

TENİS

TENİSİN TEMEL TEKNİKLERİ SMAÇ VURUŞU

Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakültesi



SMAÇ

- Rakibin aşırıma vuruşlarına karşı baş üstünden yapılan vuruşlardır. Servis vuruşlarına benzer, ama bu vuruşlardan daha zordur.



SMAÇ EL ÖNÜ KÜT

- **1. Aşama:**

Geri Alma Fazı

- Satır (continental) tutuş ile raketi kavrayınız.
- Raketi vücudun sağ önüne getiriniz. Geri-yukarıya alınız.
- Ağırlığınızı sağ ayağınıza veriniz.
- Gövdeyi geriye yatırınız. Bu arada göğsü yanlamasına konum almak üzere sağa dondurunuz.
- Sol kol ve omuzu yukarıya kaldırarak arkaya yatışı dengeleyiniz

SMAÇ EL ÖNÜ KÜT

- **2. Aşama:**

Çarpışma Fazı

- Topa vururken gövdeyi eski konumuna dondurunuz ve sağ omuzu sol omuzdan daha yükseğe kaldırınız.
- • Topa en yüksek noktada vurmaya çalışınız. Topla temas anında vücut, kol, el tam olarak gergin olmalıdır.
- Ağırlık sol ayağa aktarılmış olmalıdır

SMAÇ EL ÖNÜ KÜT

- **3. Aşama:**

İzleme Fazı

- Topla çarpışma anında, on kolu servistekinden daha az sağa dondurunuz. İzleme vücudun sol tarafına doğrudur.
- Bilek sola doğru bükülür.
- Gövdeyi topu izleyerek öne eğiniz.
- Sol kolu vücudun önünden geçirerek göğüse yaklaştırınız

SMAÇ SIÇRAYARAK

- **1. Aşama:**

Topla Buluşma

- Raket arkanızdan yukarıya-öne doğru ivmeleyiniz.
- Topla buluşma tam tepenizde veya biraz önünüzde olmalıdır.
- Raket yüzünü, topun uçuş yönüne dikey getirmelisiniz.

SMAÇ SIÇRAYARAK

- **2. Aşama:**

Geri Alma Fazı

- Raket tutuşunuz el arkası olmalıdır.
- Geri almayı servisin tersine vücudun onunden sağa-arkaya-yukarıya alınız.
- Ağırlığınızı sağ ayakta toplayınız. Bu ayak geridedir.
- Sol yukarıya doğru geriliniz. Bu sayede denge ve geriye sallanma sağlanır.

SMAÇ SIÇRAYARAK

- **3. Aşama:**

Vuruş Fazı

- Sağ ayağınızı şiddetle itiniz.
- Raketinizi kangalın en alçak bölgesine doğru sallayınız. Bunu çok hızlı yapınız.
- Topla çarpışma noktasına doğru kolunuzu geriniz. Kol ve bilek burada topla buluşmalıdır.
- Gövdeyi öne doğru çeviriniz.
- Topa en yüksek noktada vurunuz.

SMAÇ SIÇRAYARAK

- **3. Aşama:**

İzleme Fazı

- Topla çarpışma noktasında çarpıştıktan sonra ön kolu sağa çeviriniz. İzleme vücudun sol tarafında biter. Bileğin sağa bükülmesi çok azdır.
- Sol ayak üzerine düşünüz. Sağ ayak topun gittiği yönü kalkık olarak gösterir.
- Sol kolu vücudun önünden geriye doğru çekiniz.

Dinlediđiniz için teŖekkürler

Dr. Funda KOÇAK
Ankara Üniversitesi
Spor Bilimleri Fakóltesi

