

Szuflada bekhendowa to bardzo popularne ćwiczenie stosowane przez czołówkę niemieckich trenerów.



z cyklu: ulubione ćwiczenia Zbyszka Stefańskiego

WSTĘP

Przedstawione ćwiczenie doskonali techniki bekhendowe blisko i dalej stołu w połączeniu

z topspinem bekhendowym.

ĆWICZENIE

Uwagi ogólne:

Ćwiczenie doskonali tbsz i tbs w połączeniu z pracą nóg przód – tył i tfs*.

Ćwiczenie przeznaczone jest dla zawodników bardziej zaawansowanych, którzy mają opanowaną technikę podstawową.

Zwrócić uwagę na prawidłowe wykonanie uderzeń bliżej stołu (ręka wyżej nad stołem,

ruch bardziej płaski i krótszy – szybkość kosztem rotacji) i dalej od stołu (ręką trochę

bardziej opuszczona, ruch obszerniejszy, rotacja i szybkość jednocześnie bardzo ważne)

Opis ćwiczenia

Zawodnik grający gra 2 razy topspin bekhend szybki po przekątnej

blisko stołu, następnie robi odskok do tyłu i gra topspin bekhend silny po przekątnej, blokujący gra do

forhendu, następuje topspin forhend silny na cały stół i dalej dowolnie.

Odmiana I:

To samo, ale 4 piłka jest grana do bekhendu, potem tfo i dalej dowolnie.

Odmiana II:

To samo, ale 4 piłka jest grana do środka, następuje tfs ze środka i dalej dowolnie.

Tf – topspin forhend

Tfw – topspin forhend wolny

Tfsz – topspin forhend szybki

Tfs – topspin forhend silny

Tb – topspin bekhend

Tfo – topspin forhend odwrócony (grany ze strony bekhendowej)

Ktf – kontratopspin

Ktfo – kontratopspin odwrócony

Pb – półwolej bekhend

Bb – blok bekhend

Zbyszek Stefański