

# Racquetball - Squash

## Είδη και λαβές του Racquetball

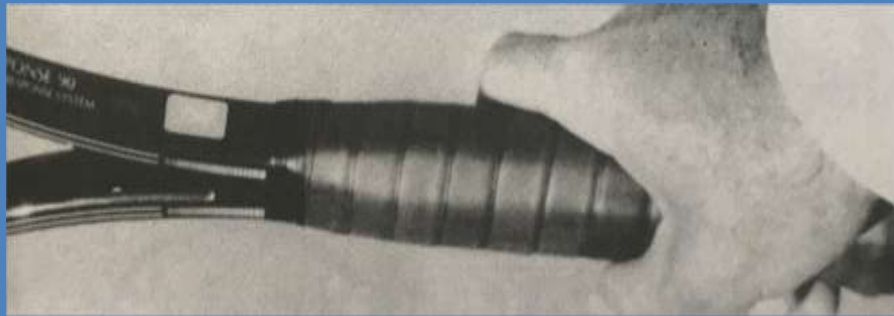


**ΑΣΤΡΑΠΕΛΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ**  
**ΤΕΦΑΑ – ΔΠΘ**

# Λαβές

Για όλα τα χτυπήματα υπάρχουν γενικά 4 είδη λαβών

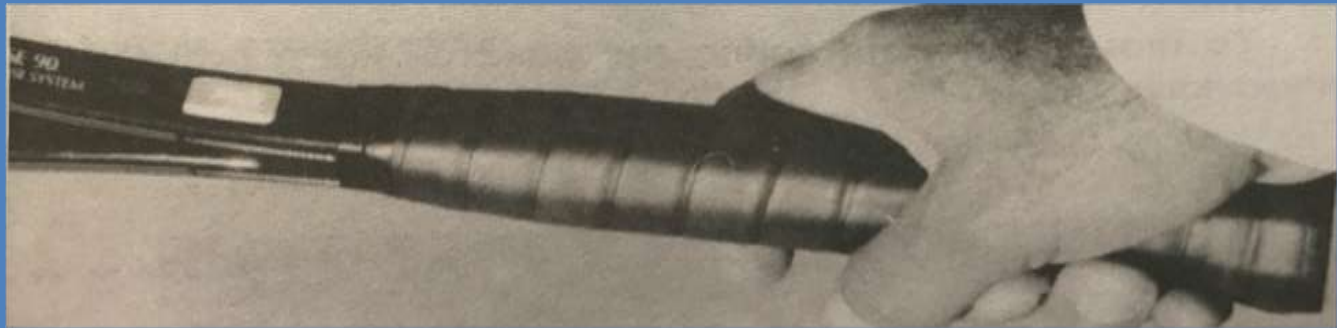
- ☐ Eastern – forehand  
Ανατολική λαβή



- ☐ Continental – backhand λαβή

# Λαβές

- ❑ Semi continental - Ενδιάμεση λαβή



- ❑ Western Δυτική λαβή

# Λαβή forehand

Κρατάμε τη ρακέτα με τον ίδιο τρόπο που θα κουνήσουμε το χέρι κάποιου και στη συνέχεια τυλίγουμε τα δάχτυλα μας γύρω του. Θα πρέπει να υπάρχει ένα μικρό κενό μεταξύ των άκρων των δακτύλων και την άκρη της παλάμης. Τα δάχτυλά μας πρέπει να είναι χαμηλά στη λαβή χωρίς να βγαίνουν από την άκρη. Αποφεύγουμε να κρατάμε τη ρακέτα έτσι ώστε να είναι κάθετη στο χέρι μας, καθώς αυτό θα μας δυσκολέψει να σερβίρουμε – απαντήσουμε μια μπαλιά.



# Λαβή forehand

Χρησιμοποιώντας αυτή τη λαβή μπορούμε να παίξουμε εύκολα χτυπήματα, να περάσουμε χτυπήματα, να επιτύχουμε kill shots (πολύ χαμηλή μπάλα στον μπροστινό τοίχο), να «εξουδετερώσουμε» τα χτυπήματα του αντιπάλου και να επιτύχουμε πολύ αποτελεσματικά χτυπήματα.

Μας δίνει επιπλέον δύναμη στα χτυπήματα χωρίς να χρειάζεται να ασκήσουμε πάρα πολύ πίεση στον καρπό και στους μυς του βραχίονα.

Η λαβή Forehand μας δίνει την ελευθερία να τεντώσουμε πλήρως το χέρι μας για να αποφύγουμε τις αρνητικές επιπτώσεις της κρούσης της μπάλας στη ρακέτα.

Μας επιτρέπει να χτυπήσουμε την μπάλα με ακρίβεια για να την προσγειώσουμε σε οποιαδήποτε επιθυμητή θέση στον τοίχο και την οροφή.

Μπορούμε επίσης να αναγκάσουμε τον αντίπαλό μας να προχωρήσει στις οπίσθιες αμυντικές λήψεις και να αυξήσει τις πιθανότητες να κερδίσουμε το παιχνίδι.



# Βασικά χτυπήματα

## Forehand

1. Φάση προετοιμασίας με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα στο ύψος των ώμων
2. Βλέπουμε τον πλάγιο (δεξί) τοίχο με πρόθεση να χτυπήσουμε τον μπροστά τοίχο
3. Οδηγούμε με τον αγκώνα
4. Σπάσιμο καρπού
5. Τελειώνουμε με τους γοφούς και το στήθος μας να βλέπει τον μπροστά τοίχο
6. Follow through
7. Το πίσω πόδι στις μύτες

# Λαβή backhand

Κρατάμε τη ρακέτα όπως στη forehand λαβή και στη συνέχεια στρέφεται τη ρακέτα περίπου  $\frac{1}{4}$  δεξιόστροφα. Είναι μια δύσκολη λαβή, αλλά δίνει στον παίκτη μια ισχυρότερη ταλάντευση.

Μπορούμε να παίξουμε μπαλιές που εξαπατούν τον αντίπαλό μας ώστε να χάσει ή να μην χτυπήσει την μπάλα. Μπορούμε επίσης να παίξουμε τις εγκάρσιες και γωνιακές μπαλιές πολύ αποτελεσματικά.



Η λαβή αυτή μας δίνει πρόσθετη δύναμη να επιτύχουμε μπαλιές με μεταβλητή ταχύτητα και γωνίες. Ο χαλαρός βραχίονας και ο εύκαμπτος καρπός με λαβή πίσω μπορεί να μας δώσει καλύτερη θέση για να παίξουμε κάποιες μπαλιές.

# Βασικά χτυπήματα

## Backhand

1. Φάση προετοιμασίας με τα πόδια ελαφρά λυγισμένα στο ύψος των ώμων
2. Βλέπουμε τον πλάγιο (αριστερό) τοίχο με πρόθεση να χτυπήσουμε τον μπροστά τοίχο
3. Οδηγούμε με τον αγκώνα
4. Σπάσιμο καρπού
5. Τελειώνουμε με τους γοφούς και το στήθος μας να βλέπει τον μπροστά τοίχο
6. Follow through
7. Το πίσω πόδι στις μύτες