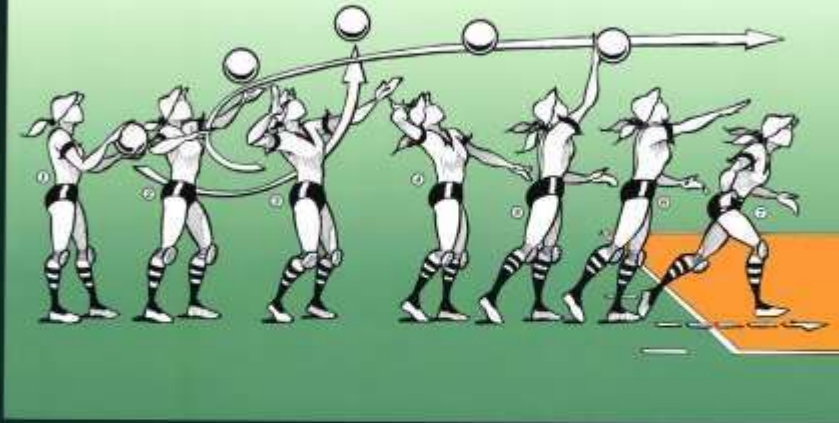




## SERVING

TENNIS STYLE SERVICE

www.fivb.org



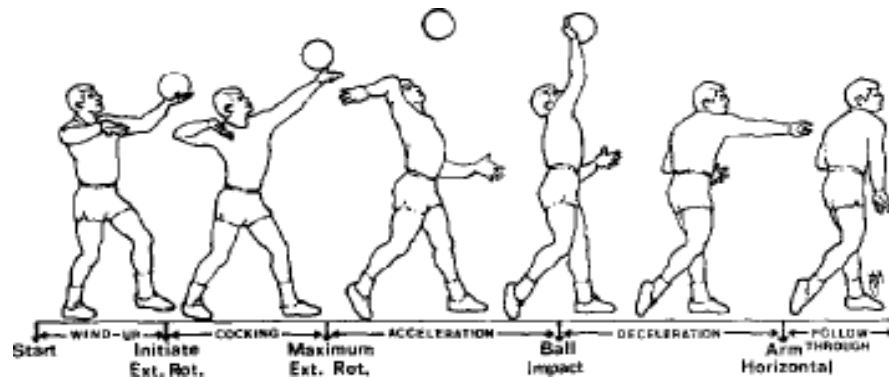
1. Stand with both feet facing the direction of the target. Hold the ball in the palm of one hitting hand. When you toss the ball, straighten up your body so that it looks as if you are lifting the ball.
2. Pull back hitting arm elbow. The ball must be tossed slightly backwards towards yourself.
3. Pull elbow back behind your ear, eyes focused on the ball.
4. Swing hitting arm forward & fast. Transfer weight to front foot. Hit the ball, keeping your palm still.
5. After hitting the ball, let your arm swing forward as far as it will go without losing it. Drop your hitting arm down to your side.



1. Hold the ball in your palm, with your extended fingers, a hand as shown, ready for serving.
2. Hit the ball with your arm, extending and hitting your elbow in front of hitting shoulder.

Το από πάνω  
περιστρεφόμενο  
Σερβίς

# Περιεχόμενα διάλεξης



## Το από πάνω περιστρεφόμενο Σερβίς

1. Σημαντικά σημεία εκτέλεσης
2. Διδακτική σειρά / Στάδια Διδασκαλίας & αντίστοιχες ασκήσεις
3. Συνηθισμένα λάθη εκτέλεσης



👤 Τελευταίος πόντος με άσσο από το χέρι του Νίκου Σαμαρά στη μεγάλη νίκη της Ελλάδας εναντίον της Ρωσίας (3-2) στο COSMONOLLEY στο ΣΕΦ την 1 Οκτωβρίου 1994.

<https://www.youtube.com/watch?v=XZMJUQSb0p4>

👤 Ο Νίκος Σαμαράς φοίτησε στο ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής, ολοκλήρωσε με επιτυχία τον κύκλο σπουδών του και δίδασκε αυτό που τόσο καλά ήξερε, το βόλεϊ, στη Λήμνο. Έχει θεσπιστεί στην τελετή έναρξης του Συνεδρίου του ΤΕΦΑΑ το βραβείο «Νίκος Σαμαράς».

[https://www.youtube.com/watch?v=iehSC\\_qlohE](https://www.youtube.com/watch?v=iehSC_qlohE)

Ελλάδα - Ρωσία 3-2 Cosmonolley 94

Βίντεο από το προσωπικό αρχείο του Θ. Πανούσου



Νίκος Σαμαράς






1970 - 2013

**Εθνική Ελλάδα**

Εθνική Εφήβων: 160 Συμμετοχές

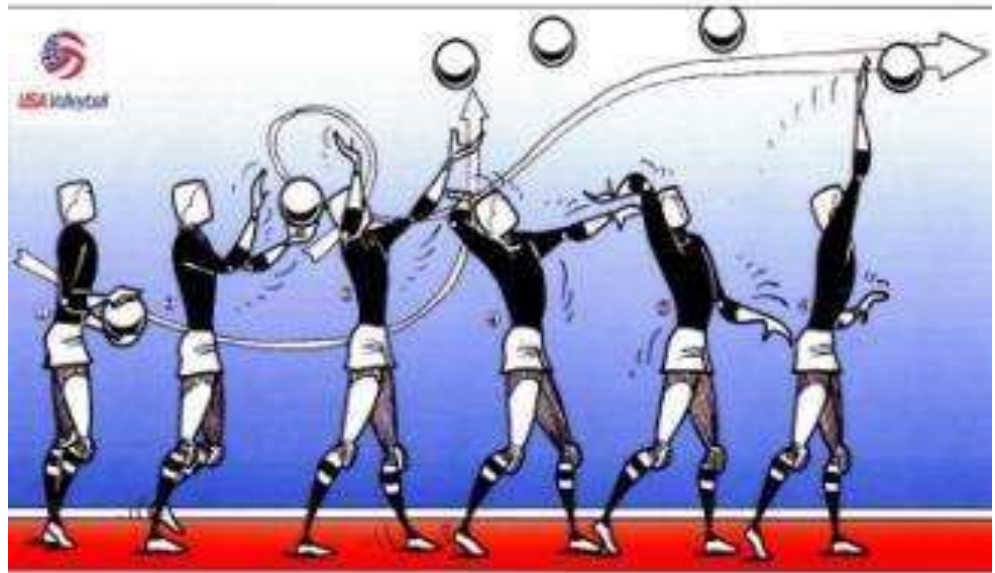
Εθνική Ανδρών: 263 Συμμετοχές

## **COSMOVOLLEY - 1994 - SEF**

-  Μια από τις μεγάλες στιγμές του Ελληνικού βόλεϊ γράφτηκαν στο ΣΕΦ το 1992 όταν και η Αθήνα φιλοξένησε το Παγκόσμιο πρωτάθλημα ή Κοσμοβόλεϊ με την συμμετοχή των κορυφαίων ομάδων του κόσμου.
-  Η Εθνική μας ομάδα, έχοντας έντονη την αύρα του χάλκινου μεταλλίου της Γάνδης (*Ευρωπαϊκό πρωτάθλημα ανδρών, 1987*), γεμίζει ασφυκτικά το Φαληρικό στάδιο . <http://www.volleyball.gr/ethnikes-omades/article/154/gandh-4-oktobriou-1987-to-xroniko-tou-xalkinou-thriambou>
-  Υπό την καθοδήγηση του Χιλμπέρτο Ερέρα η «παρέα» των Μουστακίδη, Σαμαρά, Ντράγκοβιτς, Αμαριανάκη, Γκιούρδα, Τσακιρόπουλου και των υπόλοιπων παιδιών έγραφαν την δική τους ιστορία.
-  Νίκες απέναντι σε Καναδά, Αλγερία και Ρωσία η Ελλάδα περνά την φάση των Ομίλων στέλνοντας στα ουράνια τους φιλάθλους που κατέκλεισαν το ΣΕΦ. Εκεί βγήκε αυθόρμητα από τον κόσμο και το σύνθημα **ΕΛΛΑΣ – ΕΛΛΑΣ ΝΙΚΟΣ ΣΑΜΑΡΑΣ**, με τον... "αετό" να σφραγίζει την πρόκριση στο τσάι-μπρέϊκ πύ της Ρωσίας.
-  Η συνέχεια όμως δεν ήταν η ίδια αφού οι ήττες από Ιταλία και Ολλανδία βγάζουν εκτός πορείας τους διεθνείς μας που καταφέρνουν με τη νίκη τους κόντρα στη Νότιο Κορέα να κάνουν όνειρα για την 5η θέση. Η Βραζιλία όμως και η ήττα με 3-0 αφήνουν την Ελλάδα στην 6<sup>η</sup> θέση που αποτελεί μέχρι και σήμερα την καλύτερη που έχει κατακτήσει στις 5 συμμετοχές της σε Παγκόσμιο πρωτάθλημα.

# Το από πάνω περιστρεφόμενο Σερβίς

*The Overhand Tennis  
Serve*



<b>Είδη Σερβίς</b>	<a href="https://volleyballexpert.com/types-of-serve-in-volleyball/">https://volleyballexpert.com/types-of-serve-in-volleyball/</a>
<ul style="list-style-type: none"><li>🏐 Από πάνω με άλμα</li><li>🏐 Κυματιστό</li><li>🏐 Κυματιστό με άλμα</li></ul>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=1eJNznGYGbA">https://www.youtube.com/watch?v=1eJNznGYGbA</a> How to Improve Your Volleyball Serving with Olympic Gold Medalist Misty May, 12:46''
<b>Η εξέλιξη του Σερβίς</b>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mEwBhFFSEzQ">https://www.youtube.com/watch?v=mEwBhFFSEzQ</a> <i>Volleyball Serve Evolution 1940 – 2018, 4:40''</i>



1. Stand with both feet facing the direction of the target. Hold the ball in the palm of non-hitting hand. When you toss the ball, straighten up your body so that it looks as if you are lifting the ball.

2 Pull back hitting arm elbow. The ball must be tossed slightly backwards towards yourself.

3 Pull elbow back behind your ear, eyes focused on the ball.

4 Swing hitting arm forward fast. Transfer weight to front foot. Hit the ball keeping your palm stiff.

5 After hitting the ball, let your arm swing forward as far as it will go without forcing it. Drop non-hitting arm down to your side.



1 Hold the ball on your palm, with wide-stretched fingers, in front of chest, ready for serving.

2 Hit the ball with palm, stretching out hitting arm in front of hitting shoulder.



## Σημαντικά σημεία εκτέλεσης του από πάνω περιστρεφόμενου Σερβίς

<https://www.youtube.com/watch?v=Y6DQCdY6u6E> USAV Skill Video  
Overhead Serving, 1:24''

<https://www.youtube.com/watch?v=AKcOQL7rYTE> How to Perform an  
Overhand Serve in Volleyball - Lesson 5, 1:50''

jumping  
topspin  
serve



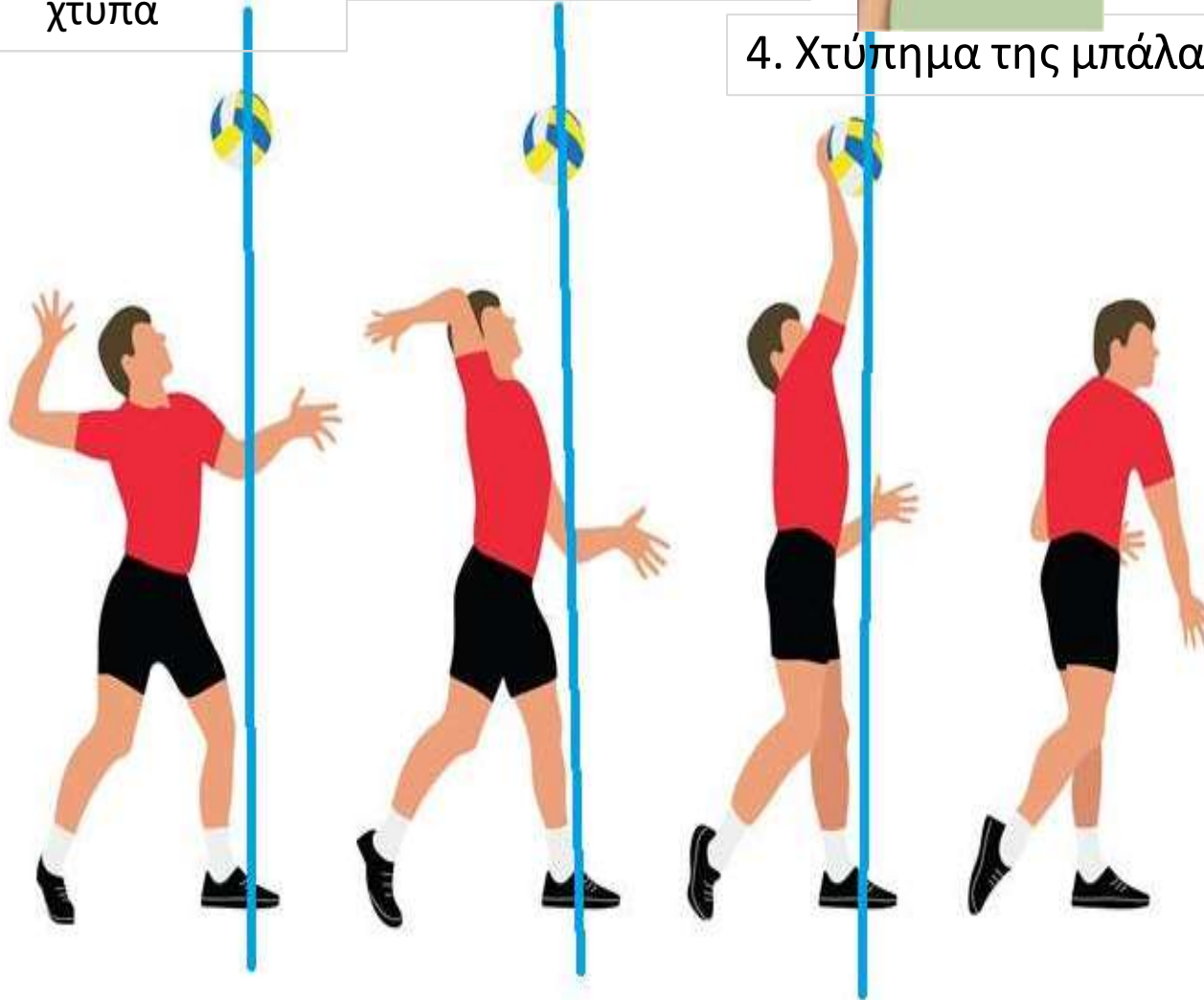
2. Ρίψη της μπάλας, όπλισμα του χεριού που χτυπά

3. Όπλισμα του χεριού που χτυπά

4. Χτύπημα της μπάλας

5. Επιστροφή του παίκτη στη θέση του μέσα στο γήπεδο για άμυνα

1. Θέση σώματος και ποδιών



# 1. Σημαντικά σημεία εκτέλεσης του Σερβίς από πάνω

Σημείο	Περιγραφή
<b>Θέση ετοιμότητας</b> = αρχική θέση = προετοιμασία = θέση σώματος και ποδιών	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Πίσω από την τελική γραμμή.</li><li>○ Μέτωπο στο δίχτυ, άνοιγμα ποδιών όσο οι ώμοι, μπροστά το αντίθετο πόδι από το χέρι που χτυπά.</li><li>○ Η μύτη του μπροστινού ποδιού βλέπει προς το δίχτυ.</li></ul>
<b>Η ανύψωση της μπάλας</b> = το πέταγμα = ρίψη της μπάλας	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Κατευθείαν επάνω ή ελαφρά πιο πάνω από το σημείο που μπορεί να φτάσει ο παίκτης με τεντωμένο χέρι.</li><li>○ Ρίψη κατακόρυφη (1,5μ-2μ) και ακριβής: Ρίψη προς το χέρι που χτυπά.</li></ul>
<b>Η ενέργεια του σερβίς</b> = σώμα + κίνηση χεριού εκτέλεσης (όπλισμα του χεριού που χτυπά)	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Κάμψη γονάτων για τη συγκέντρωση δύναμης, το σώμα γέρνει λίγο πίσω. Η δύναμη δημιουργείται από το τέντωμα του πίσω ποδιού.</li><li>○ Με την ανύψωση, το χέρι εκτέλεσης βρίσκεται περίπου στο ύψος του ώμου και λυγισμένο στον αγκώνα. Κινείται πίσω και κάτω με οδηγό τον αγκώνα, έρχεται μπροστά και χτυπά απότομα την μπάλα.</li></ul>
<b>Η επαφή = Χτύπημα</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Με την παλάμη ανοιχτή στο κάτω μεσαίο μέρος της μπάλας. Η επιφάνεια της παλάμης δίνει τη δύναμη και</li><li>○ μετά ακολουθούν τα δάχτυλα δίνοντας την περιστροφική κίνηση στην μπάλα. Αρπακτική κίνηση του καρπού.</li><li>○ Τη στιγμή της επαφής το χέρι είναι τελείως τεντωμένο.</li></ul>





<https://www.wikihow.com/Serve-a-Volleyball-Overhand>

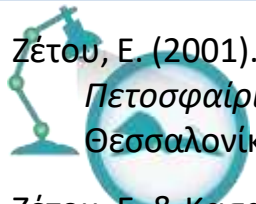




<https://www.wikihow.com/Serve-a-Volleyball-Overhand>

## 2. Διδακτική σειρά του σερβίς από πάνω & ενδεικτικές ασκήσεις

1. Θέση σώματος και ποδιών
2. -Ρίψη της μπάλας,  
-όπλισμα του χεριού που χτυπά  
-α+β
3. Χτύπημα της μπάλας
4. Επιστροφή του παίκτη στη θέση του μέσα στο γήπεδο για άμυνα
5. Στόχος του σερβίς

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

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

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

- **ΠΕΤΑΓΜΑ ΜΠΑΛΑΣ & ΟΠΛΙΣΜΑ ΧΕΡΙΟΥ ΠΟΥ ΧΤΥΠΑ**
  - Για δεξιόχειρες: ο παίκτης με το αριστερό πόδι εμπρός προσποιείται την κίνηση του πετάγματος της μπάλας και κινεί το δεξί του χέρι πίσω για να πάρει τη σωστή θέση.
  - Ο παίκτης πετά την μπάλα και την αφήνει να πέσει κάτω για να ελέγξει εάν πέφτει μπροστά από το δεξί του πόδι, ενώ το δεξί του χέρι κινείται προς τα πίσω (οπλίζει).
  - [Serving progression drill--tossing in front of serving shoulder – YouTube, 4:49''](#)
- **ΤΟ ΧΤΥΠΗΜΑ**
  - Οι παίκτες απέναντι από έναν τοίχο κρατάνε στο αριστερό τους χέρι μία μπάλα πάνω από το κεφάλι τους, ενώ το δεξί χέρι έχει πάρει θέση με τον αγκώνα εμπρός. Το δεξί χέρι έρχεται εμπρός και χτυπά την μπάλα.
  - [AVCA Video Tip of the Week: Wall Serving Progression – YouTube, 1:54''](#)
- **ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΠΑΙΚΤΗ ΣΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ**
  - Επανάληψη της προηγούμενης άσκησης με μεταφορά του βάρους εμπρός και βήματα εμπρός.

### 3. Συνηθισμένα λάθη στο σερβίς από πάνω

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



Αίτιο	Αποτέλεσμα
Ρίψη μπάλας ελαφρά αριστερά	Λάθος κατεύθυνση: αριστερά
Το βήμα γίνεται σε αυτήν την κατεύθυνση	
Επαφή της μπάλας πλάγια	
Ρίψη μπάλας ελαφρά δεξιά	Λάθος κατεύθυνση: δεξιά
Το βήμα γίνεται σε αυτήν την κατεύθυνση	
Επαφή της μπάλας πλάγια	
Ρίψη μπάλας ελαφρά πίσω	Πολύ ψηλά
Βήμα πολύ μεγάλο προσπερνώντας την μπάλα	
Επαφή ακριβώς στο κάτω μέρος της μπάλας	
Ρίψη μπάλας ελαφρά μπροστά	Πολύ χαμηλά
Βήμα πολύ μικρό	
Επαφή στο πάνω μέρος της μπάλας	
Μπροστινό γόνατο τεντωμένο	



### 3. Συνηθισμένα λάθη στο σερβίς από πάνω (συνέχεια)

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

Αίτιο	Αποτέλεσμα
Τροχιά πολύ ψηλή*	Η μπάλα πηγαίνει πολύ μακριά
Ο παίκτης κινείται πολύ σκληρά	
Τροχιά πολύ χαμηλή*	Η μπάλα δεν φτάνει μακριά
Ακατάλληλη αλληλουχία της κίνησης των μελών του σώματος	
Έλλειψη δύναμης	
<b>*Διόρθωση προς τον παίκτη: Η παλάμη πρέπει να χτυπάει την μπάλα από κάτω και πίσω.</b>	

## 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=nUrmhmScurE>

Σέρβις- Υποδοχή 1vs1 με στόχο, 0:53''

<https://www.youtube.com/watch?v=62TSPx6WRoE>

Σερβίς και υποδοχή χωρίς ορατότητα, 1:05''

<https://www.youtube.com/watch?v=kC7elszeApM>

Σερβίς και Υποδοχή στις ζώνες 5 και 1, 1:03''

