



# UDARCA PRI MREŽI



SMEŠ  
BEKEND SMEŠ

# SMEŠ – osnovni podatki

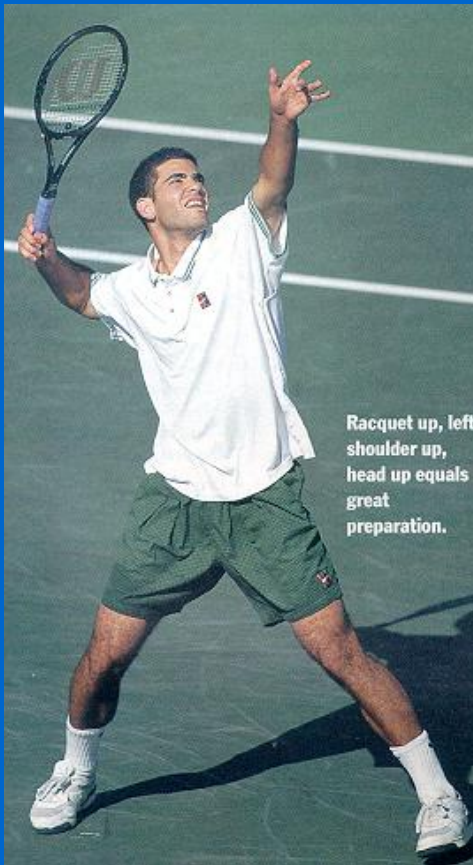
- odgovor na lob
- teniška enajstmetrovka
- težak položaj za izvedbo (gibanje nazaj, skok)
- napadalen udarec in udarec moči
- zelo pomembno delo nog, ki omogoča optimalen in uravnotežen položaj za udarec.

# Smeš– vrste

- A. smeš (“overhead”)
- B. bekend

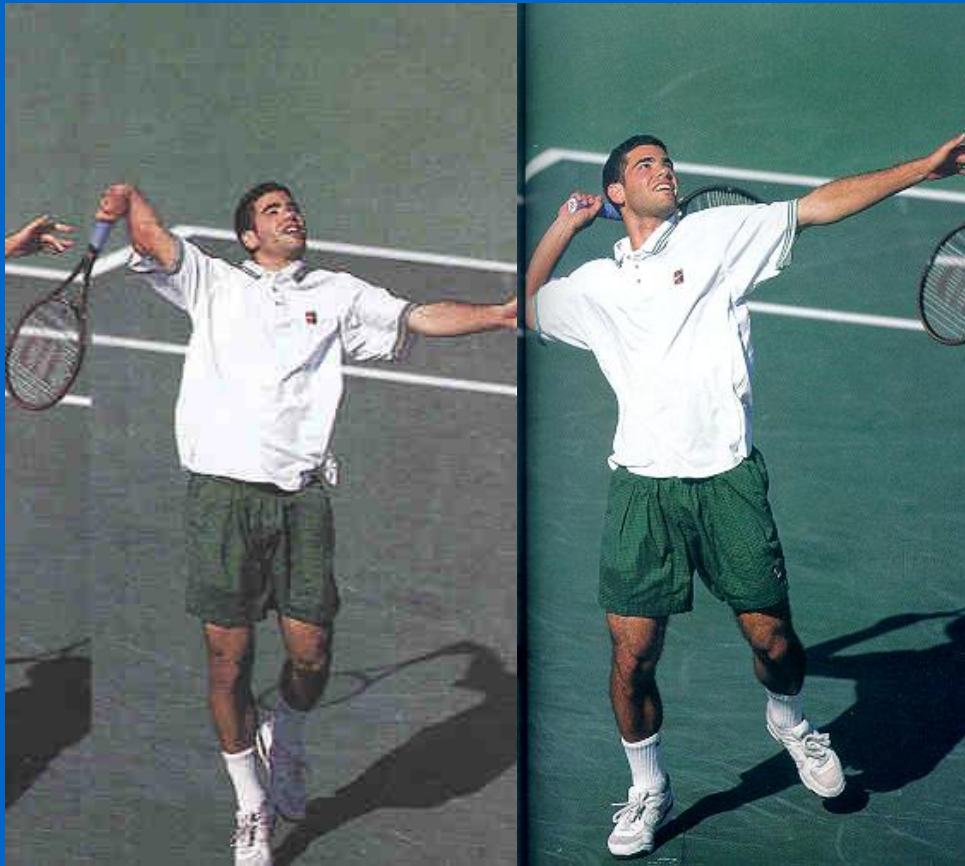


# Smeš - potek



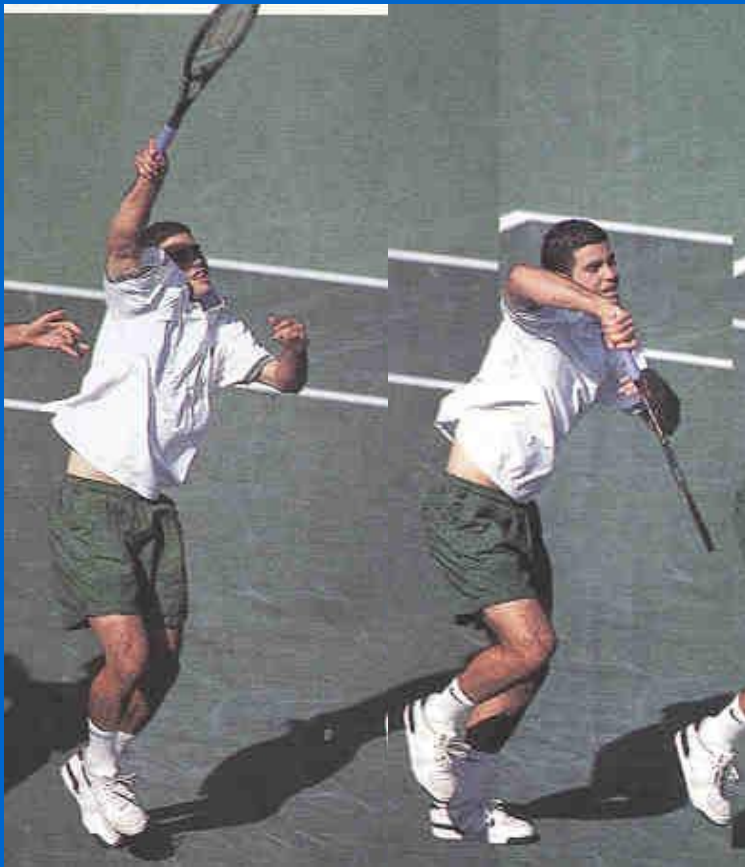
- začetni položaj
- pripravljalni poskok
- obrat telesa in potovanje loparja po najkrajši poti v diagonalni položaj
- postavitev v optimalni položaj za udarec.

# Smeš - potek



- začetek pospeševanje loparja proti točki zadetka.

# Smeš - potek



- točka zadetka je v podaljšku nad desnim ramenom
- pospeševanje loparja, pronacija in izmah.

# Smeš - potek



- izmah je krajši, lopar se ustavi pred telesom
- igralec običajno doskoči na levo nogo.

# Bekend smeš



- odgovor na natančen lob
- reševalni udarec
- težak položaj za izvedbo (gibanje nazaj, skok, igralec s hrbtom obrnjen proti mreži)
- koordinacijsko zelo zahteven.

# Bekend smeš



- bekend prijem
- navpičen položaj igralne roke in loparja v zamahu
- strmo dvigovanje loparja
- točka zadetka je desno od desnega ramena
- pri izmahu se vključi tudi delovanje zapestja.



# Smeš - gibanja

1. na mestu (s prenosom teže z desne na levo nogo)
2. v skoku z desne na levo nogo
3. s sonožnim odzivom
4. z obratom
5. z leve na desno nogo (bekend smeš)





- 
- 
- 

# Smeš — v skoku z desne na levo nogo





- 
- 
- 

# Smeš — z obratom



Smješ z obratom 1100





# Smeš – principi, prijemi

Principi: enaki kot pri servisu

Prijemi:

- smeš: kontinentalni
- bekend smeš: bekend

Zamah, izmah:

- smeš: krajša
- bekend smeš: kakor dopuščajo pogoji

Točka zadetka:

- smeš: v najvišji točki, ki jo igralec doseže.
- bekend smeš: nad desnim ramenom.

# Smeš - uporaba

- najprimernejše je igranje v prazen prostor
- pri kratkih žogah lahko uporabimo “home run”
- pri težkih žogah lahko igralec smeš “plasira” ali ga igra v sredino
- zelo visoke lobe je bolje, da jih igralec odigra po odskoku
- bekend smeš: vzpostavljanje ravnotežja v igri oz. vrnitev igralca v optimalen položaj za naslednji udarec.

- 
- 
- 

# Smeš



Sampras skok