

# Πετοσφαίριση επί άμμου (Απ-190επ)

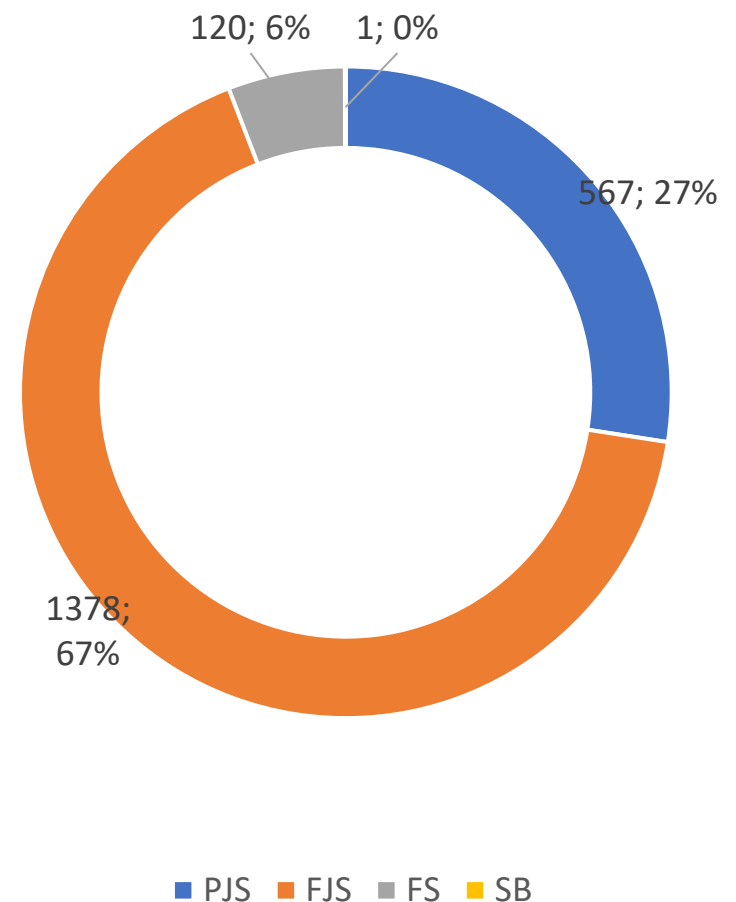
Θεματική ενότητα 9

Σερβίς- Στρατηγικές σερβίς

## Είδη σερβίς

- Float Standing Serve
- Float jump Serve
- Power Jump Serve (Top spin jump Serve)
- Other (Sky ball) (!)
- Hybrid Serve

Men Types of Serve 2019



# Float Serve



# Float serve (standing)

Θέση ετοιμότητας	Πέταγμα μπάλας	Επαφή	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ακριβώς πίσω από την τελική γραμμή.</li><li>• Αντίθετο χέρι - πόδι</li><li>• Αξιολόγηση συνθηκών και επιλογή κατάλληλου επιπέδου ρίσκου</li><li>• Πέταγμα μπάλας με 1 ή 2 χέρια?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μπροστά στην διαδρομή κίνησης του χεριού εκτέλεσης<ul style="list-style-type: none"><li>• Παραλλαγές?</li><li>• Σερβίς από κάτω?</li></ul></li><li>• Πέταγμα μπάλας χωρίς στροφές</li><li>• Το ύψος του πετάγματος εξαρτάται από το επιθυμητό σημείο επαφής με τη μπάλα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σκληρή επιφάνεια παλάμης.</li><li>• Γρήγορη επαφή στο υψηλότερο σημείο του πετάγματος<ul style="list-style-type: none"><li>• Αποφυγή συνέχισης της κίνησης (χέρι δεν ακολουθεί τη μπάλα)</li></ul></li><li>• Ο κορμός σκληρός και σε ισορροπία (μικρότερη δυνατή κίνηση του κορμού)</li><li>• Μεταφορά ΚΒΣ μπροστά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Διατήρηση της ισορροπίας, μέτωπο προς την κατεύθυνση του σερβίς</li><li>• Προετοιμασία την επόμενη ενέργεια</li></ul>

# Float Jump serve

Θέση ετοιμότητας	Πέταγμα μπάλας	Επαφή	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πίσω από την τελική γραμμή. Μήκος φοράς</li><li>• Διαφοροποιήσεις?</li><li>• Αξιολόγηση συνθηκών και επιλογή κατάλληλου επιπέδου ρίσκου</li><li>• Πέταγμα μπάλας με 1 ή 2 χέρια?</li><li>• Με τρέξιμο και άλμα ή μόνο με άλμα?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μπροστά στην διαδρομή κίνησης του χεριού εκτέλεσης<ul style="list-style-type: none"><li>• Παραλλαγές άλματος?</li></ul></li><li>• Πέταγμα μπάλας χωρίς στροφές (?)</li><li>• Hybrid serve</li><li>• Το ύψος του πετάγματος εξαρτάται από το επιθυμητό σημείο επαφής με τη μπάλα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σκληρή επιφάνεια παλάμης.</li><li>• Γρήγορη επαφή στο υψηλότερο σημείο του πετάγματος<ul style="list-style-type: none"><li>• Αποφυγή συνέχισης της κίνησης (χέρι δεν ακολουθεί τη μπάλα)</li></ul></li><li>• Ο κορμός σκληρός και σε ισορροπία (μικρότερη δυνατή κίνηση του κορμού)</li><li>• Μεταφορά ΚΒΣ μπροστά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Προσγείωση και διατήρηση της ισορροπίας, μέτωπο προς την κατεύθυνση του σερβίς</li><li>• Προετοιμασία την επόμενη ενέργεια</li></ul>



## Top-Spin Jump Serve



# Top-Spin Jump Serve

Θέση ετοιμότητας	Πέταγμα μπάλας	Επαφή	Post-Contact
<ul style="list-style-type: none"><li>• Πίσω από την τελική γραμμή. Μήκος φοράς</li><li>• Διαφοροποιήσεις?</li><li>• Αξιολόγηση συνθηκών και επιλογή κατάλληλου επιπέδου ρίσκου</li><li>• Πέταγμα μπάλας με 1 ή 2 χέρια? Με ποιο χέρι?</li><li>• Προσέγγιση και άλμα</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Μπροστά στην διαδρομή κίνησης του χεριού εκτέλεσης<ul style="list-style-type: none"><li>• Παραλλαγές άλματος?</li></ul></li><li>• Πέταγμα μπάλας με στροφές</li><li>• Εξαιρέσεις? Hybrid serve</li><li>• Το ύψος του πετάγματος εξαρτάται από το επιθυμητό σημείο επαφής με τη μπάλα, τον τύπο της προσέγγισης και τις συνθήκες (αέρας)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σταθερός κορμός</li><li>• Σώμα στον αέρα και σε πλήρη έκταση<ul style="list-style-type: none"><li>• Βραχίονας σε πλήρη έκταση</li></ul></li><li>• Εκρηκτική επαφή με μπάλα και το χέρι ακολουθεί τη μπάλα</li><li>• Δημιουργία περιστροφών στη μπάλα</li><li>• Παραλλαγές?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Προσγείωση και διατήρηση της ισορροπίας, μέτωπο προς την κατεύθυνση του σερβίς</li><li>• Προετοιμασία για την επόμενη ενέργεια</li></ul>

## Τακτικές σερβίς

- Σερβίρετε στον αδύναμο επιθετικό
- Σερβίρετε στον καταπονημένο αντίπαλο
- Αιφνιδιάστε, αλλάζοντας τακτική
- Σερβίρετε στην καλή/αδύναμη μεριά του γηπέδου (καιρικές συνθήκες)
- Υπολογίστε τις εξωτερικές συνθήκες όχι μόνο για την υποδοχή αλλά την πάσα και την επίθεση.



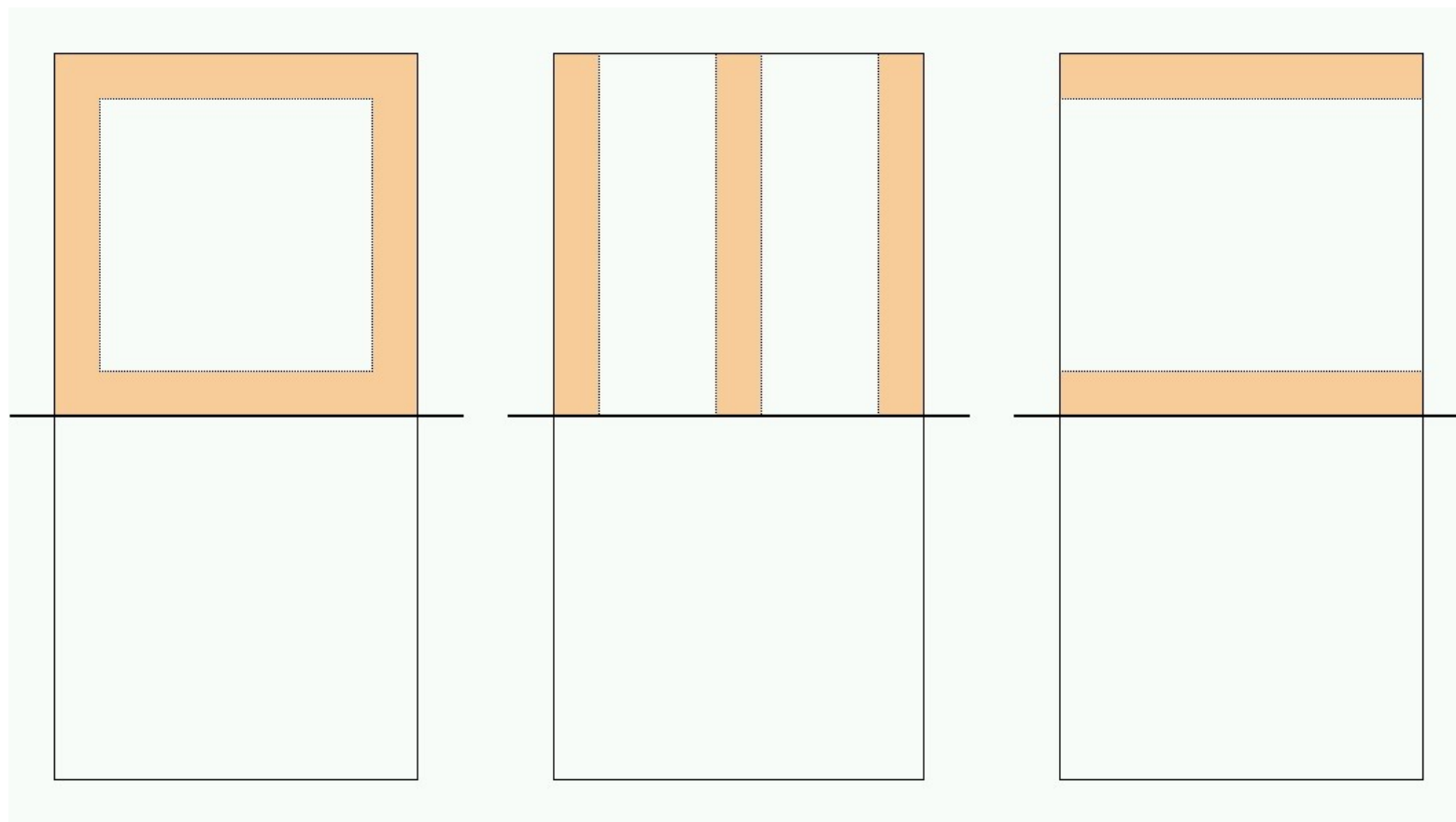
## Τακτικές σερβίς (καιρικές συνθήκες)

- Αντίθετος άνεμος: ριψοκίνδυνο σερβίς
- Ευνοϊκός άνεμος: περιορισμός ρίσκου
- Πλάγιος άνεμος: Σερβίς μέσα στον αέρα.
- Ήλιος/ βροχή: Sky ball (if)
- Τυπικές προσαρμογές αντιπάλων σε διαφοροποιημένες καιρικές συνθήκες (βλ. ΘΕ2)

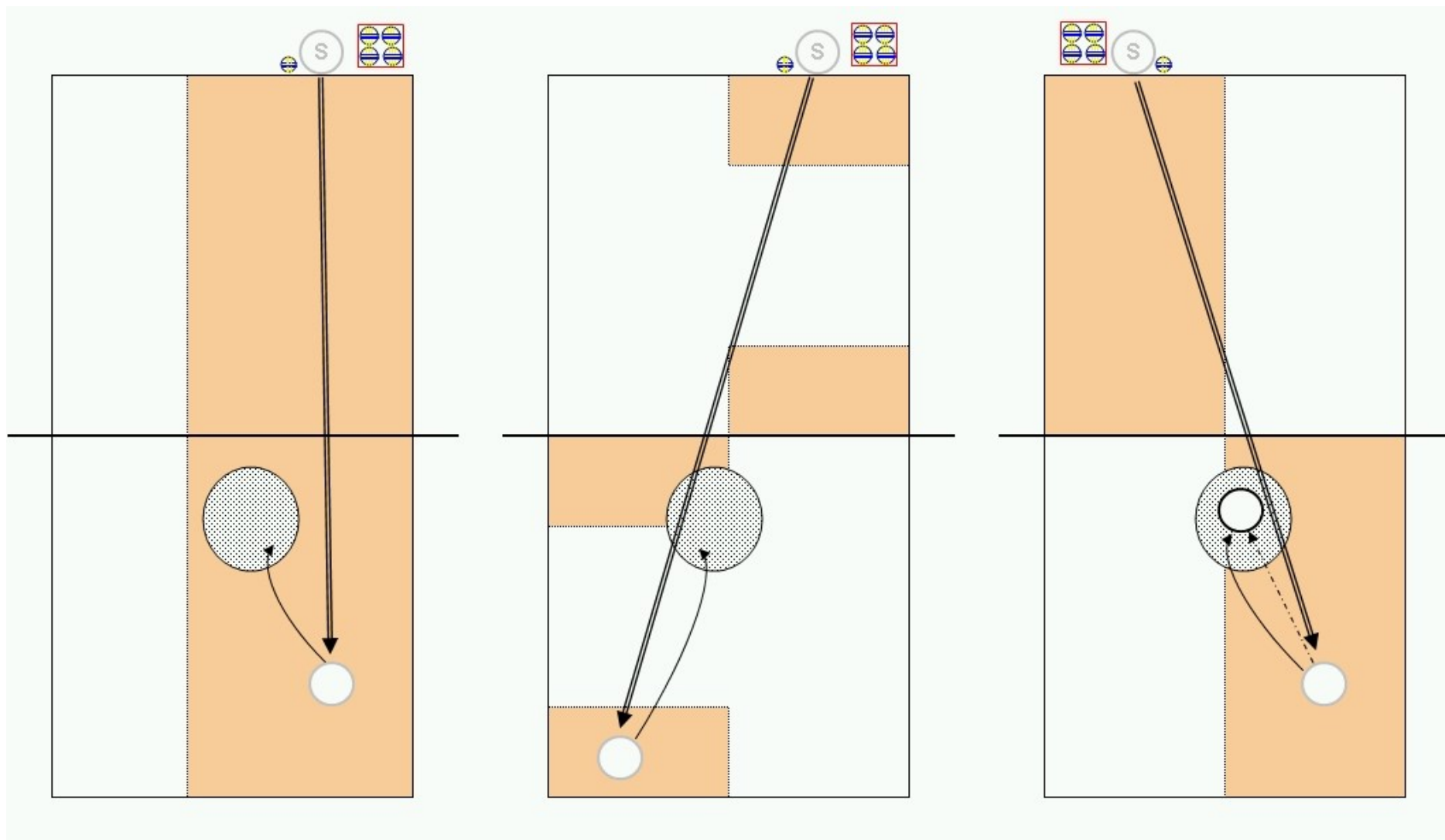
## Τακτικές σερβίς (περιορισμός διακινδύνευσης)

- Μετά από time-out
- Α.Ε. μεγάλης διάρκειας
- Προηγούμενο λάθος στο σερβίς
- Σερί πόντων

# Περιοχές στόχευσης για σερβίς



# Ασκησιολόγιο I



# Ασκησιολόγιο II

