

Σεμινάριο εκπαιδευτικών και αρχαρίων προπονητών επιτραπέζιας αντισφαίρισης



Μαυρίδης Γεώργιος
Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ / ΤΕΦΑΑ – Δ.Π.Θ.

Προθέρμανση

- Η προθέρμανση στην επιτραπέζια αντισφαίριση περιλαμβάνει απλό τρέξιμο, διάφορες δρομικές ασκήσεις και ταχύτητες
- Περιλαμβάνει επίσης ασκήσεις για τους μύες των καρπών, των χεριών, του κορμού και των ποδιών
- Τέλος περιλαμβάνει προθέρμανση στο τραπέζι στα χτυπήματα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης

ΛΑΒΗ ΡΑΚΕΤΑΣ

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΣΩΣΤΗ ΛΑΒΗ →
ΔΥΣΚΟΛΟ ΝΑ ΔΙΟΡΘΩΘΕΙ ΜΕΤΑ



ΕΙΔΗ ΛΑΒΗΣ:

- ***Κινέζικη-Ιαπωνική-Κορεάτικη (penhold)***



ΕΙΔΗ ΛΑΒΗΣ:

- *Ευρωπαϊκή (shake hand)*



ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΛΑΒΗ

- Ελεύθερες και οι δύο επιφάνειες της ρακέτας
- Καλύτερος έλεγχος της ρακέτας
- Καλύτερος έλεγχος στις γωνίες της ρακέτας



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΡΑΤΗΜΑ

- Κρατάμε τη ρακέτα όπως θα χαιρετούσαμε κάποιον με χειραψία
- Ο δείκτης και ο αντίχειρας σε σχήμα V είναι παράλληλοι στη βάση της κεφαλής της ρακέτας
- Τα υπόλοιπα δάχτυλα τυλίγονται στη λαβή
- Η ρακέτα να αποτελεί προέκταση του χεριού

ΛΑΘΗ ΣΤΟ ΚΡΑΤΗΜΑ ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ

- Κράτημα της λαβής με όλα τα δάχτυλα
- Ο δείκτης πάνω στην αγωνιστική επιφάνεια
- Ο αντίχειρας πάνω στην αγωνιστική επιφάνεια
- Σφιχτό κράτημα



ΒΑΣΙΚΕΣ ΓΩΝΙΕΣ ΡΑΚΕΤΑΣ

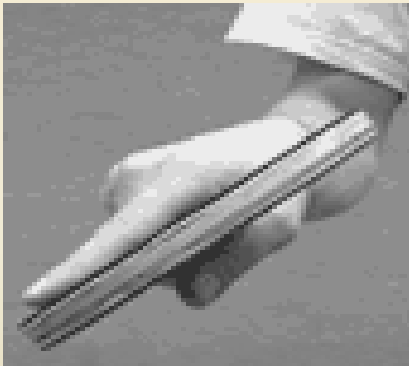
1. ΟΥΔΕΤΕΡΗ

- Ρακέτα σε κατακόρυφη θέση
- Είναι η θέση ετοιμότητας
- Χρησιμοποιείται στην αναμονή του σέρβις του αντιπάλου (υποδοχή)



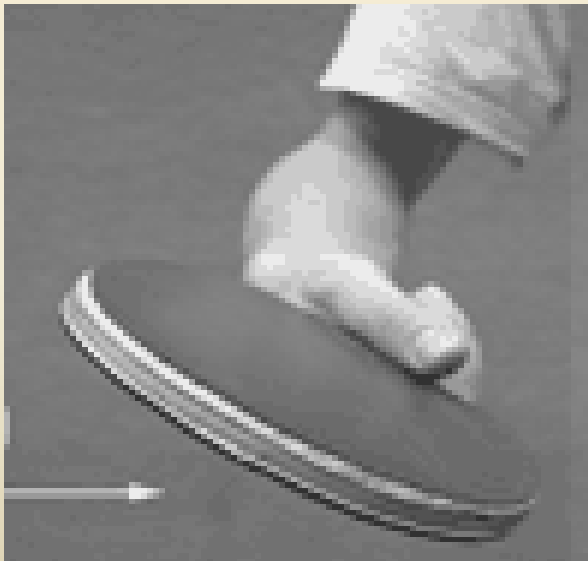
2.ΚΛΕΙΣΤΗ

- Η μία επιφάνεια στραμμένη προς τα κάτω
- Χρησιμοποιείται για χτυπήματα **top spin** ή **μπλοκ**



3. *ΑΝΟΙΧΤΗ*

- Η μία επιφάνεια στραμμένη προς τα πάνω
- Χρησιμοποιείται για χτυπήματα ψείρας και σπρωξίματος (push) (back spin)



A person with blonde hair, wearing a dark blue shirt and dark shorts, is shown from the waist up. They are holding a red paddle in their right hand and a white ball in their left hand. The background is a plain, light-colored wall. The text is overlaid on the image in a bold, black, sans-serif font.

**Η ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΗΣ ΓΩΝΙΑΣ
ΤΗΣ ΡΑΚΕΤΑΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΜΕ
ΤΗΝ ΠΕΡΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΠΗΧΥ
ΚΑΙ ΤΟΥ ΧΕΡΙΟΥ**

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗΣ

Για να μπορεί να εκτελέσει κάποιος ένα χτύπημα καλά θα πρέπει πρώτα να ελέγχει καλά την μπάλα



Ασκήσεις για εξοικείωση με την μπάλα & για βελτίωση του ελέγχου της

- Ισορροπία μπάλας στη ρακέτα(& στις 2 πλευρές)
- Αναπηδήσεις μπάλας στη ρακέτα στην πλευρά του forehand(ντράιβ) - ύψος αναπήδησης 30 cm
- Επανάληψη της άσκησης από την πλευρά του backhand(ρεβέρ)



- Αναπηδήσεις μπάλας & στις 2 πλευρές της ρακέτας εναλλάξ
- Επανάληψη των πιο πάνω ασκήσεων με διαφοροποίηση του ύψους της αναπήδησης
- Επανάληψη των πιο πάνω ασκήσεων με μετακίνηση (περπάτημα ή τρέξιμο)

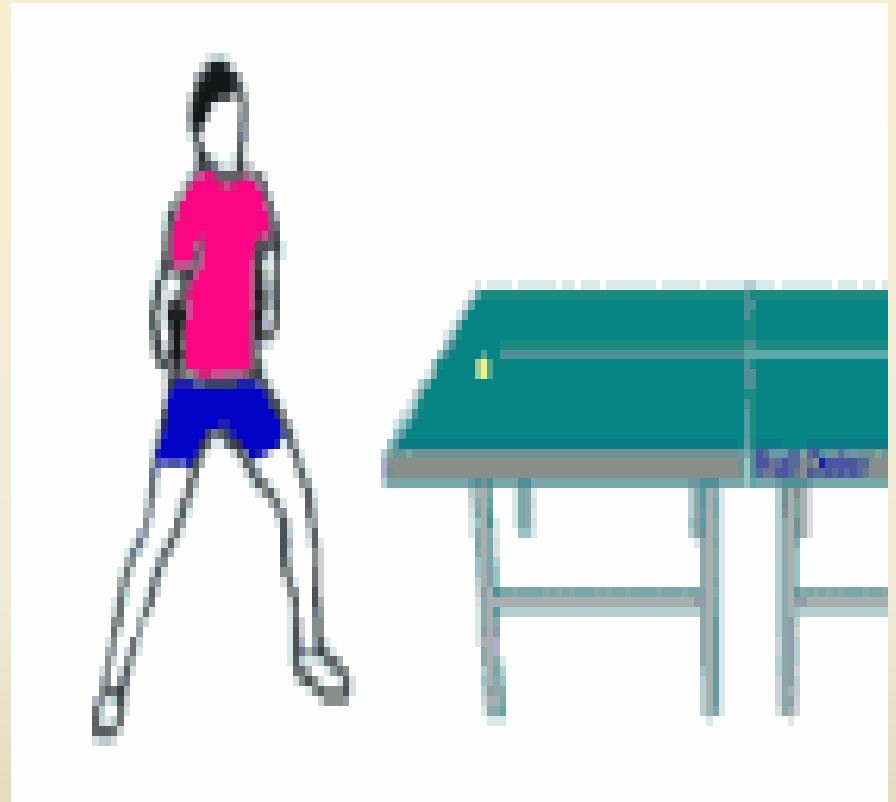
Κατά την εκτέλεση των ασκήσεων η γωνία του αγκώνα πρέπει να είναι περίπου 90ο & να υπάρχει απόσταση μεταξύ αγκώνα & σώματος

ΒΑΣΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ

KONTRA FOREHAND

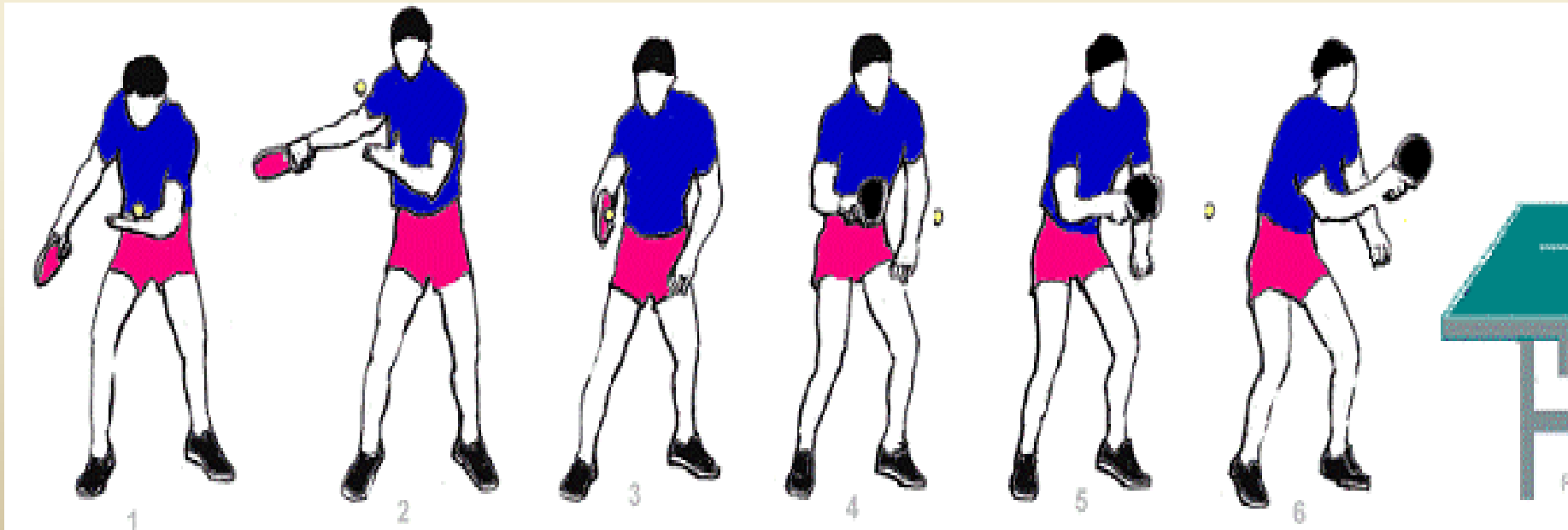
ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

Όταν η μπάλα
προσεγγίζει τον
παίκτη με
ύψος ή/και με
βάθος και έχει
πλάγιο ή
πάνω φάλτσο



ΣΚΟΠΟΣ

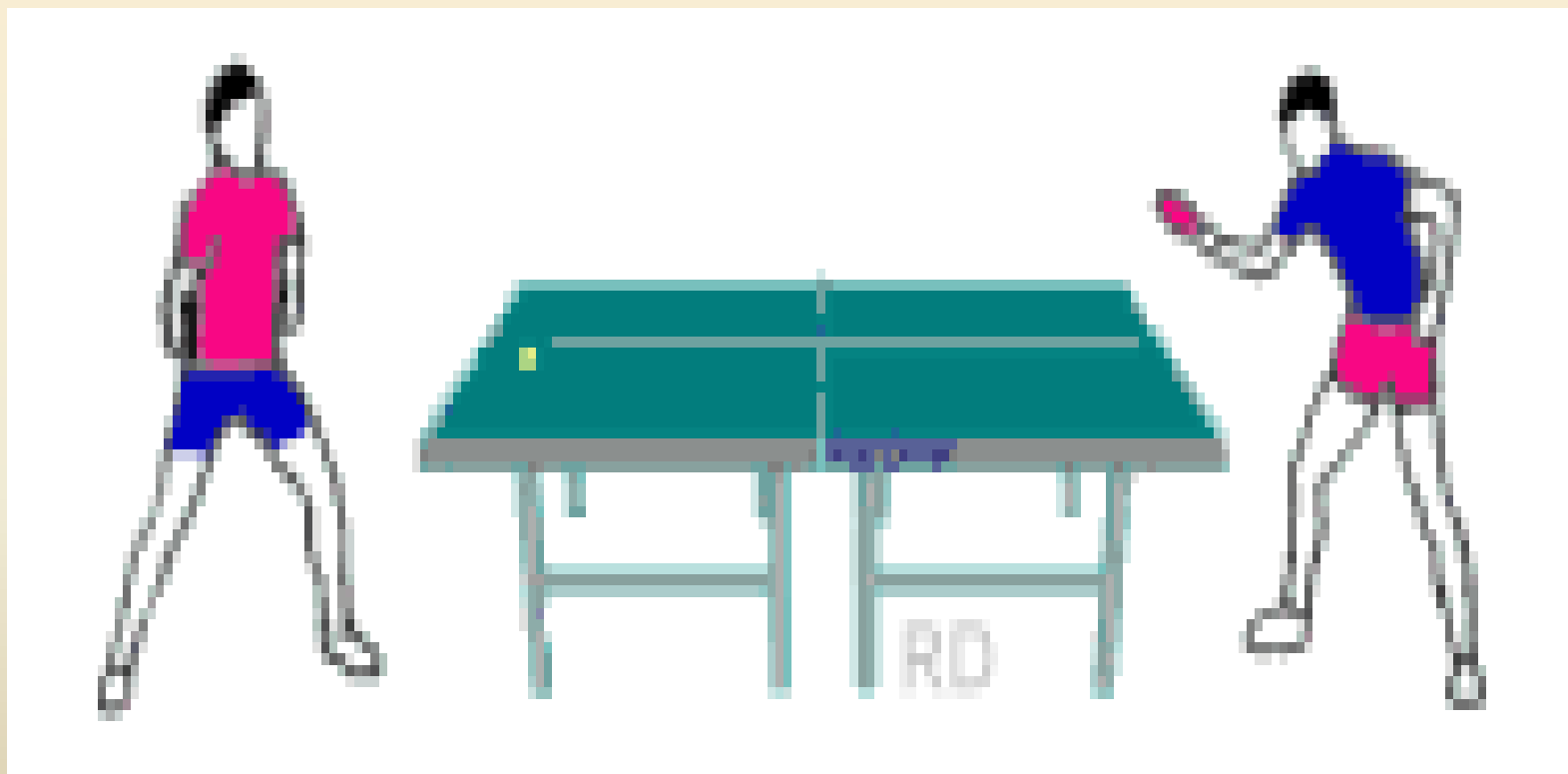
- Να παίξει ο παίκτης επιθετικά
- Να σταματήσει το επιθετικό χτύπημα του αντιπάλου (η μπάλα να κατευθυνθεί στην τελική ή στις πλάγιες γραμμές της πλευράς του τραπέζιού του αντιπάλου)



ΤΕΧΝΙΚΗ

- Κοντά στο τραπέζι 1 m μακριά από το τραπέζι
- Λοξή θέση-Αριστερό πόδι μπροστά (δεξιόχειρες)
- Γόνατα λυγισμένα
- Το σώμα στρίβει 45° προς τα δεξιά
- Το χέρι ταλαντεύεται από την αρχική θέση πίσω και μετά εμπρός
- Μετατόπιση του βάρους από το πίσω στο εμπρός πόδι

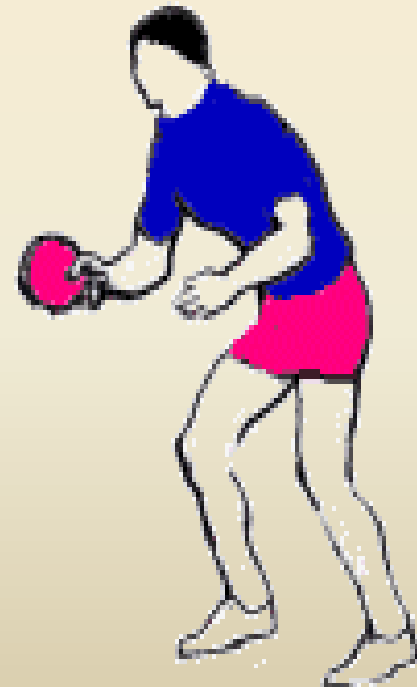
- Γωνία ρακέτας → Κλειστή
- Χτύπημα μπάλας → Στο ψηλότερο σημείο



KONTRA BACKHAND

ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

Όταν η μπάλα προσεγγίζει τον παίκτη με ύψος ή/και με βάθος και έχει πλάγιο ή πάνω φάλτσο



ΣΚΟΠΟΣ

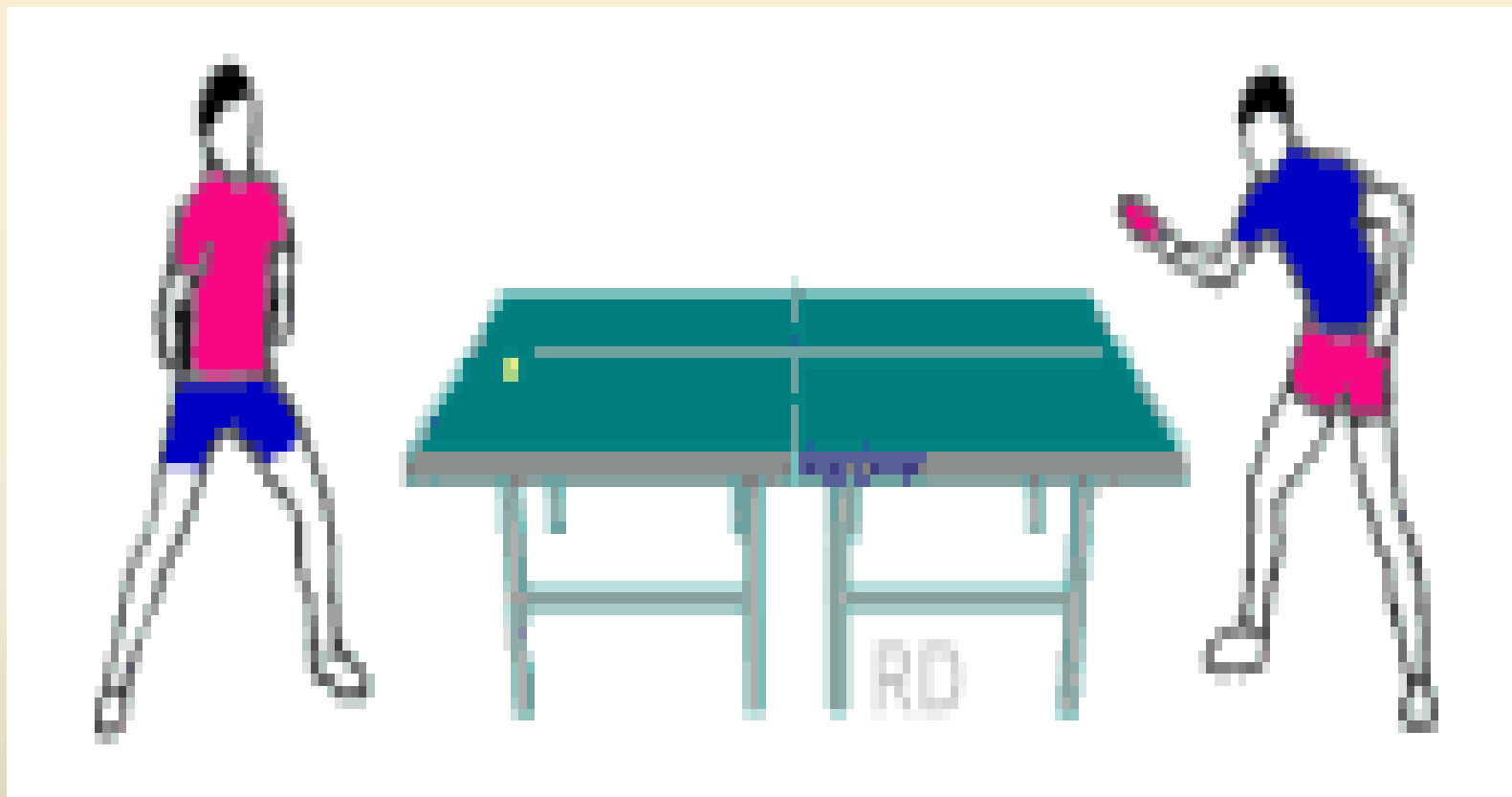
- Να παίξει ο παίκτης επιθετικά
- Να σταματήσει το επιθετικό χτύπημα του αντιπάλου



ΤΕΧΝΙΚΗ

- Κοντά στο τραπέζι 1 m
- Θέση σχεδόν παράλληλη με το τραπέζι
- Γόνατα λυγισμένα
- Χέρι ρακέτας στο ύψος του στομαχιού προς τα εμπρός & ελαφρά προς τα πάνω
- Γωνία ρακέτας → Κλειστή
- Κράτημα ρακέτας: Με χαλαρό καρπό στη διάρκεια της μετακίνησης του χεριού προς τα εμπρός

- Χτύπημα μπάλας ➔ Στο ψηλότερο σημείο

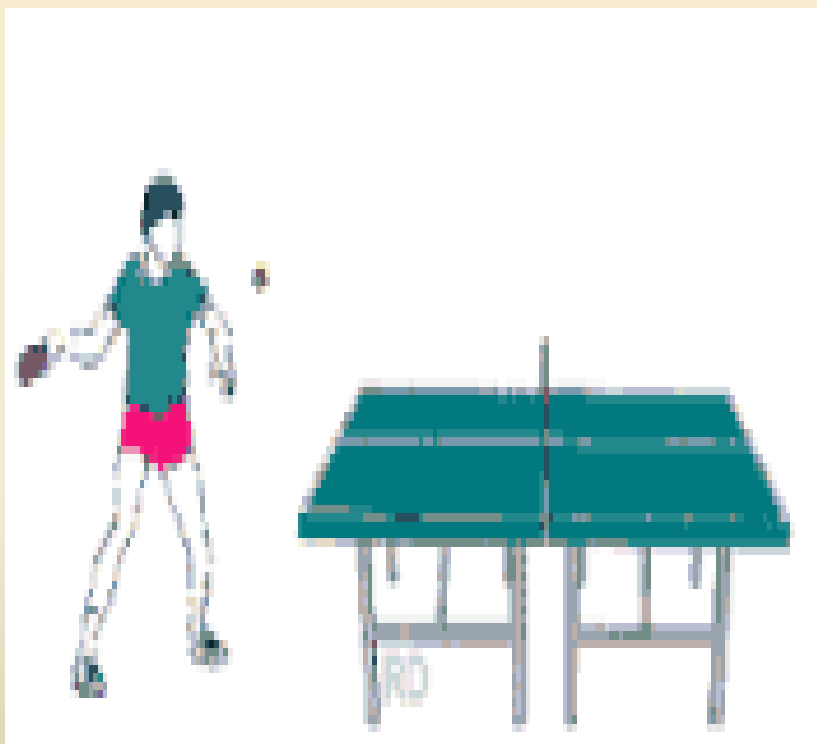


ΚΑΡΦΙ ΑΠΟ FOREHAND

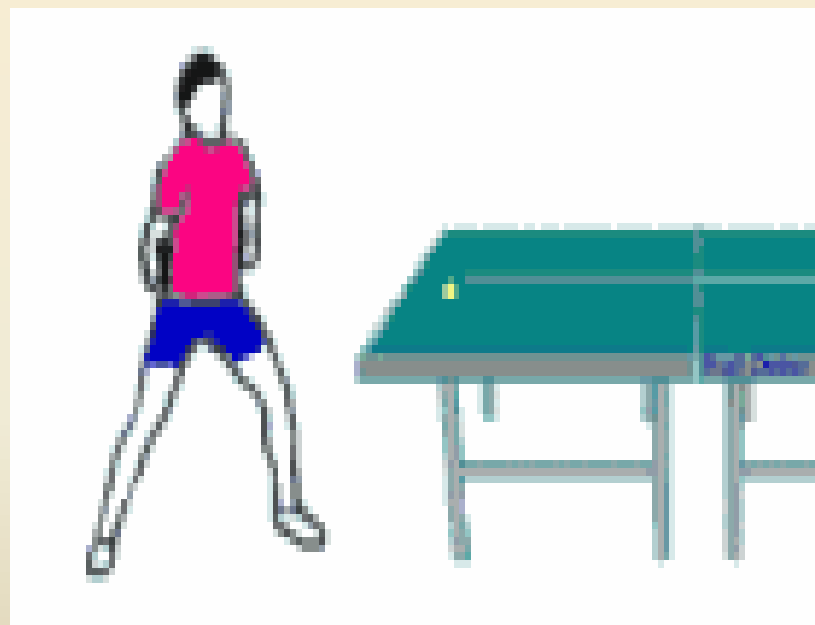
- Τα πόδια έχουν μεγαλύτερο άνοιγμα από τις ΚΟΝΤΡΕΣ
- Γόνατα λυγισμένα
- Το σώμα έχει δεξιά κλίση
- Το χέρι ταλαντεύεται από την αρχική θέση πίσω και μετά εμπρός
- Γωνία ρακέτας → Κλειστή
- Χτύπημα μπάλας → Στο ψηλότερο σημείο

Το καρφί είναι ο γρηγορότερος τρόπος χτυπήματος

ΚΑΡΦΙ ΑΠΟ ΨΗΛΕΣ ΜΠΑΛΙΕΣ



ΚΑΡΦΙ ΑΠΟ ΧΑΜΗΛΕΣ ΜΠΑΛΙΕΣ



ΚΑΡΦΙ ΑΠΟ BACKHAND

- Κοντά στο τραπέζι, στην πλευρά του forehand
- Ή εκτέλεση ξεκινά από την αρχική θέση
- Αποτελεί καθαρά επιθετικό χτύπημα
- Το καρφί από forehand είναι πιο αποτελεσματικό

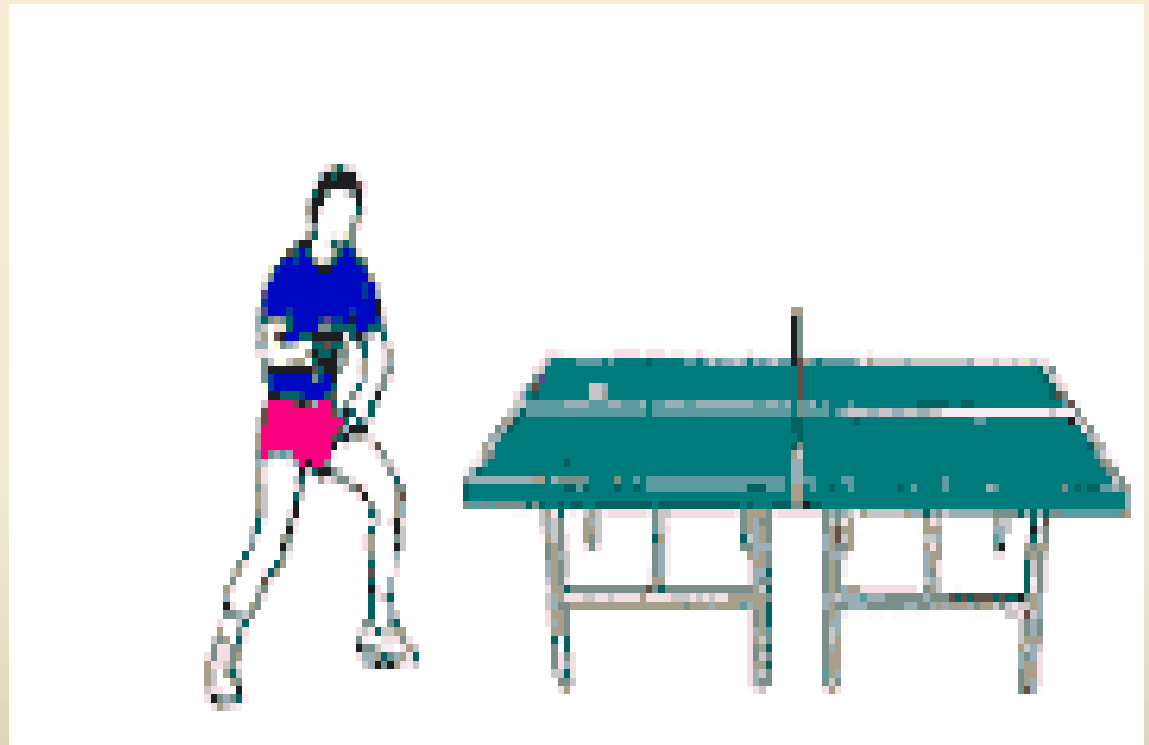
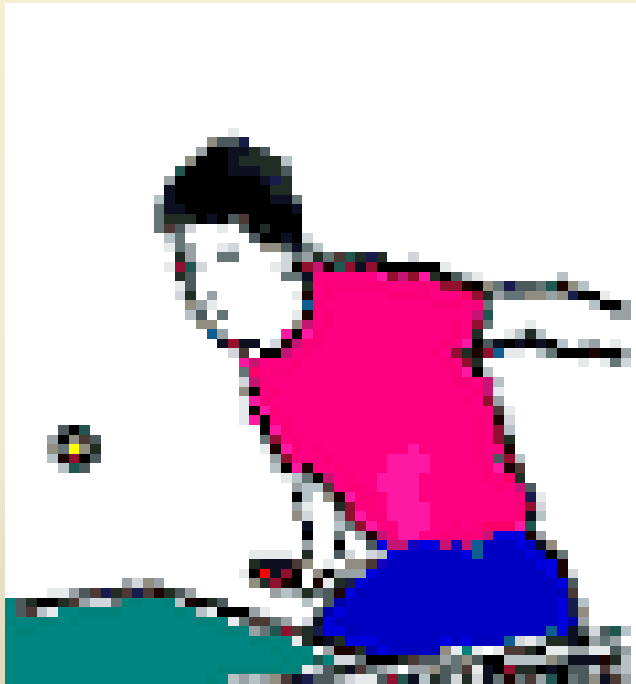
TOPSPIN



TOPSPIN FOREHAND

- Απόσταση από το τραπέζι 50-100 εκ στην πλευρά του forehand
- Γόνατα λυγισμένα
- Αριστερό πόδι μπροστά (δεξιόχειρες)
- Άνοιγμα ποδιών λίγο μεγαλύτερο από των ώμων
- Χέρι ρακέτας : Από τη θέση ετοιμότητας, καθώς η μπάλα έρχεται, αρχίζει να κινείται προς τα δεξιά, πίσω και κάτω. Στο τέλος της κίνησης η ρακέτα είναι σχεδόν κάθετη και στο ύψος του γονάτου

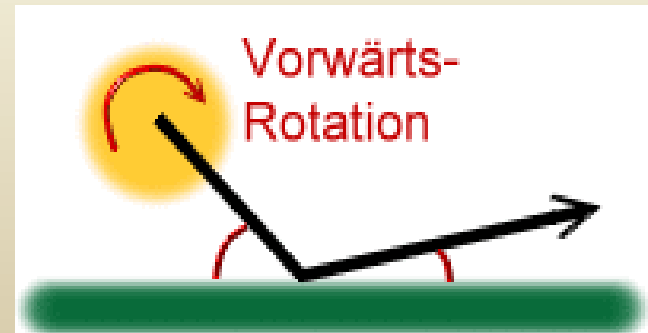
- Βάρος σώματος : Μεταφέρεται στο πίσω πόδι
- Γωνία ρακέτας : Κλειστή



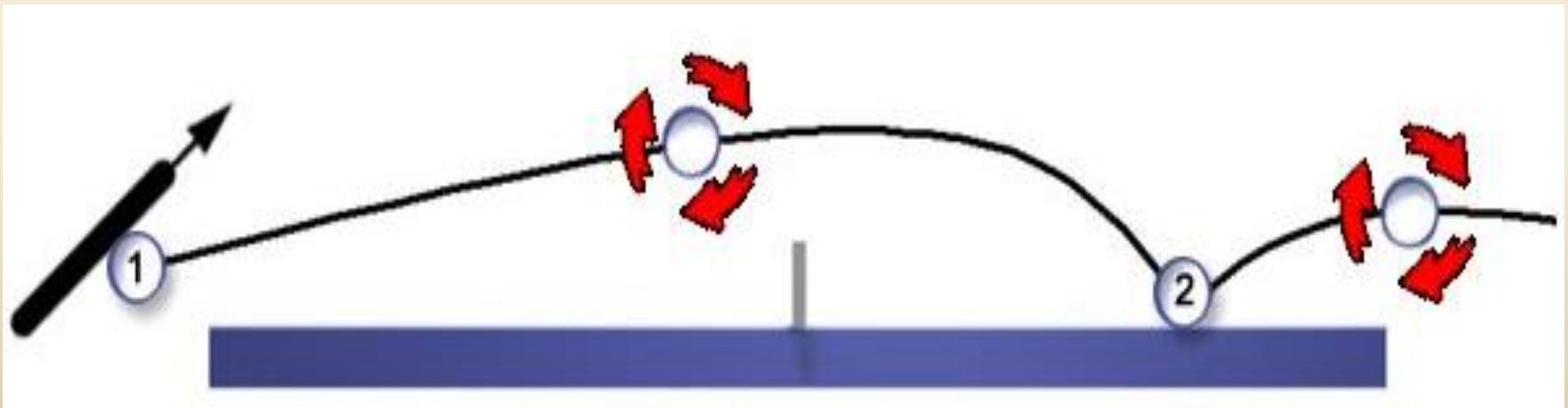
Τεχνική της προς τα πάνω κίνησης



- Χέρι ρακέτας : Αρχίζει να κινείται προς τα μπρος & πάνω με ταυτόχρονη κίνηση των ποδιών. Η ρακέτα «πιάνει και γλύφει» την μπάλα με γωνία 70-80 μοιρών όταν η αναπήδηση της μπάλας έχει ξεκινήσει την καθοδική της πορεία. Στη διάρκεια της επαφής γίνεται μια μικρή κίνηση του καρπού προς τα πάνω. Στο τέλος της κίνησης η ρακέτα είναι μπροστά και λίγο πάνω από το κεφάλι.



- Δεξί πόδι και σώμα με τη στροφή βοηθούν να αποκτήσει μεγαλύτερη ταχύτητα η μπάλα
- Η επίδραση της περιστροφής
- Όταν δίνεται **topspin** (περιστροφή απομάκρυνσης) στην μπάλα, αυτή θα έχει μια ψηλότερη τροχιά και θα αναπηδήσει από την επιφάνεια του τραπέζιου με μια προς τα πάνω κατεύθυνση.



Τορσπιν ρεβέρ (backhand)

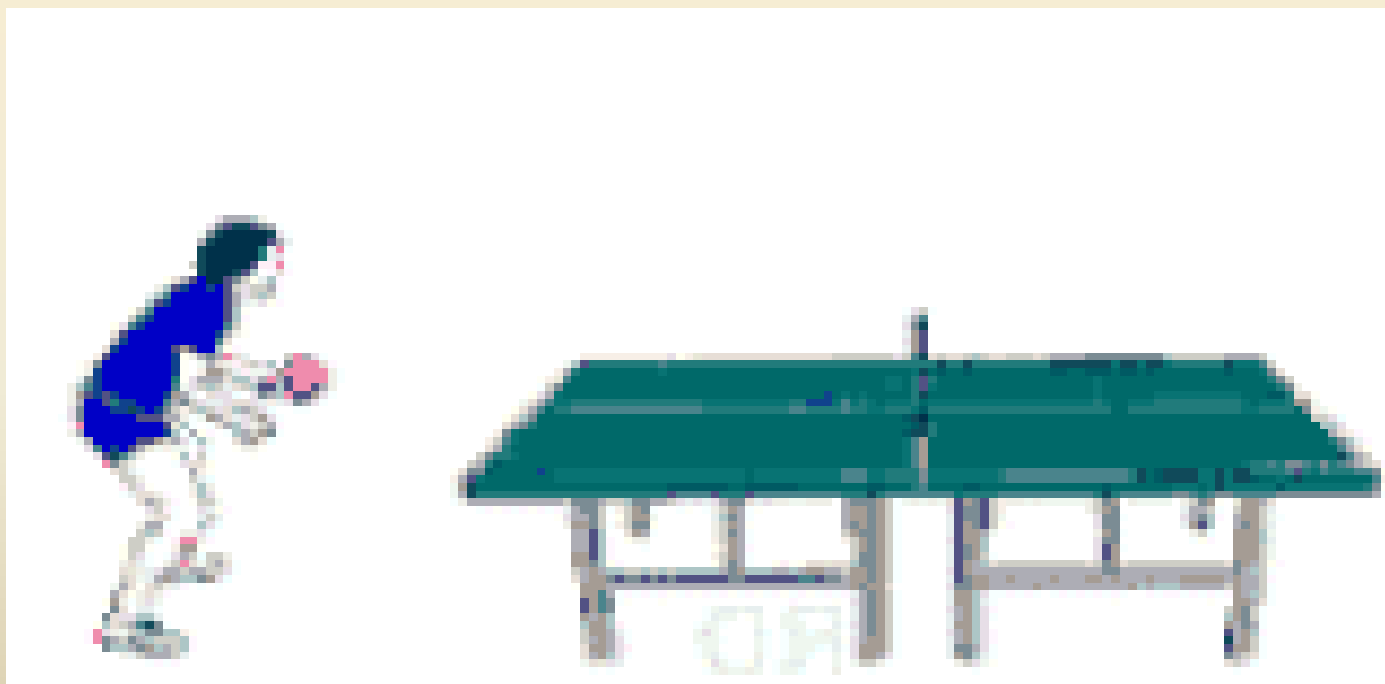
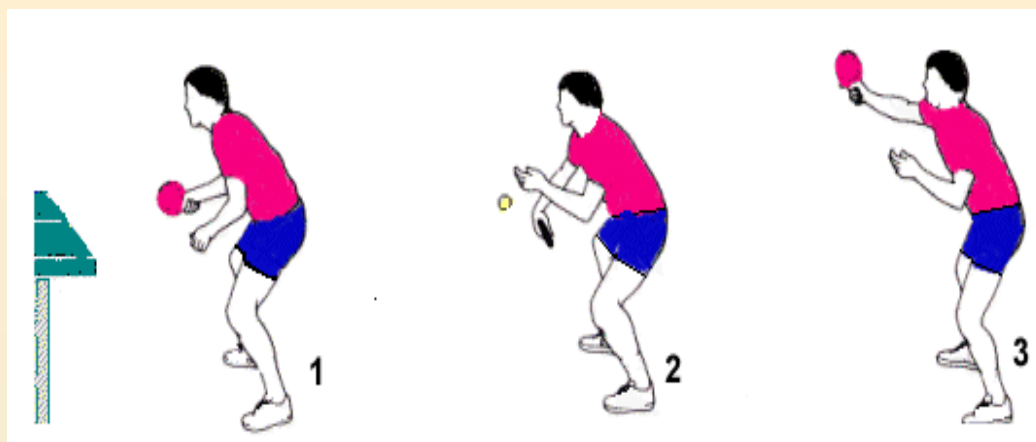


- Απόσταση από το τραπέζι 50-100 εκ στην πλευρά του ρεβέρ
- Πόδια σχεδόν παράλληλα με το τραπέζι
- Γόνατα λυγισμένα
- Άνοιγμα ποδιών : λίγο μεγαλύτερο από των ώμων
- Το σώμα κάμπτεται ελαφρά προς τα εμπρός
- Βάρος σώματος : και στα δυο πόδια
- Η ρακέτα κινείται προς τα κάτω και φτάνει στο ύψος των γονάτων
- Γωνία ρακέτας : Κλειστή

ΤΕΧΝΙΚΗ BACKHAND ΠΡΟΣ ΤΑ ΠΑΝΩ ΚΙΝΗΣΗΣ



- Χέρι ρακέτας : Από τη θέση αυτή αρχίζει το χέρι να κινείται προς τα εμπρός, πάνω και δεξιά. Η επαφή με την μπάλα γίνεται στο σημείο που η αναπήδησή της έχει αρχίσει την καθοδική της πορεία. Στη διάρκεια της επαφής γίνεται μια μικρή κίνηση του καρπού προς τα εμπρός και πάνω. Στο τέλος της κίνησης το χέρι είναι μπροστά και δεξιά από το σώμα στο ύψος των ματιών
- Σώμα κινείται προς τα πάνω με τη βοήθεια των ποδιών

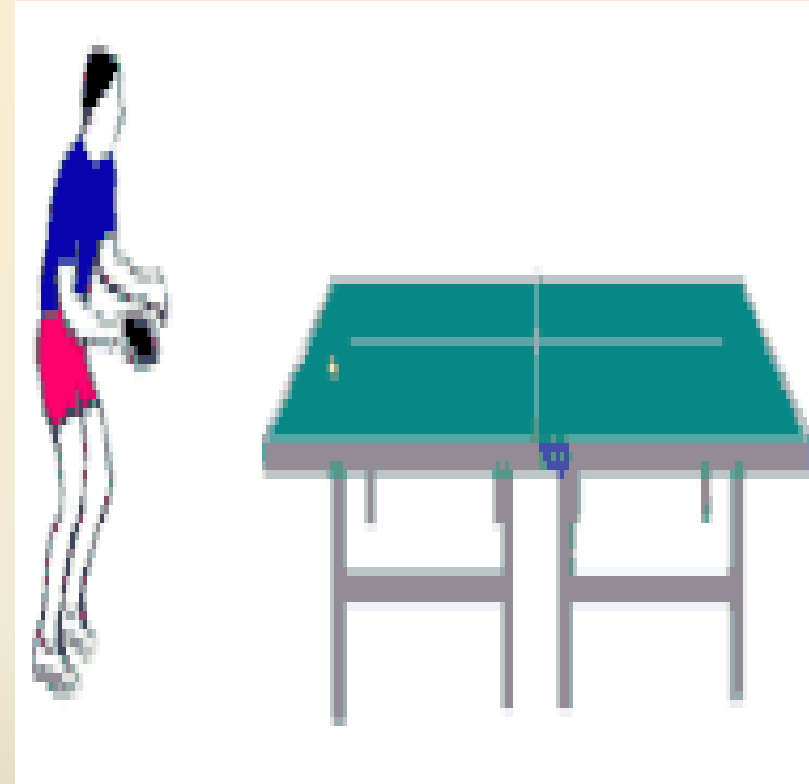


ΨΕΙΡΑ (BACK SPIN) FOREHAND



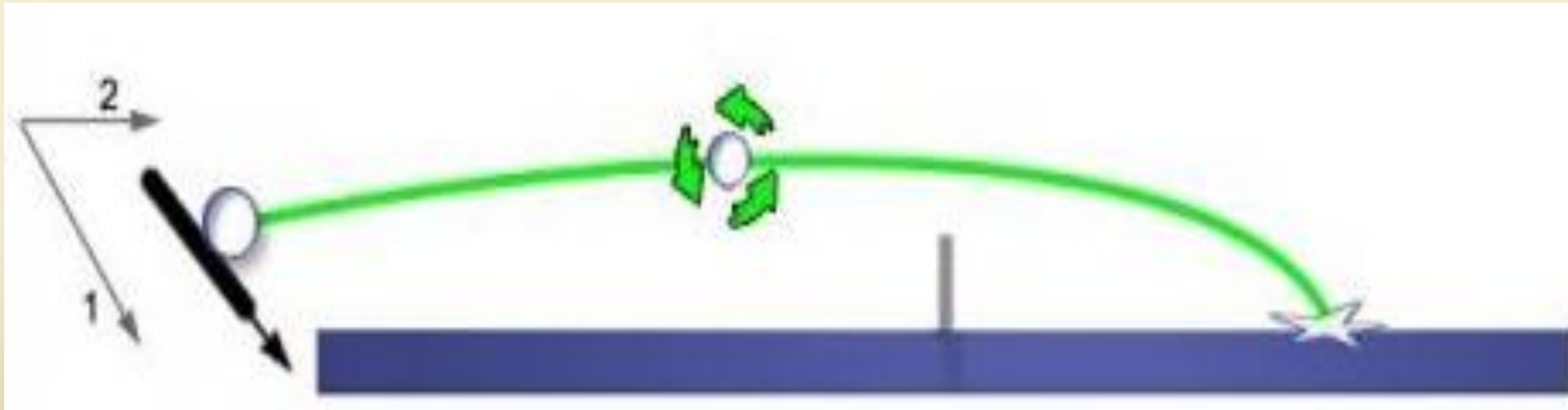
ΤΕΧΝΙΚΗ

- Κοντά στο τραπέζι στην πλευρά του Forehand
- Πλάγια θέση-Αριστερό πόδι μπροστά (Δεξιόχειρες)
- Γόνατα λυγισμένα
- Χέρι ρακέτας : Από πίσω και πάνω μετακινείται από τον αγκώνα προς τα εμπρός και λίγο κάτω σε οριζόντιο επίπεδο
- Βάρος σώματος : Αρχικά και στα 2 πόδια, στο τέλος της κίνησης στο μπροστινό





- Γωνία ρακέτας : Ανοιχτή να περάσει κάτω από την μπάλα
- Χτύπημα μπάλας : Στο ψηλότερο σημείο και στο πίσω και κάτω μέρος της για να αποκτήσει ανάποδη περιστροφή



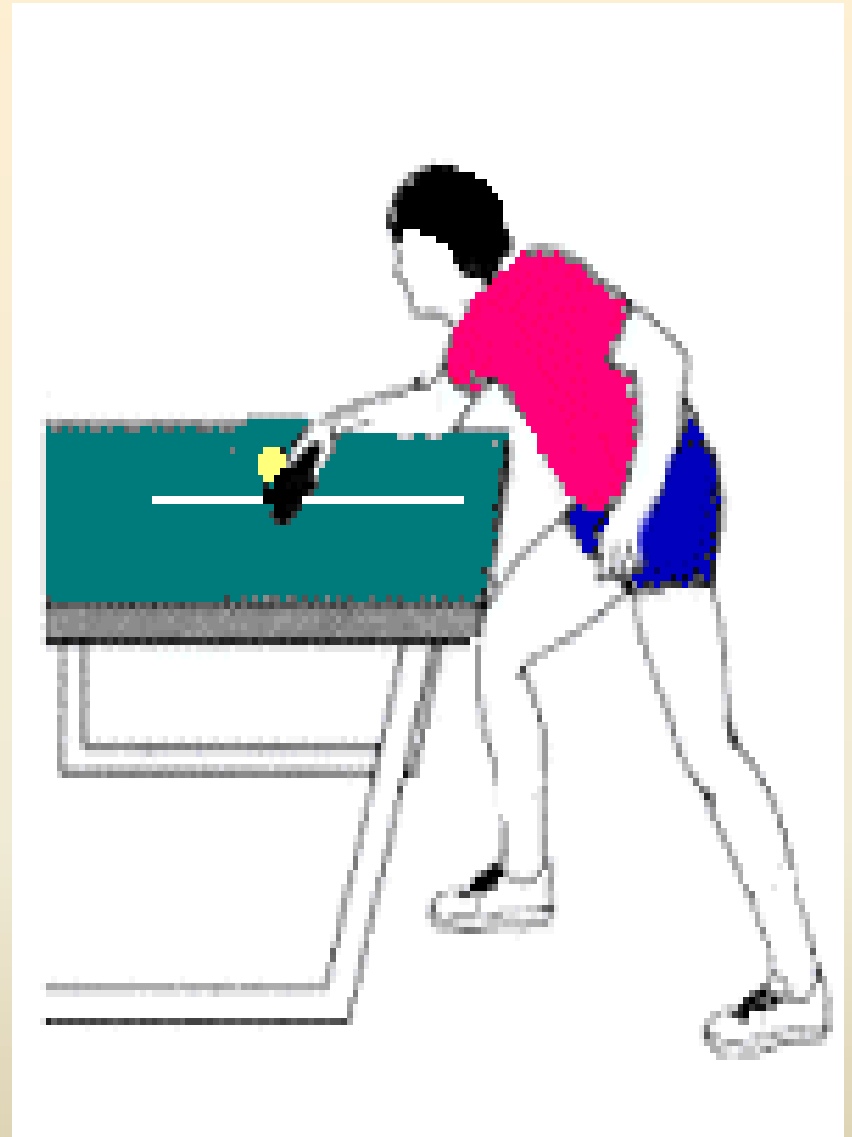
ΨΕΙΡΑ ΡΕΒΕΡ (BACKHAND)



ΤΕΧΝΙΚΗ

- Κοντά στο τραπέζι στην πλευρά του ρεβέρ
- Θέση σχεδόν παράλληλη με το τραπέζι
- Γόνατα λυγισμένα
- Χέρι ρακέτας: Από το ύψος του στομαχιού μετακινείται από τον αγκώνα προς τα εμπρός και λίγο κάτω σε οριζόντιο επίπεδο
- Βάρος σώματος: & στα 2 πόδια

- Γωνία ρακέτας :
Ανοιχτή & η ρακέτα
πρέπει να περάσει
κάτω από την
μπάλα
- Χτύπημα μπάλας :
Στο ψηλότερο
σημείο και στο πίσω
και κάτω μέρος της
για να αποκτήσει
ανάποδη
περιστροφή



ΨΕΙΡΑ BACKHAND



ΣΕΡΒΙΣ ΓΙΑ ΑΡΧΑΡΙΟΥΣ



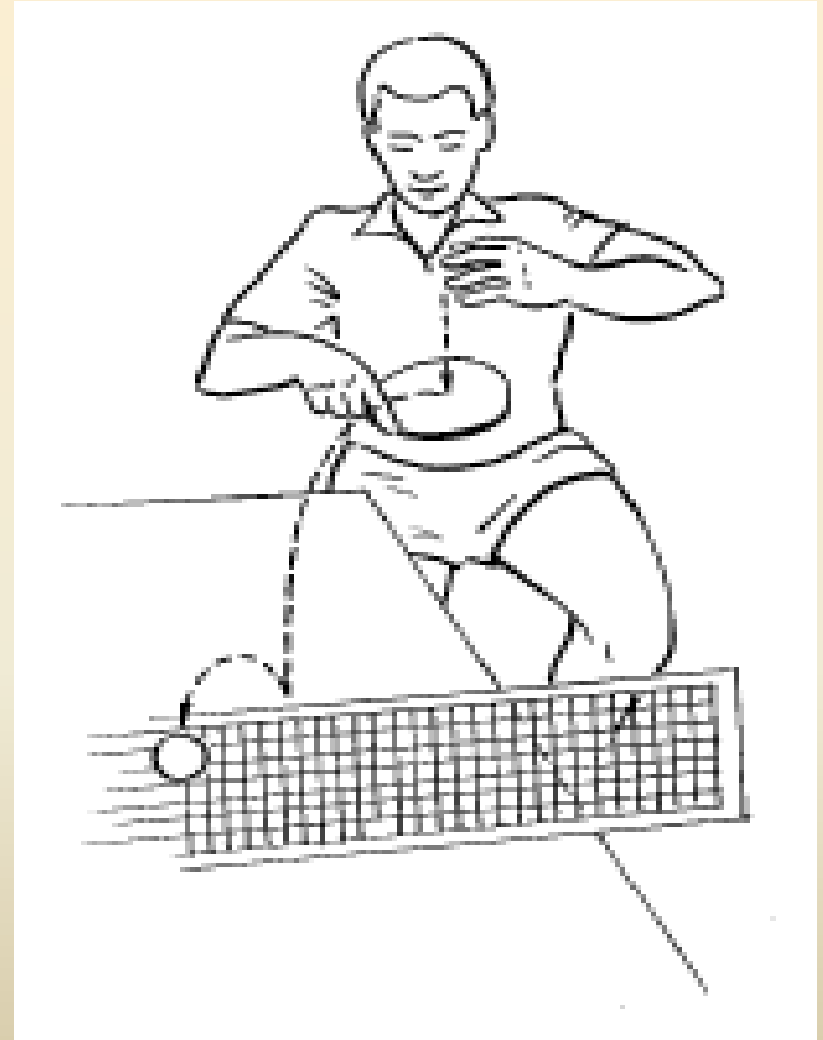
ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΧΤΥΠΗΜΑ ΓΙΑΤΙ ΔΙΝΕΙ ΤΗ ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΑ ΑΠΟΛΥΤΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΩΣ & ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΕΙ Η ΜΠΑΛΑ

ΚΥΡΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ

- Το πέταγμα της μπάλας
- Αιώρηση του χεριού και της ρακέτας
- Επαφή της ρακέτας με το μπαλάκι
 - Η πορεία της μπάλας

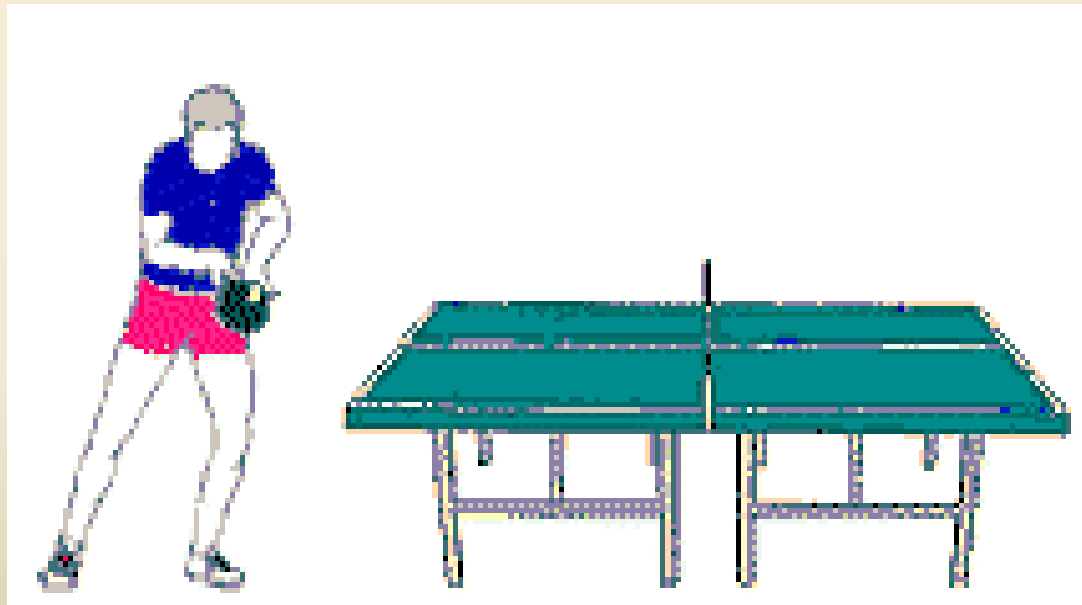
ΒΑΣΙΚΗ ΤΕΧΝΙΚΗ-ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

- τοποθετούμε τον παίκτη πίσω από το τραπέζι Ρακέτα με ανοιχτή γωνία(backhand)
- Το ελεύθερο χέρι κρατάει την μπάλα σε ύψος 30 εκ. πάνω από τη ρακέτα
- Με ακίνητη ρακέτα ρίχνει την μπάλα πάνω της έτσι ώστε αυτή να κατευθυνθεί προς την πλευρά του αντιπάλου



«*NOMIMO*» ΣΕΡΒΙΣ

- Μετά την εκμάθηση της απλής τεχνικής γίνεται εκμάθηση εκτέλεσης σύμφωνα με τους κανονισμούς



- Ισορροπεί την μπάλα στην ανοιχτή παλάμη
- Πετά την μπάλα σχεδόν κάθετα 16 εκ.
- Βρίσκει την μπάλα στην κάθοδό της
- Η μπάλα αφού χτυπήσει πρώτα στο γήπεδό του να περάσει πάνω ή γύρο από το φιλέ και να αγγίξει το γήπεδο του αποκρούοντα
- Αν στο σέρβις το μπαλάκι περνώντας αγγίξει το φιλέ εφ' όσον όλα τα λοιπά είναι σωστά έχουμε επανάληψη

Σέρβις με ανάποδο φάλτσο(*backspin*)

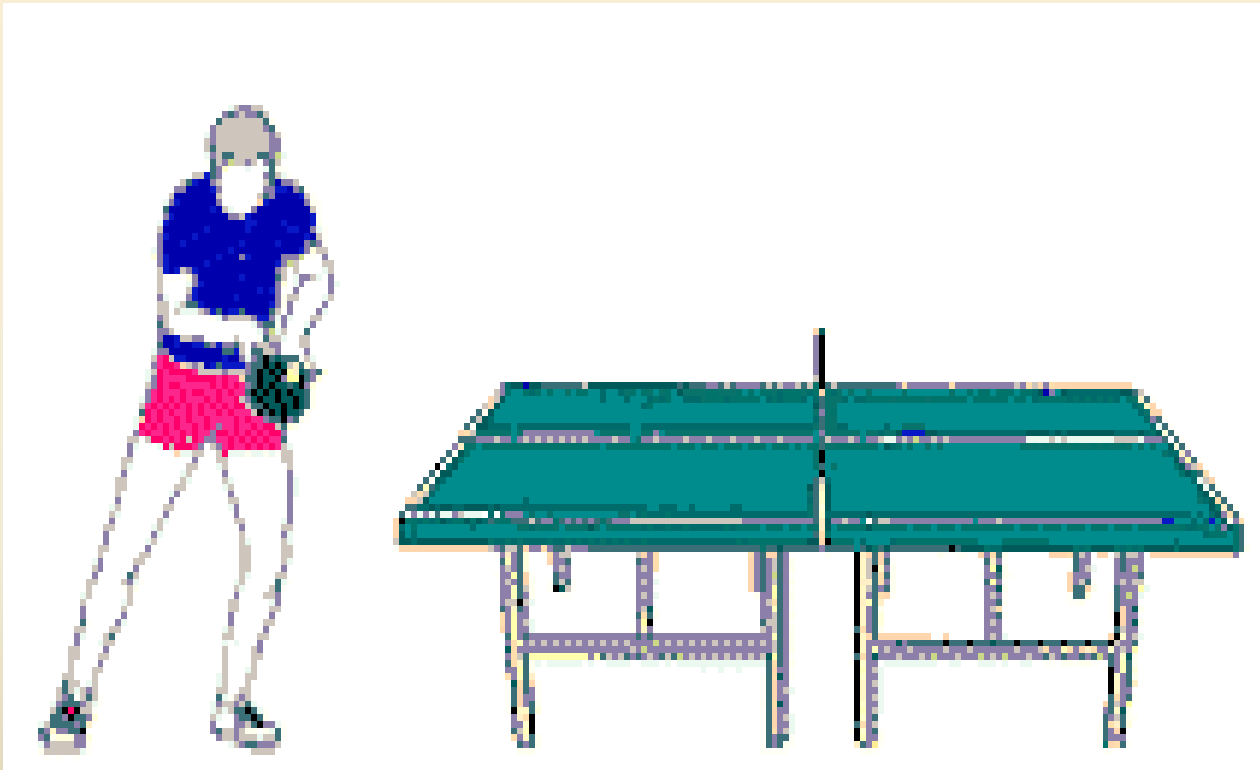
- Δυσκολεύει τον αντίπαλο να παίξει επιθετικά



ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Πίσω από το τραπέζι πάρτε χαμηλή στάση.
- Πετάξτε την μπάλα προς τα πάνω 16 εκ.
- Χτυπήστε την μπάλα στην κάθοδο, με μια γρήγορη κίνηση του καρπού η ρακέτα πρέπει να περάσει κάτω από την μπάλα και να την «γλύψει»- έτσι ώστε να δώσει ανάποδο (backspin) φάλτσο στην μπάλα.

Το σέρβις αυτό γίνεται και με backhand και με forehand



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

