

Sveučilište u Zagrebu
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

SMEŠ - TEHNIKA

SMEŠ – karakteristike

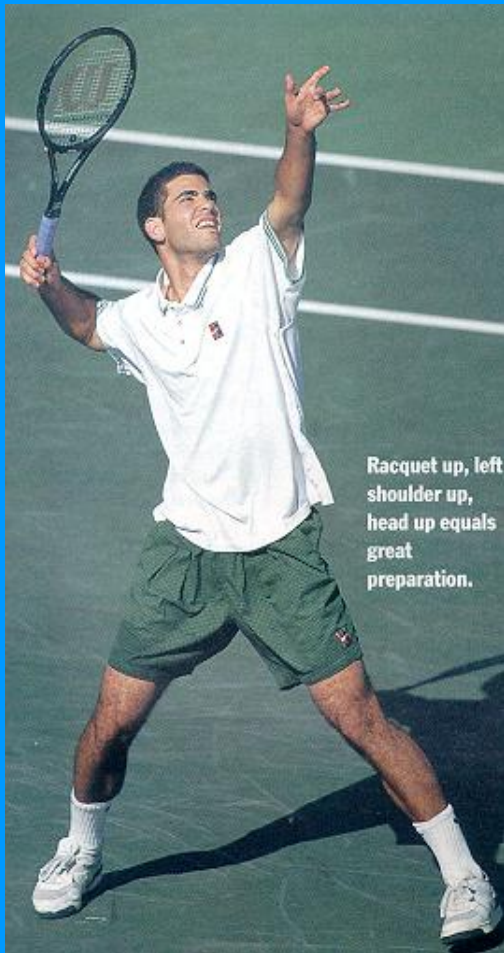
- odgovor na lob
- težak položaj za izvođenje (kretanje nazad, skok)
- najčešće napadački udarac (koordinacija, snaga).

Smeš– vrste

- A. smeš (“overhead”)
- B. bekend

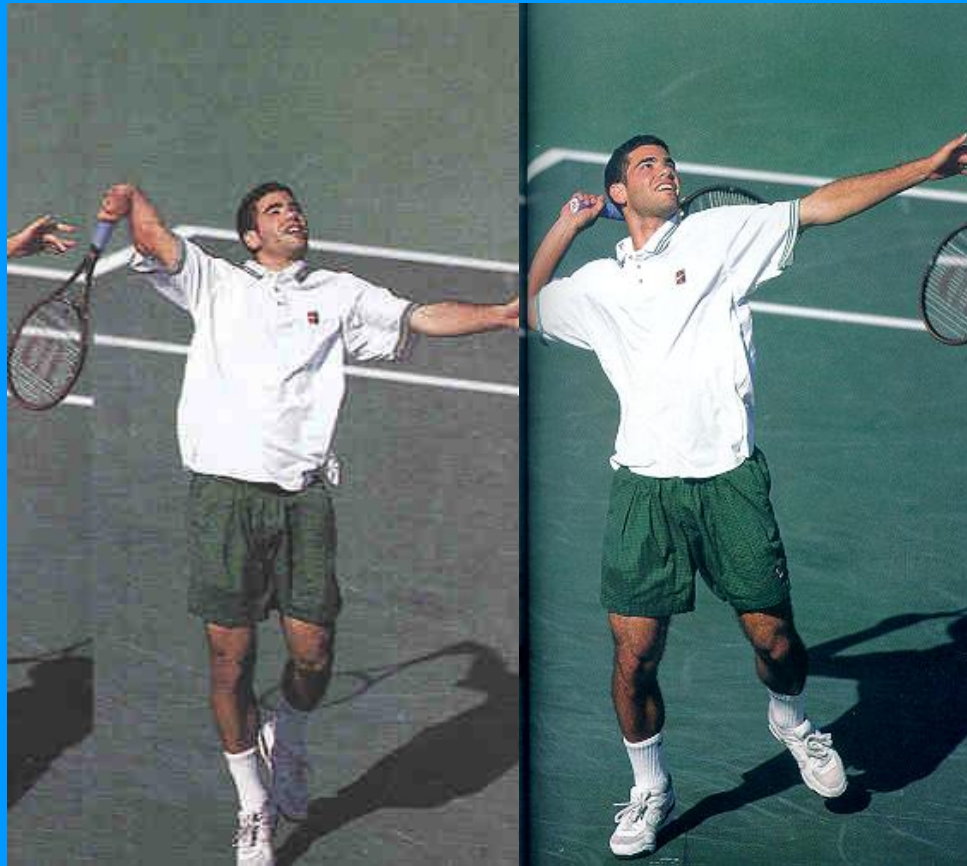


Smeš - analiza



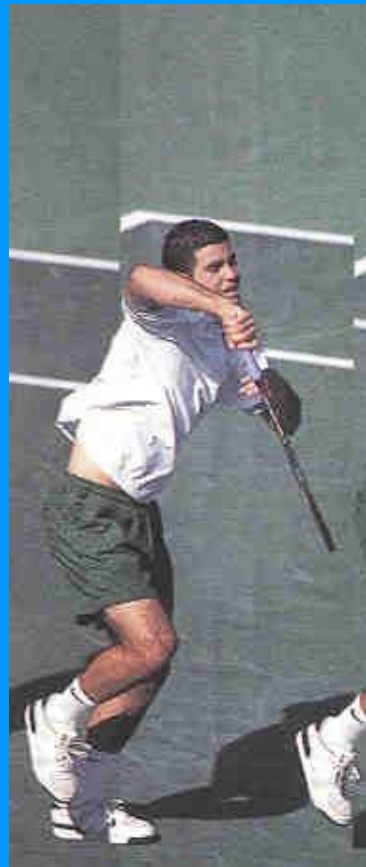
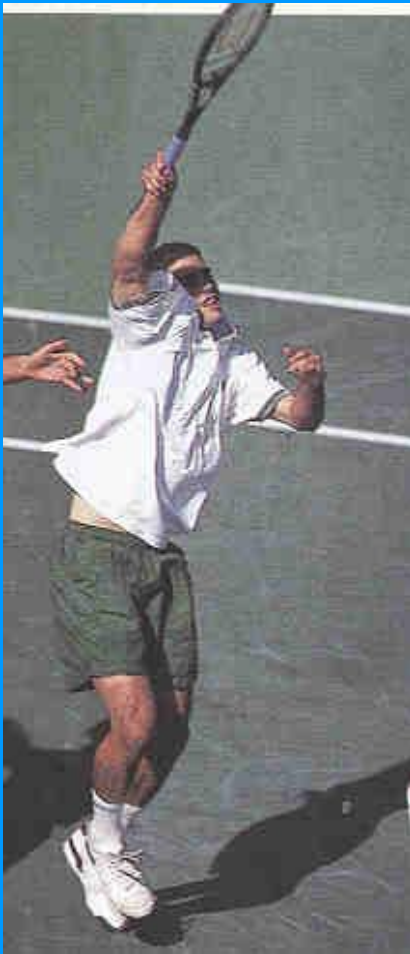
- početni položaj
- "split step"
- zaokret trupa i diagonalni položaj
- prilagođavanje na loptu

Smeš - analiza



- Početak ubrzanja reketa

Smeš - analiza



- točka pogotka
- kretanje za vreme udarca
- izmah

Smeš - analiza

Specifika kod smeša.



Bekend smeš



- odgovor na tačan lob
- udarac rješavanja
- specifika načina izvođenja.

Smeš

