



# BEKEND – osnove tehnike



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



# CILJI

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



# Osnovni podatki

- včasih je bil udarec, s katerim je igralec želel ohraniti ravnotežje v igri; v zadnjem času enako napadalen kot forhend.
- bolj pogost dvoročni kot enoročni bekend
- dvoročni uporabljajo igralci, ki igrajo več na zadnji črti; enoročnega pa “all court” igralci
- enoročni: lažje prilagajanje in lovljenje oddaljenih žog; dvoročni: večja nepredvidljivost in lažje igranje hitrih žog (retern)
- enoročni: nihajoče gibanje; dvoročni: forhend z drugo roko.



# Bekend – vrste

A. dvoročni

B. enoročni

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



# Bekend – dvo, eno

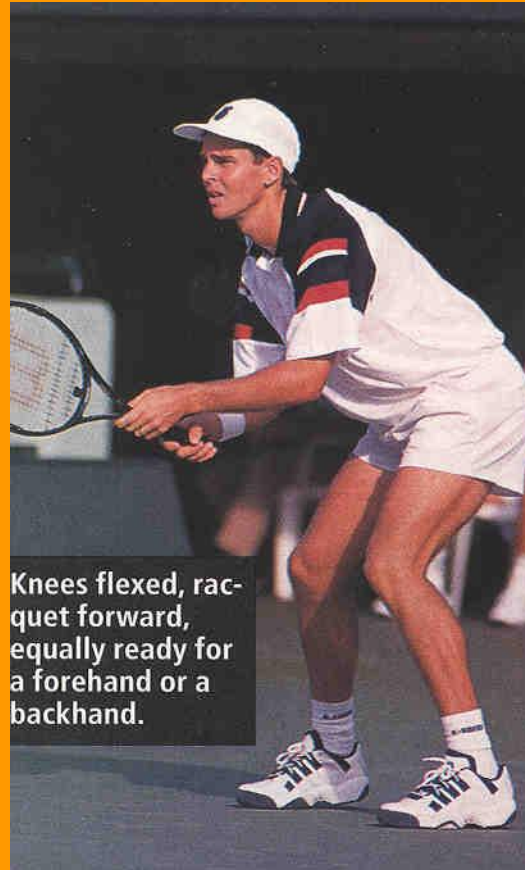
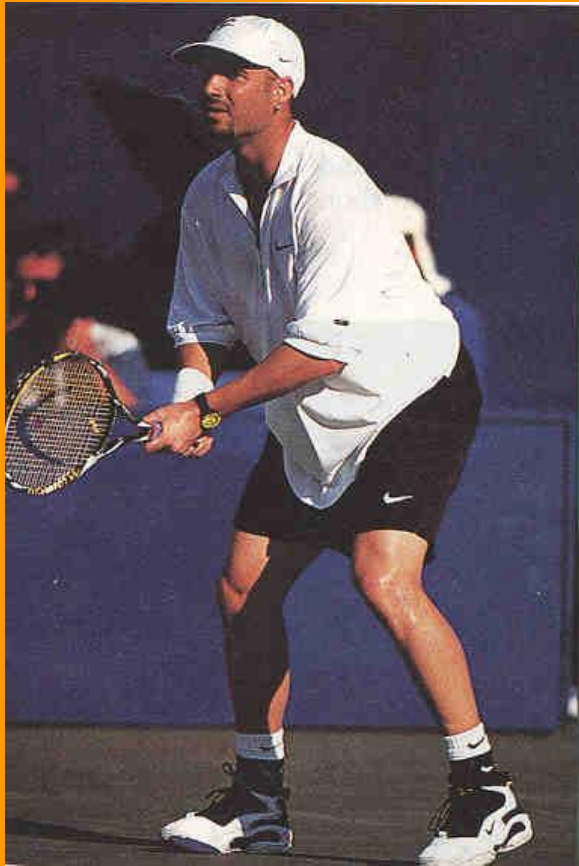
## A. Dvoročni

- 5 od TOP 20 žensk (jan. 1980)
- 17 od TOP 20 žensk (feb. 2002)

## B. Enoročni

- 15 od TOP 20 moških (jan. 1980)
- 5 od TOP 20 moških (feb. 2002).

# Bekend - potek



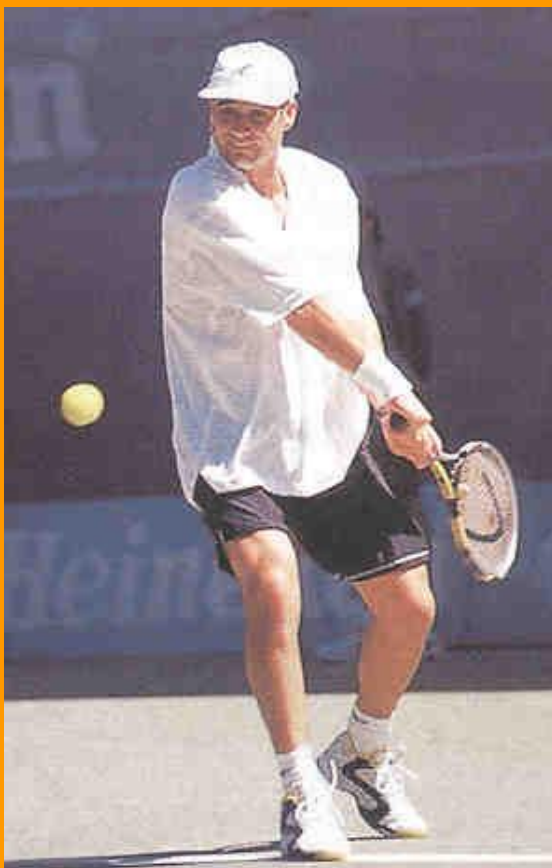
- Začetni položaj.
- Pripravljalni poskok.

# Dvoročni bekend - potek



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

# Dvoročni bekend - potek



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

# Dvoročni bekend - potek



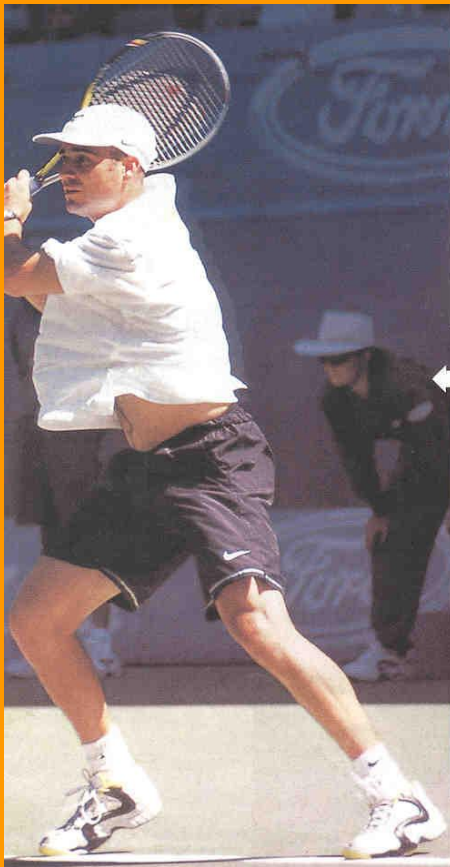
- Točka zadetka je vedno pred telesom, položaj je odvisen predvsem od prijema, v tem položaju se ramena obrnejo do frontalnega položaja, teža telesa se prenaša naprej.

# Dvoročni bekend - potek



- Izmah se pri dvoročnem prijemu zaključi pri desnem ramenu. Ramena in boki so v frontalnem položaju. Teža telesa je že pretežno na sprednji nogi (peta zadnje noge).

# Dvoročni bekend - potek



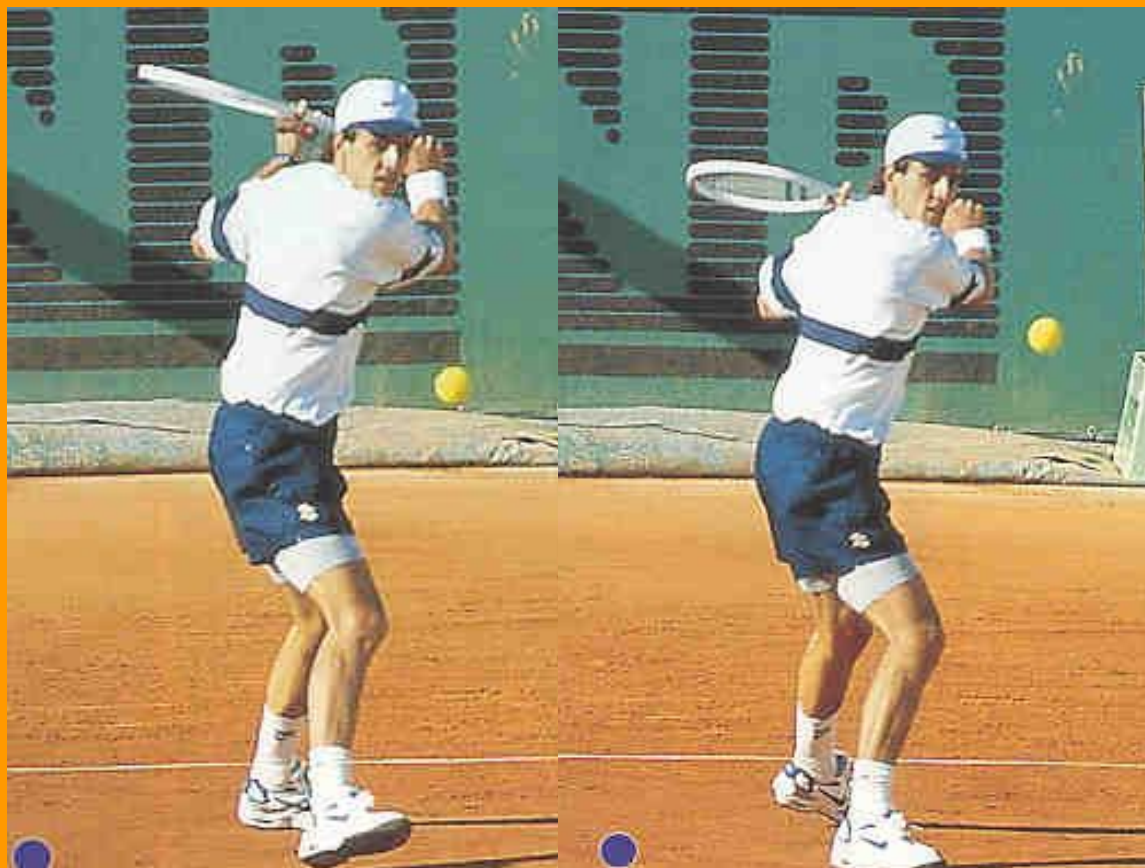
- dokončan izmah pri dvoročnem bekendu. Položaj zadnje noge kaže na zaključeno rotacijo bokov in opravljen prenos teže telesa na sprednjo nogo.
- lahko sledi tudi korak z levo nogo čez desno.

# Bekend enoročni - potek



- Zasuk ramen in prenos teže na zunanjo (levo) nogo, ramena so pravokotno na položaj mreže, leva roka vodi lopar do zamaha. Razen prijema, se položaj ne razlikuje od tistega pri dvoročnem bekendu.

# Bekend enoročni - potek



- Zamah: v tem položaju igralec dokonča zamah, ki je daljši kot pri dvoročnem (lopar se poravna z osjo bokov), ramena so še vedno v bočnem položaju, teža telesa pretežno na levi nogi, zaključek pripravljalnega dela udarca.

# Bekend enoročni - potek



- Točka zadetka je pred telesom. Ramena ostajajo v bočnem položaju. Teža telesa se prenaša z zadnje (leve) noge naprej.

# Bekend - potek



- Izmah se zaključi visoko spredaj nad glavo. Poglavitna razlika med enoročnim in dvoročnim bekendom je v položaju ramen in bokov, kjer ne pride do rotacije.

# Bekend - gibanja

1. v zaprtem položaju s prenosom teže z leve na desno nogo (vsi)
2. v odprtem položaju
3. v gibanju s korakom leve noge čez desno (vsi)
4. skok z desne na desno (spin, ravni; Rios)
5. z leve na desno (slajz napad)
6. "karioka step" (slajz)
7. skok z leve na levo (spin, ravni)
8. napad z leve na desno (slajz)
9. "step in" (vsi)
10. v "drsečem" položaju (slajz, spin).















# Bekend – prijemi

## Prijemi - enoročni

- bekend (vzhodni, eastern)
- ekstremni
- kontinentalni

## Prijemi – dvoročni (velja za desničarje)

- kontinentalni (desna), forhend (leva)
- bekend (desna), forhend (leva)
- forhend (desna), forhend (leva)





# Bekend – zamahi, izmahi

## Zamahi - enoročni:

- polkrožni (se uporablja pri dvo in enoročnem)
- enako nazaj – naprej (bolj pogost pri enoročnem)
- bolj poudarjena rotacija ramen pri zamahu
- bolj poudarjen kot v zapestju

## Zamahi - dvoročni:

- polkrožni (se uporablja pri dvo in enoročnem)

## Izmahi:

- odvisen od prijema (dvoročni: pri desnem ramenu); enoročni: visoko spredaj ali levo od telesa.
- izmah je lahko podaljšan pri spin in slajz bekendu.



