

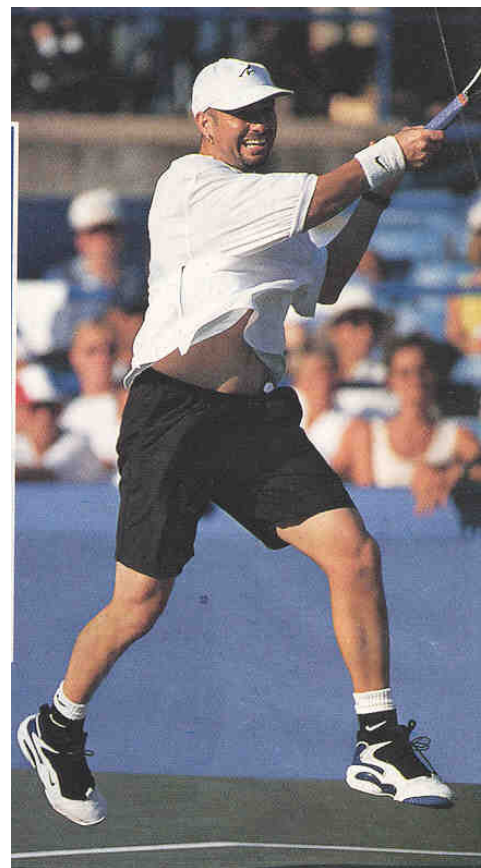
# OSTALI UDARCI - TEHNIKA

# 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

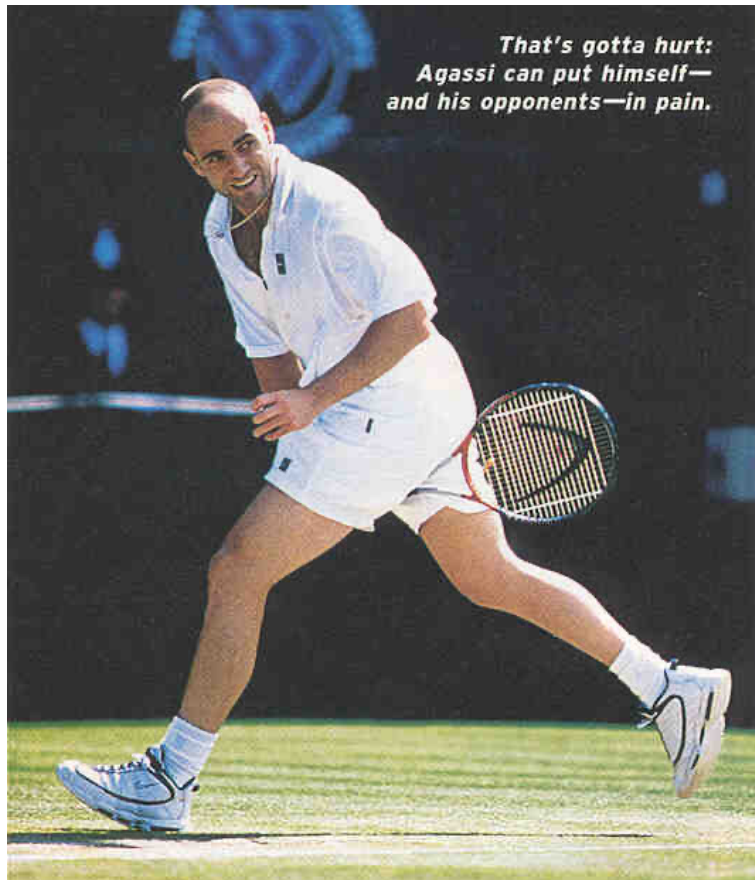
- uporaba: igranja v težki situaciji, zmanjšano igralno polje, paralela teoretično bolj učinkovita (pr. Wilander)
- igranje v polje 2 ali pod noge (polje 5).



# 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?