

FOREHAND AÇMA VE SERVİS TANIMA

Amaçlar :

- forehand açma
- topspin servisi tanıma ve kullanma

Gerekli vuruşlar :

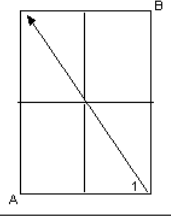
- ++ servis, forehand (karşı) loop
- + backhand blok

Özel açıklama :

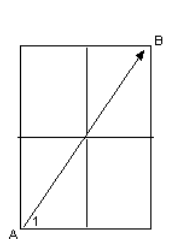
- Oyuncu A solak. Bu yüzden 15 dakikalık alıştırmalarda 7.5 dakika sonra değişirken, şemaları dik eksene göre ters olarak uygulayınız.

0 - 15. dakikalar - Koşu ve hafif gerinme gibi ısınma hareketleri.

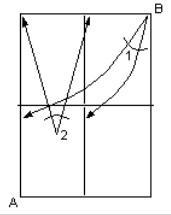
15 - 22.5. dakikalar - Isınma - forehand

	Oyuncu A: (Solak) 1. backhand şutop Birkaç dakika sonra Oyuncu A: 1. backhand loop Yine birkaç dakika sonra Oyuncu A: 1. backhand blok	Oyuncu B: 1. forehand şutop 1. forehand blok 1. forehand loop
-----------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

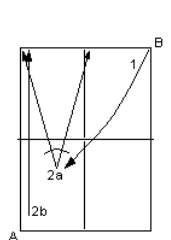
22.5 - 30. dakikalar - Isınma - backhand

	Oyuncu A (solak) 1. forehand şutop Birkaç dakika sonra Oyuncu A: 1. forehand loop Yine birkaç dakika sonra Oyuncu A: 1. forehand blok	Oyuncu B: 1. backhand şutop 1. backhand blok 1. backhand loop
------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

30 - 45. dakikalar - Her oyuncu için 2 x 7.5 dakika - Vuruş geliştirme veya yeni vuruş alıştırmaları

	Oyuncu A (solak) 2. forehand açma, karşı tarafın forehand veya dirsek konumuna.	Oyuncu B: 1. kesme kısa servis, masa ortası ile karşı çapraz arasına. <>
-------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------

45 - 60. dakikalar - 2 x 7.5 dakika - Vuruş geliştirme veya yeni vuruş alıştırmaları

	Oyuncu A (solak) Eğer A tarafında topun 2. zıplaması masa üstünde ise 2a. forehand açma, karşı tarafın forehand veya dirsek konumuna Eğer top ilk zıplamasından sonra masa dışına çıkıyorsa 2b. forehand loop	Oyuncu B: 1. kısa topspin servis <>
-------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------

60 - 65. dakikalar Kısa ara - birşeyler içiniz.

65 - 80. dakikalar - 2 x 7.5 dakika - Amaçları birleştiren ana alıştırmalar

	<p>Oyuncu A</p> <p>(solak)</p> <p>2a. forehand açma, veya 2b. forehand loop</p> <p>3. backhand blok</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1. kısa topspin servis, veya 1. kısa kesme servis</p> <p>2. forehand karşı loop</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

80 - 95. dakikalar - 2 x 7.5 dakika - çalışmayı bitirmek

	<p>Oyuncu A:</p> <p>1. topspin servis</p> <p>2. forehand karşı loop</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1. forehand karşı loop</p>
--	--------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------

95 - 110. dakikalar - 2 x 7.5 dakika - çalışmayı bitirmek

	<p>Oyuncu A:</p> <p>1. topspin servis - masa üzerinde istenilen yere serbest</p> <p>2. forehand (karşı) loop</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1. açma, loop veya blok</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

110 - 120. dakikalar Maç ve soğuma