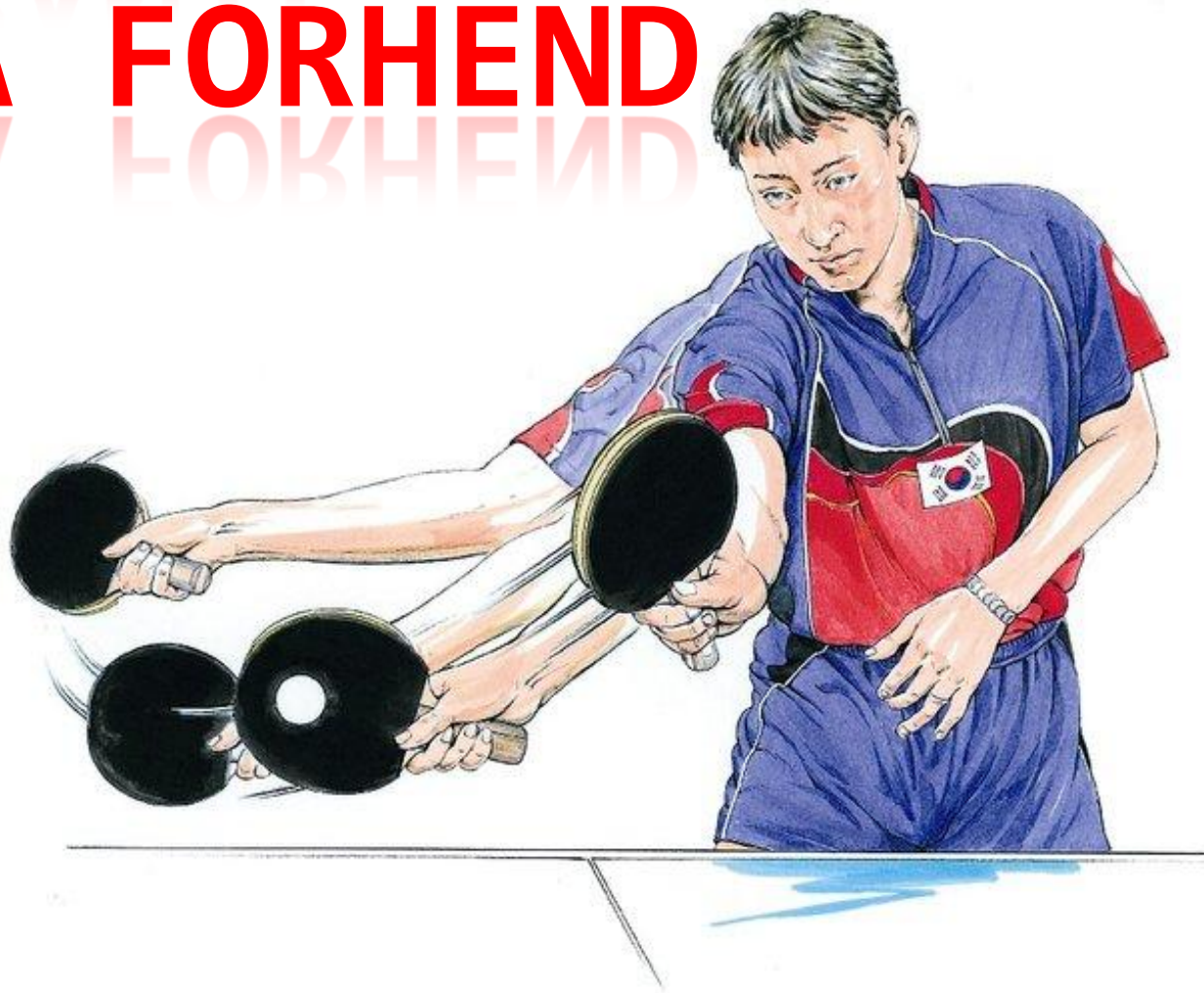


NAUCZANIE

FLIPA FORHEND



materiały szkoleniowe w opracowaniu **Marka Chrabąszcza**
trenera klasy mistrzowskiej w tenisie stołowym

Flip FH – jest to uderzenie ofensywne stosowane przy krótkich przebiciach rywala tuż za siatkę.

Flip FH jest uderzeniem trudnym, jednak dobrze wykonane skutecznie decyduje o przebiegu wymiany:

Flip FH może być wykorzystany jako przygotowanie do ataku w kolejnym tempie lub bezpośrednio do zdobycia punktu poprzez szybkie zagranie i dokładne umiejscowienie :

Wyróżniamy 2 rodzaje flipów:

- spin -Flip – nazywany inaczej mini topspin znad stołu
- smecz- Flip – przypominający bardziej uderzenie wychodzące z łokcia

TECHNIKA FLIPA FORHEND

POZYCJA WYJŚCIOWA

(zawodnik praworęczny)

- prawy bark lekko z tyłu;
- tułów pochylony do przodu;
- ciężar ciała oparty na lewej nodze;
- nogi ugięte w kolanach;
- lewa stopa z przodu, prawa stopa lekko z tyłu
- stopy rozstawione na szerokość bioder ;



FAZA PRZYGOTOWAWCZA

- prawy bark skręca się do przodu;

- ręka zaczyna się prostować w łokciu;

- rakiетка otwiera się na zewnątrz,

- prawa noga przesuwa się w przód pod stół



FAZA UDERZENIA

- ręka zgina się energicznie w łokciu – w przód w górę.

- tułów lekko prostuje się ku górze

Błąd – ręka zbyt wyprostowana w łokciu

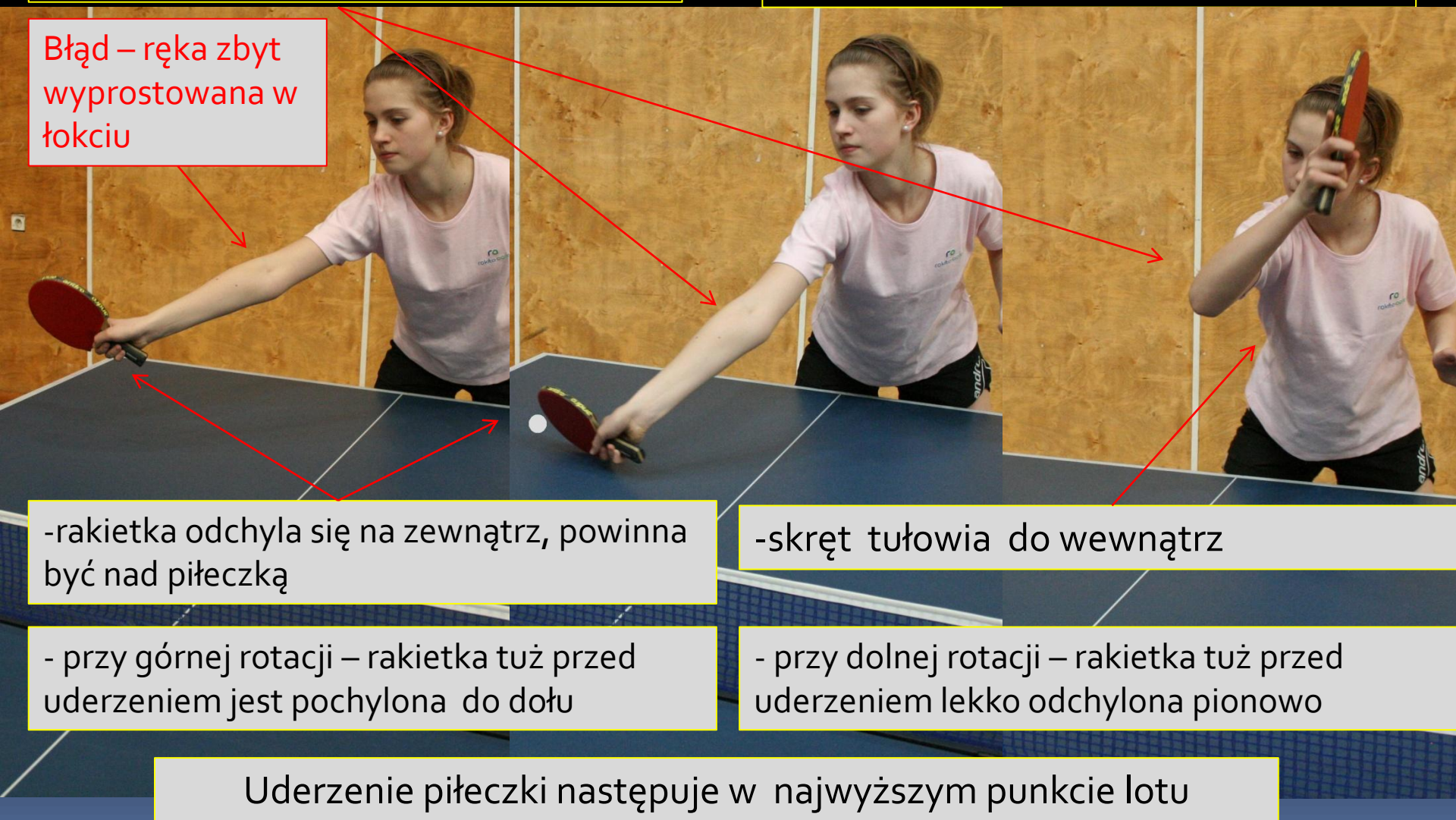
-rakiетка odchyła się na zewnątrz, powinna być nad piłeczką

- przy górnej rotacji – rakiетка tuż przed uderzeniem jest pochylona do dołu

-skręt tułowia do wewnątrz

- przy dolnej rotacji – rakiетка tuż przed uderzeniem lekko odchyłona pionowo

Uderzenie piłeczki następuje w najwyższym punkcie lotu

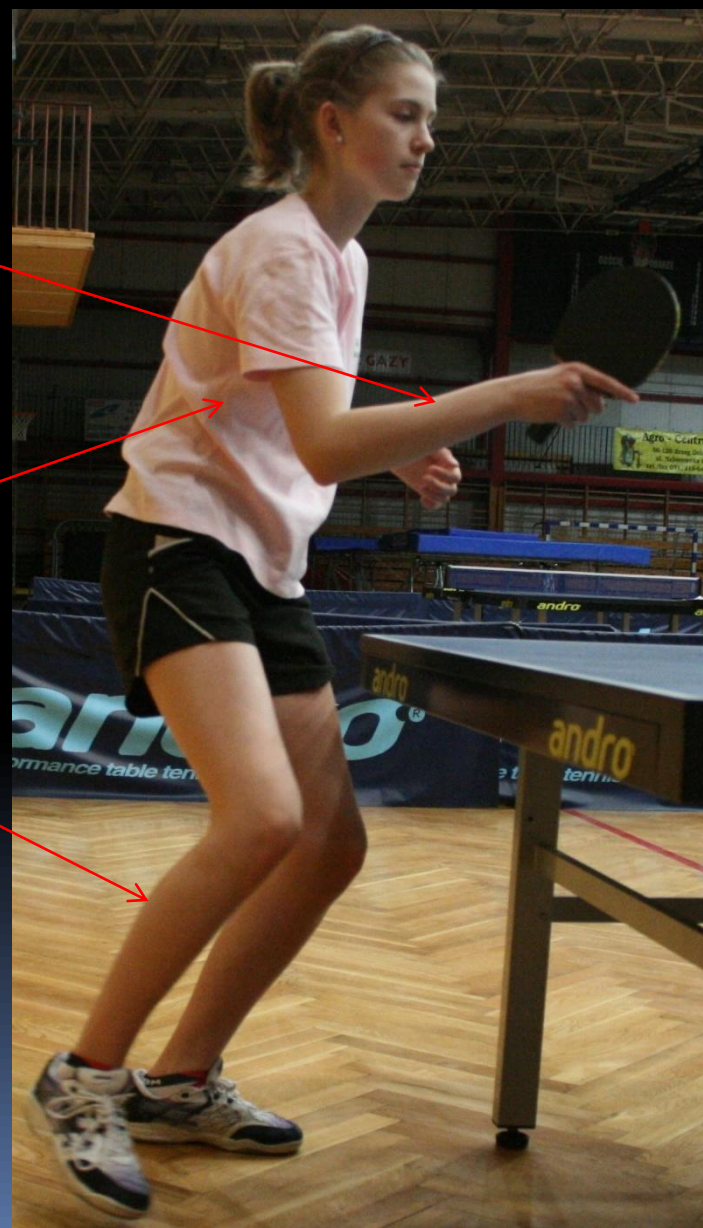


POWRÓT DO POZYCJI WYJŚCIOWEJ

- ręka uderzająca i rakiетка wracają do pozycji wyjściowej.

- tułów ponownie pochyla się do przodu

- prawa noga wraca do tyłu



Technik-Schulung mit Timo Boll



Vorhand-Flip

ALLConverter.org

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE BŁĘDY

- rakiетка zbyt otwarta – piłeczka ucieka za stół
- rakiетка zbyt zamknięta – piłeczka wpada w siatkę
- zbyt obszerny ruch (za długi ruch);
- brak fazy przyspieszającej w łokciu
- złe ustawienie nóg po flipie;
- odchylenie tułowia do tyłu;
- „chwycenie” piłeczki w fazie opadającej;
- ręka zbyt wyprostowana w łokciu

NAUCZANIE FLIPA FORHEND

Ze względu na trudność tego uderzenia należy nauczać go w formie ścisłej

- imitacja ruchu flipa na „sucho”*
- nagrywanie piłek przez trenera*
- obserwacja uderzenia na filmach*