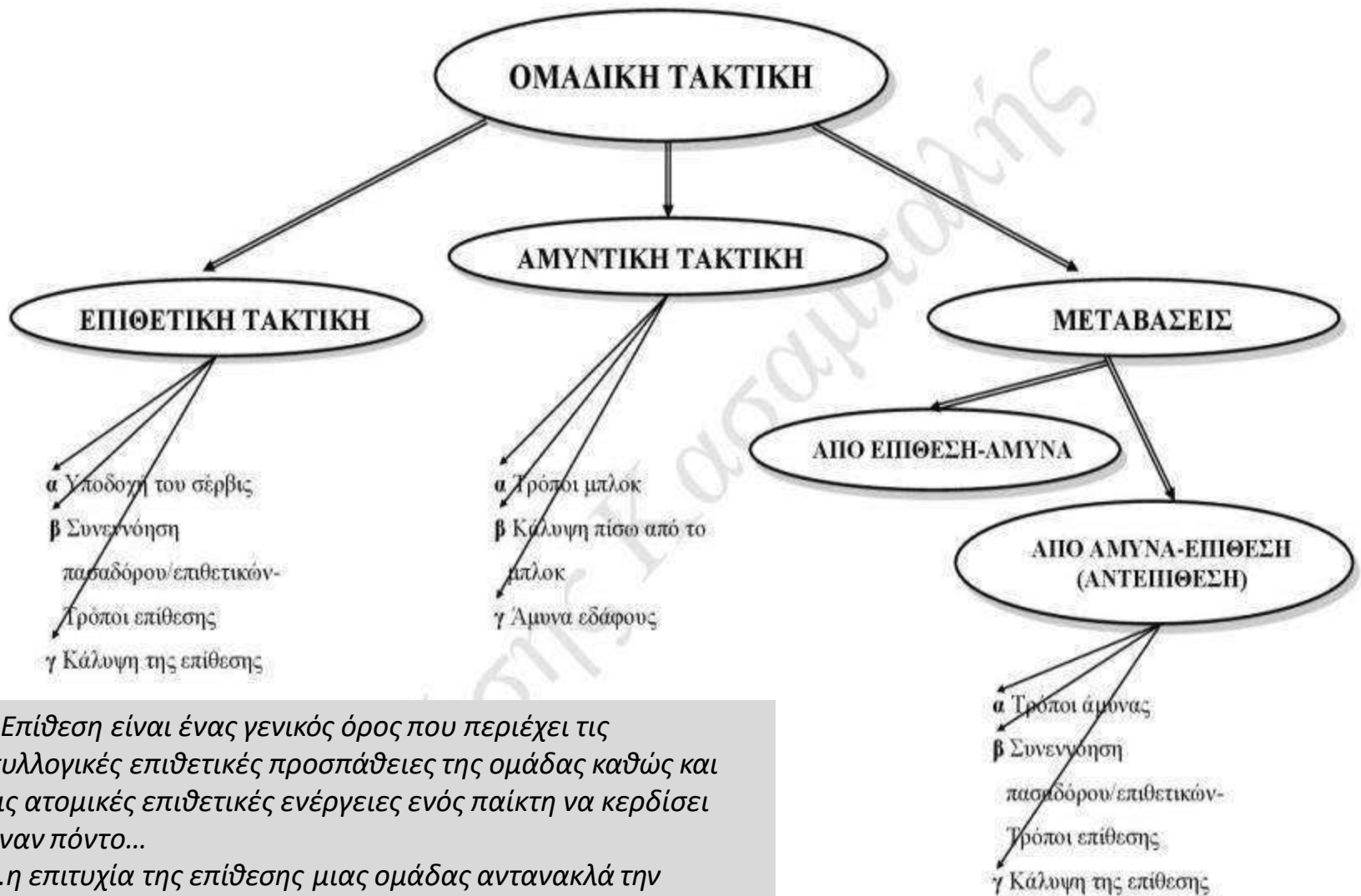


Το Επιθετικό Χτύπημα





«Επίθεση είναι ένας γενικός όρος που περιέχει τις συλλογικές επιθετικές προσπάθειες της ομάδας καθώς και τις ατομικές επιθετικές ενέργειες ενός παίκτη να κερδίσει έναν πόντο...

...η επιτυχία της επίθεσης μιας ομάδας αντανακλά την ποιότητα των ικανοτήτων της τεχνικής και της τακτικής...», σελ 149.

σχήμα 1



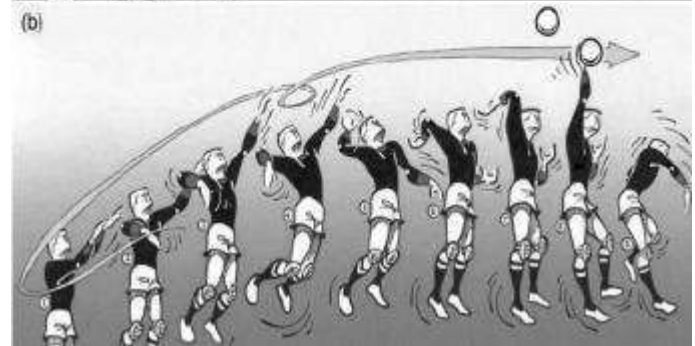
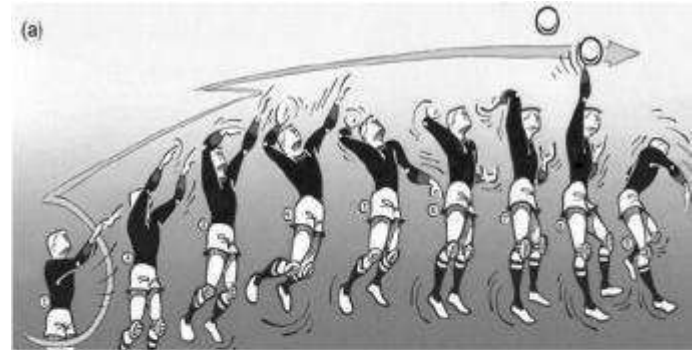
Περιεχόμενα διάλεξης

Volleyball Spike Technique 3-Step Approach



🌀 Το Επιθετικό Χτύπημα

1. Η τεχνική του επιθετικού χτυπήματος
2. Διδακτική σειρά / Στάδια Διδασκαλίας & αντίστοιχες ασκήσεις
3. Συνηθισμένα λάθη εκτέλεσης



Η τεχνική του Επιθετικού Χτυπήματος

Θέση ετοιμότητας για επίθεση

Απόσταση από το δίχτυ
Λίγο λυγισμένα γόνατα
Σώμα σε 45° / δίχτυ

Φορά

Βήματα
(αριστερό, δεξί-αριστερό)

Πάτημα

Δεξί-Αριστερό
(διχρονική τοποθέτηση)

Άλμα

Απογείωση με τα δύο πόδια
Έκταση ποδιών
Κίνηση χεριών από πίσω προς τα εμπρός

Χτύπημα

Όπλισμα χεριού
Χτύπημα

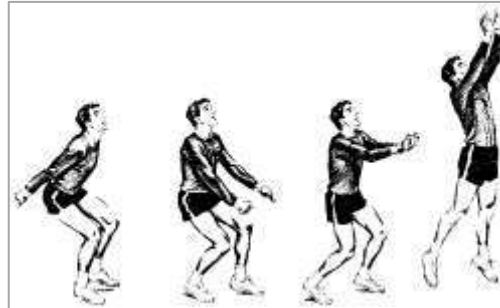
Προσγείωση

Στα δύο πόδια, λυγισμένοι αστράγαλοι

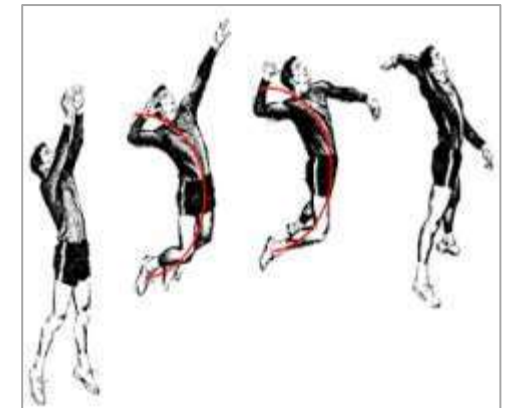
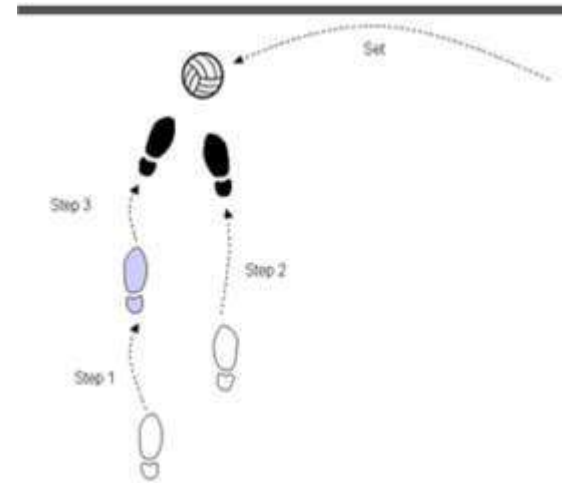
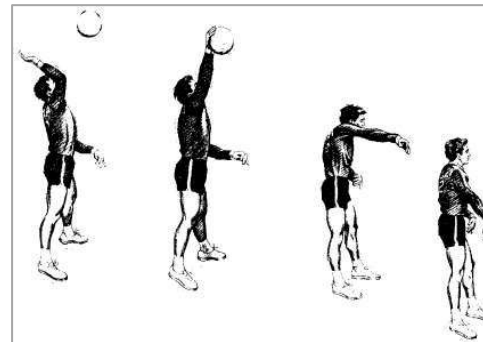
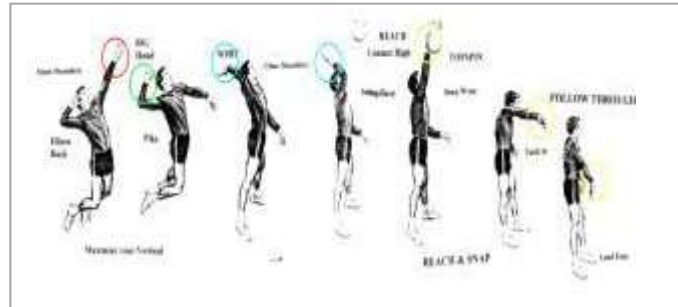
Φορά



Άλμα



Όπλισμα
Χτύπημα



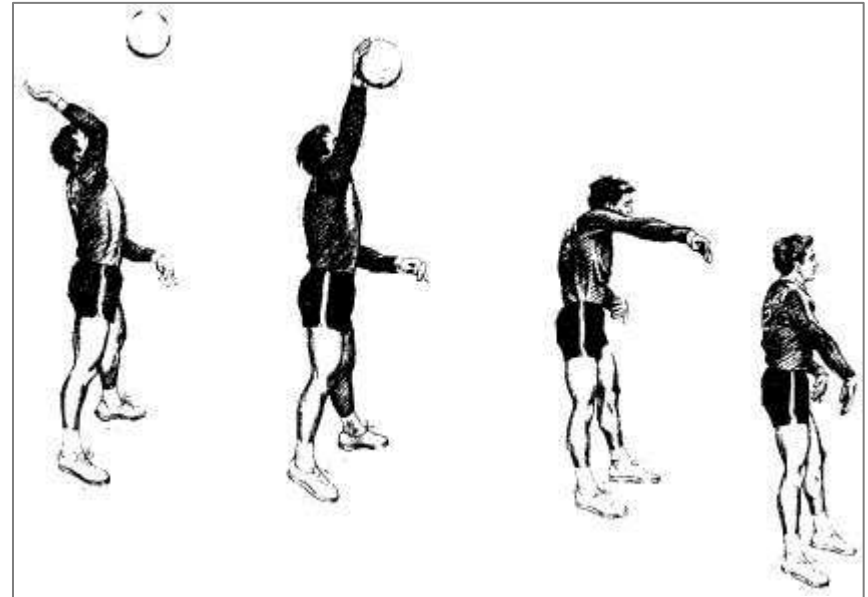
Wagner, H., Pfusterschmied, J., Tilp, M., Landlinger, J., von Duvillard, S. P., & Muller, E. (2014). Upper-body kinematics in team-handball throw, tennis serve and volleyball spike. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 24(2), 345-354.

Το όπλισμα





Roemer, K., Kuhlmann, C., & Milani, T.L. (2007).
BODY ANGLES IN VOLLEYBALL SPIKE
INVESTIGATED BY MODELING METHODS. *XXV ISBS
Symposium 2007, Ouro Preto – Brazil*, 329-332.

Το χτύπημα



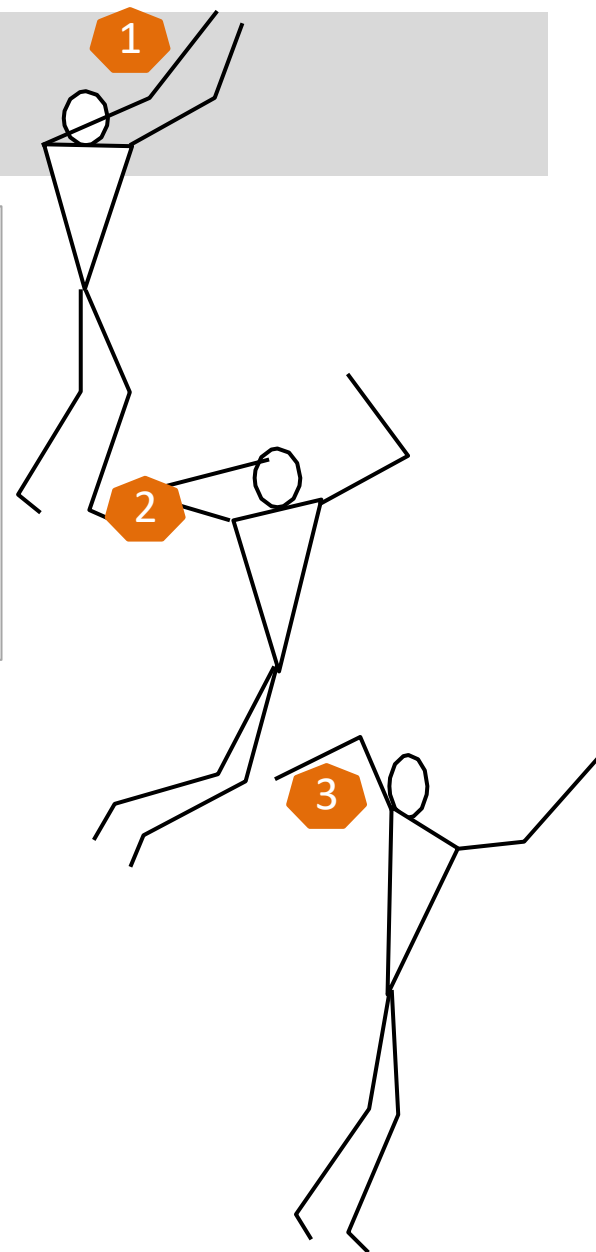
<http://ashbiomechanicalblog.blogspot.com/2015/06/biomechanics-blog-volleyball-spike.html>

Η ενέργεια του χτυπήματος

- 1 Η μπάλα θα πρέπει να χτυπηθεί όσο το δυνατόν πιο ψηλά
 -  Επαφή με το χέρι εκτέλεσης, όταν αυτό είναι σε πλήρη έκταση, στην προέκταση (επάνω) και ελαφρώς μπροστά από τον ώμο
 -  Ο βραχίονας για να κινηθεί κατά τη φάση του άλματος ακριβώς πάνω από το κεφάλι, φέρνει τα χέρια στην αρχική τους θέση μπροστά από τον επιθετικό.

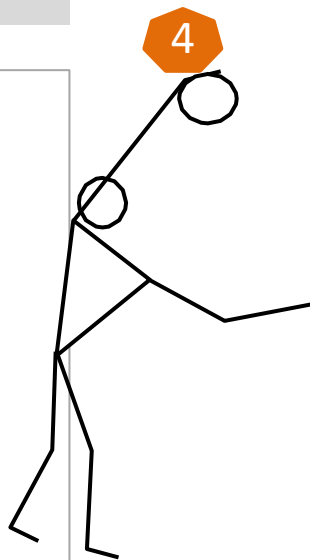
- 2 Απ' αυτή τη θέση ο αγκώνας του χεριού που χτυπάει τραβιέται (σαν τόξο), πίσω από το άλλο χέρι προς την πλευρά του κεφαλιού


- 3 Ο αγκώνας του χεριού που δεν χτυπάει αρχίζει την προς τα εμπρός κίνησή του και ο αγκώνας του χεριού εκτέλεσης συνεχίζει την προς τα πάνω και εμπρός κίνηση για να συναντήσει την μπάλα με χαλαρό τον πήχη αλλά με αστραπιαία ταχύτητα

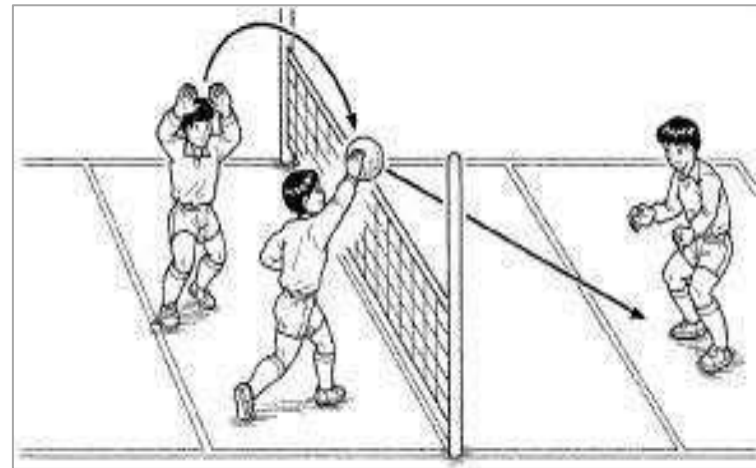
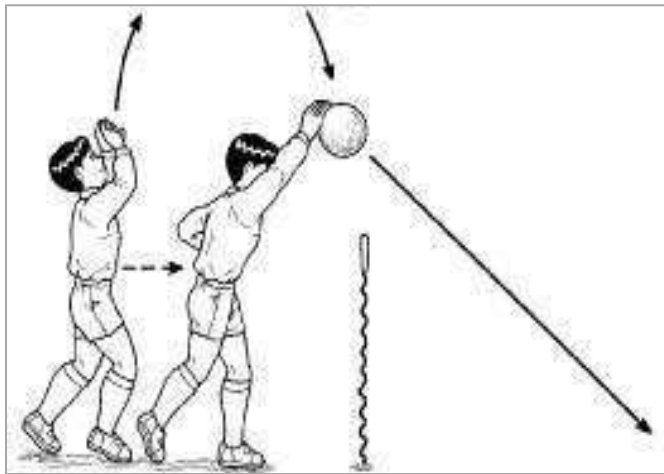
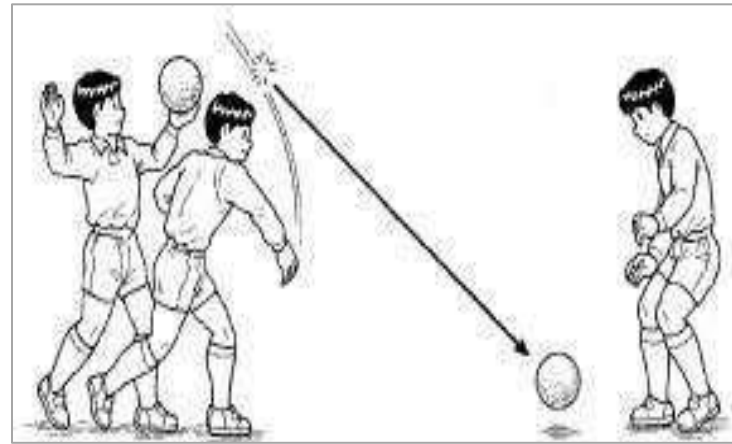
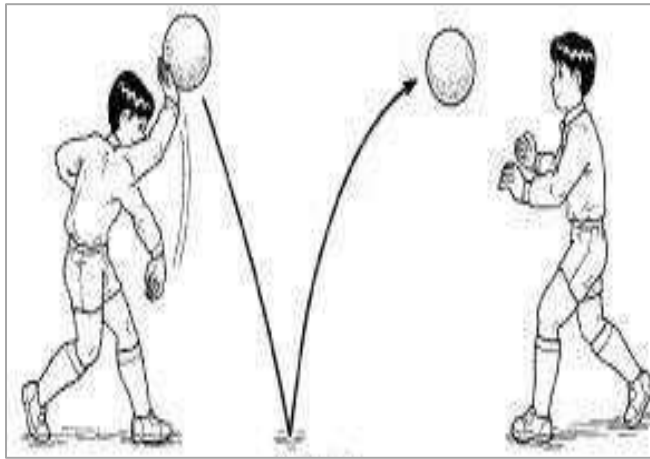


Η ενέργεια του χτυπήματος

4 Τελικά το χέρι εκτέλεσης χτυπάει την μπάλα κατευθείαν πάνω από τον αγκώνα, μετά από τη δύναμη της έκτασης του ισχίου, την περιστροφή και ανύψωση του ώμου, το τράβηγμα του αγκώνα και το σκέπασμα με τον καρπό



 Ανέστης Γιαννακόπουλος Ph.D.
ΕΕΠ / ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ, ΔΠΘ



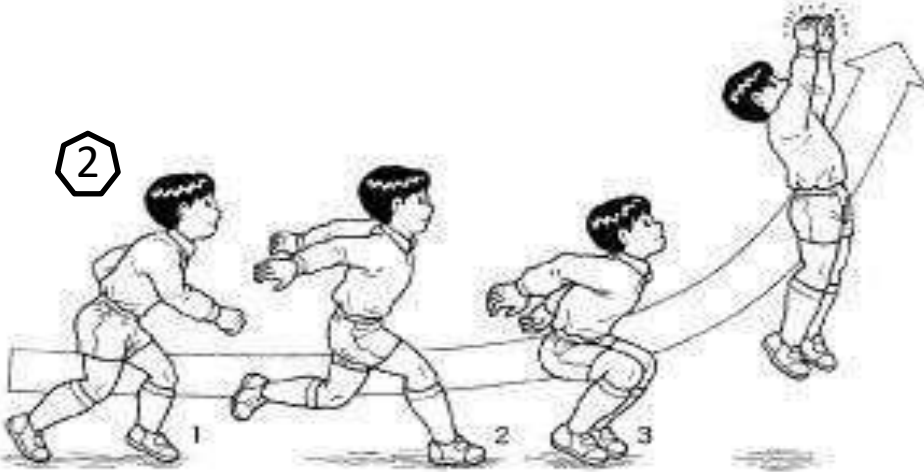
**Όπλισμα
Χτύπημα**

Σύνδεση των σημείων εκτέλεσης

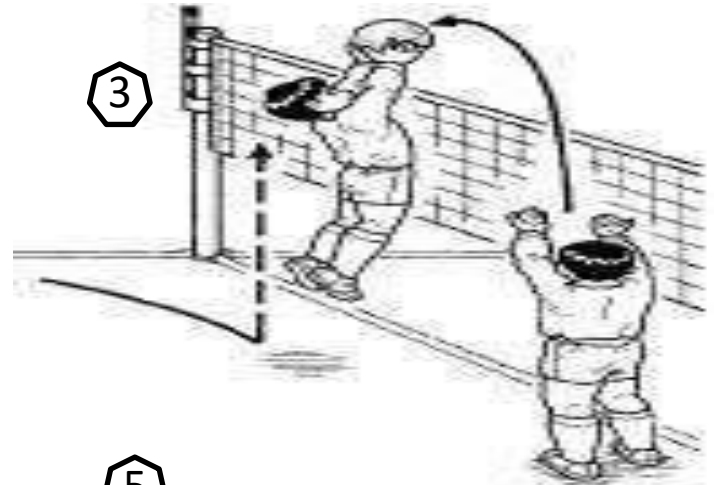
1



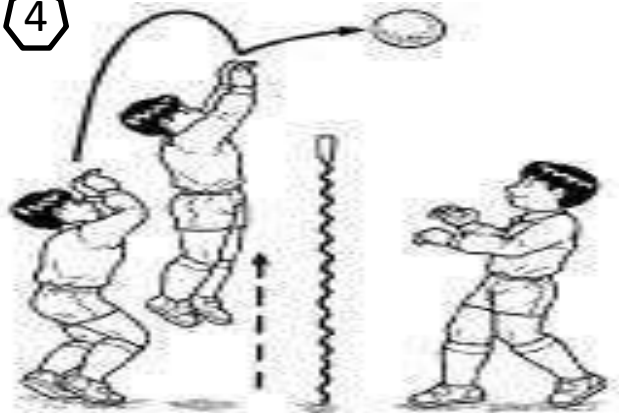
2



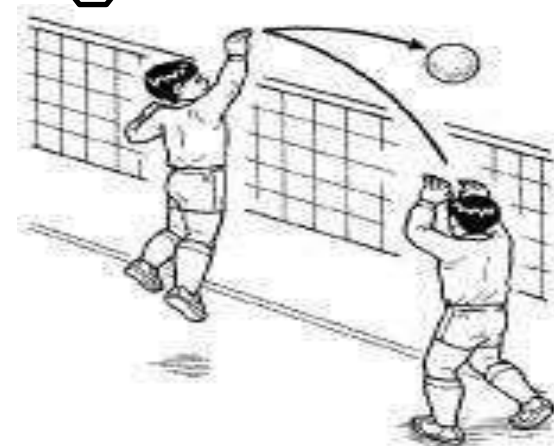
3



4




5



2. Η διδασκαλία του επιθετικού χτυπήματος...

Χωρίζεται στις ακόλουθες φάσεις:

- Φορά
- Άλμα
- Χτύπημα
- Προσγείωση

 Η διδασκαλία της επίθεσης είναι προτιμότερο να αρχίζει από την ενέργεια του χτυπήματος και την κίνηση των χεριών, γιατί έχουν περισσότερο ενδιαφέρον για τα παιδιά.

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

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

1. Η φορά
2. Το πάτημα
3. Το άλμα
4. Το όπλισμα του χεριού και το χτύπημα της μπάλας στον αέρα
5. Η προσγείωση

ΕΠΕΑΕΚ: ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ
ΤΕΦΑΑ ΠΘ – ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ, ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΚΜ: 305, ΠΑΤΣΙΑΟΥΡΑΣ ΑΣΤΕΡΙΟΣ. *Η Επίθεση*.
<http://docplayer.gr/32506072-Epeaek-anamorfosi-toy-programmatos-spoydon-toy-tefaa-pti-aytepistasia-petosfairisi-km-305-patsiaoyras-asterios.html>

3. Συνηθισμένα λάθη στο επιθετικό χτύπημα

Στη φορά και στο άλμα του παίκτη: ο παίκτης βρίσκεται πολύ κοντά ή πολύ μακριά στον φιλέ, το τελευταίο βήμα γίνεται με άλμα, ή γίνεται άλμα με ένα πόδι αντί με δύο

Στην κίνηση των χεριών του παίκτη στον αέρα: τα χέρια δεν κάνουν την σωστή ταλάντωση και κίνηση από πίσω προς τα εμπρός, ή ανεβαίνει προς τα επάνω μόνο το χέρι που θα καρφώσει και το άλλο μένει κάτω

Στη σχέση της μπάλας και του σώματος του παίκτη: ο παίκτης χτυπά την μπάλα πίσω από το κεφάλι του, αντί μπροστά από το σώμα του, όταν ο παίκτης βρίσκεται κάτω από την μπάλα και όχι πίσω από την μπάλα

Στη χρονική αλληλουχία των κινήσεων (timing), μετά από λάθος ή κακό υπολογισμό της τροχιάς της μπάλας ο παίκτης πηδάει αργότερα ή νωρίτερα με αποτέλεσμα να μην καρφώνει σωστά την μπάλα ή να μην την βρίσκει καθόλου στον αέρα.



https://www.youtube.com/watch?v=QJK_SqF40Ns USAV Skill

Video Hitting 1:35



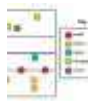
<https://www.youtube.com/watch?v=4KglwRAFWgA> USAV Skill

Video Right Side Hitting 1:04



https://www.youtube.com/watch?v=sSE6m0_0a1E Improve your

Volleyball Attack with Olympic Gold Medalist Misty May 8:21



<https://www.youtube.com/watch?v=BXrcdC9NyAc>, Προασκήσεις
επιθετικού χτυπήματος, 1:54''



https://www.youtube.com/watch?v=08guf-U_jYY Teaching

Spiking to Beginners with Tod Mattox 8:05



[Волейбол. Нападающий удар. Типичные ошибки – YouTube](#)

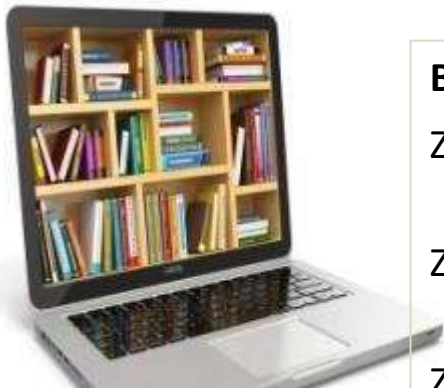
Πετοσφαίριση. Επιθετικό κτύπημα. Τα τυπικά σφάλματα, 11:37''



<https://www.youtube.com/watch?v=GWzkF1hNavc>

TOP 20 Legendary Men's Volleyball Spikes Of All Time, 10:05''





Βιβλία

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

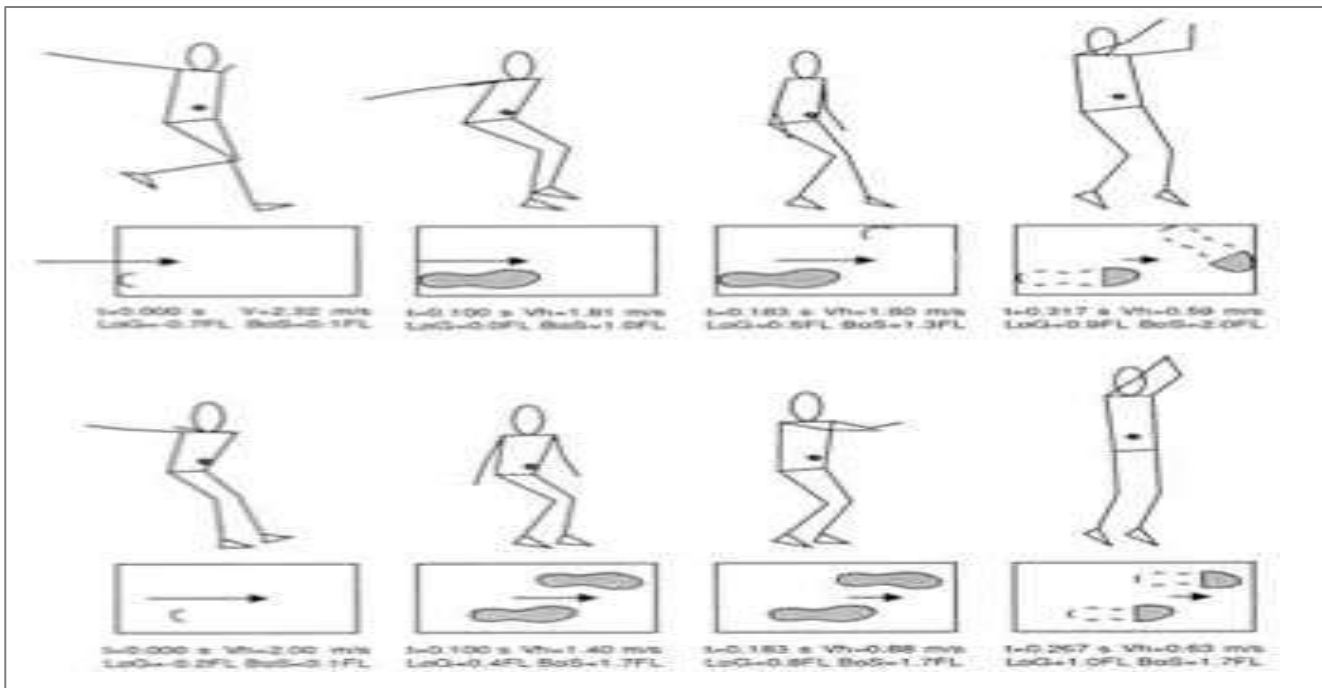
Ζέτου, Ε. & Κασαμπαλής, Θ. (2006). *Πετοσφαίριση*. Εκδόσεις Τελέθριον. Αθήνα.

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.

Το πάτημα



Mann, M. (2008). The Biomechanics of the Volleyball Spike / Attack, *Sport Biomechanics*.