



FORHEND



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)

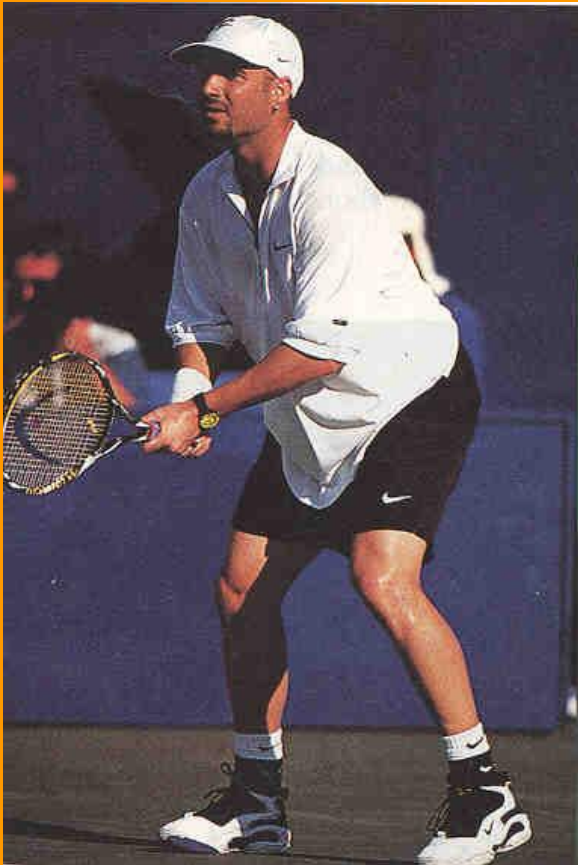


Ravni forhend – brez poudarjene rotacije

- 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).

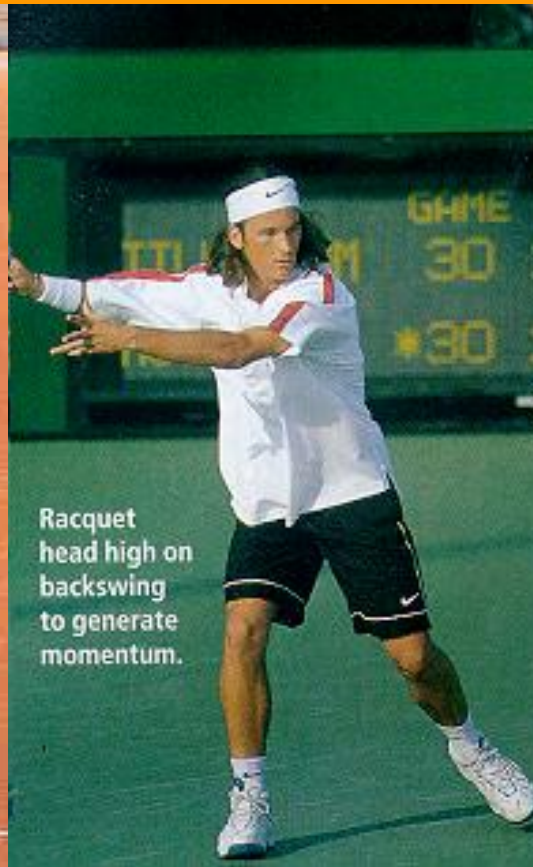
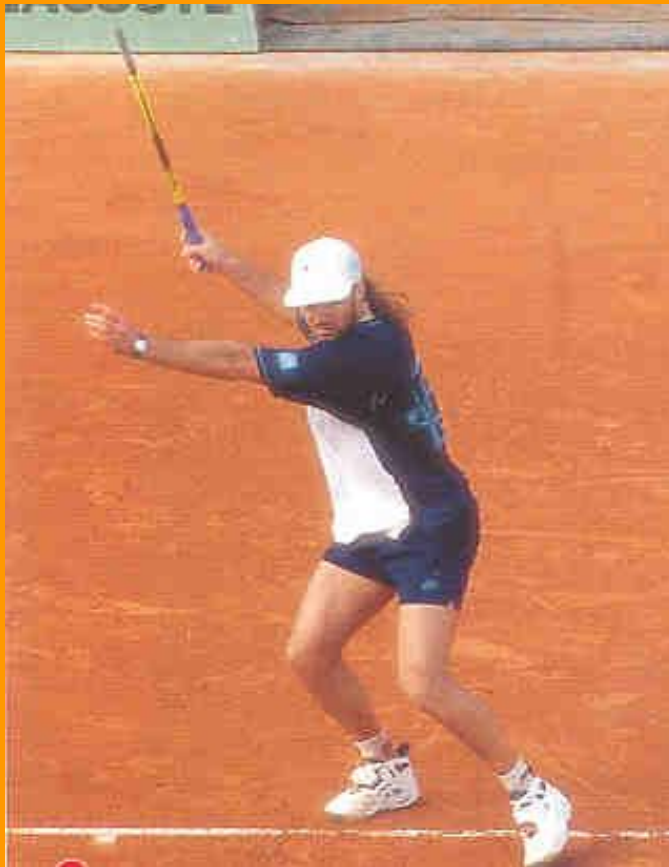


Forhend - potek



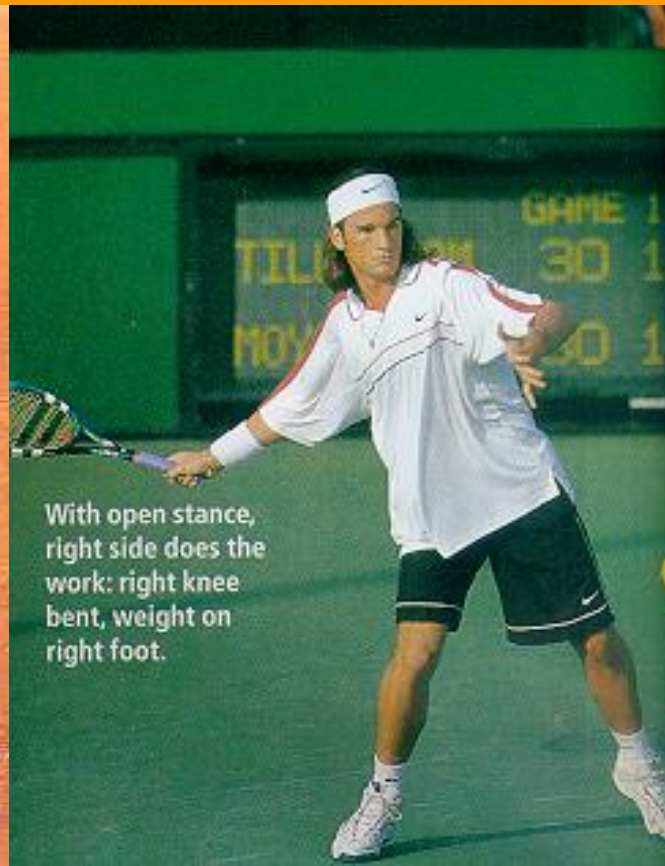
- Začetni položaj.
- Pripravljalni poskok.

Forhend - potek



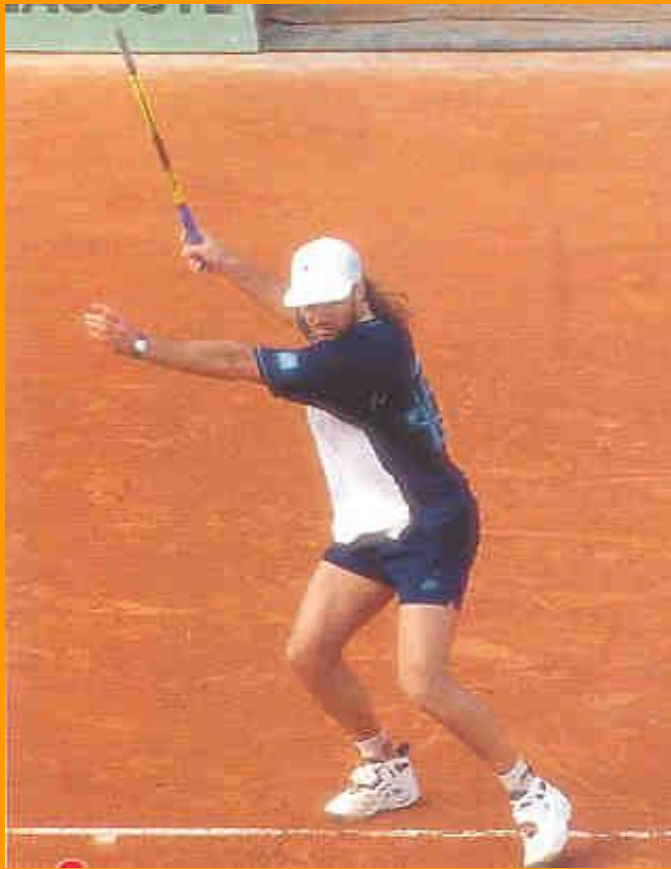
- Zasuk ramen in prenos teže na zunanjo (desno) nogo, ramena so pravokotno na položaj mreže, leva roka vodi lopar do osi ramen.

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.

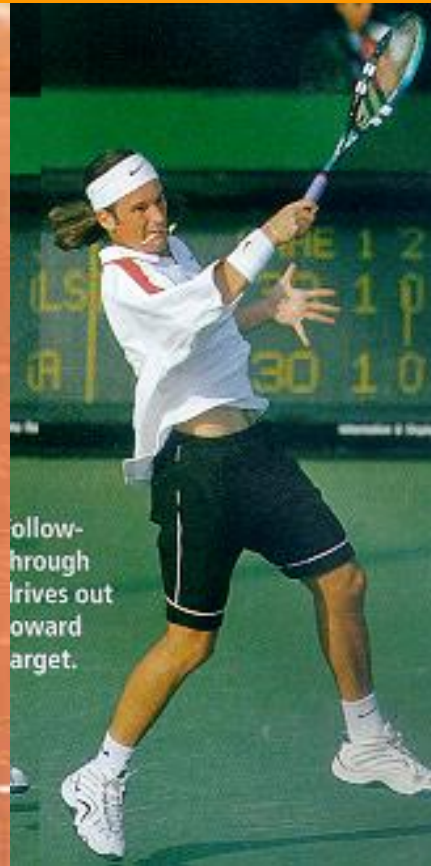
Vzorec: 220 moških, 130 ženskih top igralcev-k na FO
(Schönborn, 1991)

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

odprt položaj



zaprt položaj



-
-
-
-
-
-
-
-

-
-
-

Forhend – gibanja

v drsečem položaju



Forhend – zamahi, izmahi

Zamahi:

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

Izmahi:

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

