

# SMEŠ

# CILJI

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

# SMEŠ – osnovni podatki

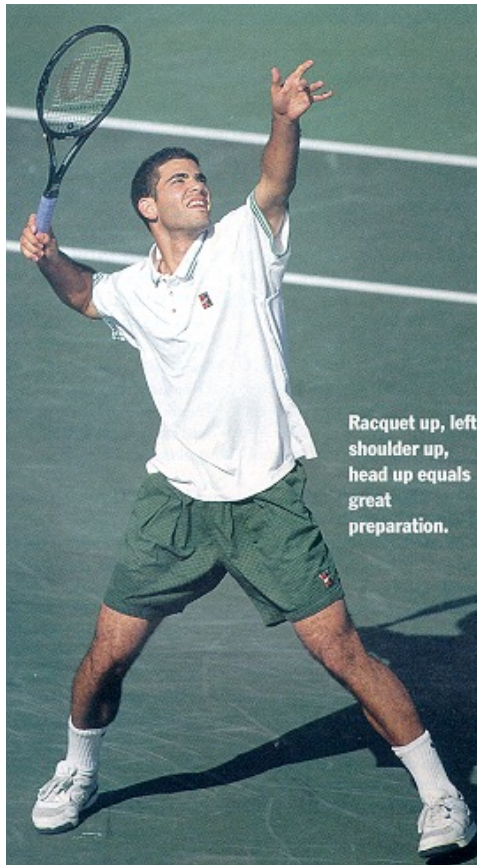
- odgovor na lob
- teniška enajstmetrovka
- težak položaj za izvedbo (gibanje nazaj, skok)
- napadalen udarec in udarec moči
- zelo pomembno delo nog, ki omogoča optimalen in uravnotežen položaj za udarec.

# Smeš– vrste

- A. smeš (“overhead”)
- B. bekend

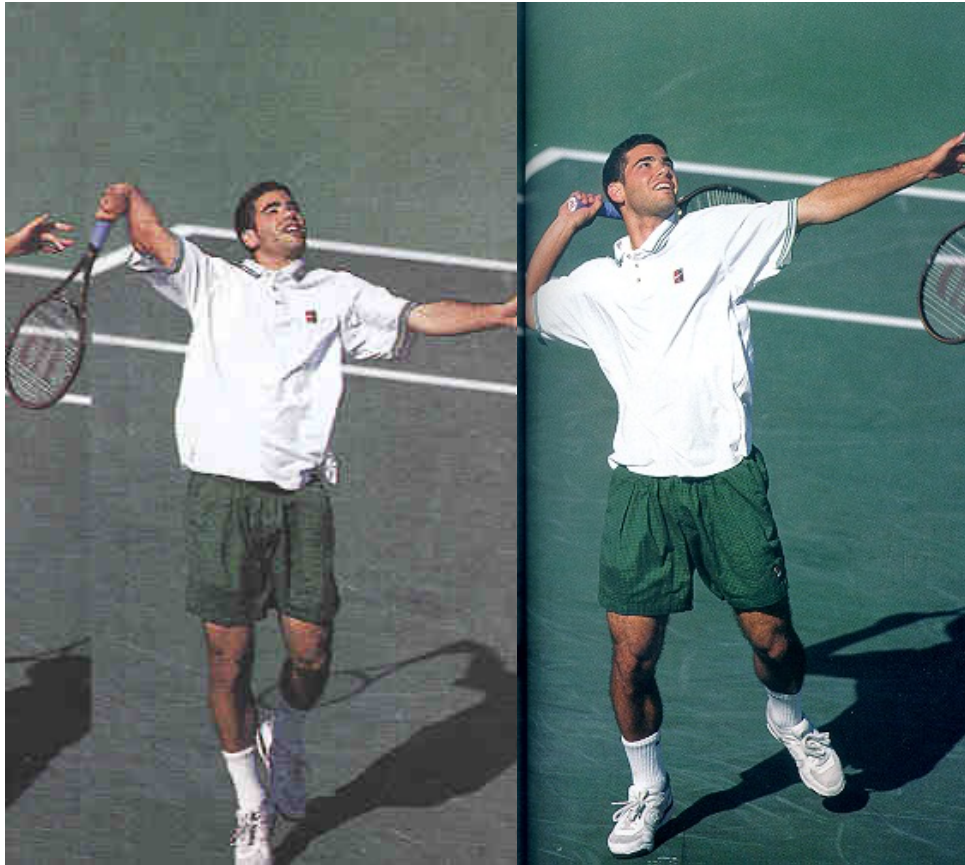


# Smeš - potek



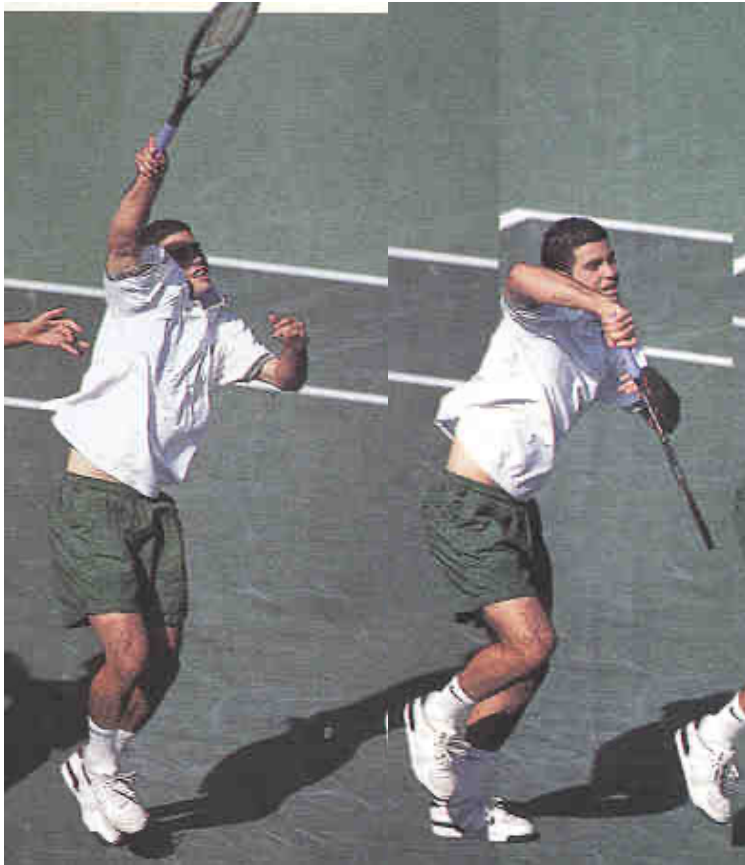
- začetni položaj
- pripravljalni poskok
- obrat telesa in potovanje loparja po najkrajši poti v diagonalni položaj
- postavitev v optimalni položaj za udarec.

# Smeš - potek



- začetek pospeševanje loparja proti točki zadetka.

# Smeš - potek



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

# Smeš - potek



- 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.

# Smeš - gibanja

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

# Smeš



Sampras skok

# Vprašanja?