

FORHEND – osnove tehnike



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



CILJI

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





Osnovni podatki

- univerzalen udarec glede na višino točke zadetka in mesto igranja (celo igrišče)
- napadalen in običajno bolj pogost
- hitrost loparja skozi točko zadetka je visoka
- pri izvedbi prevladuje odprt položaj.



Forhend – vrste

1. **ravni** (brez poudarjene rotacije žoge)
2. **spin** (poudarjena rotacija žoge naprej)
3. **lob** (poudarjena rotacija žoge naprej in visok let žoge)
4. **polvolej** (izveden takoj po odskoku žoge)
5. **skrajšana žoga** (udarec presenečenja z rotacijo nazaj in amortizacijo leta žoge)
6. **slajz** (rotacija žoge nazaj, lahko tudi v stran)

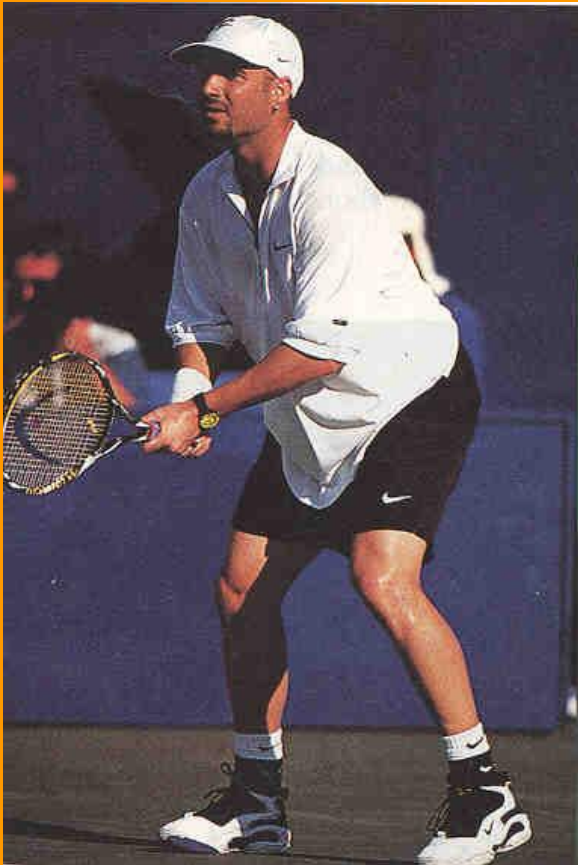


Ravni forhend – brez poudarjene rotacije

- igralci ravni forhend uporabljajo pri žogah, ki jih lahko udarijo visoko, to pomeni nad višino bokov, oziroma v višini ramen.
- žoga nima poudarjene rotacije zato je lahko hitrost zelo visoka, zanesljivost pa nižja.
- ta forhend je osnova ostalim vrstam forhenda (začetek učenja).

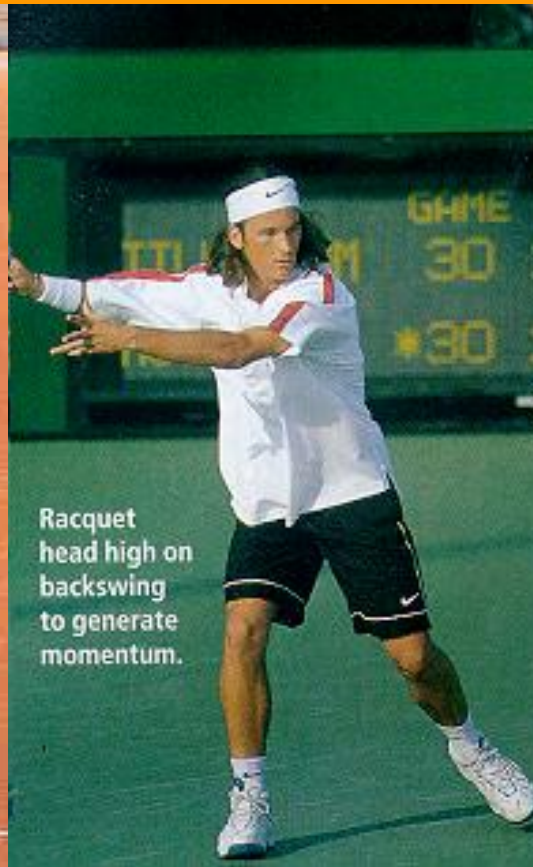
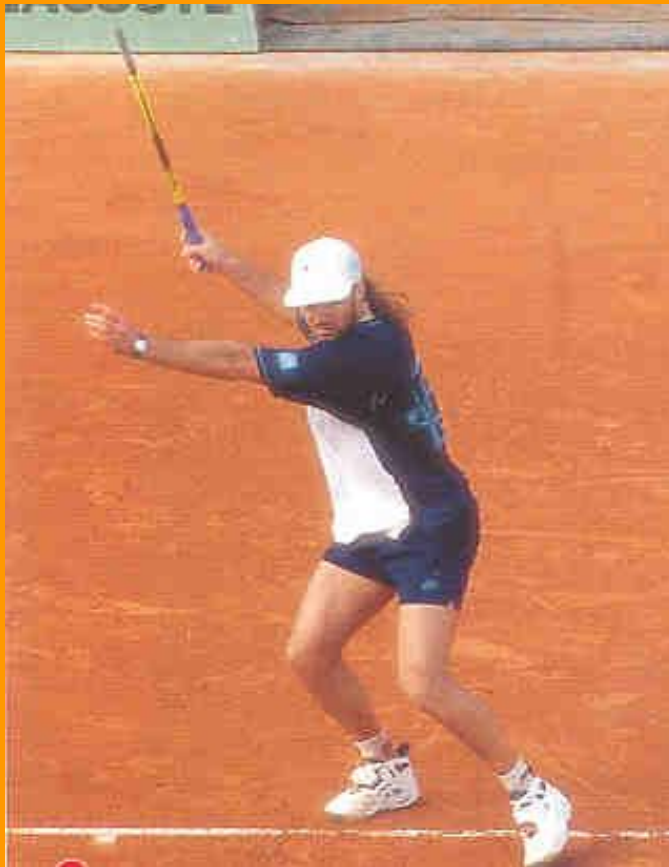


Forhend - potek



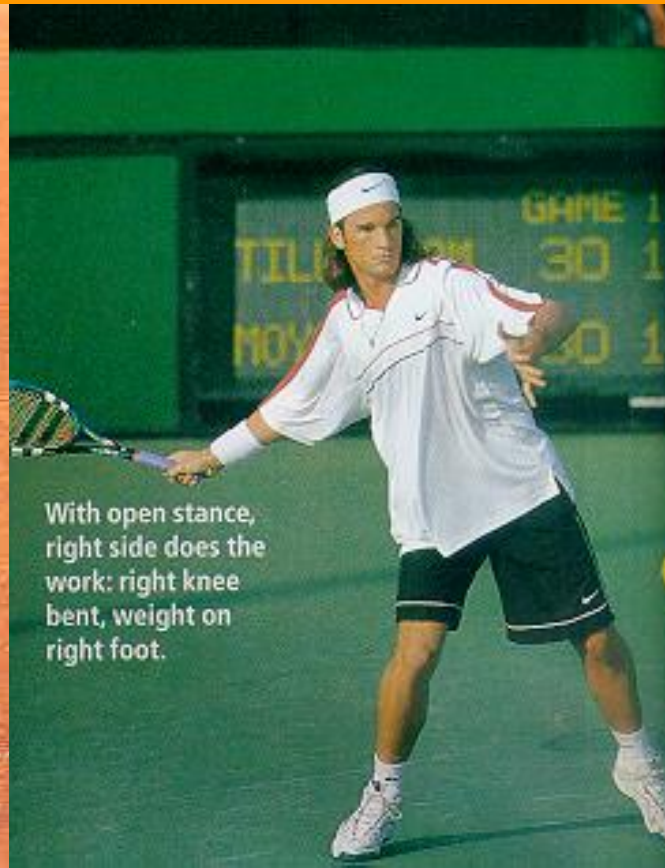
- Začetni položaj.
- Pripravljalni poskok.

Forhend - potek



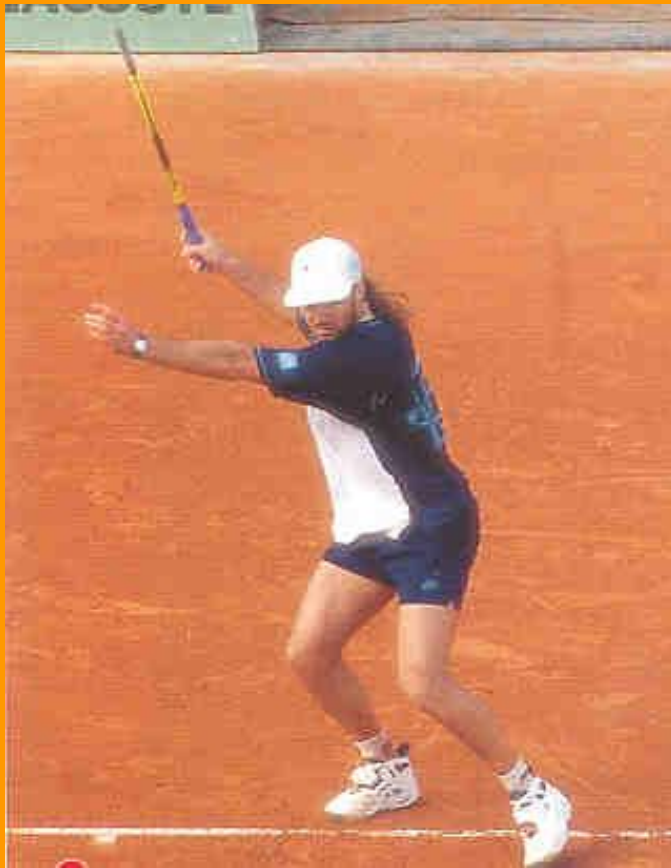
- Zasuk ramen in prenos teže na zunanjo (desno) nogo, ramena so pravokotno na položaj mreže, leva roka vodi lopar do osi ramen.

Forhend - potek



- Zamah: v tem položaju igralec pokaže znak na ročaju, ramena so še vedno v bočnem položaju, teža telesa pretežno na desni nogi, zaključek pripravljalnega dela udarca.

Forhend – odprt, zaprt položaj



Priprava:

- 80% odprt položaj (angular momentum)
- 20% zaprt položaj (angular & linear momentum)

- 88% ne stopajo v žogo
- 6% step in
- 6% step back
- Ni razlik med moškimi in ženskami.

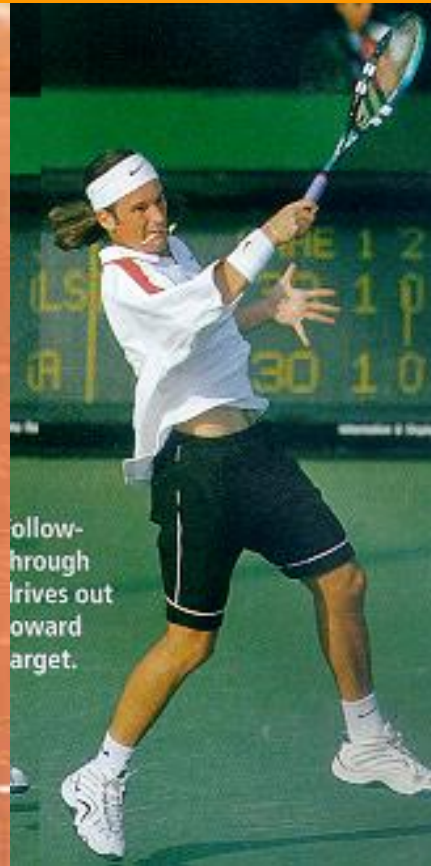
Vzorec: 220 moških, 130 ženskih top igralcev-k na FO (Schönborn, 1991)

Forhend - potek



- Točka zadetka je vedno pred telesom, položaj je odvisen predvsem od prijema, v tem položaju se ramena obrnejo do frontalnega položaja, teža telesa potuje na levo nogo.

Forhend - potek



- Izmah: odvisen je od prijema (forhend prijem - višji, daljši; ekstremni prijem - nižji, krajši), običajno se zaključi pri levem ramenu, poglavitno delovanje podlahti in zapestja v smeri naprej in navzgor.
- dokončanje udarca in prehod v ravnotežni položaj – “recovery step”.

Forhend - gibanja

1. v odprtem položaju
2. v zaprtem položaju s prenosom teže z desne na levo nogo
3. skok z desne na desno
4. med tekom – skok z desne na levo in korak z desno nogo čez
5. skok z leve na levo - napad
6. skok z desne na levo – napad
7. v "drsečem" položaju.

-
-
-

Forhend – gibanja

v drsečem položaju



Forhend – zamahi, izmahi

Zamahi:

- polkrožni (Agassi)
- dol – gor – dol (Sampras)
- enako nazaj – naprej (Edberg)
- ravni (?)

Izmahi:

- odvisen od prijema (forhend, polzahodni – dokončan, pri levem ramenu; ekstremni – nedokončan, nižji izmah).

