

Temat: Nauka uderzenia z bekhendu



Cele:

- uczeń uczy się uderzeń z bekhendu
- uczeń potrafi prawidłowo uderzyć z bekhendu
- uczeń kształtuje: szybkość, wzmacnia siłę mięśni ramion i brzucha, poprawia gibkość, kształtuje moc, poprawia kondycję i wydolność organizmu

1. Technika uderzenia z bekhendu

W krótkim filmiku pokazana jest nauka chwytu rakiety oraz uderzenia bekhendowego

https://www.youtube.com/watch?v=FKDsOTDwQr4&feature=emb_logo

2. Proszę zwrócić uwagę na:

- pracę nóg
- pracę tułowia
- pracę rąk

3. Prawidłowe wykonanie uderzenia z bekhendu

- nogi ustawione na szerokość ramion (prawa noga z przodu)
- przed wykonaniem uderzenia ciężar ciała jest na nodze tylnej (lewej), w trakcie uderzenia ciężar ciała jest przenoszony na nogę przednią (prawą).
- Wykonując zamach rakieta wykonujemy również skręt tułowia, czyli prawy bark musi być skierowany do przeciwnika stojącego po drugiej stronie siatki. Po wykonaniu uderzenia i poprowadzeniu rakiety za plecy - lewy bark jest skierowany do przeciwnika.
- w momencie kontaktu rakiety z piłką płaszczyzna rakiety powinna być ułożona równolegle do siatki.

- przy bekhendzie dwuręcznym lewą ręką trzymamy chwytem wschodnim forhendowym (na górze rączki), natomiast prawą ręką trzymamy chwytem uniwersalnym lub wschodnim bekhendowym.

4. Najczęściej popełniane błędy:

- złe ustawienie rąk na rakiecie
- nogi ustawione zbyt wąsko
- brak skierowanego barku do przeciwnika
- źle ustawione nogi

5. Spójrzcie jak wygląda bekhend w wykonaniu tenisowych gwiazd:

Novak Djokovic

https://www.youtube.com/watch?v=u9BSsUegJJs&feature=emb_logo

oraz Rafael Nadal

https://www.youtube.com/watch?time_continue=13&v=ZGN-A7dfr7U&feature=emb_logo

6. Zadanie na dzisiaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=FxB4oznJ0ok> w filmiku znajdują się łatwe ćwiczenia dla początkujących. Proszę o wykonanie.

Dla aktywnych uczniów- proszę o wysłanie filmiku w którym pokażecie poprawną postawę przy uderzeniu bekhendowym.

