

Sveučilište u Zagrebu  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

# FORHEND - TEHNIKA

# FORHEND – osnovne karakteristike

- univerzalan udarac
- napadački
- igrači ga češče koriste na osnovnoj liniji
- različite pozicije i kretanja.

# Forhend – vrste

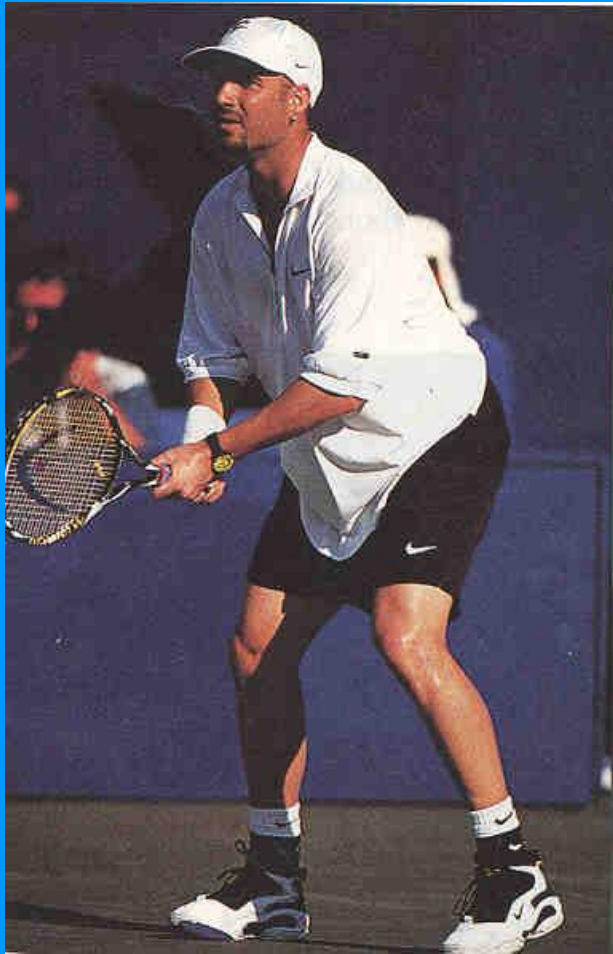
1. **ravni** (bez izraženije rotacije lopte)
2. **spin** (izražena rotacija lopta napred)
3. **lob** (izražena rotacija lopte napred i viši let lopte)
4. **poluvolej** (odmah nakon odskoka)
5. **skraćena lopta** (udarec iznenađenja sa rotacijom unazad i amortizacijom kretanja lopte)
6. **slajs** (rotacija lopte nazad, ponekad i u stranu)

# Forhend – zahvati

- Zahvati:
- forhend (istočni, eastern)
  - poluzapadni (semi western)
  - zapadni (ekstremni)
  - polukontinentalni zahvat

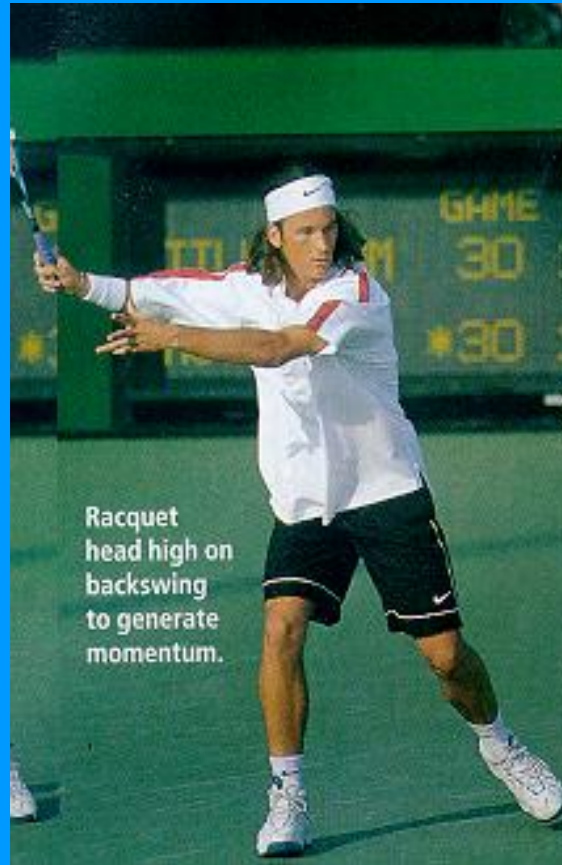
	Istočni	Poluzapadni	Zapadni
+	Lakše prilagođenje na igru na mreži	Spin, TP više (rame)	Još više spina, igranje vrlo visokih lopti
—	Manje spina, problem igranja visokih lopta	Problem igranja niskih lopti problem kod igre na mreži	Velik problem igranja niskih lopti, volej

# Forhend - analiza



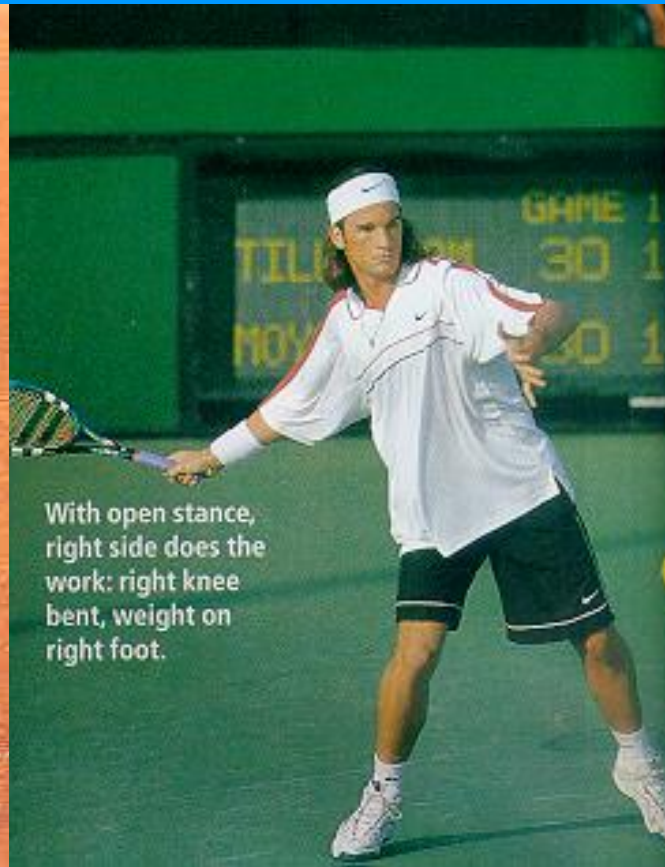
- Početni položaj.
- Split step.

# Forhend - analiza



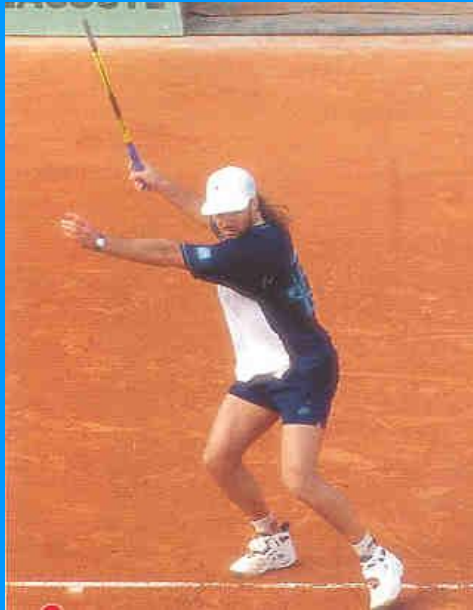
- Zaokret ramena i prenos težine na vanjsku nogu
- Položaj ramena i lijeve ruke
- Moguća kretanja

# Forhend - analiza



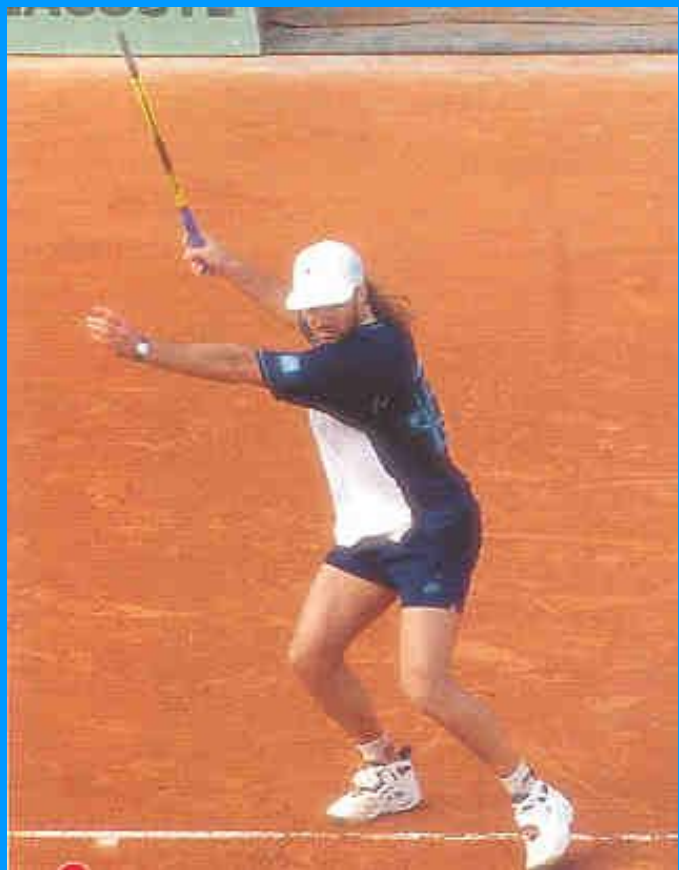
- Položaj ramena kod zamaha
- Položaj reketa u zamahu (zahvat)
- Kako zahvat utječe na zahvat?

# Forhend – položaj trupa



		istočni	zapadni
ramena	zamah	-120 st.	-120 st.
	tp	-5 st.	0 st.
trup	zamah	-36 st.	-36 st.
	tp	14 st.	10 st.

# Forhend – otvoren, zatvoren položaj



## Priprema:

- 80% otvoren položaj (angular momentum)
- 20% zatvoren položaj (angular & linear momentum)
  
- 88% ravnotežni položaj
- 6% step in
- 6% step back
- nema razlika između muških i žena.

Uzorak: 220 muških, 130 ženskih top igrača na FO (Schönborn, 1993)

# Forhend - analiza



Za forhend izvođen velikom brzinom važi:

- imaju izraženo rotaciju trupa
- izraženo kretanje trupa i nadlahtice (Fujisawa et. al., 1987)

U otvorenom ili zatvorenom položaju rotacija trupa i brzina reketa su u korelaciji (Bahamonde, 1999).

# Forhend - analiza



Točka pogotka:

- Od čega zavisi?
- Da li je uvijek ista?

# Forhend – doprinos brzini

Kretajući deo tjela	Kretajući zglob	Doprinos brzini u TP
Trup (rotacija)	Rame	10 – 15 %
nadlahtica (napred)	Lakat	20 – 25 %
podlahtica (pronacija)	Dlan	Minimalno
podlahtica (istegovanje)	Dlan	Minimalno
nadlahtica (unutrašnja rotacija)	Zglob/reket	30 - 40 %
dlan (istegovanje)	Reket	15 - 20 %
dlan (istegovanje u stranu)	Reket	Ništa



# Forhend – linija reketa

Kut u tp:

- ravni: 86,6 st.
- spin: 84,8 st.
- lob: 91,0 st.

Linija reketa:

	ispred TP	poslije TP
- ravni	21,2 st.	37,2 st.
- spin	36,7 st.	52,1 st.
- lob	52,1 st.	72,8 st.

(Reid, 2000)



# Forhend - analiza



Izmah:

- Zašto je izmah važan?
- Od čega zavisi?
- Da li je uvijek isti?

# Forhend – šta je važno

1. Rotacija trupa – brzina reketa - rama napred i gore
2. Kretanje nadlahtice napred – brzina reketa
3. Unutrašnja rotacija nadlahtice – brzina reketa, korekcija (kasni)
4. Istegovanje/krčenje lakta – brzina i pozicija reketa
5. Rotacija i istegovanje dlana – brzina reketa
6. Stranska rotacija dlana – brzina reketa (zapadni zahvat)
7. Izmah (prevencija od ozljede).



# Spin forhend

## Zahvat:

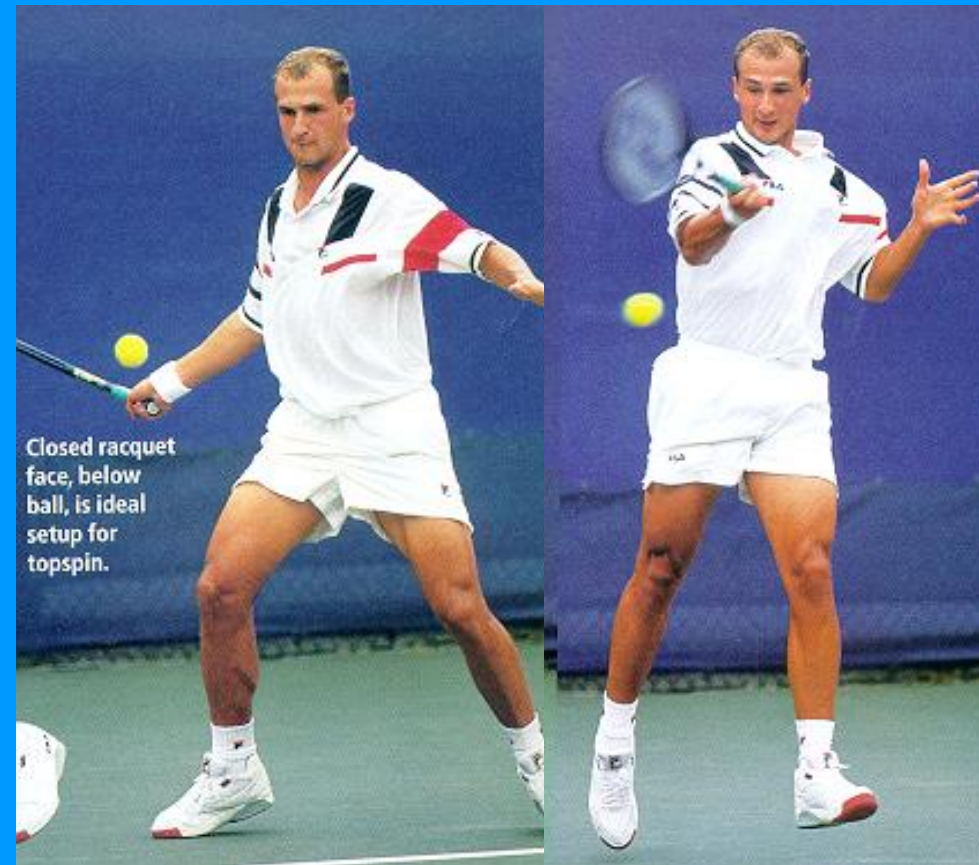
- poluzapadni (semi-western)
- ekstremni (western)

## Točka pogotka

- Zavisí od zahvata
- Zavisí od situacije
- Zavisí od cilja

## Izvođenje

- Leg drive
- Ubrzano kretanje podlahtice od dole prema gore
- Rotacija ramena i kukova



# Lob forhend



## Zahvat:

- jednako kao i spin

## Točka pogotka

- Zavisi od zahvata
- Zavisi od situacije
- Zavisi od cilja

## Izvođenje

- Vrlo ubrzano kretanje reketa od dole prema gore
- Kinetički lanac (cijeli ili samo dio).

# Poluvolej forhend



## Zahvat:

- Nije ekstreman

## Točka pogotka

- Odmah nakon odskoka

## Izvođenje

- Može se igrati kod dolazka na mrežu ili na osnovnoj liniji
- Važan nizak položaj TT kod udarca
- Može se igrati sa više ili manje spin rotacije.

# Skrajčena žoga - forhend

eng. drop shot

Zahvat:

- Nije ekstreman

Izvođenje

- Iznenadenje
- Prikrivanje  
(eng. disguise)
- Više načina izvođenja  
(princip)

# Slajs forhend



## Zahvat:

- Prilagođen situaciji

## Izvođenje

- Različiti zahvati
- Kretanje reketa

## Upotreba

- Defanzivna situacija
- Nizke lopte
- Retern.

# Forhend

