

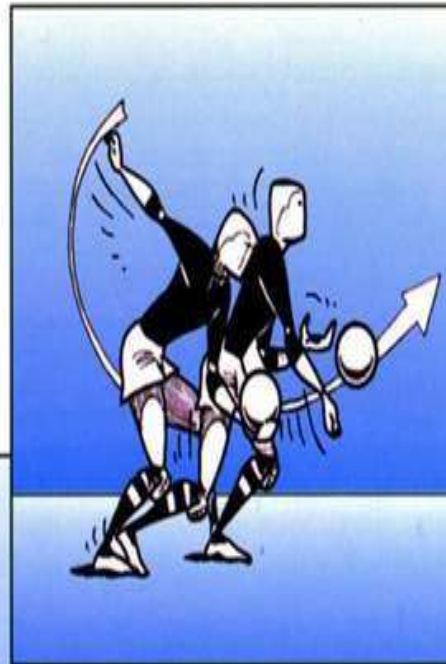


USA Volleyball

## Ν132\_ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ

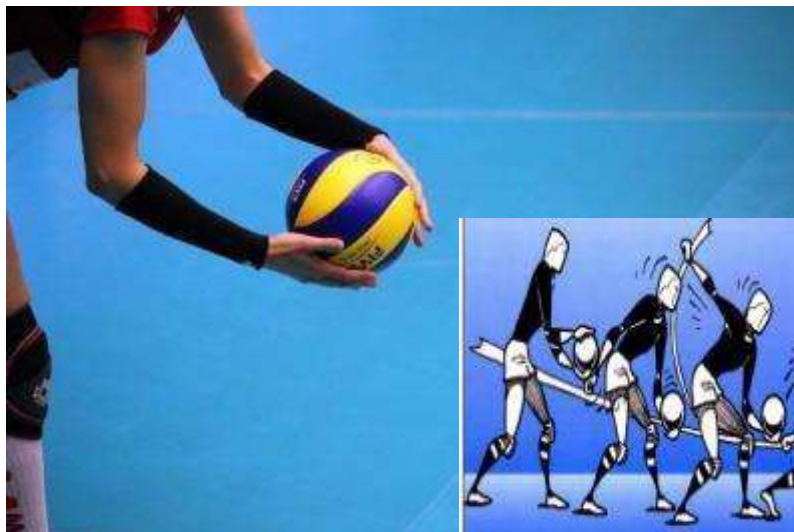
Επιμέλεια ύλης: Ν. Κουφού

[nkoufou@phyed.duth.gr](mailto:nkoufou@phyed.duth.gr)

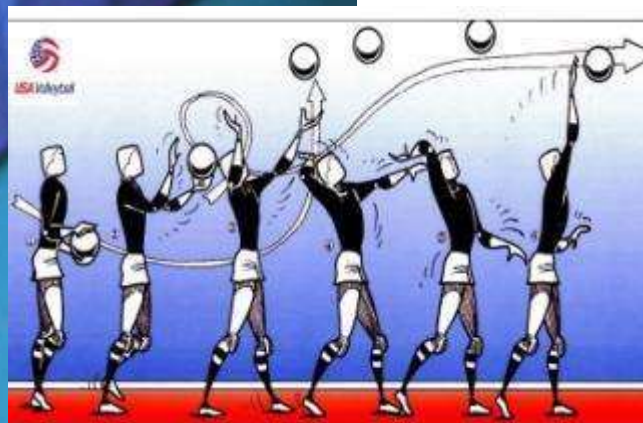


**\*Το Σερβίς από κάτω  
The Underhand Serve**

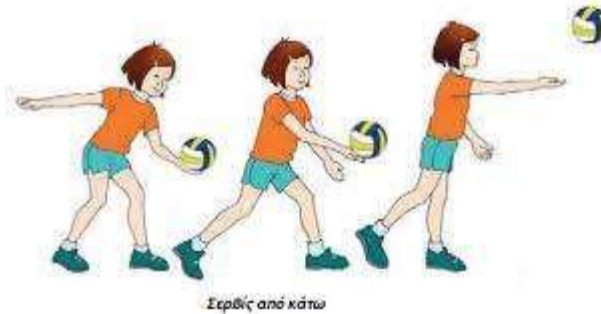
<https://volleyballexpert.com/types-of-serve-in-volleyball/>



**Το Σερβίς  
από πάνω  
The  
Overhand  
Serve**



# Περιεχόμενα διάλεξης



## Το Σερβίς από κάτω

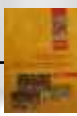
1. Οι φάσεις της δεξιότητας και τα Σημαντικά σημεία εκτέλεσής τους
2. Διδακτική σειρά / Στάδια Διδασκαλίας & αντίστοιχες ασκήσεις
3. Συνηθισμένα λάθη εκτέλεσης

[http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi E-ST-Dimotikou html-empl/index2.html](http://ebooks.edu.gr/ebooks/v/html/8547/2184/Fysiki-Agogi-E-ST-Dimotikou/html-empl/index2.html)








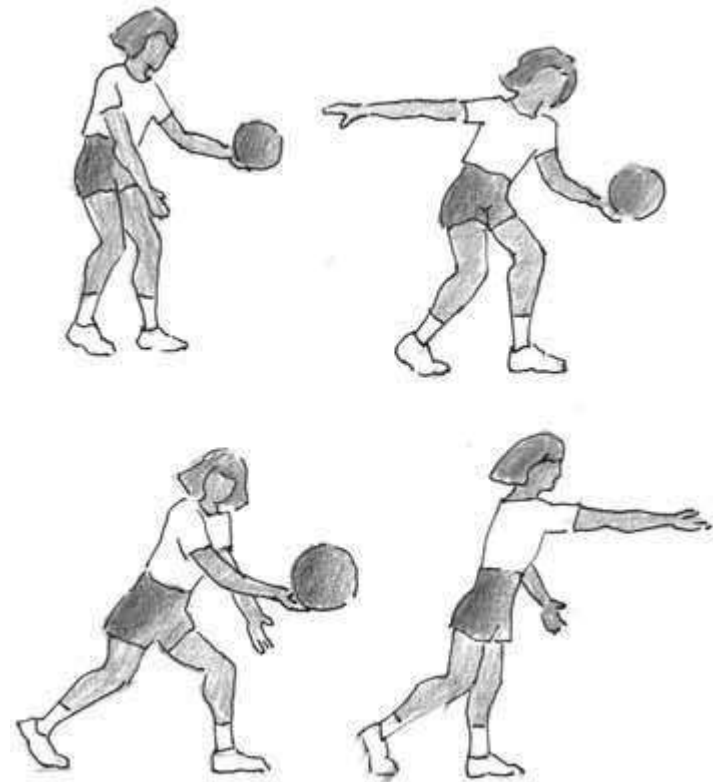
# 1. Οι φάσεις του Σερβίς από κάτω και τα σημαντικά σημεία εκτέλεσης κάθε φάσης

Φάση Δεξιότητας	Περιγραφή σημείων εκτέλεσης
<p data-bbox="48 207 473 249"><b>1. ΘΕΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ</b></p> 	<ul data-bbox="608 207 1787 606" style="list-style-type: none"><li>- Πίσω από την τελική γραμμή με μέτωπο στο δίχτυ,</li><li>- Κρατώντας την μπάλα, ύψος ισχίων, στο χέρι που δεν χτυπά (αριστερό για δεξιόχειρες, δεξί για αριστερόχειρες), λίγο λυγισμένο</li><li>- Το αριστερό πόδι ελαφρά πιο μπροστά από το δεξί (δεξιόχειρες) Το δεξί πόδι πιο μπροστά για αριστερόχειρες,</li><li>- Τα γόνατα λίγο λυγισμένα,</li><li>- Το βάρος του σώματος στο πίσω πόδι,</li><li>- Σώμα γέρνει λίγο μπροστά.</li></ul>
<p data-bbox="48 635 531 778"><b>2. Η ΕΝΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ:</b> α) το άφημα της μπάλας &amp; β) η επαφή/χτύπημα</p> 	<p data-bbox="608 635 1400 1049">α) αρχίζει με τη μεταφορά του βάρους από το πίσω πόδι στο μπροστά, Τη στιγμή που το χέρι που κρατά την μπάλα την αφήνει στο σημείο που την κρατάει, το χέρι που χτυπά έρχεται πίσω (με κίνηση από τον ώμο) και έρχεται μπροστά για να την χτυπήσει β) η επαφή γίνεται στο πίσω και κάτω μέρος της μπάλας. Παλάμη και δάχτυλα σε σχήμα κούπας ή γροθιά.</p> 
<p data-bbox="48 1078 434 1120"><b>3. ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΕΠΑΦΗ</b></p> 	<p data-bbox="608 1078 1748 1263">Συνεχίζεται η αιώρηση του χεριού ακολουθώντας την τροχιά της μπάλας, Το σώμα εκτείνεται μπροστά και επάνω, συνήθως το πίσω πόδι έρχεται να πατήσει μπροστά. Γρήγορη είσοδος στο γήπεδο.</p>



## 2. Στάδια διδασκαλίας του Σερβίς από κάτω

-  Θέση σώματος και ποδιών (μεταφορά βάρους από το πίσω πόδι μπροστά)
-  Άφημα της μπάλας – Αιώρηση του χεριού που χτυπά
-  Χτύπημα της μπάλας
-  Επιστροφή του παίκτη στη θέση του
-  Στόχος του Σερβίς



Ζέτου, Ε. (2001). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*.  
University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*.  
Εκδόσεις Τελέθριον, Αθήνα.

## 2. Στάδια διδασκαλίας του Σερβίς από κάτω & Ενδεικτικές ασκήσεις για κάθε στάδιο

### Θέση σώματος και ποδιών

Κάθε παίκτης εκτελεί μμητικά την κίνηση του σερβίς από κάτω χωρίς μπάλα. Παίρνει τη βασική στάση του σώματος για σερβίς, προσποιείται ότι αφήνει την μπάλα και τη χτυπάει, **μεταφέροντας το βάρος του σώματός του από το πίσω στο μπροστά πόδι.**

Σε ζευγάρια με μπάλα σε απόσταση 4μ. Ο ένας εκτελεί την τεχνική του σερβίς από κάτω, κρατώντας την μπάλα στο χέρι που χτυπά, **το οποίο κινείται από πίσω (δίπλα στον μηρό) προς τα εμπρός,** μεταφέροντας το βάρος του σώματός του από το πίσω στο μπροστά πόδι, κυλώντας την στον συμπαίκτη του. Ο συμπαίκτης εκτελεί το ίδιο.

### Κατακόρυφο πέταγμα = άφημα μπάλας

Οι παίκτες με μία μπάλα ο καθένας, εξασκούνται στο κατακόρυφο πέταγμα/άφημα της μπάλας. **Η μπάλα πρέπει να πέσει στο έδαφος μπροστά στο δεξί τους (δεξιόχειρες) πόδι δίπλα στο αριστερό.**

### Αιώρηση χεριού που χτυπά

Η ίδια άσκηση με παραπάνω αλλά τη στιγμή που αφήνουν την μπάλα με το αριστερό (δεξιόχειρες), το δεξί **χέρι που χτυπά έρχεται από πίσω, δίπλα στο μηρό, τεντωμένο στον αγκώνα** και πιάνει την μπάλα πριν αυτή πέσει στο έδαφος.

### Χτύπημα της μπάλας

Η ίδια άσκηση, αλλά ο παίκτης χτυπά την μπάλα, προς τον συμπαίκτη του αφού χτυπήσει στο έδαφος.

Η ίδια άσκηση, αλλά ο παίκτης χτυπάει την μπάλα χωρίς αυτή να χτυπήσει στο έδαφος.



## 2. Στάδια διδασκαλίας του σερβίς από κάτω & Ενδεικτικές ασκήσεις για κάθε στάδιο



Ολοκληρωμένη εκτέλεση σερβίς



Γρήγορη είσοδος στο γήπεδο μετά την εκτέλεση

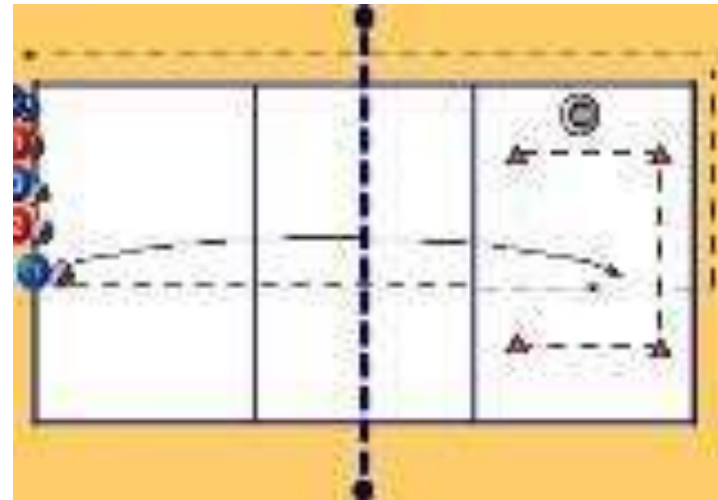
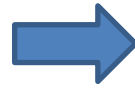
Σε ζευγάρια με το δίχτυ ανάμεσά τους. σε απόσταση αρχικά κοντινή, εκτελούν σερβίς ο ένας στον άλλον. Σταδιακά αυξάνεται η απόσταση.

Σε ζευγάρια (8μ απόσταση μεταξύ τους) χωρίς το δίχτυ ανάμεσά τους, ο Α εκτελεί σερβίς και κινείται γρήγορα μπροστά. Ο Β πιάνει την μπάλα και την πετάει γρήγορα στον παίκτη Α, που έφθασε στη μέση της απόστασής τους.



# Σερβίς σε στόχο

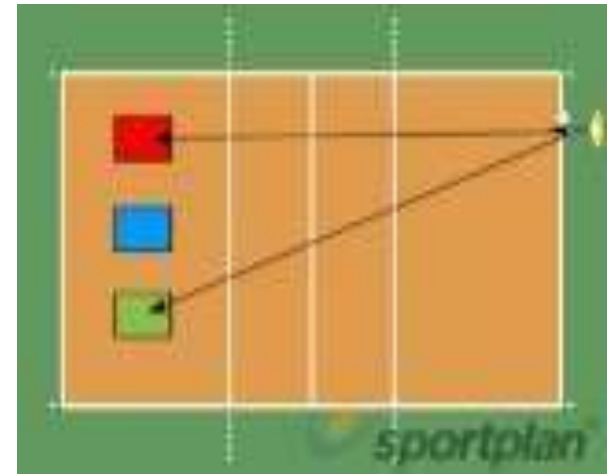
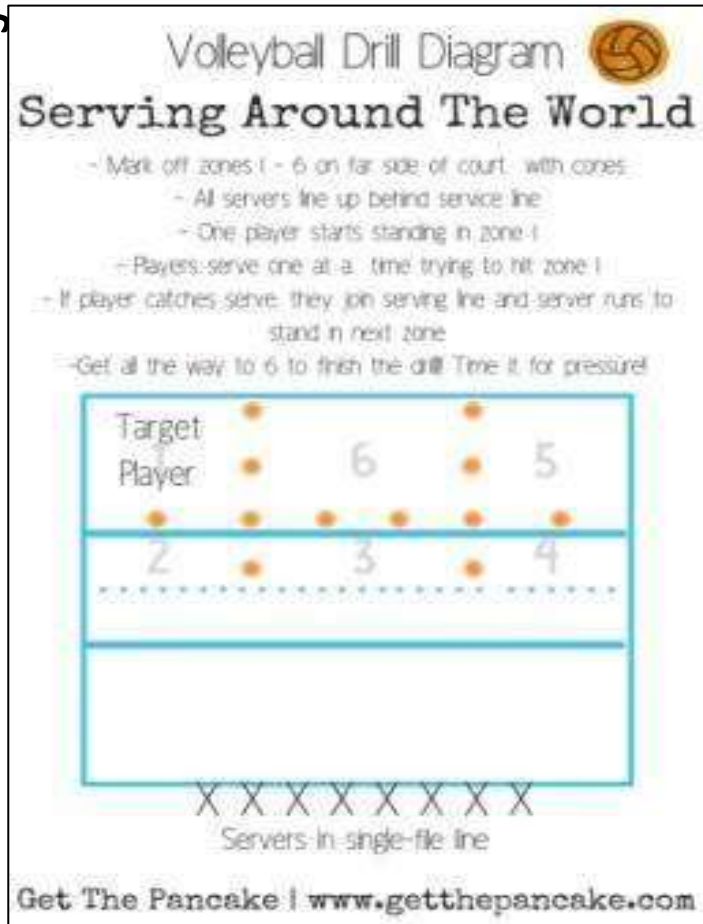
<https://volleyballxpert.com/drills/type/serving>





# Σερβίς σε στόχο

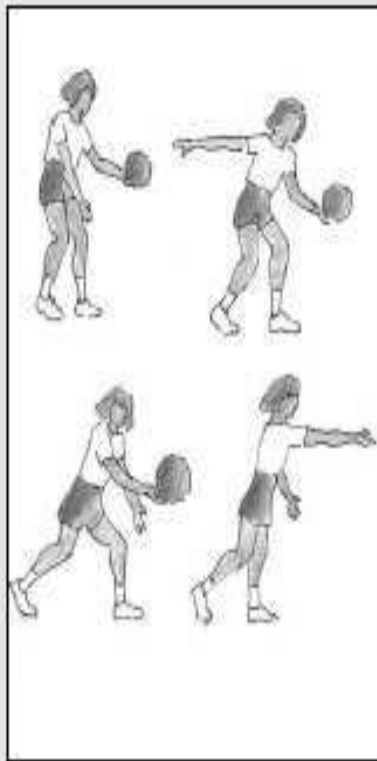
🏐 και σε ανταγωνιστικές συνθήκες



### 3. Συνηθισμένα λάθη στο Σερβίς από κάτω

<b>Λάθος η βασική θέση σώματος</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Πόδια σε διάσταση αντί το ένα πόδι να προηγείται του άλλου.</li><li>2. Ίδιο πόδι μπροστά με το χέρι που χτυπά.</li><li>3. Δεν έχει μέτωπο παράλληλο προς το δίχτυ: οι ώμοι είναι κάθετοι αντί παράλληλοι προς το δίχτυ.</li><li>4. Τη στιγμή της επαφής δεν πατάει στα δυο του πόδια αλλά στο ένα.</li></ol>
<b>Λάθη ρυθμού - συναρμογής</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Η μπάλα ρίχνεται πλάγια ή πολύ ψηλά, ή πολύ κοντά στον παίκτη αντί χαμηλά μπροστά και μπροστά στο χέρι που χτυπά.</li><li>2. Λυγισμένο χέρι που χτυπά (αιώρηση και χτύπημα).</li><li>3. Η κίνηση του χεριού που χτυπά δεν είναι συντονισμένη με το πέταγμα της μπάλας.</li><li>4. Δεν γίνεται μετατόπιση βάρους από το πίσω πόδι μπροστά κατά το χτύπημα.</li><li>5. Το χέρι πηγαίνει ελάχιστα προς τα πίσω =&gt; ελάχιστη δύναμη</li><li>6. Το χέρι κινείται πλάγια μακριά από το σώμα =&gt; δίνεται λάθος κατεύθυνση στο χτύπημα</li><li>7. Τα πόδια δεν λυγίζουν στα γόνατα=&gt; όρθιος κορμός και το χτύπημα γίνεται προς τα επάνω</li></ol>
<b>Λάθη τη στιγμή της επαφής με την μπάλα</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ο παίκτης χτυπά την μπάλα από κάτω, από πίσω, ή από πλάγια, με αποτέλεσμα να μην περνάει η μπάλα από το δίχτυ.</li><li>2. Ο παίκτης χτυπά την μπάλα με τα δάχτυλα ή με τον πήχυ ή με ανάποδη την παλάμη.</li></ol>
<b>Λάθη από υπέρβαση κανονισμών</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Η μπάλα δεν αφήνεται πριν χτυπηθεί.</li></ol>

**ΚΑΡΤΑ 3.6: Για το μάθημα 3.3.  
Φύλλο κριτηρίων σερίβις από κάτω**



1. Το αριστερό πόδι προηγείται του δεξιού;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

2. Τα γόνατα είναι ελαφρώς λυγισμένα και ο κορμός γεμμένος μπροστά;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

3. Το δεξί χέρι βρίσκεται πίσω και μόλις το αριστερό ορτήσει την μπάλα, κινείται από τον ώμο και έρχεται να κτυπήσει την μπάλα με μπουλιά;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η

4. Το σημείο που το χέρι έρχεται σε επαφή είναι πίσω και κάτω από την μπάλα και το βάρος μεταφέρεται από το πίσω στο μπροστινό πόδι;

**Προσπάθεια**

Σωστό: 1η 2η 3η 4η 5η

Θέλει Βελτίωση: 1η 2η 3η 4η 5η



<http://ebooks.edu.gr/ebooks/v2/course-main.jsp?handle=8547/148>

**Τι είναι σημαντικό να προσέχετε στο σερβίς από κάτω:**

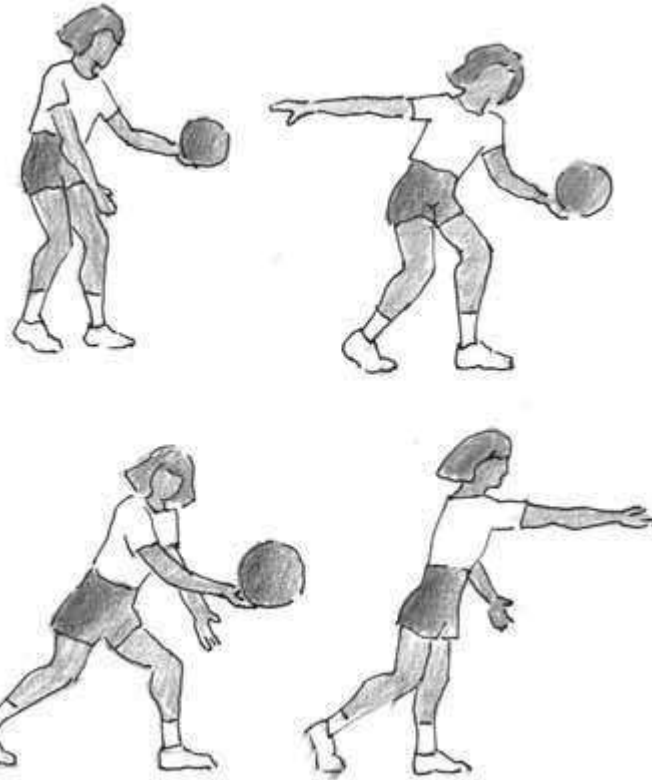
🎯 Στη θέση ετοιμότητας πριν από την επαφή με την μπάλα το αριστερό πόδι να είναι μπροστά και το αριστερό χέρι να κρατάει την μπάλα, μπροστά στο δεξιό μηρό.

🎯 Να πετάτε/αφήνετε την μπάλα χαμηλά.

🎯 Το χέρι που θα χτυπήσει την μπάλα να βρίσκεται πίσω και να κινείται από πίσω προς τα εμπρός.

🎯 Το χέρι μπορεί να είναι με την παλάμη σαν κούπα ή γροθιά και ο αγκώνας να είναι τεντωμένος κατά το χτύπημα.

🎯 Κατά τη στιγμή του χτυπήματος να γίνεται μεταφορά βάρους από το πίσω στο μπροστινό πόδι.





## Βιβλία

Ζέτου, Ε. (2001). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης Ι*. University Studio Press. Θεσσαλονίκη.

Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Εκδόσεις Τελέθριον. Αθήνα.

Ζέτου, Ε. & Χαριτωνίδης Κ. (2002). *Η Διδασκαλία της Πετοσφαίρισης ΙΙ*. University Studio Press, Θεσσαλονίκη.

Κατσικαδέλλη, Α. (1982). *Πετοσφαίριση. Διδακτική της τεχνικής. Θεωρία και άσκηση*. Αθήνα.

Κατσικαδέλλη, Α. & Μπεργελές, Ν. (1986). *Πετοσφαίριση*. Αθήνα.

- <https://www.youtube.com/watch?v=SnG7XJDunzs>  
Underhand and overhand serves | Volleyball, 1:54
- <https://www.youtube.com/watch?v=kZFbkbqG7J8>  
Excellent Drills to Develop Your Underhand Serve 3:11
- <https://www.youtube.com/watch?v=Tmg5Hmbgv0U>  
Top 10 SERVES - 2016 World League Finals, 4:34



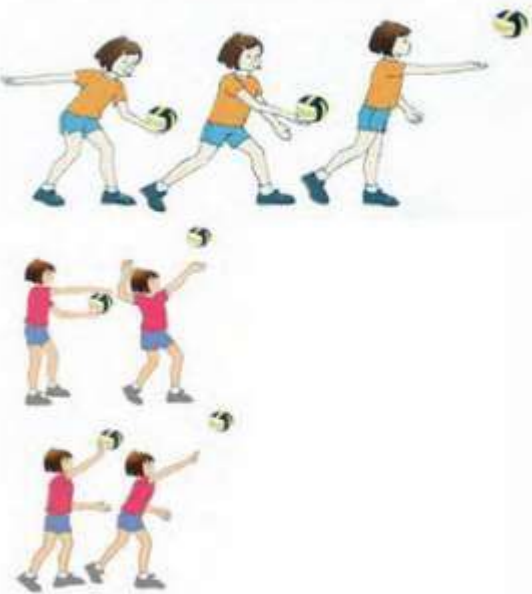
[https://www.flipsnack.com/kyri\\_tso/-1.html](https://www.flipsnack.com/kyri_tso/-1.html)

Κυριτσόπουλος\_ Σενάριο 1\_  
Πετοσφαίριση-Σερβίς

[https://fliphtml5.com/zfcf/mfe\\_i/basic](https://fliphtml5.com/zfcf/mfe_i/basic)


Κυριτσόπουλος Δημήτριος

1. Τίτλος σεναρίου:  
Η εκμάθηση του Σερβίς (από κάτω και από πάνω) στην πετοσφαίριση




The illustrations show three stages of a volleyball serve. The top row shows a player in an orange shirt and blue shorts performing a side serve, with the ball in the air. The middle row shows two players in red shirts and blue shorts, one hitting the ball upwards and the other ready to receive it. The bottom row shows two players in red shirts and blue shorts, one hitting the ball upwards and the other ready to receive it.

2. Εμπλεκόμενα γνωστικά αντικείμενα:  
Φυσική αγωγή, Πληροφορική, και Αγγλικά.




ROYAL NAVY



THE ROYAL MARINES

# Volley Ball



The illustration shows three volleyball players in white line art, jumping to hit a ball over a net. The net is represented by two horizontal lines.