

SMEŠ

Ključne kompetence

Pokažete znanje o temeljnih vidikih izvedbe teniških udarcev in gibanj, ki temelji na uporabi biomehanskih (BIOMEK) in PAS principa.

Cilji

1. Poznati vrste in dele smeša
2. Uporabiti biomehanske principe pri analizi smeša
3. Poznati tehnične podrobnosti pri izvedbi smeša.

Izhodišča

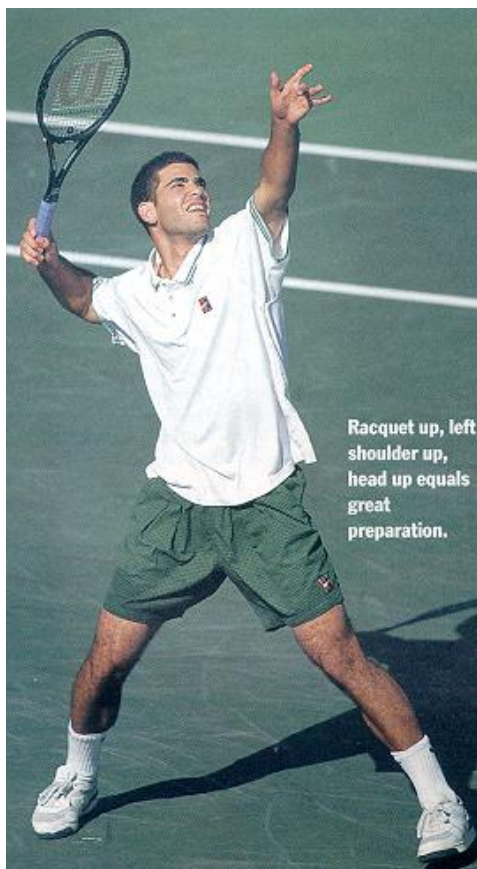
- odgovor na lob
- teniška enajstmetrovka
- težak položaj za izvedbo (gibanje nazaj, skok)
- napadalen udarec in udarec moči
- zelo pomembno delo nog, ki omogoča optimalen in uravnotežen položaj za udarec.

Vrste smeša

- A. smeš (“overhead”)
- B. bekend

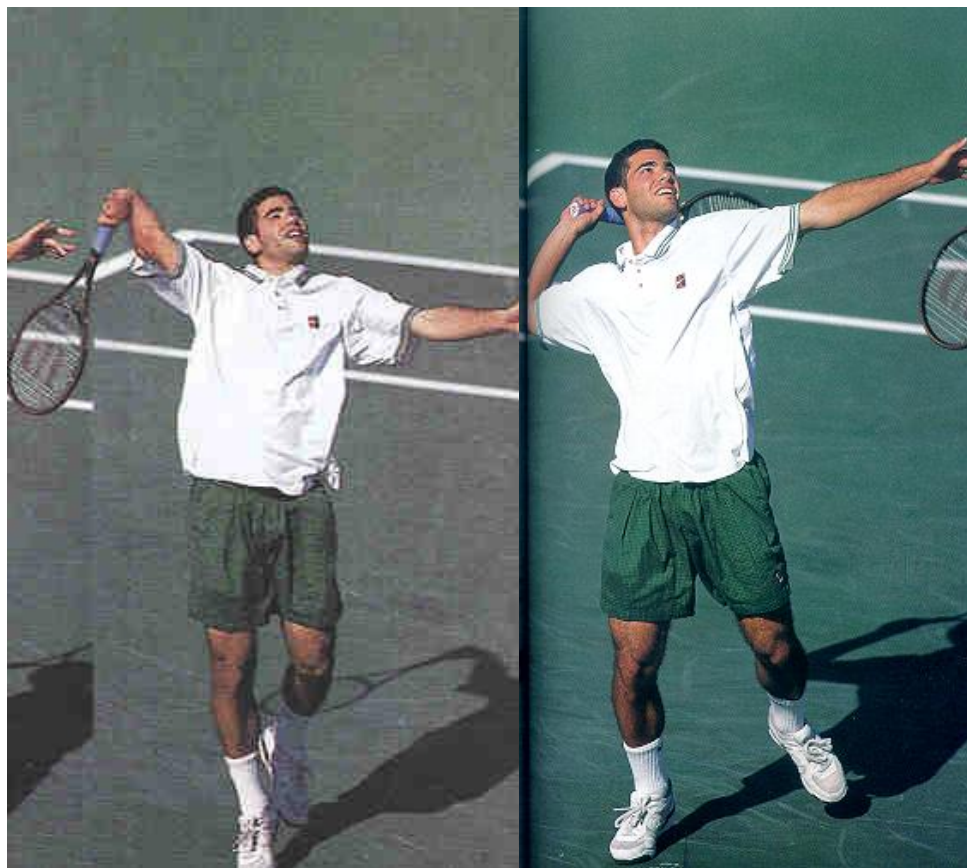


Potek smeša 1



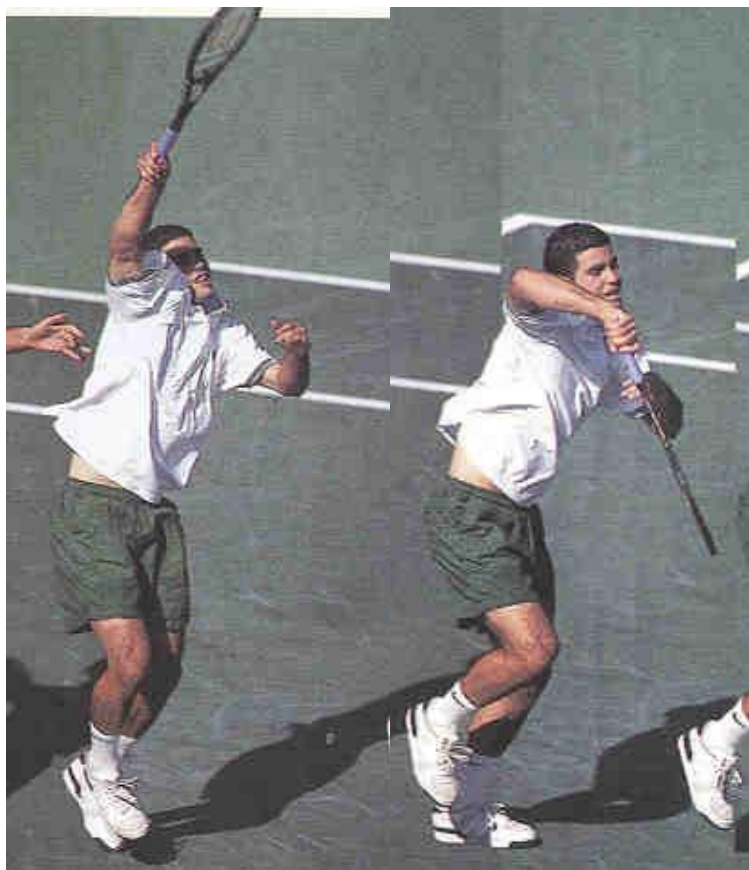
- začetni položaj
- pripravljalni poskok
- obrat telesa in potovanje loparja po najkrajši poti v diagonalni položaj
- postavitev v optimalni položaj za udarec.

Potek smeša 2



- začetek pospeševanje loparja proti točki zadetka.

Potek smeša 3



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

Potek smeša 4



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

Bekend smeš



- odgovor na natančen lob
- reševalni udarec
- težak položaj za izvedbo (gibanje nazaj, skok, igralec s hrbtom obrnjen proti mreži)
- koordinacijsko zelo zahteven.

Bekend smeš



- bekend prijem
- navpičen položaj igralne roke in loparja v zamahu
- strmo dvigovanje loparja
- točka zadetka je desno od desnega ramena
- pri izmahu se vključi tudi delovanje zapestja.

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)

Smeš v skoku



Vprašanja?