

# Bekhendová smeč

Tento úder používejte pouze tehdy, nemáte-li dost času míč oběhnout a smečovat forhendem (viz strany 114–119).

## Timing

Pro nejlepší načasování sledujte dráhu míčku koncem držadla rakety.



## Držení

Pro tento úder se obvykle používá kontinentální držení (viz str. 13).



## FÁZE 1

### Připravte se



Stůjte připraveni s raketou před tělem.

## PODSTATA ÚDERU

Koncem držadla rakety sledujte dráhu míčku a ten pak silou odehrajete k zemi.



## FÁZE 2

### Sledování míčku

Po soupeřově odehrání lobu sledujte dráhu míčku koncem držadla rakety.



Nedominantní ruka přidržuje při sledování míčku krk rakety.

Hlava rakety je otevřená

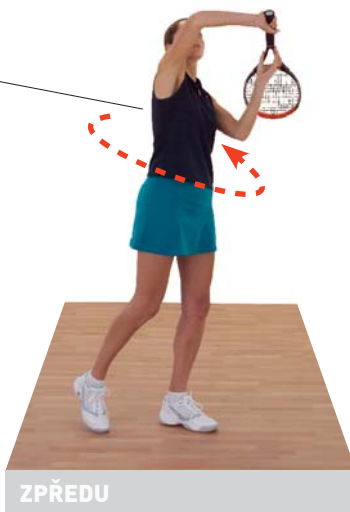


Váha těla se přesouvá na bekhendovou stranu a loket směřuje dopředu.



Jasně vidíte, že konec držadla rakety směřuje vzhůru.

Trup se otáčí



Hráčka stále pozorně sleduje míček.



**NEZAPOMEŇTE**  
Nasměřujte  
konec držadla

## FÁZE 3

## Kontaktní bod – vypnutí na špičky

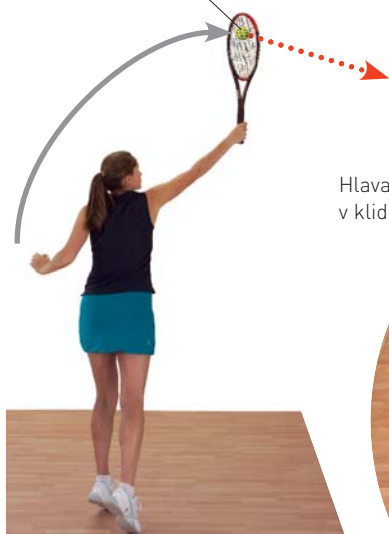
Vypněte se na špičky a smečujte míček k zemi.



Zcela se vypněte vzhůru

Míček trefte horní polovinou výpletu

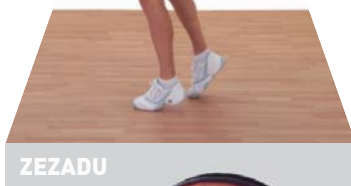
Hráčka se nyní vytáhla na špičky, aby odbila míček.



ZPRAVA

Všimněte si úhlu rakety při smeči.

Hlava zůstává v klidu



ZEZADU



ZLEVA

Všimněte si úhlu zápěstí. Směřuje mírně vpřed, aby hráčka dobře trefila míček.

Trup se výrazně otáčí

Strhněte hlavu rakety k zemi



ZPŘEDU

Při úderu sledujte míček.

**NEZAPOMEŇTE**  
Vytáhněte se

**FÁZE 4****Protážení**

Po smeči tlačte lopatky k sobě, abyste nabrali sílu.



Tlačte lopatky k sobě

**ZEZADU**

Zde vidíte, že hráčka odehrála míček šikmo dolů a lopatky stlačila k sobě.

**ZPRAVA**

Ramena hráčky směřují vzad.

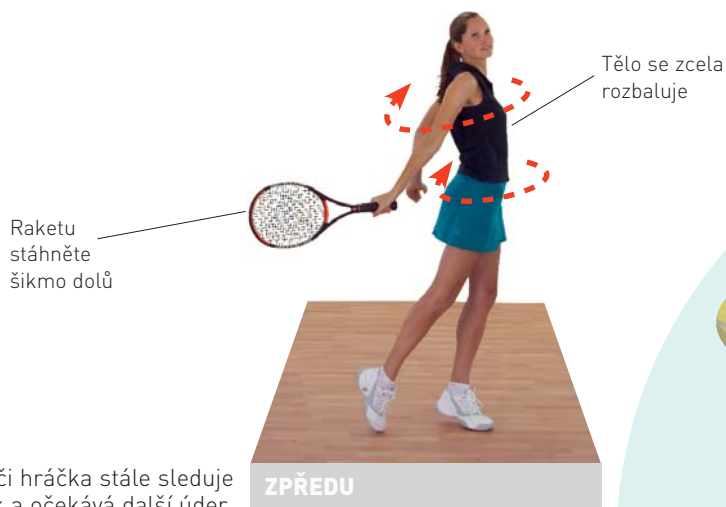


Stále sledujte míček

**ZLEVA**

Všimněte si pozice rakety po odehrání míčku.

BEKHENDOVÁ SMEČ • FÁZE 3&amp;4



Tělo se zcela rozbaluje

Raketu stáhněte šikmo dolů

**ZPŘEDU**

Po smeči hráčka stále sleduje míček a očekává další úder.

**NEZAPOMEŇTE**

Stlačte lopatky; smečujte šikmo dolů