

TENIŠKI UDARCI IN GIBANJA SMEŠ

Cilji

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

Osnovni podatki

- taktična namera je zaključiti točko
- odgovor na lob
- koordinacijsko zahteven
- mehanika podobna servisu.

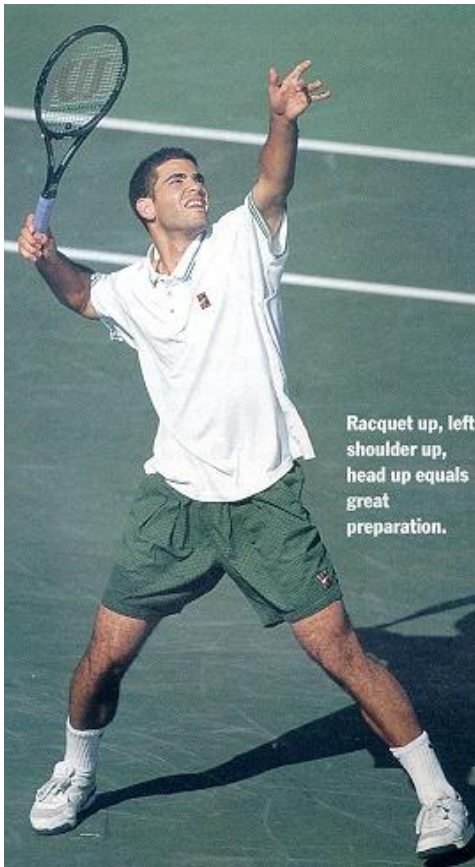
Smeš– vrste

A. smeš (“overhead”)

B. Bekend smeš.



Začetni položaj in obrat



- začetni položaj
- pripravljalni poskok
- obrat telesa in potovanje loparja po najkrajši poti v diagonalni položaj
- postavitev v optimalni položaj za udarec.

Pentlja



Začetek pospeševanje
loparja proti točki
zadetka.

Točka zadetka



- točka zadetka je v podaljšku nad desnim ramenom
- pospeševanje loparja, pronacija in izmah.

Izmah



- izmah je krajši, lopar se ustavi pred telesom
- igralec običajno doskoči na levo nogo.

Gibanja

1. na mestu (s prenosom teže z desne na levo nogo)
2. v skoku z desne na levo nogo
3. s sonožnim odzivom
4. z obratom
5. z leve na desno nogo (bekend smeš)

Vprašanja?

