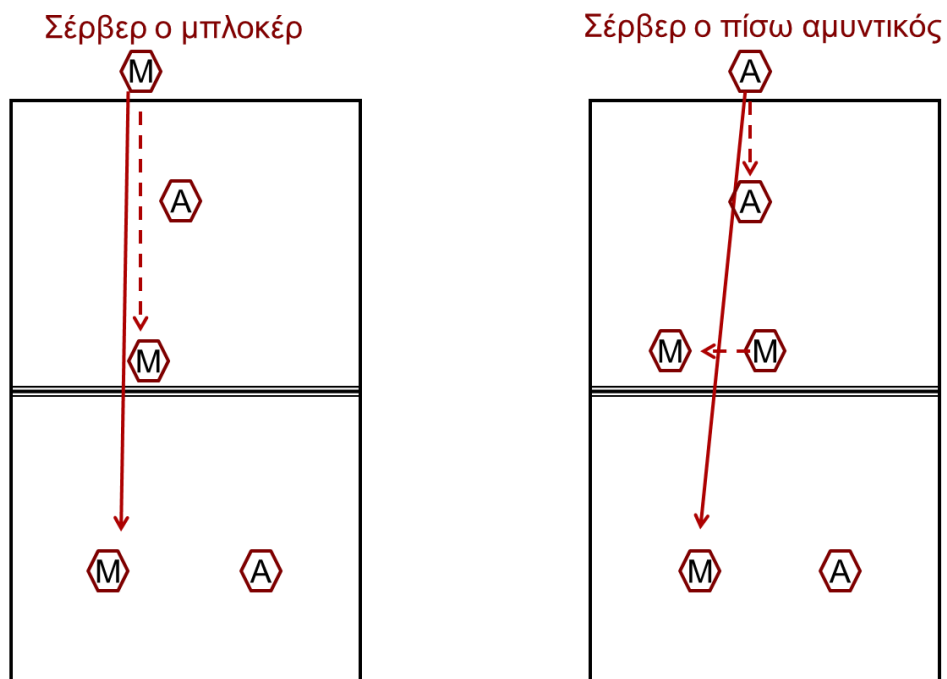
Θεματική ενότητα 8

Τακτική αμυντικού-μπλοκέρ
Χώροι ευθύνης. Ειδικές
καταστάσεις

Μπλοκ και άμυνα ανά φύλο

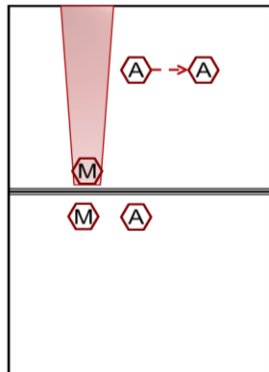
- 2 βασικοί σχηματισμοί
 - Άμυνα χωρίς μπλοκ (δύο πίσω αμυντικοί)
 - Άμυνα με μπλοκ και ο πίσω αμυντικός αφετηριακή θέση στο κέντρο του γηπέδου
- Γυναίκες
 - + no block καταστάσεις
 - + free ball καταστάσεις

Χώροι ευθύνης

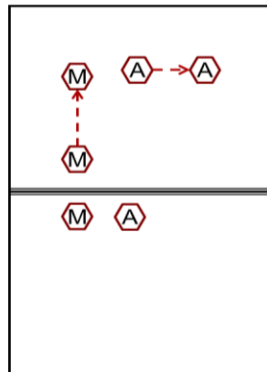


Χώροι ευθύνης

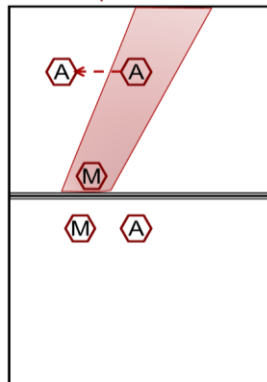
Σύστημα άμυνας 1 με μπλοκ



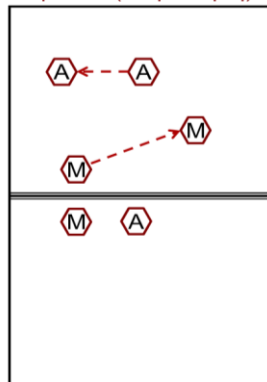
Σύστημα άμυνας 1 χωρίς μπλοκ (drop κίνηση)



Σύστημα άμυνας 2 με μπλοκ



Σύστημα άμυνας 2 χωρίς μπλοκ (drop κίνηση)



Μπλοκ και άμυνα

• Μπλοκ 1

- Ο μπλοκέρ μπλοκάρει την ευθεία.
- Ο πίσω αμυντικός καλύπτει τη διαγώνια πλευρά ενάντια σε δυνατά χτυπήματα και σε χτυπήματα τακτικής πίσω από το μπλοκ.

• Μπλοκ 2

- Ο μπλοκέρ μπλοκάρει τη διαγώνια.
- Ο πίσω αμυντικός καλύπτει την ευθεία πλευρά ενάντια σε δυνατά χτυπήματα και σε χτυπήματα τακτικής πίσω από το μπλοκ.

Χώροι ευθύνης

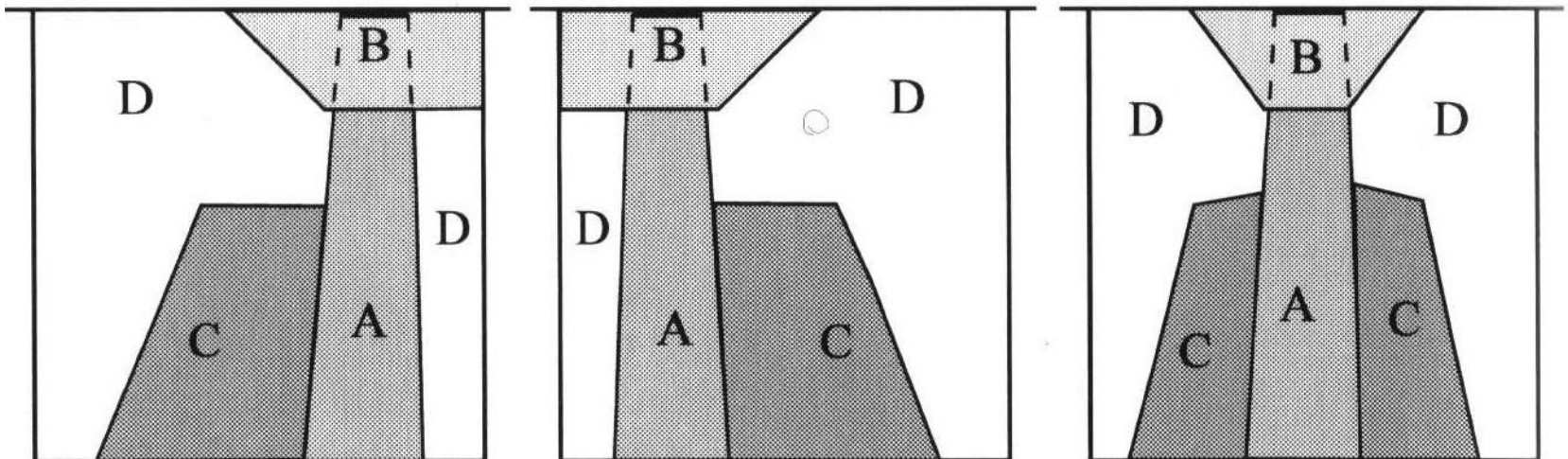
- Μπλοκέρ

- A vs hard driven shots
- B vs Trick attacks



- Αμυντικός

- C vs hard driven shots
- D vs Roll shots or pokes



Μπλοκ και drop

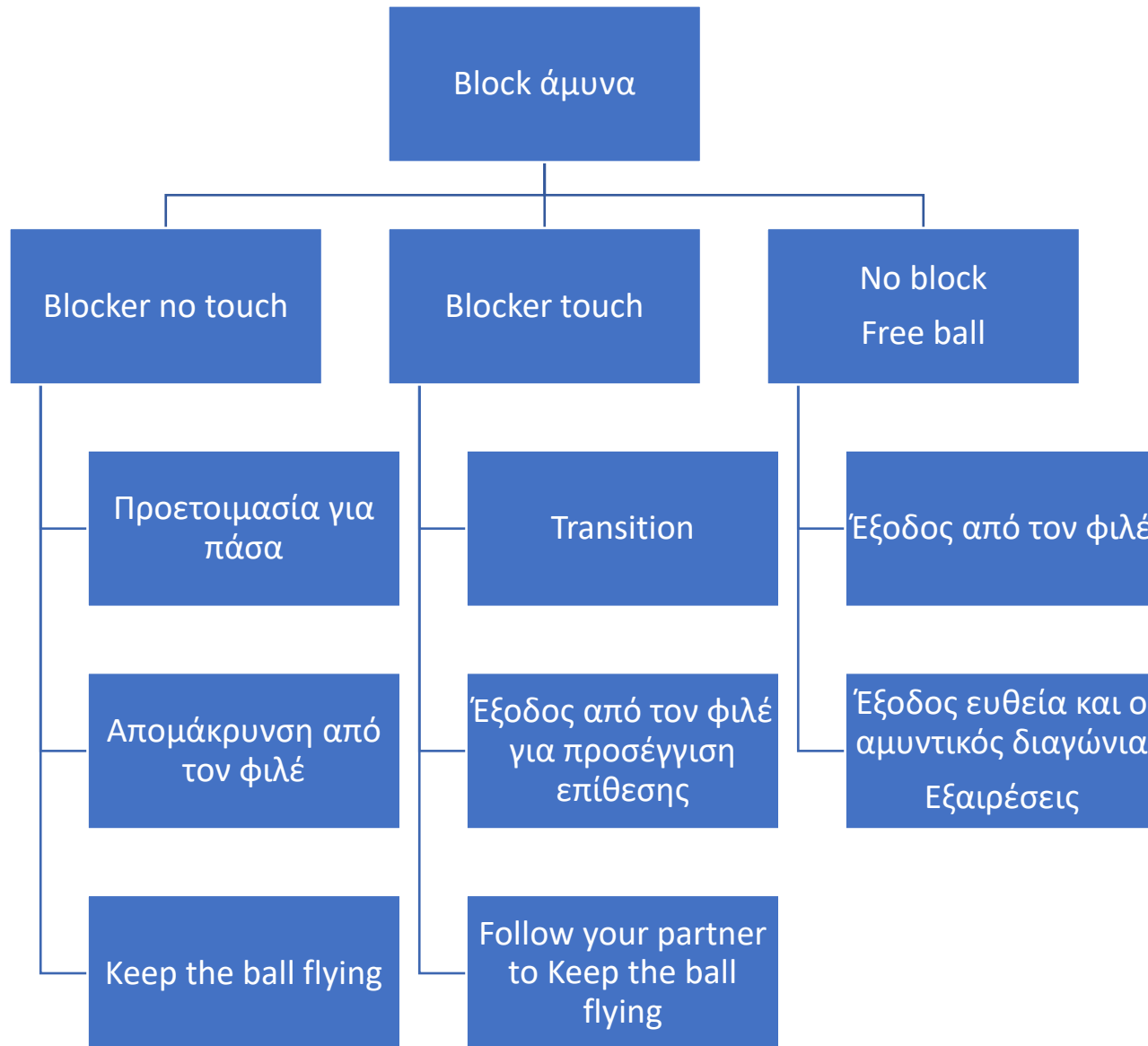
- Μπλοκ

- Κάλυψη χώρου
- Μικρότερος χώρος άμυνας για τον αμυντικό
- Το πέρασμα πάνω από το μπλοκ να είναι εύκολο
- Περιορίζει τον αντίπαλο επιθετικό και τον υποχρεώνει να σκεφθεί

- Drop

- Εκτελείται σε ευθεία και διαγώνιο
- Γίνεται με 3 βήματα

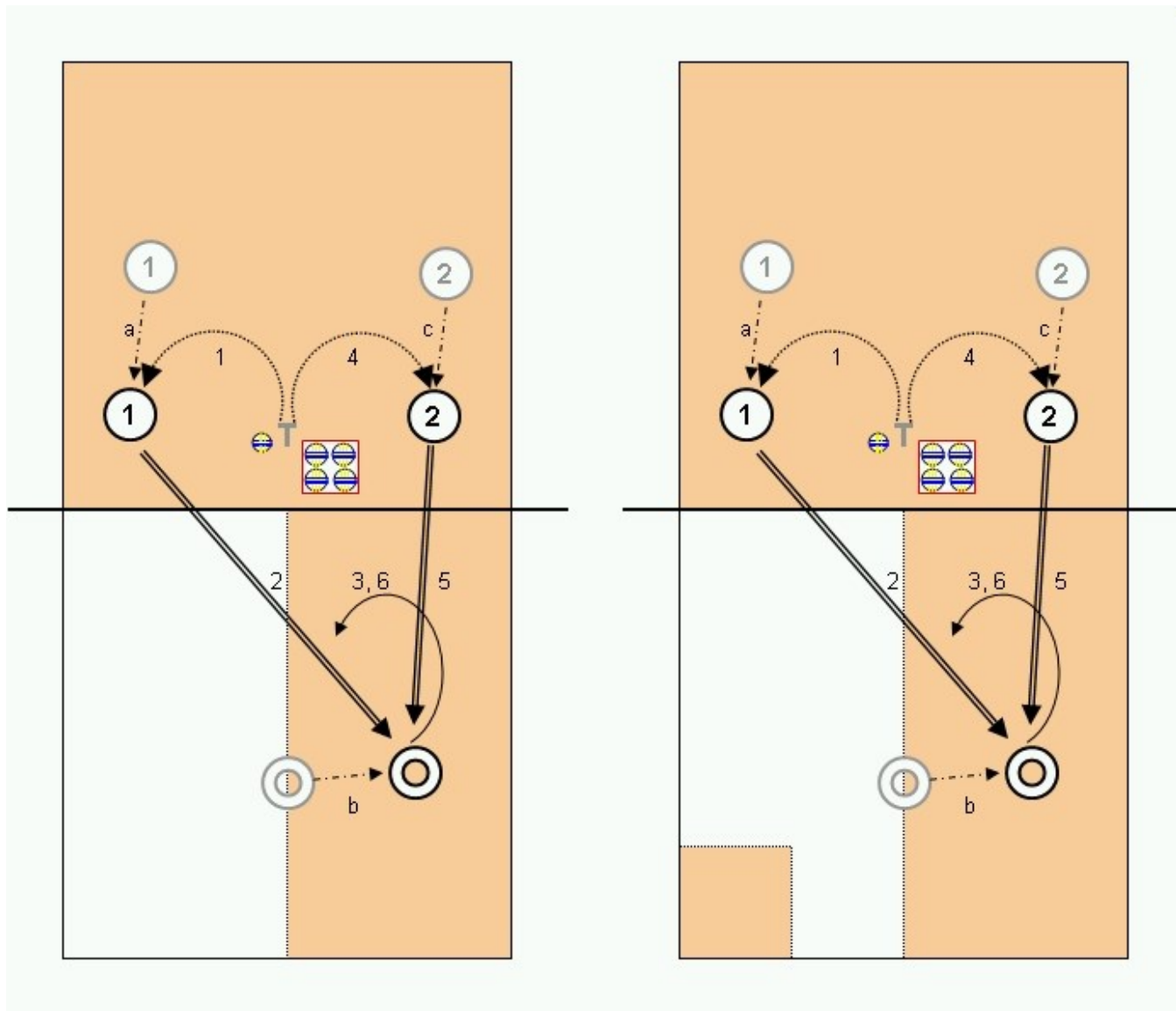
Decision tree



Play the game



Ασκησιολόγιο Ι



Ασκησιολόγιο II

