

10 Στάδια του Serve

Τα παρακάτω στάδια αναφέρονται στην εκμάθηση της τεχνικής του σερβίς σε αρχάριους ενήλικες.



1^ο Στάδιο

- Με την παλάμη στην θέση σημείο επαφής.
- Πέταγμα της μπάλας.
- Χτύπημα της μπάλας.

* Στόχος είναι να μάθουν την θέση "σημείο επαφής".



- Τελείωμα του χεριού χαμηλά μπροστά.

* Στόχος είναι να μάθουν την θέση "σημείο επαφής".



2^ο Στάδιο

- Η παλάμη σε θέση πρηνισμού.
- Πέταγμα της μπάλας.



- Χτύπημα της μπάλας.
- Τελείωμα του χεριού χαμηλά μπροστά.

* Στόχος είναι να μάθουν την κίνηση του πρηνισμού.



3° Στάδιο

- Παλάμη σε θέση πρηνισμού.
- Το χέρι δίπλα στο σώμα.
- Αγκώνας σε ορθή γωνία.
- Πέταμα χτύπημα και τελείωμα.



4° Στάδιο

- Το χέρι στην πίσω θέση (Θέση 1).
- Πέταμα χτύπημα και τελείωμα.



5° Στάδιο

- Ρακέτα από το λαιμό στην θέση σημείο επαφής.
- Πέταμα χτύπημα και τελείωμα.
- Ακολουθούμε όλα τα προηγούμενα βήματα.



6° Στάδιο

- Ρακέτα από το λαιμό στην θέση πρηνισμού.
- Πέταμα χτύπημα και τελείωμα.
- Ακολουθούμε όλα τα προηγούμενα βήματα.



7° Στάδιο

- Πιάνουμε ρακέτα (Μεσαία λαβή – Continental) στην αρχή της λαβής και ακολουθούμε τα προηγούμενα βήματα.



8° Στάδιο

- Πιάνουμε ρακέτα (Μεσαία λαβή – Continental) κάτω στην λαβή και ακολουθούμε τα προηγούμενα βήματα.



9° Στάδιο

Τώρα εκτελείτε η κίνηση με 4 σταθμούς
- Αρχική στάση του σερβίς.



-1^{ος} σταθμός: Άνοιγμα ρακέτας στην θέση 1.



- 2^{ος} σταθμός: Πέταγμα της μπάλας.



- 3^{ος} σταθμός: Χτύπημα της μπάλας.



- 4^{ος} σταθμός : Τελείωμα ρακέτας αριστερά από το σώμα.

*Τονίζουμε ότι η αιώρηση της ρακέτας από την θέση 1
Μέχρι το τελείωμα πρέπει να είναι συνεχόμενη.

10^ο Στάδιο

Τώρα προσπαθούμε η κίνηση να είναι συνεχόμενη από την αρχή στάση μέχρι το τελείωμα.



www.inoutcourt.gr