



SMEŠ – osnove tehnike



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.

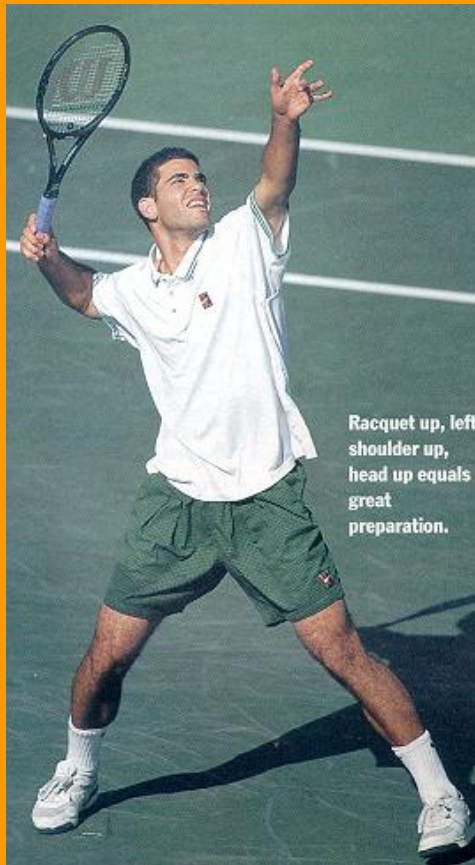


Smeš– vrste

- A. smeš (“overhead”)
- B. bekend

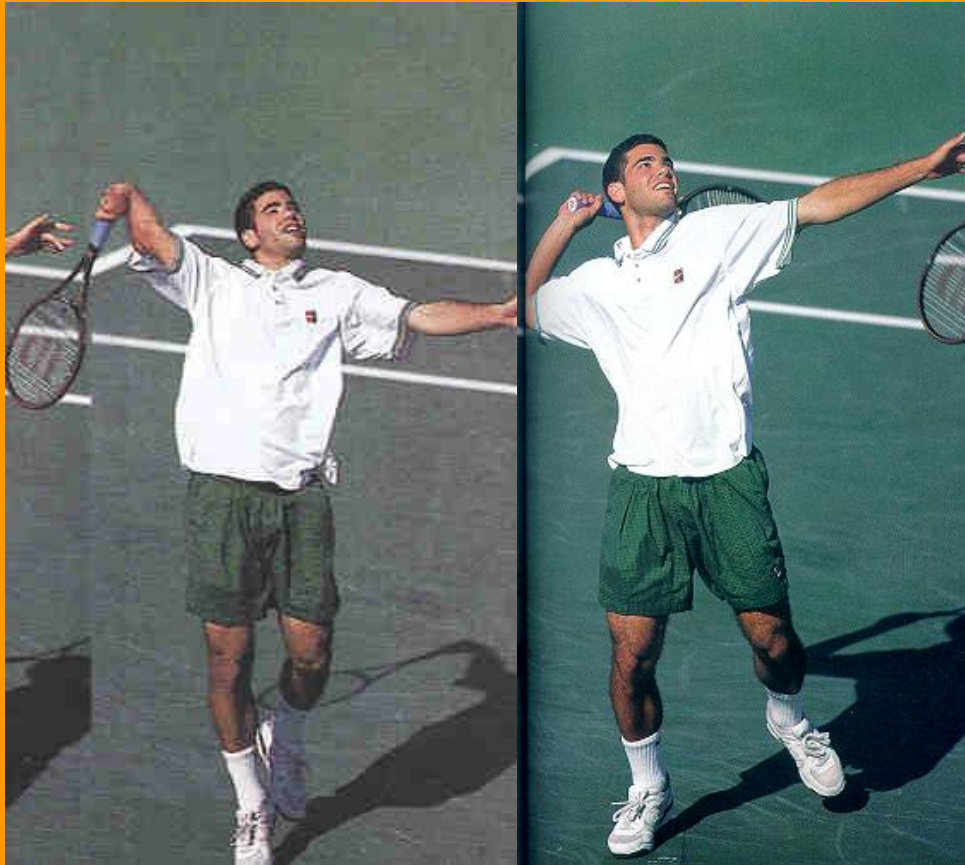


Smeš - potek



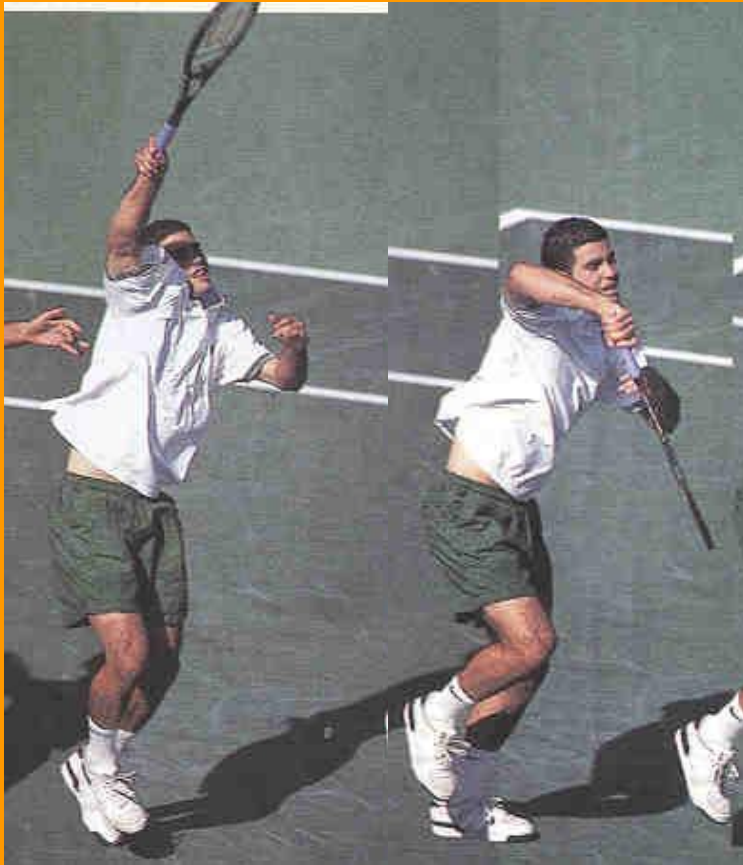
- začetni položaj
- pripravljalni poskok
- obrat telesa in potovanje loparja po najkrajši poti v diagonalni položaj
- postavitev v optimalni položaj za udarec.

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

-
-
-
-
-
-
-
-
-