

OSTALI UDARCI - TEHNIKA

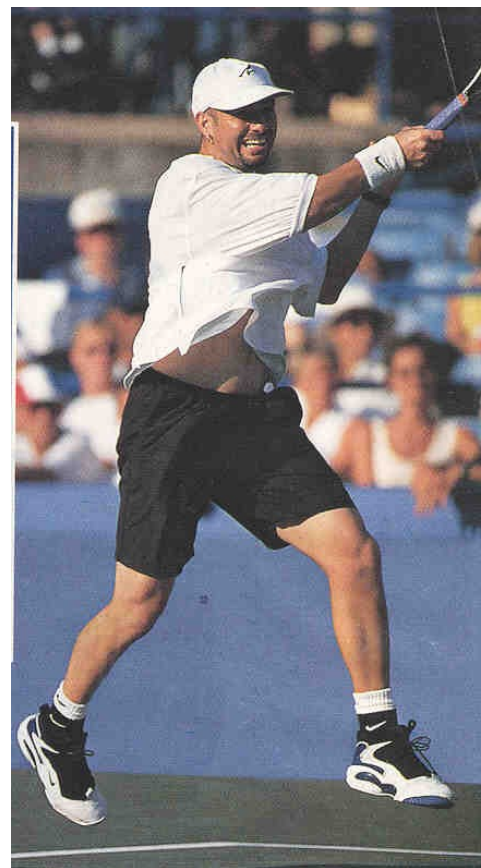
1. Napad
2. Pasing
3. Reševalni udarci

CILJI

1. Poznati ostale udarce
2. Uporabiti biomehanske principe pri analizi udarcev
3. Poznati tehnične podrobnosti pri izvedbi ostalih udarcev.

Napad

- Cilj: prihod k mreži, doseg neposredne točke.
- Pomen pravočasne percepcije
- Izvedba udarca v dinamičnem ravnotežju (inercija)
- Sposobnost igranja žoge v 1.tempu
- Uporaba: znotraj igrišča, krajše in počasnejše žoge



Pasing – osnovni podatki

- Cilj: ostati v točki, tekmelec odigra vsaj še en udarec
- Obrambna pozicija - napadalni udarec
- Udarec natančnosti in nepredvidljivosti (skrivanje; passing, lob)
- PAS se spremeni glede na cilj.

Pasing

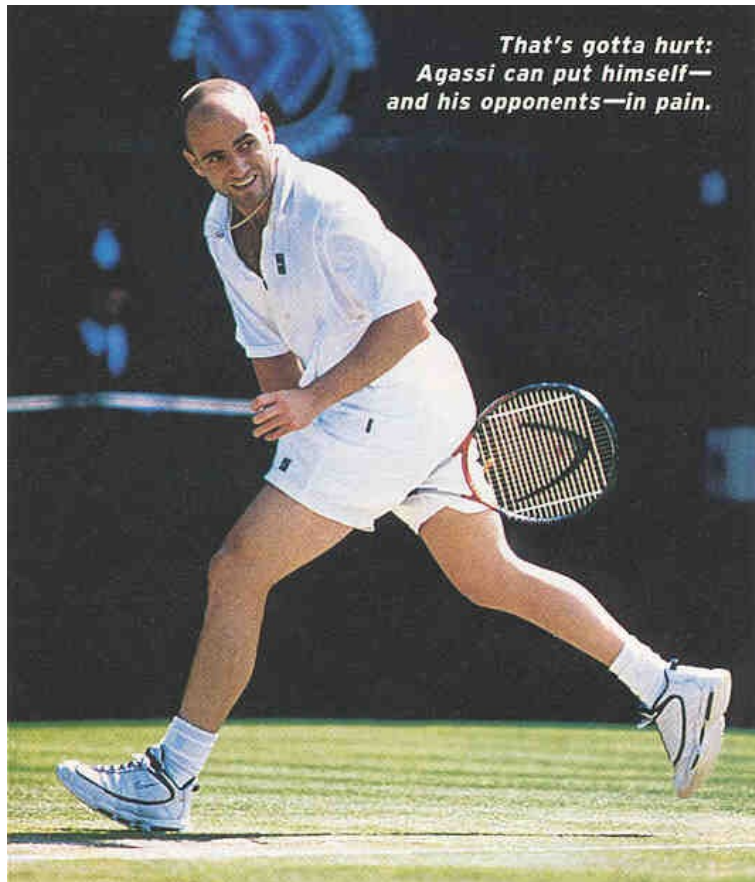
- uporaba: igranja v težki situaciji, zmanjšano igralno polje, paralela teoretično bolj učinkovita (pr. Wilander)
- igranje v polje 2 ali pod noge (polje 5).



Reševalni udarci – osnovni podatki

- udarci za reševanje loba, oz. zelo oddaljenih žog
- izvedba udarca v izredno težkih okoliščinah
- reševanje loba:
 - vračanje loba med nogami
 - vračanje loba ob telesu
 - vračanje loba čez ramo
 - vračanje loba s forhendom
 - vračanje loba z bekendom
- reševanje zelo oddaljenih žog: neobičajne izvedbe, lahko tudi slajz rotacija (forhend)
- Povezava s koordinacijo, motorično informiranostjo in samozaupanjem.

Reševalni udarci



Vprašanja?