



# SMEŠ



1. Osnovni podatki
2. Vrste
3. Deli
4. Položaji in gibanja





# CILJI

1. Poznate osnove smeša
2. Poznate vrste in dele smeša
3. Poznate položaje in gibanja





# 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.



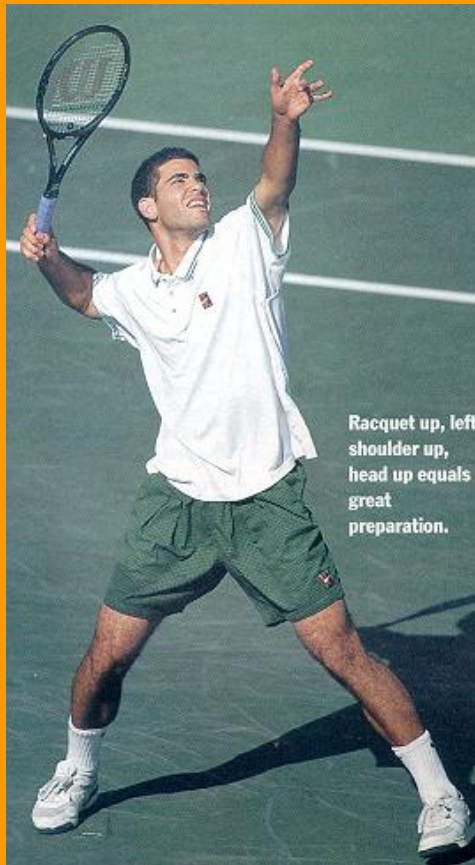


# Smeš– vrste

- A. smeš (“overhead”)
- B. bekend

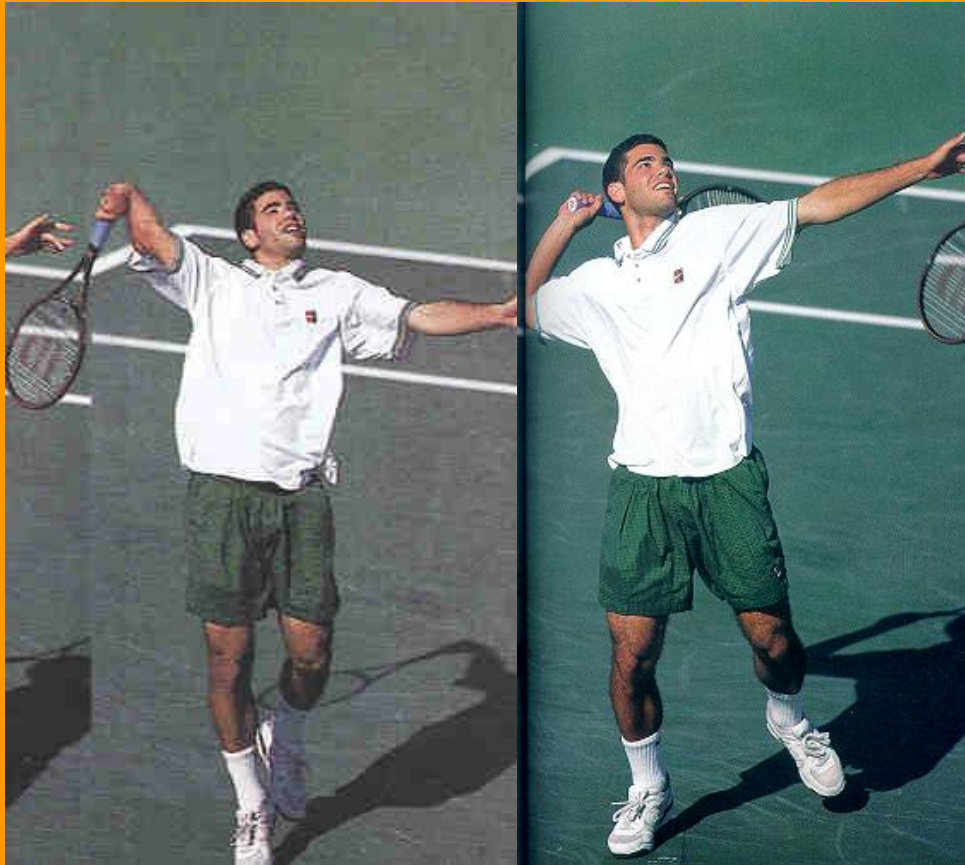


# Smeš - potek



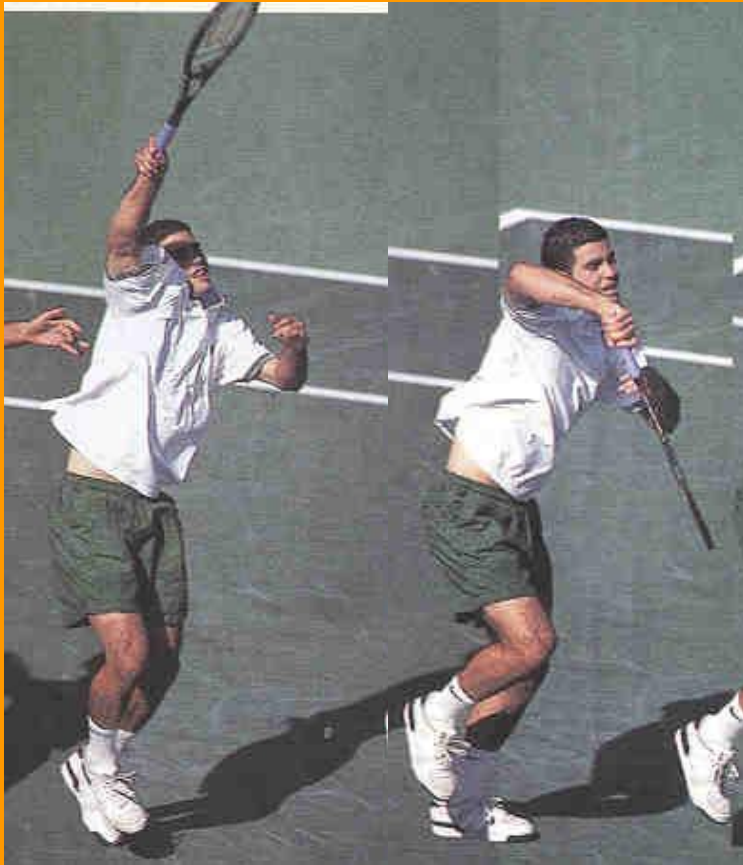
- začetni položaj
- pripravljalni poskok
- obrat telesa in potovanje loparja po najkrajši poti v diagonalni položaj
- postavitev v optimalni položaj za udarec.

# 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.

•  
•  
•

# 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 – na mestu



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- 
- 
- 

# Smeš — v skoku z desne na levo nogo



- 
- 
- 

# Smeš – s sonožnim odzivom



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- 
- 
- 

# Smeš – z obratom



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- 
- 
- 

# Smeš – z obratom



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- 
- 
- 

# Bekend smeš



- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

- 
- 
- 

# Smeš



Sampras skok