

2

Τα βασικά στοιχεία της Πετοσφαίρισης

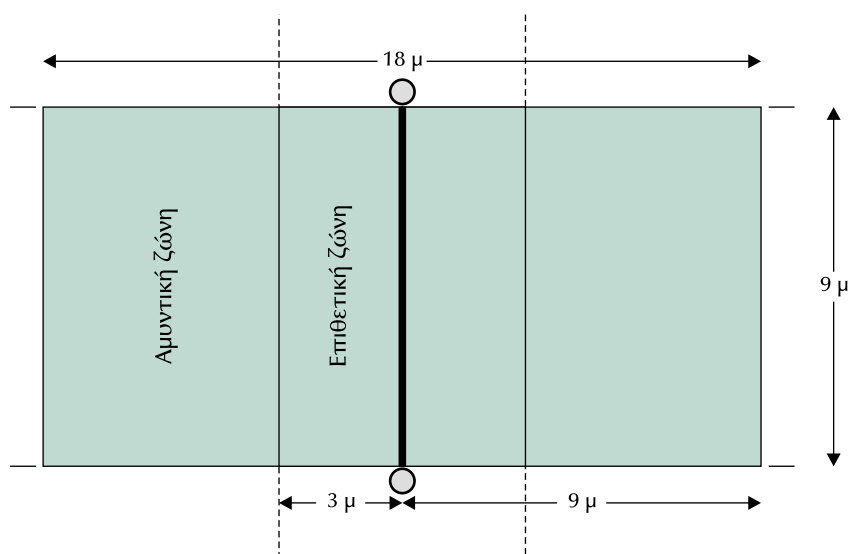
Ο αντικειμενικός σκοπός του παιχνιδιού είναι να σταλεί η μπάλα πάνω από το δίχτυ με στόχο την πρόσκρουσή της στο αντίπαλο γήπεδο, με τέτοιο τρόπο ώστε ο αντίπαλος να μην μπορέσει να την επιστρέψει χωρίς να υποπέσει σε κάποιο σφάλμα.

Το γήπεδο: Η Πετοσφαίριση παίζεται σε γήπεδο διαστάσεων 9 X 18 μ. Οι μετρήσεις αυτές έχουν γίνει από την εξωτερική πλευρά των γραμμών δηλαδή οι πλάγιες και οι τελικές γραμμές συμπεριλαμβάνονται στον αγωνιστικό χώρο. Όλες οι γραμμές έχουν πλάτος 5 εκ. Η κεντρική γραμμή χωρίζει το γήπεδο σε δύο ίσα γήπεδα διαστάσεων 9 X 9 το καθένα. Το κάθε ένα από αυτά τα γήπεδα χωρίζεται σε δύο άνισες ζώνες (αμυντική

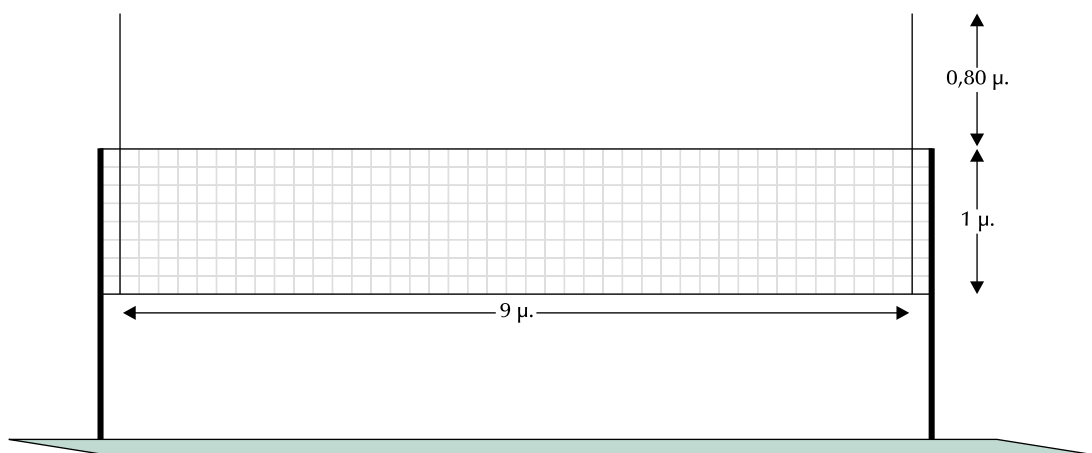
και επιθετική) από τις επιθετικές γραμμές που βρίσκονται σε 3 μ, απόσταση από την κεντρική γραμμή (Σχήμα 1).

Η ζώνη του σερβίς βρίσκεται πίσω από την τελική γραμμή και έχει πλάτος 9 μ. Το γήπεδο πρέπει να περιβάλλεται από ζώνη 3 μ. ελεύθερη από κάθε εμπόδιο, σε ύψος τουλάχιστο 7 μ. από το δάπεδο.

Το δίχτυ: Πάνω από την κεντρική γραμμή βρίσκεται το δίχτυ (ύψους 2.43 μ. για τους άνδρες και 2.24 μ. για τις γυναίκες). Έχει πλάτος 1 μ. και μήκος 9.30 μ., αποτελείται από τετράγωνα 10X10 εκ., ενώ στις άκρες πάνω από την προέκταση των πλάγιων γραμμών έχει δυο αντένες



Σχήμα 1: Το γήπεδο.



Σχήμα 2: Το δίχτυ.

που προεξέχουν από το πάνω μέρος του δικτυού 80 εκ. και ορίζουν το κάθετο επίπεδο μέσα από το οποίο πρέπει να περνούν οι μπαλίες για να θεωρηθούν σωστές (Σχήμα 2).

Απαγορεύεται το άγγιγμα του δικτυού από τους παίκτες. Ο παίκτης πρέπει να μάθει να χρησιμοποιεί το δίχτυ ως σημείο αναφοράς για τον προσανατολισμό του στο χώρο, τη θέση του στο γήπεδο και τον υπολογισμό της κατεύθυνσης της μπάλας.

Η μπάλα: Η μπάλα είναι κατασκευασμένη από ομοιογενές υλικό (δέρμα ή πλαστικό) και αποτελείται από δώδεκα ομοιόμορφα κομμάτια. Μετά το 1996, στα πλαίσια της αλλαγής των κανονισμών για να γίνει το άθλημα πιο θεαματικό, εισάγεται η πολύχρωμη μπάλα με συνδυασμό τριών χρωμάτων (μπλε, κίτρινο και άσπρο), αντικαθιστώντας τη λευκή (Εικόνα 2.1). Τα χαρακτηριστι-

κά της μπάλας είναι: περιφέρεια 65-67 εκ., το βάρος της 260-280 γρ. και η πίεσή της 0,30-0,325 κ/εκ.

Η ομάδα: Η κάθε ομάδα αποτελείται από 6 βασικούς, 5 αναπληρωματικούς παίκτες και ένα «λίμπερο». Πριν από την έναρξη του αγώνα ο προπονητής δηλώνει τα ονόματα των παικτών στη γραμματεία, με τους αριθμούς της φανέλας τους, την αρχική διάταξη, καθώς και το ποιος θα είναι ο «λίμπερο».

Μια ομάδα επιτρέπεται να πραγματοποιήσει έξι αντικαταστάσεις παικτών στη διάρκεια του κάθε σετ. Οι αντικαταστάσεις (αλλαγές παικτών) μπορούν να γίνουν σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή του αγώνα, με την προϋπόθεση η μπάλα να είναι εκτός παιχνιδιού. Όσες αλλαγές θέλει ο προπονητής μπορεί να τις πραγματοποιήσει ταυτόχρονα, αρκεί να τις ζητήσει από τον διαιτητή. Όταν ένας παίκτης αντικαταστήσει κάποιον άλλο, τότε αυτός ο ίδιος μπορεί να αντικατασταθεί μόνο από αυτόν που αντικατέστησε, κατά τη διάρκεια του ίδιου σετ. Δηλαδή, ο αρχικός παίκτης μπορεί να βγει έξω και να ξαναμπεί στον αγώνα, μόνο μια φορά στο κάθε σετ. Η αλλαγή αυτή ονομάζεται «κλειστή» αλλαγή και τέτοιες αλλαγές μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο 3.

Το 1998 στο Παγκόσμιο πρωτάθλημα της Ιαπωνίας, εμφανίζεται για πρώτη φορά ο παίκτης «λίμπερο». Ο παίκτης αυτός φοράει διαφορετικού χρώματος φανέλα και επιτρέπεται να αντικαταστήσει οποιονδήποτε παίκτη της αμυντικής ζώνης, χωρίς όμως να επιτρέπεται να εκτελέσει σερβίς, επιθετική ενέργεια ή μπλοκ. Οι



Εικόνα 2.1: Η μπάλα.

Η πάσα με δάχτυλα: Η πάσα είναι μια μπαλιά από έναν παίκτη (συνήθως τον πασαδόρο) προς τον επιθετικό παίκτη που εκδηλώνει την επίθεση. Ο πασαδόρος είναι υπεύθυνος για την οργάνωση της επίθεσης μιας ομάδας και είναι πολύ σημαντικός παίκτης. Όταν η μπάλα κατευθυνθεί σωστά προς τον πασαδόρο, στην περιοχή σκόπευσης, τότε αυτός έχει τη δυνατότητα επιλογής επιθετικού. Αν όμως η πρώτη μπαλιά είναι άστοχη και αναγκάζει τον πασαδόρο να εκτελέσει πάσα έξω από την περιοχή σκόπευσης, τότε οι επιλογές του περιορίζονται. Η πάσα συνήθως αποτελεί τη δεύτερη επαφή μιας ομάδας. Σε προχωρημένο επίπεδο απαιτεί μεγάλη ακρίβεια και οργάνωση για να έχει επιτυχία.

Η πάσα εκτελείται πάνω από το κεφάλι, με τις άκρες των δακτύλων και των δυο χεριών. Μετά από πολλή εξάσκηση οι πασαδόροι αποκτούν την ικανότητα με ένα απαλό άγγιγμα, να στέλνουν τη μπάλα εκεί που θέλουν. Αυτό το "άγγιγμα" παρατείνει την επαφή με τη μπάλα και εξασφαλίζει περισσότερο έλεγχο.

Η επίθεση: Η επίθεση είναι η πιο εντυπωσιακή προσπάθεια της ομάδας. Με την επίθεση κερδίζονται οι περισσότεροι πόντοι. Η επίθεση δεν είναι μια απλή δεξιότητα αλλά μια έννοια που περιλαμβάνει πολλές επιθετικές δεξιότητες καθώς και τους επιθετικούς συνδυασμούς. Η ποιότητα της επίθεσης εξαρτάται άμεσα από την υποδοχή του σερβίς, ή την άμυνα και την πάσα. Η φάση της επίθεσης αρχίζει από τη στιγμή που η υποδοχή του σερβίς, ή η άμυνα κατευθύνεται στον πασαδόρο. Κορυφώνεται τη στιγμή που ο επιθετικός χτυπάει τη μπάλα με στόχο να κερδίσει τον πόντο.

Υπάρχουν δυο χαρακτηριστικές φάσεις της επίθεσης: α) η επίθεση μετά από υποδοχή του σερβίς και β) η επίθεση μετά από άμυνα (αντεπίθεση). Η επίθεση μετά από την υποδοχή του σερβίς, μπορεί να είναι πιο οργανωμένη γιατί υπάρχει χρόνος να προσχεδιαστεί. Η επίθεση μετά από άμυνα ονομάζεται αντεπίθεση και γίνεται κάτω από πίεση χρόνου. Η συνεννόηση γίνεται μόνο με μια ματιά ή με μια κίνηση των παικτών.

Τα τελευταία χρόνια οι παίκτες είναι ψηλότεροι, δυνατότεροι και η τακτική στην επίθεση έχει βελτιωθεί. Οι επιθέσεις έγιναν πιο περίπλοκες, πιο εντυπωσιακές αφού προστέθηκαν και οι επι-

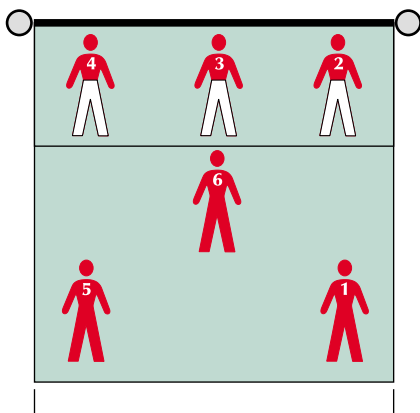
θέσεις από την πίσω ζώνη. Η Διεθνής Ομοσπονδία κατά καιρούς έκανε πολλές προσπάθειες, αλλάζοντας ή τροποποιώντας τους κανονισμούς, ώστε να υπάρχει ισορροπία μεταξύ επίθεσης και άμυνας. Ακόμη και με τις τελευταίες αλλαγές των κανονισμών και με την προσθήκη του παίκτη «λίμπερο», συνεχίζει να μην υπάρχει ισορροπία μεταξύ επίθεσης και άμυνας, αν και οργανώνονται πιο αποτελεσματικές επιθέσεις, τις περισσότερες φορές με ατομικό μπλοκ και σε βάρος της άμυνας. Η επίθεση εξακολουθεί να κατέχει την κυρίαρχη θέση στο παιχνίδι.

Το μπλοκ: Όταν μια ομάδα επιτίθεται η άλλη αμύνεται, με πρώτη άμυνα το μπλοκ στο δίχτυ (άμυνα πρώτης ζώνης) και μετά αν περάσει η μπάλα από το μπλοκ, ακολουθεί η άμυνα εδάφους (άμυνα δεύτερης ζώνης). Κατά την εκτέλεση της δεξιότητας του μπλοκ τα χέρια του παίκτη πρέπει να τοποθετηθούν πάνω από το δίχτυ, ώστε να μπορέσει να αποκρούσει τη μπάλα που χτυπά ο αντίπαλος επιθετικός. Μπλοκ μπορούν να εκτελέσουν μόνο οι παίκτες της μπροστινής ζώνης και το μπλοκ μπορεί να είναι ατομικό, ή ομαδικό με δυο ή τρεις παίκτες. Σκοποί του μπλοκ είναι:

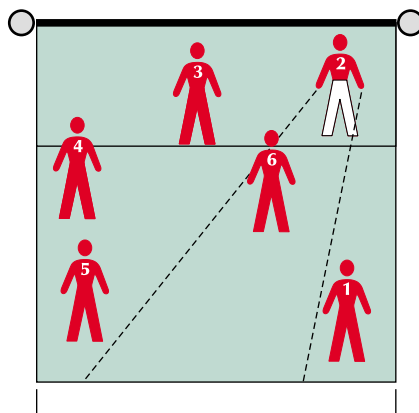
- Να κερδισθεί πόντος με απόκρουση της επίθεσης κατευθείαν προς το αντίπαλο γήπεδο. Αυτό ονομάζεται επιθετικό ή ενεργητικό μπλοκ.
- Να αποκρουσθεί εν μέρει η επίθεση του αντίπαλου, δηλαδή να χτυπηθεί η μπάλα από το μπλοκ ώστε να ελαττωθεί η ταχύτητά της και να μπορέσει η άμυνα της πίσω ζώνης να την υποδεχτεί εύκολα. Αυτό είναι το αμυντικό μπλοκ.
- Να καλύψει κάποιο μέρος του γηπέδου από την επίθεση του αντιπάλου. Αυτό λέγεται μπλοκ τοποθέτησης ή μπλοκ ζώνης.

Το μπλοκ αν και παρουσιάζεται αρχικά εύκολο από τεχνικής πλευράς, είναι μια πολύ δύσκολη ενέργεια και για να γίνει ο μπλοκέρ αποτελεσματικός, απαιτείται πολύς χρόνος για εξάσκηση ώστε να αποκτήσει εμπειρία, συντονισμό, γνώση και πρόβλεψη του παιχνιδιού.

Η άμυνα εδάφους: Οι παίκτες που δε συμμετέχουν στο μπλοκ σχηματίζουν την άμυνα εδάφους, αφού πάρουν συγκεκριμένες θέσεις μέσα στο γήπεδο. Ο σκοπός της άμυνας είναι να εμπο-



(α) Αρχικές θέσεις



(β) Προσαρμογή με ατομικό μπλοκ στη ζώνη 2

Σχήμα 8: Αμυντικός σχηματισμός με τον παίκτη της ζώνης 6 μπροστά.

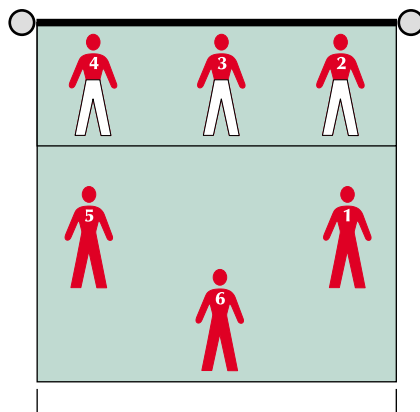
διστεί η μπάλα που πέρασε από το μπλοκ να πέσει στο δάπεδο.

Το που θα τοποθετηθούν οι παίκτες στην άμυνα, εξαρτάται από το αμυντικό σύστημα της ομάδας που περιέχει και την τοποθέτηση του μπλοκ.

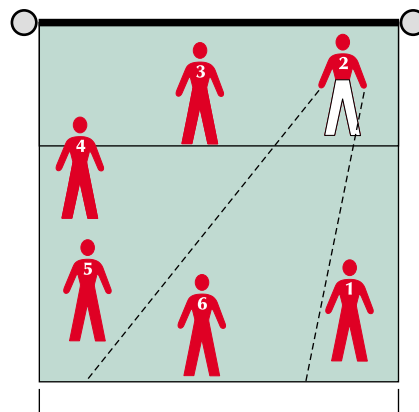
Οι δυο βασικοί αμυντικοί σχηματισμοί είναι: με τον παίκτη της ζώνης 6 μπροστά (Σχήμα 8), με τον παίκτη της ζώνης 6 πίσω (Σχήμα 9), ή ο συνδυασμός και των δυο. Η βασική δεξιότητα που χρησιμοποιείται στην άμυνα είναι η απόκρουση με τους πήχεις, δηλαδή η μανσέτα. Η δεξιότητα της άμυνας μοιάζει με αυτήν της υπο-

δοχής αλλά διαφέρει σε μερικά σημεία. Μετά τις τελευταίες αλλαγές των κανονισμών επιτρέπεται η απόκρουση της μπάλας με τα δάχτυλα και η «πιαστή» μπαλιά, καθώς και η απόκρουση με οποιοδήποτε μέρος του σώματος, ακόμη και με το πόδι.

Το πρωτόκολλο του αγώνα: Σύμφωνα με το διεθνές πρωτόκολλο οι δυο ομάδες εισέρχονται στον αγωνιστικό χώρο είκοσι λεπτά περίπου πριν την έναρξη του αγώνα. Η κλήρωση για το ποια ομάδα θα έχει το σερβίς, ή την υποδοχή, ή θα επιλέξει το γήπεδο, γίνεται από το δεύτερο διαιτητή. Μετά οι ομάδες παρατάσσονται στο γήπε-



(α) Αρχικές θέσεις



(β) Προσαρμογή με ατομικό μπλοκ στη ζώνη 2

Σχήμα 9: Αμυντικός σχηματισμός με τον παίκτη της ζώνης 6 πίσω.

δό της η κάθε μια με μέτωπο στους θεατές, για την παρουσίασή τους, μαζί με τους διαιτητές του αγώνα (Σχήμα 10). Η παρουσίαση των παικτών γίνεται από τον εκφωνητή και μετά οι παίκτες απλά χαιρετίζονται ή ανταλλάσσουν σηματάκια (pins) των ομάδων τους.

Κάθε ομάδα έχει δικαίωμα τριών (3) επαφών με τη μπάλα (εκτός από την περίπτωση του μπλοκ οπότε οι επαφές γίνονται τέσσερις (4)). Ο ίδιος παίκτης όμως δεν επιτρέπεται να χτυπήσει δυο συνεχόμενες φορές τη μπάλα (εξαίρεση αποτελεί το μπλοκ).

Η διατησία (Οι διαιτητές): Στην Πετοσφαίριση υπάρχουν δύο διαιτητές, δυο ή τέσσερις επόπτες γραμμών και ένας σημειωτής. Ο πρώτος διαιτητής βρίσκεται ανεβασμένος σε μια σκάλα πίσω από τον ένα στυλοβάτη του δίχτυου, για να βλέπει καλύτερα τις εναέριες φάσεις και σφυριζεί την έναρξη, τις διακοπές και το τέλος του αγώνα. Η απόφασή του είναι τελεσίδικη και μπορεί να απορρίψει την απόφαση του δεύτερου διαιτητή ή του επόπτη γραμμών. Ο δεύτερος στέκεται

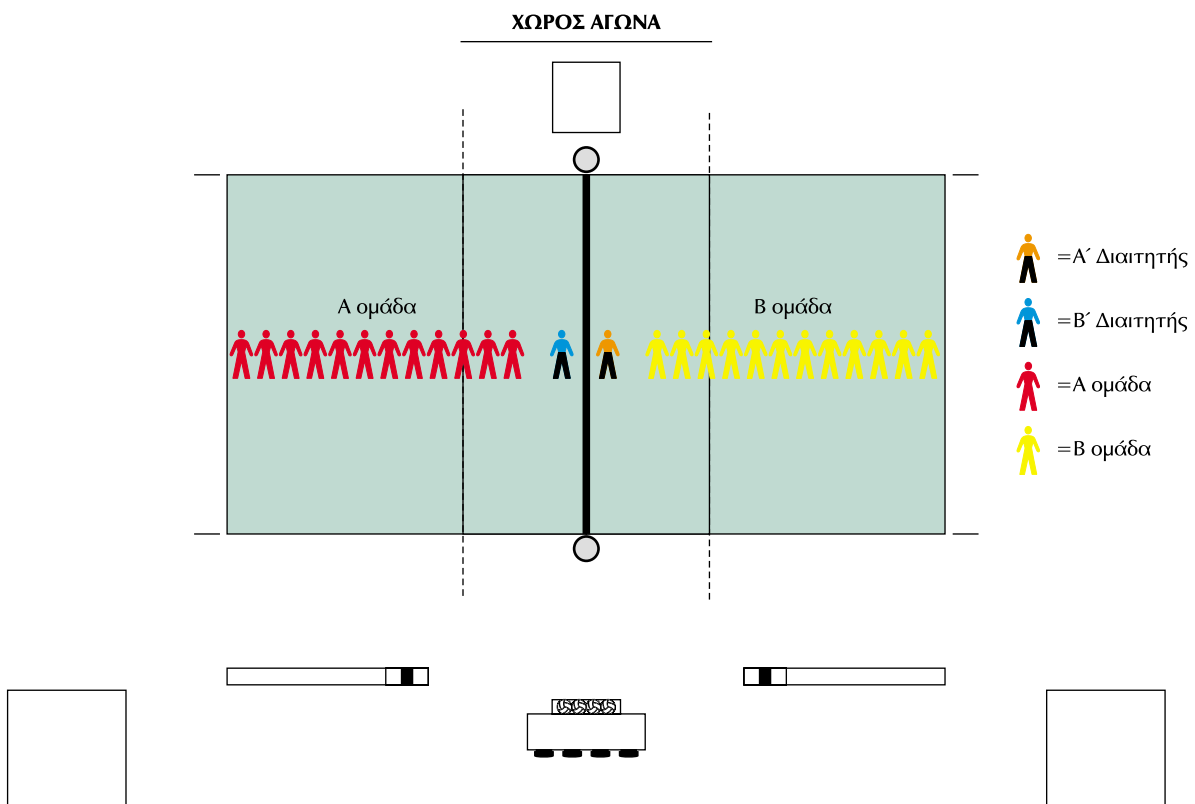
ακριβώς απέναντι από τον πρώτο, στο δάπεδο για τον έλεγχο κυρίως των φάσεων κάτω από το δίχτυ. Παρατηρεί το κάτω μέρος του δίχτυου, την κεντρική γραμμή και ελέγχει τις θέσεις των παικτών στο γήπεδο, τις αλλαγές των παικτών και τα τσίμ-άουτ. Για κάθε σετ μπορούν να ζητηθούν δυο (2) ανάπαυλες (τσίμ-άουτ) διάρκειας 30 δευτερολέπτων η καθεμία.

Ο επόπτης κρατάει σημαία και είναι υπεύθυνος για μια γραμμή του γηπέδου, πλάγια ή τελική, προσέχει και δείχνει αν η μπάλα είναι μέσα ή έξω από τα όρια του γηπέδου, καθώς και αν η μπάλα άγγιξε το μπλοκ.

Ο σημειωτής καταγράφει το σκορ, τις αλλαγές των παικτών, τις ανάπαυλες του αγώνα και είναι υπεύθυνος για τη σωστή σειρά των παικτών κατά το σερβίς.

Συνηθισμένα σφάλματα στον αγώνα: Μερικά από τα συνηθισμένα λάθη που παρατηρούνται σ' έναν αγώνα Πετοσφαίρισης μπορεί να είναι:

- Το σερβίς να μη περάσει το δίχτυ, ή να βγει εκτός αγωνιστικού χώρου.



Σχήμα 10



Εικόνα 2.2: Το πρωτόκολλο του αγώνα.

- Η μπάλα που προέρχεται από το αντίπαλο γήπεδο να προσκρούσει στο δάπεδο.
- Μια ομάδα να παίξει τη μπάλα περισσότερες από 3 φορές (εξαίρεση το μπλοκ).
- Άγγιγμα του δικτυού από τον παίκτη που παίζει τη μπάλα, ή εκούσια από κάποιον άλλο παίκτη.
- Πλήρης υπέρβαση της κεντρικής γραμμής με το πέλμα ή την παλάμη, ή μερική με οποιοδήποτε μέλος του σώματος.
- Επιστροφή της μπάλας στο αντίπαλο γήπεδο έξω από το κάθετο επίπεδο που ορίζουν οι δύο αντένες.
- Επαφή με τη μπάλα δύο συνεχόμενες φορές από τον ίδιο παίκτη (εκτός του μπλοκ).
- Κράτημα της μπάλας στα χέρια (πιαστή μπαλιά).
- Λάθος θέσεις περιστροφής με κάθε εναρκτήριο σφύριγμα του διαιτητή.
- Υπέρβαση του αντίπαλου εναέριου χώρου πάνω από το δίχτυ (με προϋποθέσεις).

6

Η πάσα από κάτω (μανσέτα)

Η τεχνική της μανσέτας χρησιμοποιείται όταν η μπάλα παίζεται από τον αντίπαλο δυνατά ή χαμηλά, κυρίως για να αποκρούσει ο παίκτης ένα δυνατό σερβίς, ή μια δυνατή επίθεση, αλλά και σε άλλες φάσεις του αγώνα για να μεταβιβάσει τη μπάλα στον πασαδόρο ή σε άλλο συμπαίκτη. Η ικανότητα να κάνει κάποιος πάσα με μανσέτα, είναι ίσως η πιο αποφασιστική δεξιότητα στην Πετοσφαίριση. Η μανσέτα κυρίως στην υποδοχή του σερβίς είναι αυτή που καθορίζει το επίπεδο απόδοσης σ' έναν αγώνα Πετοσφαίρισης. Το κεφάλαιο αυτό διαπραγματεύεται τη θεμελιώδη μορφή της μανσέτας. Η ξεκάθαρη κατανόηση αυτής της δεξιότητας είναι απαραίτητη πριν αναλυθούν οι πιο σύνθετες μορφές που χρειάζονται για την υποδοχή των δυνατών σερβίς και το παιχνίδι στην άμυνα.

Με τη συμπλήρωση αυτού του κεφαλαίου οι φοιτητές θα έχουν καλύτερη κατανόηση:

- της τεχνικής της μανσέτας
- των απαραίτητων λεπτομερειών των κινήσεων για την ικανοποιητική εκτέλεση της τεχνικής της μανσέτας.

Η θεμελιώδης μορφή της μανσέτας που περιγράφεται σ' αυτή την παράγραφο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις παιχνιδιού κυρίως:

- στην υποδοχή και ακριβή μεταβίβαση του σερβίς
- στην υποδοχή της αντίπαλης επίθεσης ή του πλασέ

- στη μεταβίβαση της μπάλας σε ένα συμπαίκτη
- στο πέρασμα της "ελεύθερης" μπαλιάς από το αντίπαλο γήπεδο
- στο πέρασμα μιας δύσκολης μπαλιάς (π.χ. μετά από μπλοκ) στο αντίπαλο γήπεδο.

Η τεχνική της μανσέτας

Η θέση ετοιμότητας

Η θέση ετοιμότητας είναι η κατάλληλη τοποθέτηση που παίρνει ο παίκτης, τη στιγμή που ο αντίπαλος είναι έτοιμος να επιτεθεί ή να εκτελέσει σερβίς. Η θέση ετοιμότητας διευκολύνει τις γρήγορες μετακινήσεις του παίκτη, προς οποιαδήποτε κατεύθυνση χρειαστεί να μετακινηθεί πριν έρθει σε επαφή με τη μπάλα.

Πριν από την επαφή με τη μπάλα, τα πόδια θα πρέπει να είναι ελαφρά πιο ανοιχτά από το άνοιγμα των ώμων, με το κατάλληλο πόδι να είναι λίγο πιο μπροστά από το άλλο. Οι μύτες των ποδιών είναι στραμμένες ελαφρά προς τα μέσα και τα πέλματα δείχνουν προς το στόχο. Το βάρος του σώματος μοιράζεται και στα δυο πόδια και βρίσκεται μπροστά, δηλαδή οι φτέρνες των ποδιών σχεδόν είναι στον αέρα.

Το σώμα πρέπει να είναι σε σχετικά όρθια θέση με μια ελαφρά κλίση του κορμού μπροστά. Τα γόνατα πρέπει να είναι λυγισμένα, έτσι ώστε το σώμα να μπορεί να κινηθεί ικανοποιητικά

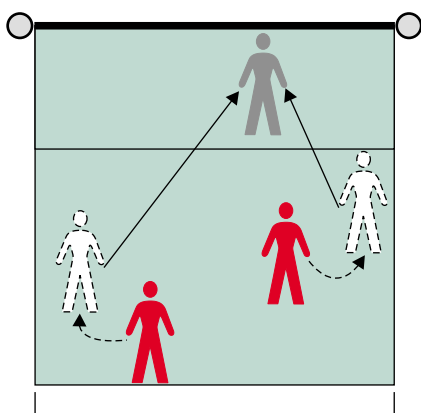
προς τη μπάλα. Η πλάτη είναι ίσια και το κεφάλι κρατιέται σε μια φυσική θέση.

Τα μάτια πρέπει να παρακολουθούν πάντα την πορεία της μπάλας. Το σώμα θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο έτσι ώστε η επαφή με την μπάλα να γίνεται στη μέση γραμμή του σώματος, η οποία είναι σε ευθεία με το στόχο. Οι ώμοι πρέπει να είναι χαλαροί και λίγο πιο μπροστά από τα γόνατα. Τα χέρια βρίσκονται ελεύθερα δίπλα στους μηρούς, με τους αγκώνες ελαφρά λυγισμένους και τις παλάμες να βλέπουν προς τα μέσα.

Ο παίκτης, από την αρχική του θέση ετοιμότητας, βλέποντας την αρχή της τροχιάς της μπάλας, θα πρέπει να ξεκινήσει γρήγορα για ένα στάματμα, ώστε να συναντήσει την πορεία της μπάλας και να τελειώσει αντικρίζοντας την ευθεία του σημείου αποστολής της μπάλας-στόχο (Σχήμα 6.1).

Οι βραχιόνες

Πριν την επαφή με τη μπάλα, οι βραχιόνες βρίσκονται χαλαρά δίπλα στους μηρούς, ο παίκτης παρακολουθεί τη μπάλα και το σώμα είναι έτοιμο να μετακινηθεί. Οι βραχιόνες πρέπει να είναι τεντωμένοι, ίσοι κατά την επαφή, ή σε κάποιες περιπτώσεις ελαφρά λυγισμένοι για να επιτρέψουν μια κάποια υποχώρηση με τη δύναμη της μπάλας. Οι παίκτες θα πρέπει να τοποθετούνται έτσι, ώστε η μπάλα να έρθει σ' επαφή εξ' ίσου και στους δύο βραχιόνες, 5-6 εκατοστά πάνω από τους καρπούς (Εικόνα 6.2). Ο παίκτης πρέπει να μη κινεί τους βραχιόνες δυνατά προς τη μπάλα, αλλά να κρατάει τους ώμους "ελαφρά



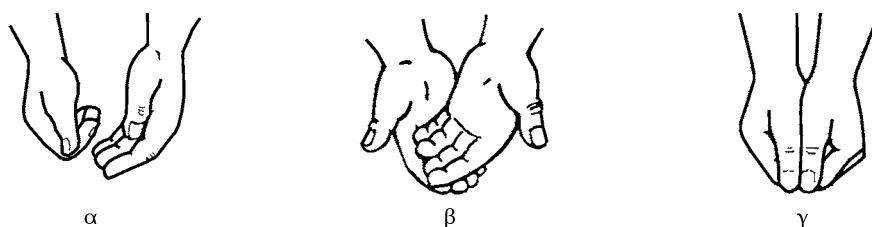
Σχήμα 6.1: Αρχική θέση και μετακίνηση του παίκτη.



Εικόνα 6.1: Υποδειγματική θέση της μανσέτας.



Εικόνα 6.2: Η σωστή θέση των βραχιόνων και το σημείο επαφής με τη μπάλα.



Σχήμα 6.2: Το δέσιμο των χεριών.



Εικόνα 6.3

σε ένταση" με σκοπό να πετύχει τη σωστή αναπήδηση της μπάλας. Το κλειδί για τη δημιουργία μιας σταθερής επιφάνειας των πήχων, είναι ο παίκτης να υψώσει τους ώμους του και να τους φέρει μπροστά, να τεντώσει τους αγκώνες, να ευθυγραμμίσει τους αντίχειρες και να λυγίσει τους καρπούς προς τα κάτω. Για την υποδοχή του σερβίς, οι αγκώνες θα πρέπει να είναι κοντά στον κορμό και ελαφρά λυγισμένοι (Εικόνα 6.3).

Το δέσιμο των χεριών

Κατά την επαφή με τη μπάλα οι παλάμες θα πρέπει να ενωθούν, ώστε οι πήχεις να σχηματίσουν μια επίπεδη επιφάνεια (Σχήμα 6.2 γ).

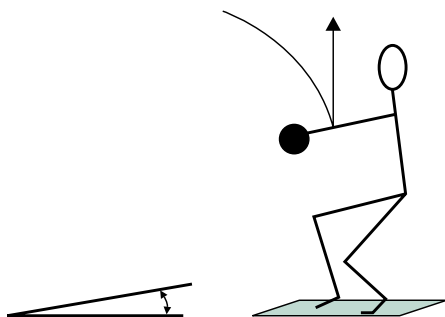
Οι παίκτες πρέπει να μάθουν να σχηματίζουν την επιφάνεια επαφής και το δέσιμο των χεριών ταυτόχρονα και όχι να περιμένουν τη μπάλα με δεμένα τα χέρια. Υπάρχουν τρεις τρόποι δεσίματος των χεριών: α) η μια παλάμη σε γροθιά μέσα στην ανοιχτή παλάμη, β) η μια παλάμη ανοιχτή μέσα στην άλλη, γ) με πλέξιμο των δαχτύλων (Σχήμα 6.2). Ο πιο διαδεδομένος τρόπος δεσίματος είναι η μια παλάμη να μπαίνει μέσα στην άλλη, με τους αντίχειρες να πιέζονται μαζί, ίσια και παράλληλα σε όλο τους το μήκος.

Η επαφή με τη μπάλα

Δύο μηχανισμοί επηρεάζουν την αποτελεσματικότητα της μανσέτας:

α) Η γωνία αναπήδησης των βραχιόνων: Η γωνία που σχηματίζουν οι βραχιόνες σε σχέση με το δάπεδο και την τροχιά της μπάλας που έρχεται, είναι δύο σπουδαίοι παράγοντες, οι οποίοι καθορίζουν τη γωνία αναπήδησης και την επακόλουθη πορεία της μπάλας. Μια μικρή γωνία του βραχίονα προς το δάπεδο θα έχει συνήθως σαν αποτέλεσμα μια ψηλότερη τροχιά της μπάλας, όπως π.χ. στο μπροστινό μέρος του γηπέδου, όπου οι παίκτες θα πρέπει να παίξουν τη μπάλα από μια χαμηλότερη στάση για να την κρατήσουν στη δική τους πλευρά του δικτυού (Σχήμα 6.4). Μια μεγαλύτερη γωνία έχει συνήθως σαν αποτέλεσμα μια πιο επίπεδη πορεία, όπως π.χ. στο πίσω μέρος του γηπέδου σε χαμηλό σερβίς (Σχήμα 6.5).

β) Η στάση του σώματος και η κίνηση προς την επαφή: Τη στιγμή της επαφής με τη μπάλα και τα δυο γόνατα κινούνται μπροστά για να φέρουν τους μηρούς και το πάνω μέρος του σώματος (δηλ. το κέντρο βάρους) μπροστά προς τη μπάλα. Είναι πολύ σπουδαίο κατά την επαφή με τη μπάλα, όχι μόνο οι μηροί να

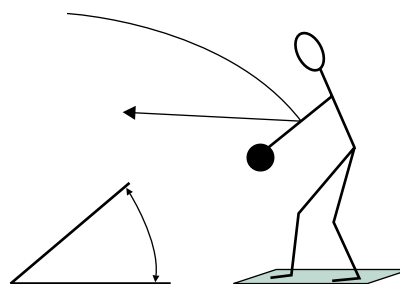


Σχήμα 6.4: Μικρή γωνία ανάκλασης.

σπρώχνουν προς τη μπάλα, αλλά ολόκληρο το σώμα να μετακινείται ελαφρά μπροστά σαν ένα ευλύγιστο τμήμα.

Ο παίκτης της υποδοχής κατά την απόκρουση μιας γρηγορότερης μπάλας, ίσως πρέπει να απορροφήσει κάποια δύναμη μετακινώντας το σώμα ή τους βραχίονες προς τα πίσω κατά την επαφή (Εικόνα 6.4). Αντίθετα αν αποκρούει ένα αργό σερβίς ή μια "ελεύθερη μπαλιά", ίσως πρέπει να συμπληρώσει κάποια δύναμη, κινώντας τους βραχίονες λίγο προς την κατεύθυνση της πάσας (Εικόνα 6.5).

Όταν οι παίκτες είναι κοντά στο δίχτυ χαμηλώνοντας το κέντρο βάρους κάτω από το σημείο επαφής της μπάλας μπορούν να εξασφαλίσουν



Σχήμα 6.5: Μεγάλη γωνία ανάκλασης.

τη σωστή τεχνική της μανσέτας, δημιουργώντας την κατάλληλη γωνία αναπήδησης των βραχιόνων τους. Αντίθετα στο πίσω μέρος του γηπέδου, το κέντρο βάρους βρίσκεται τις περισσότερες φορές στο ίδιο επίπεδο ή και λίγο ψηλότερα, για πιο χαμηλές τροχιές της μπάλας.

Μετά την επαφή της μπάλας

Το σώμα ακολουθεί την πορεία της μπάλας και σβήνει ομαλά την έκταση του σώματος. Ο παίκτης μπορεί να εκτελέσει ένα βήμα μπροστά, προς την κατεύθυνση της μπάλας με το πίσω πόδι. Τα χέρια λύνονται και ο παίκτης είναι έτοιμος για την επόμενη φάση.



Εικόνα 6.4: Ενέργεια απόκρουσης δυνατής μπαλιάς.



Εικόνα 6.5: Ενέργεια απόκρουσης αργής μπαλιάς.