

Φύλλο Εργασίας: Σέρβις από κάτω στο Βόλεϊ.



Στόχος

Να μάθουμε και να εξασκήσουμε τη **σωστή τεχνική του Σέρβις από κάτω** στο βόλεϊ, ώστε να μπορούμε να ξεκινάμε με επιτυχία το παιχνίδι στέλνοντας την μπάλα στο αντίπαλο γήπεδο.

Θεωρία

Το σέρβις από κάτω (ή "απλό σέρβις") είναι ένας από τους πιο βασικούς και ασφαλείς τρόπους για να θέσουμε την μπάλα σε παιχνίδι. Η τεχνική περιλαμβάνει τα εξής βασικά σημεία:

- **Στάση Σώματος:**

Ελαφρώς ανοιχτά πόδια, με το αντίθετο πόδι από το χέρι που θα χτυπήσει την μπάλα μπροστά (π.χ. αν χτυπάτε με το δεξί, το αριστερό πόδι είναι μπροστά). Το σώμα στραμμένο προς το δίχτυ. Το βάρος του σώματος στην πίσω πλευρά.

- **Θέση Χεριών (Πριν το Χτύπημα):**

Το χέρι που κρατά την μπάλα είναι τεντωμένο μπροστά στο ύψος της μέσης ή χαμηλότερα. Η μπάλα κρατιέται με την παλάμη ή τα δάχτυλα του μη-χτυπητικού χεριού. Το χέρι που θα χτυπήσει την μπάλα είναι τεντωμένο ή ελαφρώς λυγισμένο, έτοιμο για την εκκίνηση της κίνησης.

- **Εκτέλεση:**

Αφήνουμε την μπάλα (δεν την πετάμε ψηλά, απλώς την αφήνουμε να πέσει λίγο). Ταυτόχρονα, φέρνουμε το χέρι που θα χτυπήσει από πίσω και κάτω με μια **εκκρεμοειδή κίνηση**.

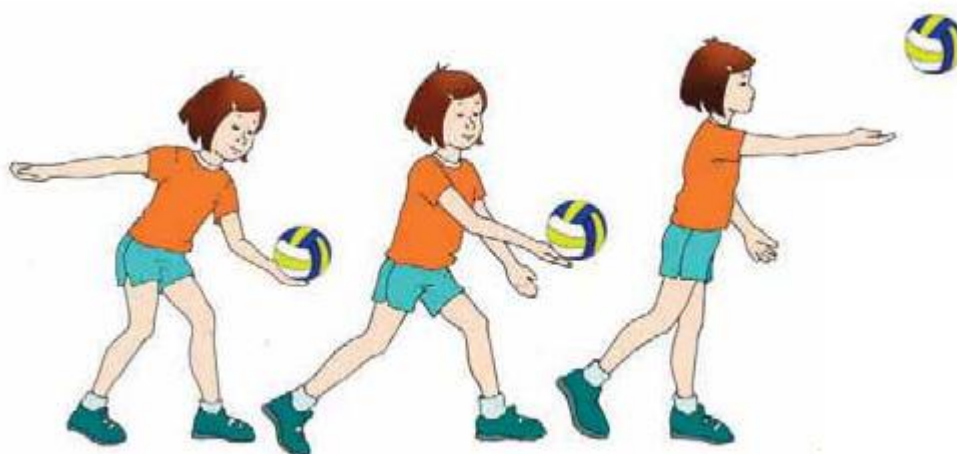
Χτυπάμε την μπάλα με τη **σκληρή επιφάνεια του χεριού** (παλάμη, ή η βάση του αντίχειρα/παλάμης) ακριβώς **στο κέντρο και κάτω** της μπάλας.
Ολοκληρώνουμε την κίνηση με το χέρι να συνεχίζει προς τα πάνω-μπροστά.

- **Συχνά Λάθη**

Πετάμε την μπάλα ψηλά αντί να την αφήσουμε μπροστά μας.
Χτυπάμε την μπάλα με τα **δάχτυλα** αντί για τη σκληρή βάση της παλάμης.
Δεν ολοκληρώνουμε την **εκκρεμοειδή κίνηση** του χεριού (μικρή κίνηση).
Δεν στοχεύουμε στο **κέντρο** της μπάλας, με αποτέλεσμα να μη φεύγει ευθεία.

Εικόνες (Προσθέστε τις αντίστοιχες εικόνες εδώ)

- **Σωστή Στάση Σώματος:**
 - [Εικόνα παίκτη σε θέση αναμονής για σερβίς από κάτω, με το αντίθετο πόδι μπροστά.]
- **Θέση Χεριών (Πριν το Χτύπημα):**
 - [Εικόνα του παίκτη που κρατά την μπάλα μπροστά χαμηλά και το χέρι που θα χτυπήσει είναι έτοιμο να ξεκινήσει την κίνηση από πίσω.]
- **Εκτέλεση Σέρβις:**
 - [Εικόνα της στιγμής του χτυπήματος στο κάτω μέρος της μπάλας με τη βάση της παλάμης.]



Σερβίς από κάτω

Δραστηριότητα Τέλους

Δείτε τα παρακάτω βίντεο με τίτλο και προσπαθήστε να εξασκηθείτε στο σπίτι (στην αυλή ή σε οποιονδήποτε άλλο διαθέσιμο επίπεδο χώρο).

[7.Σερβίς από κάτω 1 Βόλει - YouTube](#)

[11 ΕΡΑΙΖΟVOLLEY Σέρβις απο κάτω - YouTube](#)

[Προ Ασκήσεις για Σερβίς από κάτω - YouTube](#)

- **Βήμα 1:** Εξασκηθείτε στο χτύπημα της μπάλας προς έναν τοίχο.
- **Βήμα 2:** Εξασκηθείτε στην κίνηση του χεριού χωρίς μπάλα, για να αισθανθείτε την εκκρεμοειδή κίνηση.
- **Βήμα 3:** Ζητήστε από έναν φίλο ή συγγενή να σας βοηθήσει για να περάσετε την μπάλα ο ένας στον άλλον.

Καλή εξάσκηση!

Γεώργιος Θ. Πασχοδήμας

Εκπαιδευτικός κλάδου ΠΕ11 Φυσικής Αγωγής