

**ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ Φ.Α. ΠΕ11 ΡΟΔΟΠΗΣ**



ΔΙΟΡΓΑΝΩΤΡΙΑ : ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΞΑΝΘΗ - Σχολική Σύμβουλος Φυσικής Αγωγής

ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΕΣ : ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΕΠΙΚΟΥΡΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ

ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΔΔΕ

ΡΟΔΟΠΗΣ

Κομοτηνή: 04/03/2015

ΤΟ ΣΕΡΒΙΣ

Είναι το πιο σημαντικό χτύπημα γιατί δίνει τη δυνατότητα απόλυτου ελέγχου.

Μία αλλαγή μπαλιάς αρχίζει πάντα με σερβίς. Ο παίκτης που θέτει την μπάλα σε κίνηση πρώτος είναι εκείνος που σερβίρει (σερβίρων). Ο παίκτης που υποδέχεται την μπάλα είναι εκείνος που αποκρούει (αποκρούων).

ΚΥΡΙΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΟΥ ΣΕΡΒΙΣ

Η κίνηση του σερβίς χωρίζεται στα παρακάτω βασικά σημεία :

- Το πέταγμα της μπάλας
- Αιώρηση του χεριού, κίνηση της ρακέτας
- Επαφή ρακέτας με το μπαλάκι
- Κίνηση του καρπού

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΕΡΒΙΣ

Τα σερβίς χωρίζονται :

Ως προς την απόσταση:

1. μακριά
2. κοντά

Ως προς την ταχύτητα σε :

1. αργά
2. γρήγορα

Ως προς το φάλτσο:

1. πάνω φάλτσο
2. κάτω φάλτσο
3. πλάγιο φάλτσο
4. πάνω πλάγιο φάλτσο
5. κάτω πλάγιο φάλτσο
6. χωρίς φάλτσο

Όλα τα σέρβις μπορούν να πραγματοποιηθούν και από το forehand και από backhand.

ΣΕΡΒΙΣ ΜΕ FOREHAND

Όλες οι προηγούμενες κατηγορίες σέρβις μπορούν να πραγματοποιηθούν από το FOREHAND.

Βασικό είναι το σερβίς ΚΟΝΤΡΑ χωρίς φάλτσο:

ΣΕΡΒΙΣ ΚΟΝΤΡΑ FOREHAND

Η θέση του αθλητή είναι πίσω από το τραπέζι.

Το σημείο του τραπέζιού από το οποίο θα ξεκινήσει το σερβίς δεν είναι σταθερό.

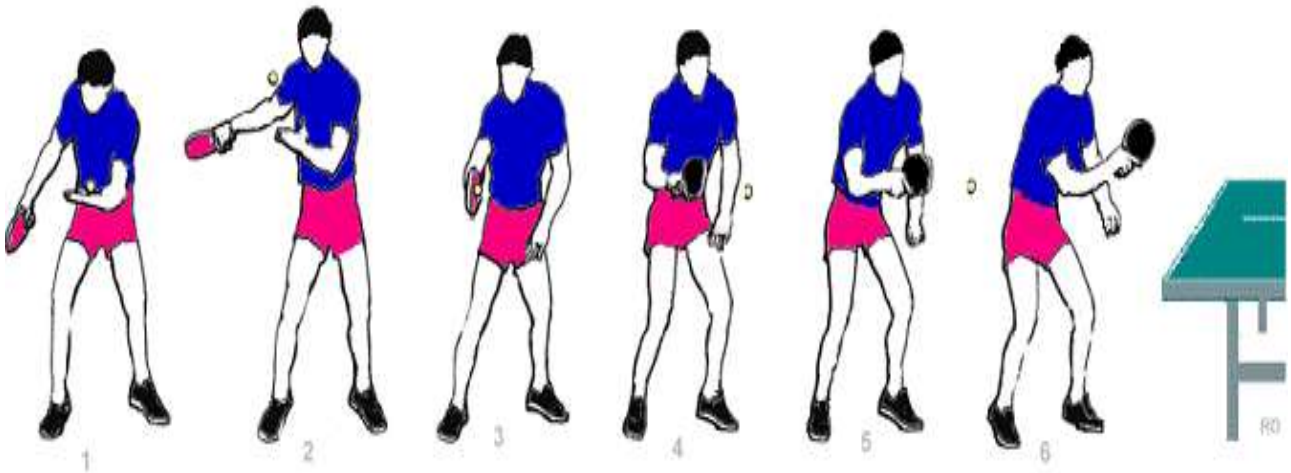
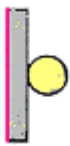
Το αριστερό πόδι είναι μπροστά, τα γόνατα λυγισμένα και το σώμα γυρισμένο δεξιά.

Το χέρι που κρατά την μπάλα είναι μπροστά από το σώμα και η ρακέτα πίσω.

Από αυτή τη θέση ο αθλητής πετά την μπάλα και ταυτόχρονα η ρακέτα κινείται πίσω.

Ακολουθεί η κίνηση μπροστά με ελαφρά κλειστή ρακέτα.

Μετά την επαφή η μπάλα κατευθύνεται στο μέσο του τραπέζιού όπου κάνει την πρώτη αναπήδηση . Θα περάσει το φιλέ και θα αναπηδήσει στο τραπέζι του αντιπάλου.



ΣΕΡΒΙΣ ΜΕ BACKHAND

Όλες οι κατηγορίες σερβίς μπορούν να πραγματοποιηθούν από το BACKHAND.

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΕΡΒΙΣ (ΑΠΟΚΡΟΥΣΗ)

Το δεύτερο πιο σημαντικό χτύπημα .

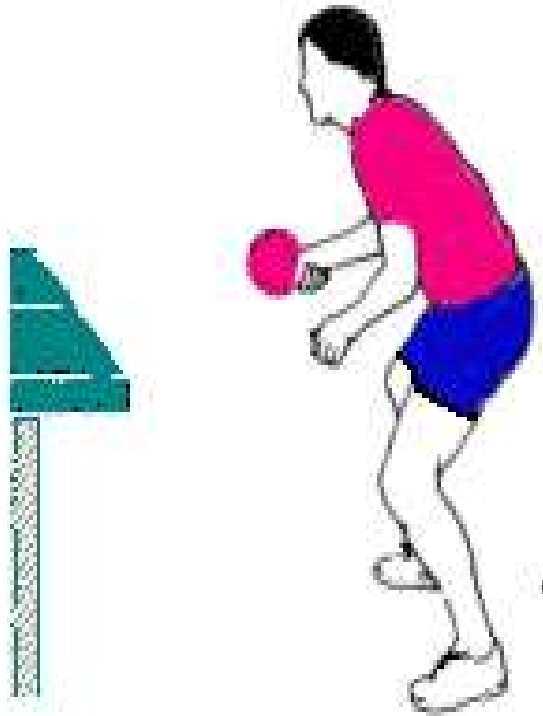
Πρώτη ευκαιρία για αυτόν που αποκρούει να παίξει την μπάλα και να αποκτήσει πλεονέκτημα.

ΘΕΣΗ ΕΤΟΙΜΟΤΗΤΑΣ

- Κοντά στο τραπέζι περίπου στην μέση του τραπέζιου
- Χαλαρή στάση σώματος
- Χέρι ρακέτας : Μπροστά από το σώμα λυγισμένο με ρακέτα σε ουδέτερη γωνία
- Γόνατα λυγισμένα

ΤΕΧΝΙΚΕΣ

- Κατευθύνουμε την μπάλα όπου θέλουμε
- Η απόκρουση γίνεται στο αδύνατο σημείο του αντιπάλου. Στους δεξιόχειρες είναι ανάμεσα στον δεξί αγκώνα και δεξί ισχίο.
- Παίζουμε κοντές αποκρούσεις με ανάποδο φάλτσο (backspin ή ψείρα)



ΒΑΣΙΚΑ ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ

ΓΡΗΓΟΡΕΣ ΚΟΝΤΡΕΣ

Οι μπαλιές είναι γρήγορες.

Προϋποθέσεις για ένα επιτυχημένο χτύπημα:

- Σωστή τοποθέτηση σώματος
- Σωστή κίνηση σώματος
- Σωστή κίνηση χεριού
- Γρήγορη αντίδραση

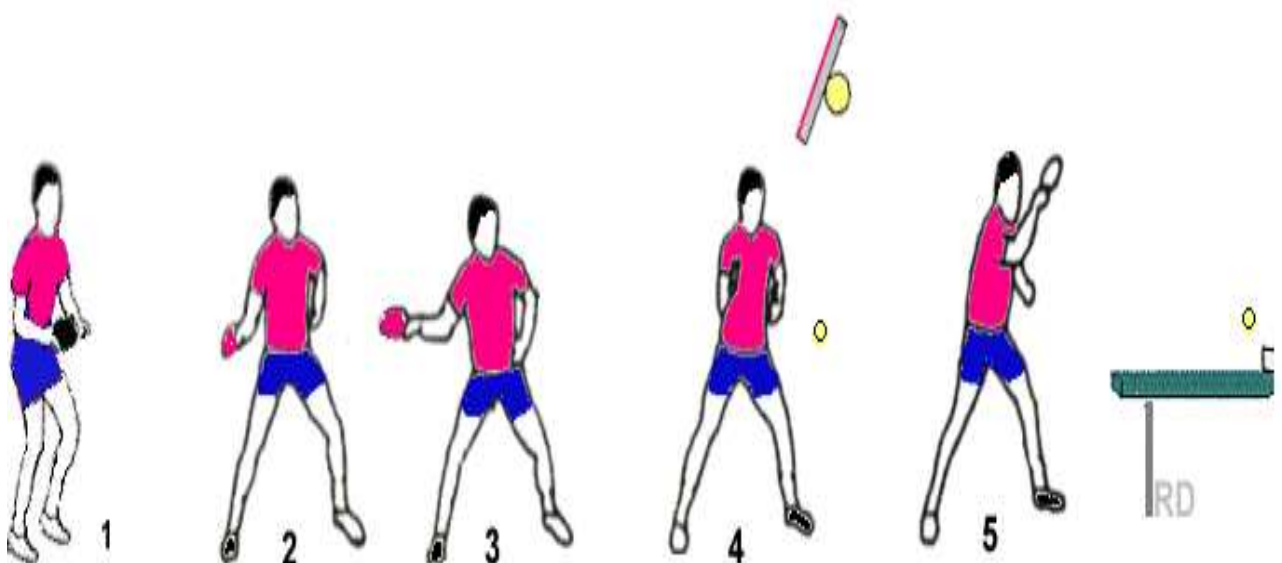
ΚΟΝΤΡΑ (Ντράιβ) FOREHAND

ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ:

- Το σώμα είναι κοντά στο τραπέζι έτσι ώστε το δεξί χέρι με την ρακέτα σε πλήρη έκταση να ακουμπά την άκρη (γωνία) του τραπεζιού
- Το αριστερό πόδι είναι πιο μπροστά από το δεξί
- Το σώμα είναι σε γωνία 45° από την τελική γραμμή του τραπεζιού
- Το χέρι με την ρακέτα είναι λυγισμένο 60° πίσω από το σώμα

ΚΙΝΗΣΗ ΧΕΡΙΩΝ:

- Το χέρι ταλαντεύεται από την αρχική θέση από πίσω εμπρός μαζί με το σώμα για να χτυπήσει την μπάλα στο ψηλότερο σημείο μετά την αναπήδηση και επανέρχεται στην αρχική θέση
- Η ρακέτα είναι ελαφρά κλειστή
- Το χέρι έχει κίνηση προς τα πάνω



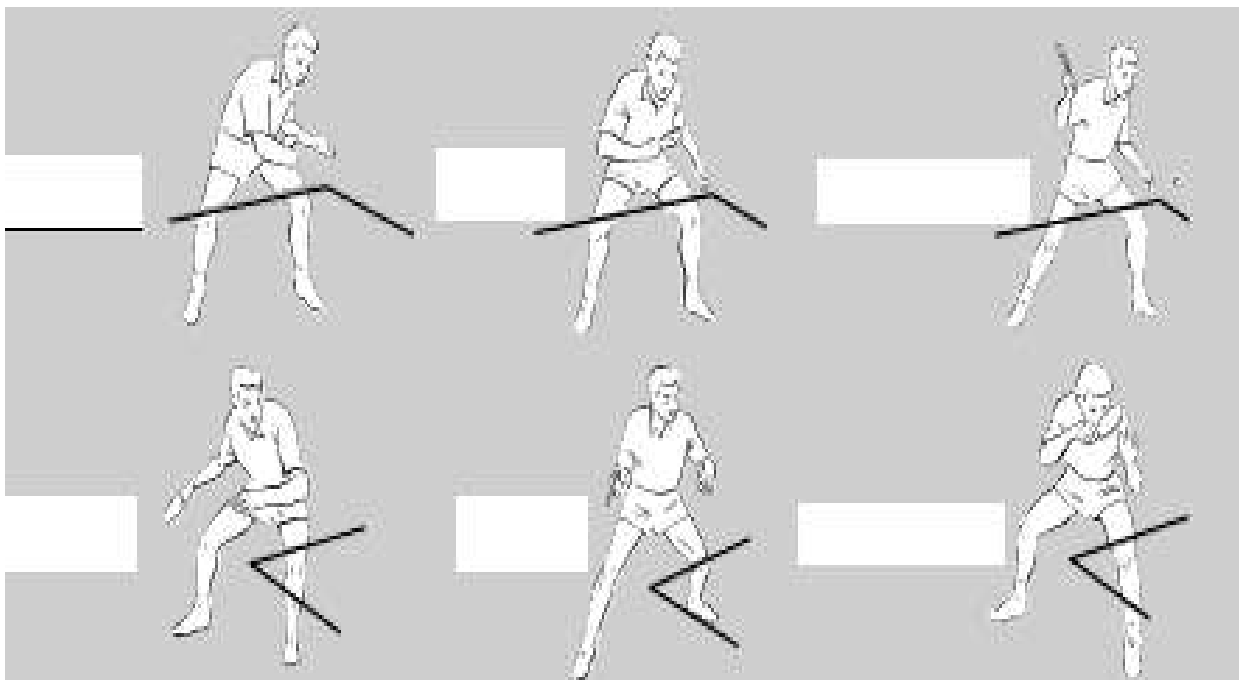
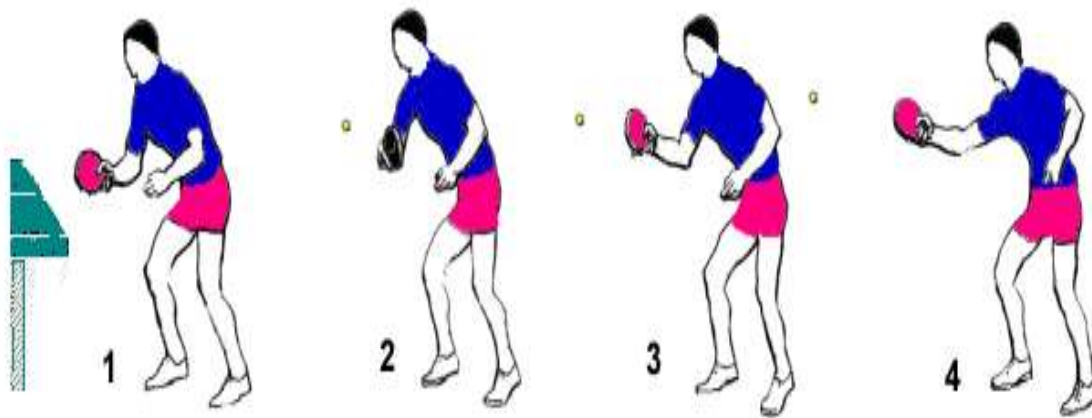
ΚΟΝΤΡΑ ΡΕΒΕΡ (BACKHAND)

ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ:

- Πόδια παράλληλα, γόνατα λυγισμένα, στο άνοιγμα των ώμων
- Ελαφρά κλίση των ώμων αριστερά (δεξιόχειρες)
- Το χέρι με την ρακέτα μπροστά από το σώμα λυγισμένο

ΚΙΝΗΣΗ ΧΕΡΙΩΝ:

- Το χέρι ταλαντεύεται από πίσω εμπρός με μικρή κίνηση προς τα πάνω
- Η επαφή ρακέτας μπάλας γίνεται στο ψηλότερο σημείο
- Η ρακέτα έχει ελαφρά κλειστή



ΤΟ ΚΑΡΦΙ

Το καρφί είναι το γρηγορότερο χτύπημα.

Η μπάλα έχει την μέγιστη ταχύτητα.

Έχει την μεγαλύτερη κίνηση

Είναι το αποτελεσματικό χτύπημα

ΚΑΡΦΙ ΑΠΟ ΝΤΡΕΙΒ (FOREHAND)

ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ:

- Τα πόδια έχουν μεγαλύτερο άνοιγμα από τις κόντρες
- Τα πόδια λυγισμένα
- Σώμα και πόδια έχουν κλίση δεξιά
- Χτύπημα με μετακίνηση κέντρου βέρους από το πίσω στο εμπρός πόδι
- Ταυτόχρονη στροφή σώματος αριστερά.

ΚΙΝΗΣΗ ΧΕΡΙΩΝ:

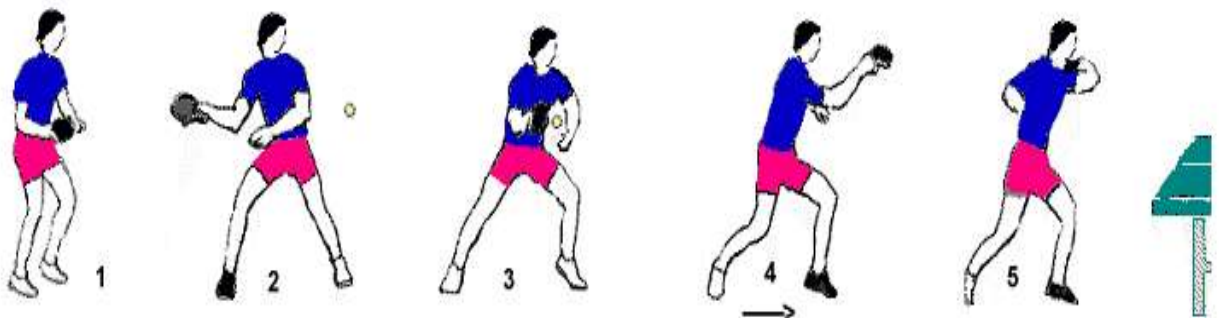
- Πολύ μεγάλη κίνηση χεριών από πίσω εμπρός με ταυτόχρονη μετακίνηση κέντρου βέρους
- Η επαφή ρακέτας μπάλας γίνεται στο ψηλότερο σημείο
- Το χέρι συνεχίζει την κίνηση και μετά το χτύπημα και τελειώνει πάνω από τον αριστερό ώμο

Έχουμε καρφί από :

- Ψηλές μπαλιές
- Χαμηλές μπαλιές

Schmetterball

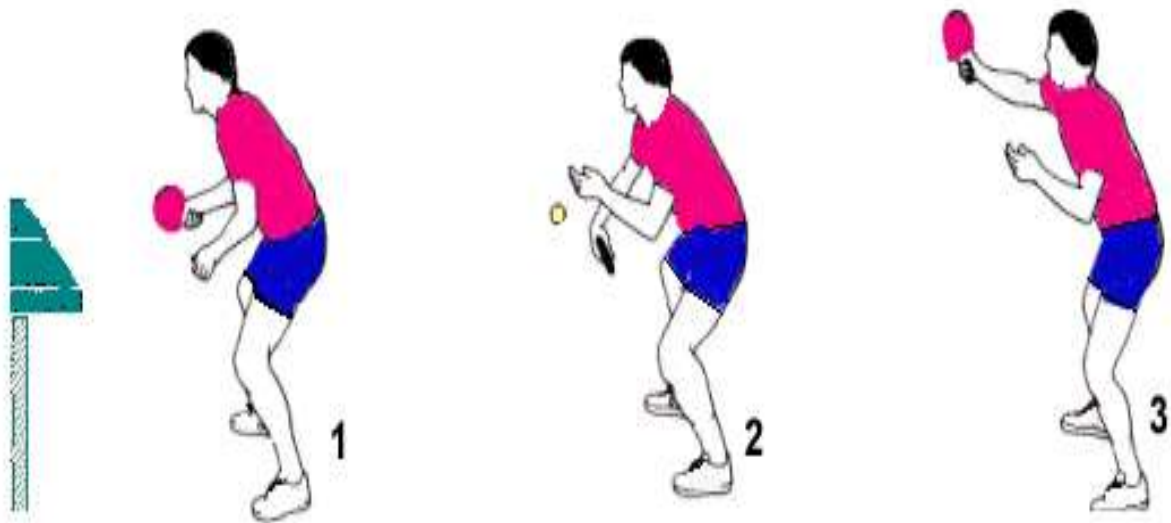
Vorhand - Schmetterball



ΚΑΡΦΙ ΑΠΟ ΡΕΒΕΡ (BACKHAND)

ΘΕΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ :

- Πόδια λυγισμένα στο άνοιγμα των ώμων
- Το σώμα έχει μικρή κλίση εμπρός
- Το χέρι βρίσκεται μπροστά από το σώμα
- Ο αγκώνα είναι σε γωνία 90°
- Η ρακέτα είναι ελαφρά κλειστή
- Η επαφή της μπάλας γίνεται στο ψηλότερο σημείο
- Η κίνηση του χεριού συνεχίζεται και μετά το χτύπημα και τελειώνει στο ύψος του ώμου



TOP SPIN (FOREHAND)

Στα χτυπήματα τοπ σπίν προσπαθούμε με την ρακέτα να γλείψουμε το μπαλάκι. Με αυτόν τον τρόπο η μπάλα αποκτά περιστροφική κίνηση (φάλτσο) προς τα εμπρός.

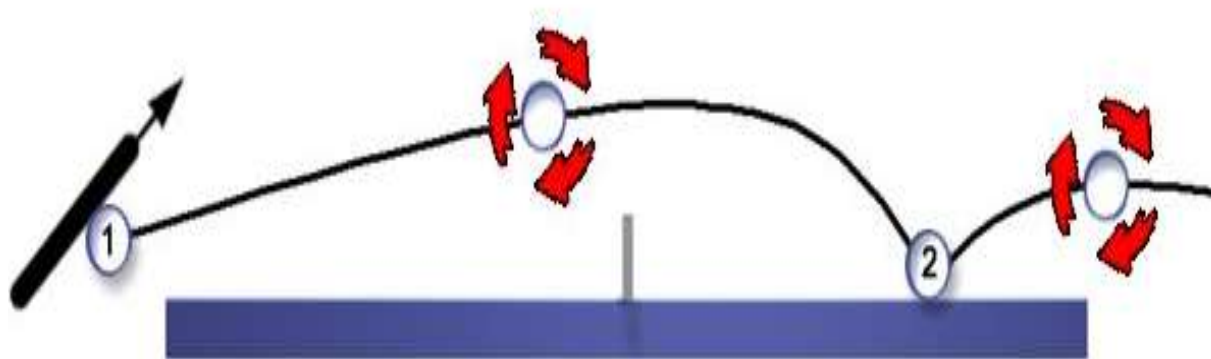
Έχουμε δύο είδη χτυπημάτων:

1. Τοπ σπίν μακρύ
2. Τοπ σπίν κοντό (σπινόκαρφο)

Στο χτύπημα αυτό ο παίκτης προσπαθεί να μετατρέψει την κίνηση και την δύναμη του αθλητή σε μπροστινή περιστροφική κίνηση.

Η ταχύτητα της μπάλας είναι μικρή και η τροχιά ψηλή.

Μετά το χτύπημα στο τραπέζι η μπάλα γίνεται πολύ γρήγορη αλλάζοντας η τροχιά της που χαμηλώνει απότομα.



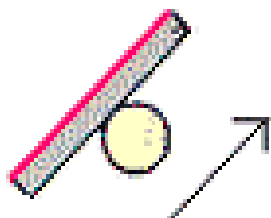
ΤΟΠ ΣΠΙΝ ΑΠΟ ΝΤΡΑΙΒ (FOREHAND)

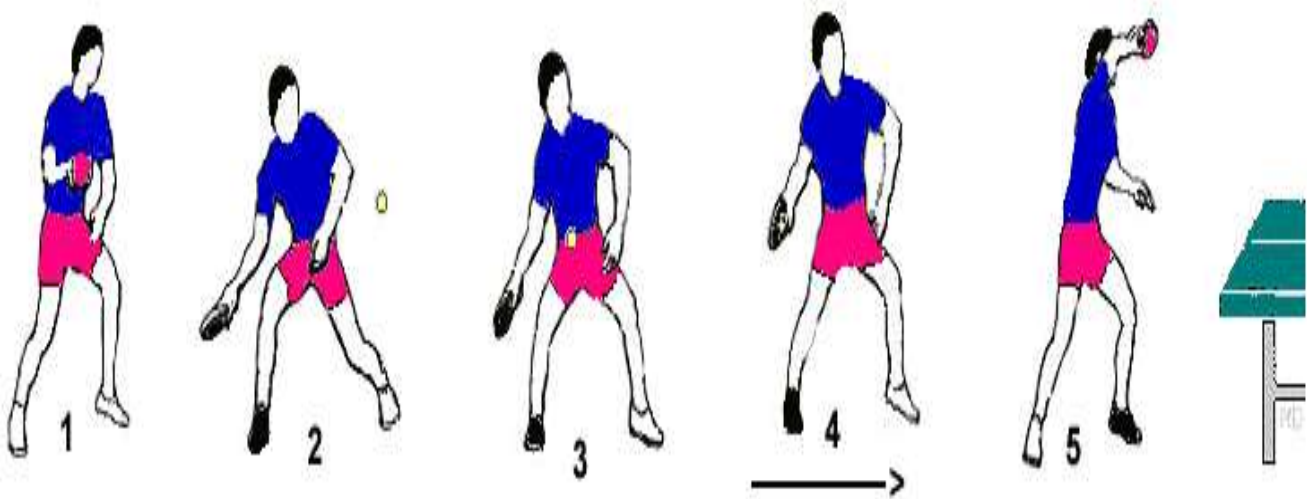
ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:

- Ο αθλητής είναι 1 μέτρο πίσω αριστερά από το τραπέζι
- Γόνατα λυγισμένα
- Ο κορμός έχει στραφεί δεξιά
- Το χέρι με την ρακέτα είναι λίγο λυγισμένο

ΚΙΝΗΣΗ:

- Μεταφορά του βάρους από το δεξί στο αριστερό πόδι
- Στροφή του σώματος
- Κίνηση του χεριού πίσω από το πίσω πόδι στο ύψος του μηρού
- Ταυτόχρονα κίνηση του χεριού από πίσω εμπρός και πάνω
- Για μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα την στιγμή της επαφής με την μπάλα κίνηση του καρπού προς τα επάνω
- Η μπάλα θα χτυπηθεί όταν αρχίζει να κατεβαίνει από ψηλότερο σημείο χωρίς να ακουστεί
- Η ρακέτα θα είναι κλειστή και θα βλέπει κάτω
- Η κίνηση του χεριού θα συνεχίζεται και μετά το χτύπημα και τελειώνει πάνω από το κεφάλι





ΤΟΠ ΣΠΙΝ ΑΠΟ ΡΕΒΕΡ (BACKHAND)

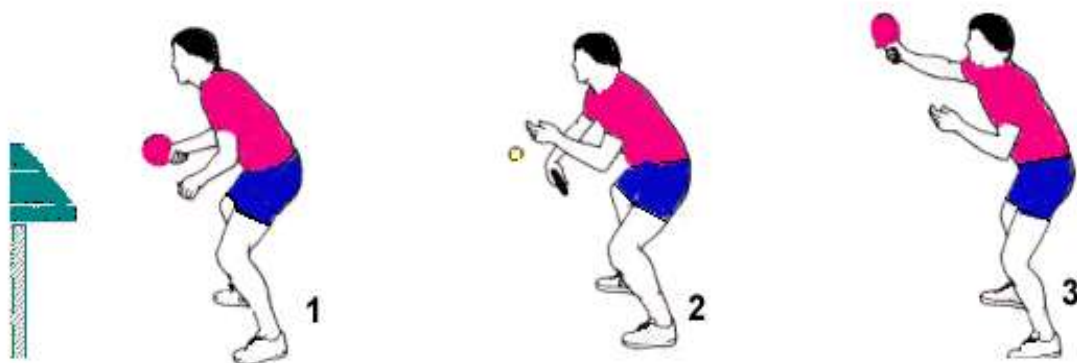
ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ :

- Τα πόδια παράλληλα
- Τα γόνατα λυγισμένα
- Το χέρι λυγισμένο μπροστά
- Το σώμα και η ρακέτα βλέπει προς τα κάτω
- Η ρακέτα κλειστή κάτω από το επίπεδο του τραπεζιού

ΚΙΝΗΣΗ:

- Το χέρι χαμηλώνει κάτω ανάμεσα στα πόδια μέχρι το ύψος του αριστερού γονάτου
- Από αυτή την θέση ξεκινά η κίνηση
- Κίνηση του χεριού εμπρός και πάνω
- Ταυτόχρονη ανασήκωση του κορμού
- Το χέρι ακολουθεί την πορεία της μπάλας

Όσο πιο γρήγορη η κίνηση τόσο αυξάνεται η περιστροφή της μπάλας (φάλτσο) και το χτύπημα γίνεται πιο αποτελεσματικό.



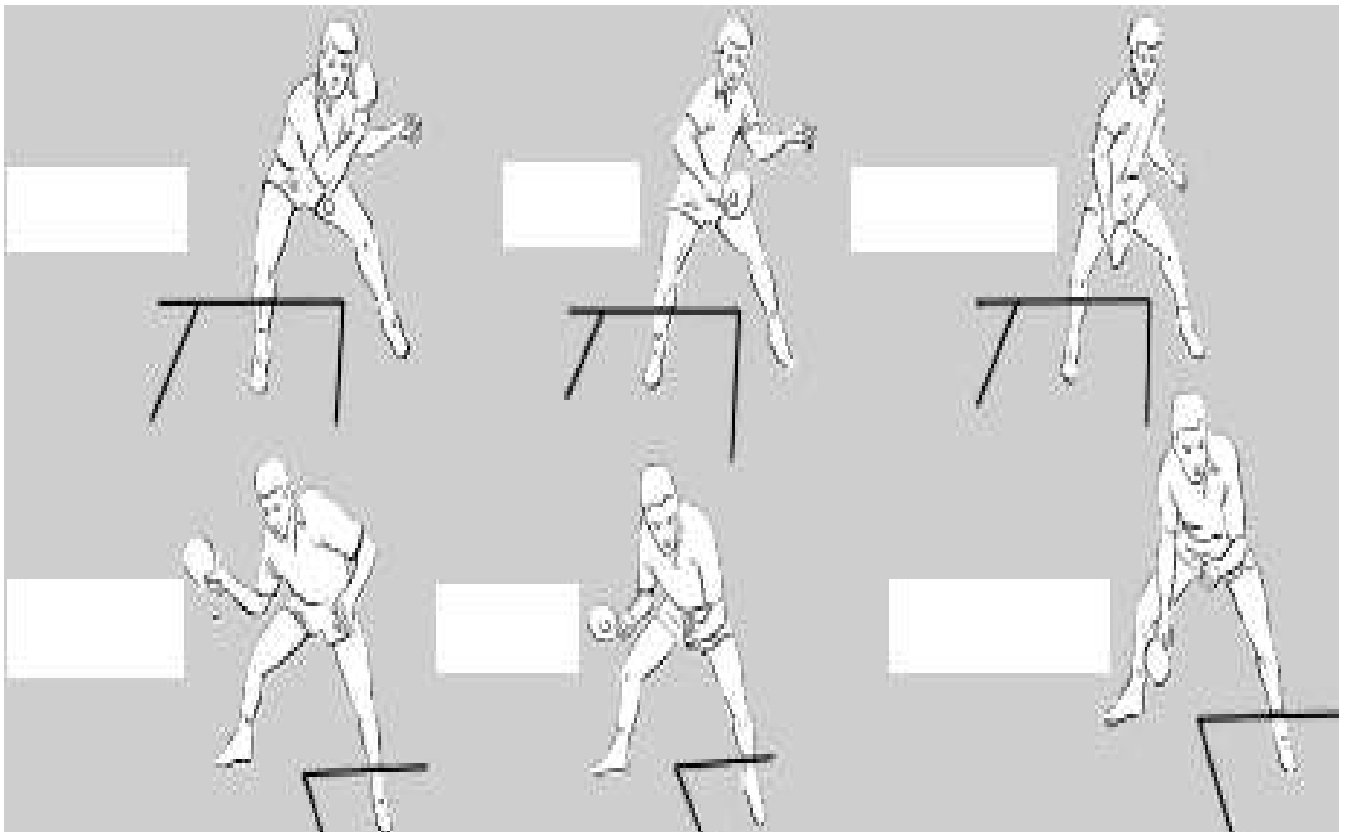
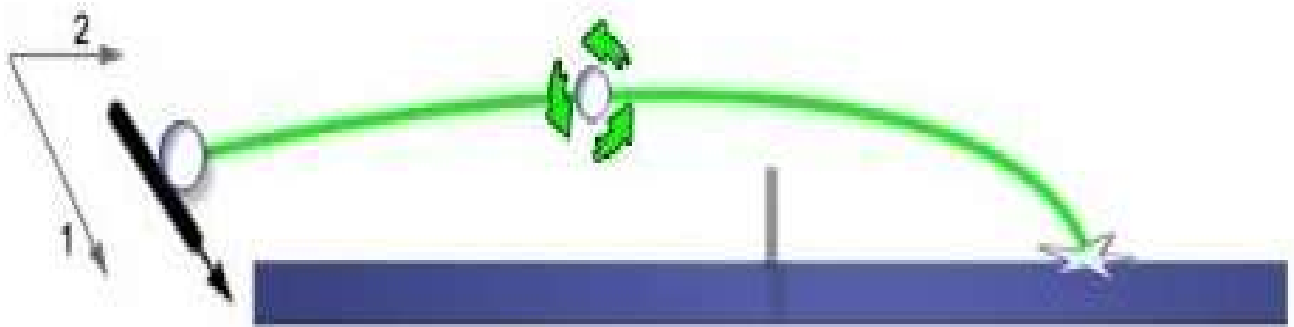
ΜΠΑΚ ΣΠΙΝ

Κοπή μπαλιά από ΝΤΡΑΙΒ ή ΡΕΒΕΡ

Είναι αμυντικό χτύπημα απάντηση σε σερβίς με πίσω περιστροφή

Στο χτύπημα αυτό παρατηρούμε αντιστροφή της περιστροφής ή συνέχιση της περιστροφής (ανάποδο φάλτσο)

Η ταχύτητα της περιστροφής εξαρτάται από την ταχύτητα κίνησης της ρακέτας την στιγμή της επαφής με το μπαλάκι



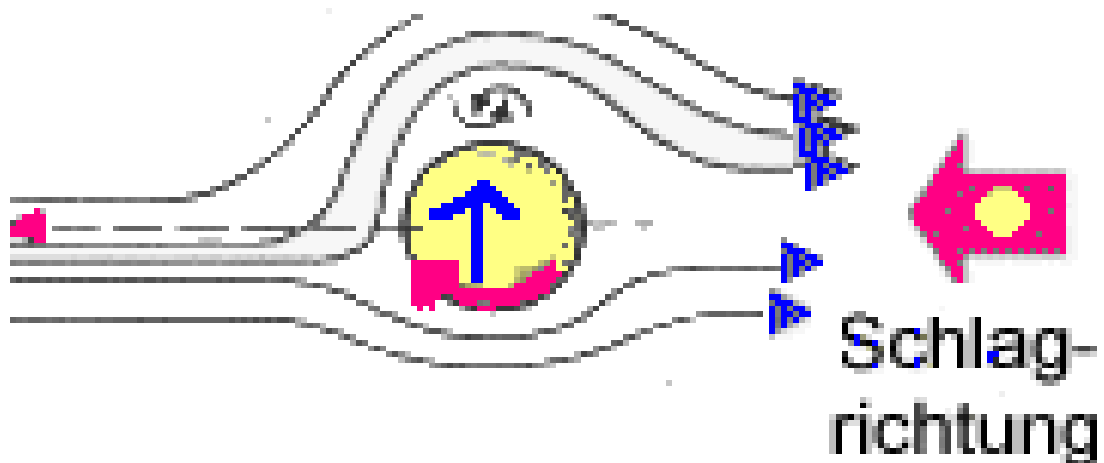
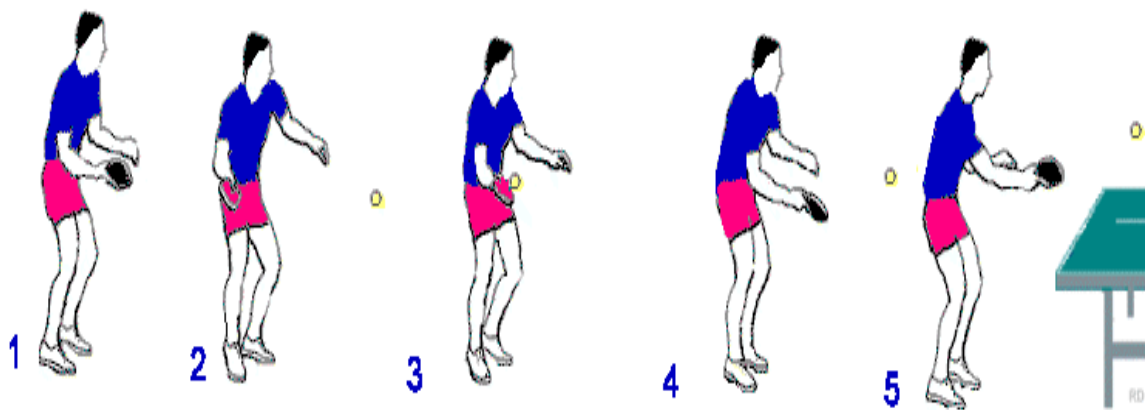
ΜΠΑΚ ΣΠΙΝ ΝΤΡΑΙΒ (FOREHAND)

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:

- Πόδια ανοιχτά και λυγισμένα
- Αριστερό πόδι πιο μπροστά από το δεξί
- Χέρι λυγισμένο με την ρακέτα μπροστά από τον κορμό

ΚΙΝΗΣΗ:

- Άνοιγμα της ρακέτας προς τα επάνω
- Στροφή ώμων
- Αιώρηση του χεριού πάνω από το τραπέζι
- Μετατόπιση του βάρους στο δεξί πόδι και μπροστά
- Η επαφή της ρακέτας μπαλάκι γίνεται στο ψηλότερο σημείο της τροχιάς
- Το χέρι ακολουθεί την πορεία της μπάλας



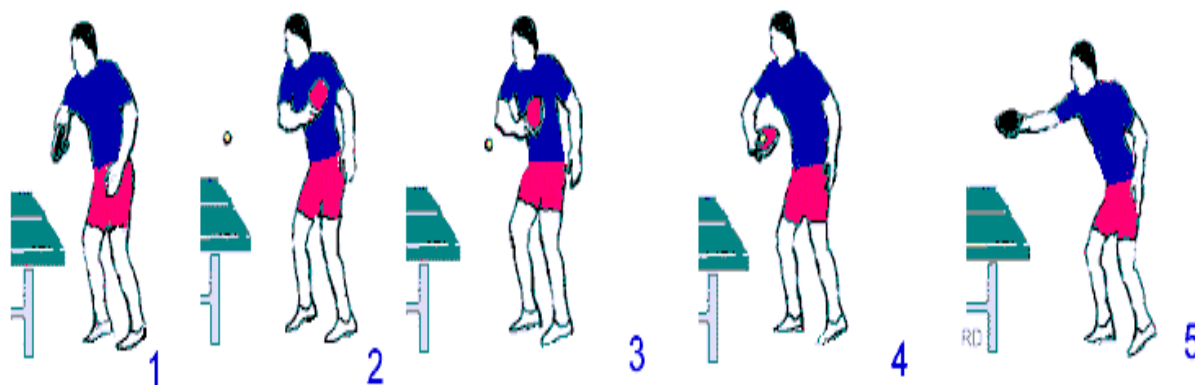
ΜΠΑΚ ΣΠΙΝ ΡΕΒΕΡ (BACKHAND)

ΑΡΧΙΚΗ ΘΕΣΗ:

- Πόδια ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων
- Μοιρασμένο βάρος και στα δύο πόδια
- Χέρι λυγισμένο μπροστά από το σώμα

ΚΙΝΗΣΗ:

- Κίνηση χεριού και ρακέτας προς τα πίσω
- Στροφή του κορμού αριστερά
- Άνοιγμα της ρακέτας
- Κίνηση του χεριού εμπρός με άνοιγμα του αγκώνα με μετατόπιση του κέντρου βάρους εμπρός
- Χτύπημα της μπάλας μπροστά από το σώμα
- Αιώρηση του χεριού ακολουθώντας την πορεία της μπάλας



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

- Σημειώσεις επιτραπέζιας αντισφαίρισης ΑΠΘ για το μάθημα της επιλογής ΠΟΥΛΙΟΣ ΜΑΡΚΟΣ
- <http://www.sportunterricht.de/tischtennis/grund1>
- ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ σε αρχείο Power Point
- ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΣ ΠΑΙΔΙΑΣ ΙΟΥΛΙΟΣ 2001 σε αρχείο Power Point
- <http://el.wikipedia.org>
- <http://www.httf.gr/> ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΙΛΑΘΛΗ ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑ
- ΕΙΚΟΝΕΣ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΑΣ ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗΣ
- <http://www.tischtennis.de/jugend/schule/>