

FOREHAND LOOP



Freddie Gabriel forehand loop hareketini gösteriyor.

Forehand loop masa tenisindeki en dinamik ve güçlü vuruşlardan birisidir ve doğru yapmayı öğrendikten sonra oyununuzun temelini oluşturabilir. Daha önceki Paddle Palace yazılarında servis atma ve servis karşılama konularından bahsetmişim. Şimdi rakibiniz servisini karşıladağında ne yapacağınızı öğrenmelisiniz. Loop yapmayı öğrenmenin anahtarı onu diğer sporlarla bağdaştırmanızdır. Biliyorum, iyi bir masa tenisi oyuncusundan gelen bu ifade size komik gelebilir, fakat bana göre konuya yaklaşmanın en iyi yöntemi budur. Bunu sadece masa tenisindeki bir teknik olarak alırsanız tüm vücudunuzu kullanmanız gerektiği gibi kullanmayabilirsiniz. Forehand loop vuruşunu ilişkilendirdiğim sporlar baseball ve golf sporlarındaki savurma (swing) hareketidir. Şimdi bunlara bakalım.

Mark McGuire veya Ken Griffey'in baseball da vuruş yaptıklarını hayal edin. Vuruş sırasında bellerini döndürüp, bacaklar ve karın kasları ile tüm vücutlarını kullanmasalar iyi bir vuruş yapmaları mümkün olur muydu ? Tiger Wood'un vücut ağırlığını bir bacadan diğerine transfer etmeden yaptığı bir vuruşu veya Andre Agassi'nin yerden havalanıp toplu çabuk buluşmadan yaptığı bir forehand vuruşu hayal edin. Bu fikirlerin hepsini loop vuruşunuzda kullanmalısınız.

İlk önce kesmeye karşı loop konusu ile başlayacağım. Topspine karşı loop daha az spin ve daha fazla hız gerektirir. Bunun farklarını daha sonra göreceğiz.

Kesmeye karşı loop yaparken loopunuzun gücünü belirleyen en önemli şey nedir ? Cevap bir bacağınızı iterek diğer bacak üzerinden kuvvet alıp bunun topa hız veya spin olarak yansımını sağlama becerisidir. Daha fazla spin için topa daha yukarıya doğru hareketle ve daha az vurmak (daha çok fıçalamak) gerekir. Daha fazla hız için vücut ağırlığını yukarıya ve topa doğru kaydırıp topa daha fazla vurmak (daha az fıçalamak) gerekir.

Ben gençken Danny Seemiller'in belirttiği loop nasıl olmalı tanımında iki şey beni etkilemişti. Üç metre yüksekliğinde bir duvarın üzerinden bir tuğla attığınızı farzedin. Bunu tek kolunuzla yapamazsınız. Eğilip tüm bacak gücünüzü de katmalısınız demişti. Danny'den öğrendiğim ikinci önemli şey de dengedir. Loop yaparken tüm vücut gücünüzü topa yansıtmanız fakat bir sonraki vuruşa da hazır olmanızdır. Bunlar vuruşun ana noktalarıdır. Şimdi vuruşun değişik bölümlerine bakacağız.

Kesmeye karşı loop yaparken ilk yapmanız gereken vücudunuzun tüm ağırlığını arka bacağınıza verecek şekilde pozisyon almanızdır. Topun nereye doğru gittiğini görerek, doğru pozisyon alıp, ağırlık transferi yapmanıza zaman kalacak şekilde topa yaklaştığınızda ayağınızı arkaya getirmeyi düşünmelisiniz. Loop hareketine başlarken arka ayağınız masa ile yaklaşık 45 derecelik bir açı yapmalıdır. Eğer daha fazla zamanınız varsa daha çok dönebilirsiniz. Eğer zamanınız az ise o zaman vücut döndürmeyi daha az yapabilirsiniz.

Pozisyon aldıktan sonra belinizi döndürürken aynı anda raketinizi de arkaya getirmelisiniz. Hazır pozisyonu oyunculardan oyuncuya değişebilir fakat kabaca tanımlarsak el ve kolunuz rahat ve karın hizasında vücudunuzun önünde olmalıdır. Bu hareketin ve bir çok Çinli oyuncunun çok iyi olmasının anahtarı, bence, beli çok verimli olarak döndürebilmektir.

Bunu yapmakla en fazla gücü elde edersiniz. Diğer bir deyişle, belinizi döndürürken, bel ve kalça kısmımızla, ne kadar küçük bir daire çizerseniz o derece başarılı olursunuz. Demekki belimizi döndürürken vücut ağırlığımızı arka bacağa aktaracağız ve raket tutan kolunuzu aynı anda arkaya getireceğiz. Masa tenisi kolay diye kim demiş ki ?

Loop yaparken omuzlarınız masaya paralel olarak başlayıp, daha sonra masaya 90 derece olacak şekilde döndürüp, hareket sonunda da yine masaya paralel olarak bitirmeniz gerekir. Ne kadar fazla dönerseniz o kadar güç elde edersiniz ve kolunuz da topa vuruken o kadar rahat olur. Bu vücudunuzun üst kısmı bacaklarınızdan daha fazla dönüyor demektir. İyi bir loopta vücutun üst kısmı bacaklara göre yaklaşık iki misli daha fazla dönerek kurulmuş yay gibi gerilip sonra boşalmalıdır. Başarılı bir loop için dönmenin önemini anladığınızda diğer konulara bakabiliriz.

Vuruş sırasında kolunuzu hızlandırmanın püf noktası rahat ve patlamaya hazır olmaktır. Bunlar birbirine tezat gibi görünür, aslında biraz tezatlık vardır. Loop yapabilmek için el ve kolunuzun hem rahat olması, hem de inanılmaz bir hızla hareket etmesi gerekir. Bu nasıl olur ? Bana sorarsanız hız ve rahat olmanın en iyi kombinasyonunu hala arıyorum. Fakat bu arada hareketi bacakların başlatması gerektiğini keşfettim. Vuruşu kolunuz başlatırsa güç ve spin oluşturamazsınız. Bacaklarınızı hareket ettirerek kolunuzu vuruş yapacak pozisyona getirirseniz loopunuz doğru olacaktır. Vuruşa bacak hareketi ile ve sağ omuzunuzun sol omuzunuza göre biraz daha aşağıda olarak başlamak çok önemlidir. Kolu geriye doğru savururken bileğimizin gevşek ve rahat olmasına dikkat edin ve kolunuzu, belinizi döndürerek, sağ bacağımızın biraz arkasında düz oluncaya kadar arkaya getirin. Bazı oyuncular kollarını tamamen açmayabilirler, bu da onlara iyi kontrol imkanı verir. Fakat loopunuzda maksimum güç istiyorsanız kolunuzu mümkün olduğu kadar açmalısınız.

Kolunuz dizinizin arkasına geldiği zaman kolun geriye gitme işlemi bitmiş demektir. Bu aşamada omuzlarınız masaya yaklaşık dik konumda olmalı ve vücudunuz da gerilmiş yay gibi olmalıdır. Şimdi vuruşun ileriye doğru olan kısmını sağ ayağımızı yere doğru iterek ve kolunuzu yukarı ve ileriye doğru hareket ettirerek başlatmalısınız. Kolunuz ve bileğiniz yukarıya doğru bükülerek uzanmalıdır ve top ile temas dirsek açınız yaklaşık 90 derece olduğu sırada olmalıdır. Topa temasınız daha çok hız veya spin istemenize göre top zıpladıktan sonra en yüksek noktada veya bunun biraz sonrasında olmalıdır. Temasdan sonra dirseğiniz daha çok öne çıkarak kolunuzun hareketi devam etmeli ve hareket bittiğinde raketiniz boyunuza bağlı olarak başınızın veya omuzunuzun önünde olmalıdır. Bu anda bir

aynada kendinize bakarsanız kolunuzun yaklaşık 45 derece ile bükülü olduğunu görürsünüz. Dirseğiniz, aşağıya doğru hareket ettirdiğinizde fazla bir ayar yapmadan backhand pozisyonuna gelecek şekilde vücudunuzdan yeteri kadar uzakta olmalıdır.

Loop yaparken kafa pozisyonunuz da önemlidir. Kafanız masaya göre aşağı pozisyonda başlayıp hareket sonunda yüksek pozisyonda olmalıdır. Başınızın masaya göre aşağıdan yukarıya doğru görünen hareketi yukarıya doğru bir güç oluşturduğunu gösterir. Kasetlerden en iyi oyuncuları seyrettiğim zaman hepsinin farklı loop yapma yöntemleri olmasına rağmen hepsinin ortak yanı bellerini döndürmeleri ve vücutlarının (ve kafanın) yukarıya doğru hareketidir.

Loop yaparken dikkat edilmesi gereken diğer bir konu da her iki gözünüzle topu takip etmektir. Diğer bir deyişle kafanızı döndürmeniz gerektiğidir. Yine baseball örneğine dönersek, vuruş yapan oyuncu kafasını çevirip her iki gözü ile topu takip etmezse topa vurması daha zor olacaktır. Aynı şey masa tenisi için de geçerlidir. Dene ve gör.

Dikkat etmeniz gereken bazı tipik hatalar şunlardır. Eğer loopunuzda yeteri kadar spin yoksa topu daha fazla fıçalamanız gerekir. Daha çok hız için top en yüksek noktadayken, daha fazla spin için ise top düşmeye başladığı anda vurmalsınız.

Loopunuzda yan spin de olursa ne olur ? Loopunuz sola veya sağa doğru kıvrılıyorsa bu ille de kötü demek değildir. Bileğiniz rahat ise hafif bir yön değiştirme normaldir. Güç kaybı oluyorsa vücudunuzu öne doğru hareket ettirmiyor veya takip hareketini kolunuz ile yapmıyorsunuz demektir. Eğer toplarınız yana doğru falso alarak gidiyorsa loop sırasında bileğinizi dik tutarak topa tam arkadan vurmaya dikkat edin. Yan falso ve falso kaybolmanın faydaları vardır ama önce temel loop hareketinizi geliştirip bunları oyun içinde bilerek yapmanız gerekir.

TOPSPINE KARŞI LOOP YAPMANIN FARKLILIKLARI

Kesme yerine topspine karşı loop yapıyorsanız yukarıda yazılanların hepsi geçerlidir. Ana fark hazır olmaya yeteri kadar zamanınızın olmayacağıdır. Bu yüzden hareketinizin daha kısa olması gerekir. Ayrıca kol hareketiniz diz civarı yerine bel ile diz arası orta noktadan başlamalıdır. Vücut ağırlığının nakledilmesi daha ileriye doğru olmalı ve raketiniz topun arkası yerine daha üst tarafına temas etmelidir. Zamanlama yukarıdakilerle aynıdır. Daha fazla güç için top en yüksek noktasındayken, daha fazla spin için top en yüksek noktadan düşmeye başladığı anda topa vurmaya gerekir. Vururken vücudunuzu da kullanmayı ve bir sonraki vuruş için çabuk hazır olmayı unutmayın.

Tüm hareketleri daha kısa olarak yapın ve daima topspine karşı loop yapmayı deneyin.,

KUVVETLİ KESMEYE KARŞI LOOP

Kuvvetli kesmeden bahsedilmesi en iyi oyuncuların bile kalplerinde terör esmesine neden olur. İsveç'li Peter Karlsson gibi yıldız oyuncular bile bu tür toplara karşı büyük zorluklar yaşayabilirler. Peki sorun nedir ve bu sorunu nasıl aşmalıyız ?

İlk ve en önemlisi kesme oynayanların sayısının az olması ve oyuncuların çoğunun kesmeye karşı az çalışabilmesi gerçeğidir. Oyuncular kuvvetli kesmeye karşı çalışabilmektedirler fakat çalışma sırasında yaptıkları vuruş sayısı diğer çalışma şekillerine (mesela hızlı tekrarlanan backhand/forehand şutop vuruşlarına) göre az olmaktadır.

Bununla ilgili bir diğer problem de çalışma sırasında kesmeye karşı loop yapıldığında dönen top bloktan dönmektedir ve oyuncu kesmeye karşı peş peşe loop yapma ve dolayısıyla bunu otomatik hale getirme imkanı bulamamaktadır. Oyuncular topspine karşı (forehand-forehand, backhand-backhand, vs.) bu şekilde çalışabilmektedirler fakat eğer bir kesme için veya robotunuz (veya peş peşe top atan bir çalıştırıcınız) yoksa kesmeye karşı bu şekilde çalışamazsınız.

Belirtilen her iki tür sorun Newgy robot ile çalışarak düzeltilebilir. Düşük ayarlarında bile kuvvetli kesme top gönderebilmektedir. Bu tür toplara karşı loop yapmanın düzgün tekniğini öğrenebileceğiniz gibi, maçlarda benzer durumlarda bu vuruşu yapabilmek için gereken güveni de kazanabilirsiniz.

Vuruşu nasıl yapacağız ? Bunun için ABD Olimpik takım üyesi Todd Sweeris'in kuvvetli kesmeye ayarlanmış Newgy robota karşı yaptığı loopların sıralı resimlerini analiz edeceğiz (hız ayarı 3.0 konumundaydı). Todd looplarını orta hızda yapmaktadır - gücünün yarısı spine, diğer yarısı ise hıza dönüşmektedir. Bu resimlerle ilgili enteresan nokta Tod'un yaptığı vuruşlar karşılaştırıldığında sanki hepsi aynı negatifin kopyaları gibi görünmesidir.

(Editor'ün notu : Bu yazıda Harry 6 tane GIF dosyası kullanmıştır. Bunlardan ilk 5 tanesi hareketsiz resimlerdir ve vuruşun her aşamasını detaylı olarak incelemek için çok faydalıdır. Son resim ise ilk 5 reimden oluşturulan hareketli GIF resimdir. Bunu yüklemek biraz zaman alabilir fakat yükledikten sonra ilk 5 resmi sıralı olarak oynatacak ve resimlere hareket vererek oyuncuya hareketi ve vuruş sırasında yapması gereken hareketlerin adlarını öğretecektir).

Resimleri dikkatli bakıldığında Todd'un vuruş gücünü vücudunun neredeyse her parçasını (bacaklarını, belini, omuzlarını ve bileğini) kullanarak oluşturduğu görülür. Sol omuzu bile vücudunu topun yönünde çekerek güç üretir. Loop vuruşu gerçek bir "tüm vücut vuruşudur".

Resim 1 : Todd bacaklarını özellikle de sağ bacağını bükmüş durumdadır. Ayakları iyice açılmış durumda ve yere sağlam basmasını sağlamaktadır. Sağ ayağı masanın uç noktasına paralel konumdadır. Sağ omuzunu aşağı düşürerek ağırlığının çoğunu sağ bacağına vermiştir fakat yere çok dengeli olarak basmaktadır. Bile bükülü ve geriye doğru dönüktür. Vuruş kolu geriye ve aşağıya doğru uzanmış durumdadır ve bileği raket yönü arka tarafını işaret edecek şekilde geriye doğru dönüktür. Her iki gözü ile topu takip etmekte ve topun vuruş noktasına gelmesini beklemektedir.

Resim 2 : Todd's sağ ayağı düzelir ve topa doğru vücut dönmesini başlatır. Sağ omuz

yükselmeye başlarken sol omuz geriye doğru dönmeye ve vücudu da o yöne doğru çekmeye başlamıştır. Bel bükülü ve dönük konumundan normal konumuna dönmektedir. Bileğin ileriye doğru hareketi başlamıştır.

Resim 3 : Topla temas. Sağ omuz yukarıya çıkmış ve her iki omuz dönmektedir. Dirsek ve bilek topa vuruş hareketini yapmaktadır. Gücün çoğu yukarıya doğru yönlendirilmiştir. Todd hala her iki gözüyle topa bakmaktadır (top çok hızlı olarak gelseydi muhtemelen bu kadar uzun süre bakamayacaktı). Topla teması top düşerken yaklaşık masa seviyesindeyken olmaktadır (spini bol yavaş loop için topun daha da düşmesini bekleyecekti, daha hızlı bir loop için de topu çok düşürmeden temas edecekti. Loop öldürme vuruşu için ise top zıplamasının en yüksek noktasında vurması gerekecekti).

Topla temasın çoğu fırçalama şeklindedir. Yavaş ve spinli bir loop için top raketin süngesine çok az gömülmelidir. Daha fazla hız için top süngere daha fazla gömülmelidir. Loop kill haricindeki vuruşlar için top hiç bir zaman raketin tahtasına değecek kadar süngere gömülmemelidir. Todd'un vuruşunda topla teması hafifçe duyulabilmektedir.

Resimler 4-5. Takip hareketi her iki omuzu da döndürerek yukarı ve ileriye doğrudur (Todd'un loopunda çok fazla güç olduğu için kuvvetli kesme toplarda çoğu oyuncuya göre daha fazla ileriye doğru hareket edebilmektedir). Çoğu oyuncu daha çok yukarıya, daha az ileriye doğru takip hareketi yapacaklardır. Dirsek ve bilek tamamen kapanmış durumdadır ve dirsek çok bükülmüştür. Ağırlığının çoğu sol bacağına transfer edilmiştir fakat bir sonraki vuruş için denge ve vücut olarak hazır durumdadır.



Resim 1



Resim 2



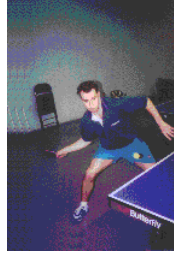
Resim 3



Resim 4



Resim 5



Resim 6

ZIPLAMA NOKTASINDA LOOP YAPMAYI ÖĞRENELİM

Masa tenisindeki yeni vuruşlardan birisi de zıplama noktasında loop yapmaktır. Bu vuruş rakibin yaptığı loop vuruşuna karşı top masada zıpladığı anda yapılır. Topun aşağıdan yukarıya doğru gittiği geleneksel loop vuruşunun aksine bu diğerine göre çok daha yatay düzlemde yapılan bir vuruştur.

Bu vuruşu öğrenmede Newgy Robo Pong 2000 çok faydalı bir yardımcıdır. Bir loopun havada çizdiği yolu en iyi şekilde oluşturmak için robotunuzu masadan bir kaç ayak boyu uzağa ve yere daha yakına koymanızı tavsiye ederim. Bu robotun top atma kısmını yukarıya doğru kaldırmanızı ve çok daha gerçekçi bir loop oluşturmanızı sağlayacaktır.

Robotunuzu iyi bir loop oluşturacak şekilde ayarladıktan sonra ilk olarak gelen toplara blok yaparak başlayın. Zamanlamanızı ayarladığımız ve top hissetmede kendinize güvendiğiniz zaman bileğinizi ve kolunuzun ön kısmını kullanarak raketinizi kapatıp topu fırçalamaya başlayın. Önce yavaş yavaş başlayın ve zıplama noktasında loop yapmaya başlayıncaya kadar gittikçe hızlanın.

Başarının anahtarları :

- Topa fırçalama şeklinde temas yapın.
- Rakibinizin vuruş gücünü yönlendirecek şekilde kısa vuruş yapın.

- o Vuruş esas olarak ileriye doğru olmalıdır ve geriye doğru takip hareketi çok azdır.
- o Kolunuzun hareketinin yatay olması gerekir. Bunun için dirseğinizi biraz yukarı kaldırın.
 - o Topa üst kısımdan temas edin.
 - o Vuruş sırasında aşağıya doğru itin.
- o Kendi vuruşunuzun zamanlamasını doğru yapabilmek için rakibinizin raket hızını takip edin.

Newgy Robo-Pong 2000 yardımıyla bu dinamik vuruşu öğrenebilirsiniz. Zıplama noktasında loop tekrar hücumu geçmek için veya rakibinizi şaşırtmak için blok yerine kullanabileceğiniz çok iyi bir alternatiftir. İyi şanslar ve iyi looplar.

KESMEYE BACKHAND LOOP VE DOĞRU YERE YAPILMASI

Amaçlar :

- kesmeye backhand loop
- loop un doğru yere yapılması

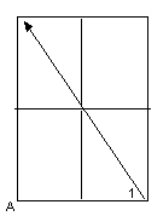
Gerekli vuruşlar :

++ forehand loop

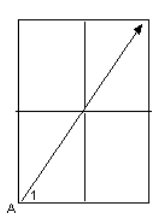
+ kısa servis, forehand itme, backhand ve forehand blok

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

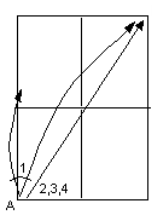
15 - 22.5. dakikalar - Isınma - forehand

	<p>Oyuncu A:</p> <p>1. forehand şutop</p> <p>Birkaç dakika sonra Oyuncu A:</p> <p>1. forehand loop</p> <p>Yine birkaç dakika sonra Oyuncu A:</p> <p>1. forehand blok</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1. forehand şutop</p> <p>1. forehand blok</p> <p>1. forehand loop</p>

22.5 - 30. dakikalar - Isınma - backhand

	<p>Oyuncu A:</p> <p>1. backhand şutop</p> <p>Birkaç dakika sonra Oyuncu A: 1. backhand loop</p> <p>Yine birkaç dakika sonra Oyuncu A: 1. backhand blok</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1. backhand şutop</p> <p>1. backhand blok</p> <p>1. backhand loop</p>

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

	<p>Oyuncu A:</p> <p>1. kesme kısa veya uzun servis sonra ya:</p> <p>2. backhand loop</p> <p>3. backhand loop</p> <p>4. backhand şut</p> <p>veya:</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1. forehand veya backhand itme</p> <p>2. backhand blok</p> <p>3. backhand blok</p> <p>2. backhand kesme</p>

	2. backhand loop	
--	------------------	--

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

	Oyuncu A: 1. forehand loop 2. forehand loop 3. forehand loop 4. tekrar adım 1 e dön. <>	Oyuncu B: 1. forehand blok 2. forehand blok 3. backhand blok
--	---	--

60 - 65. dakikalar Kısa ara - birşeyler içiniz.

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

	Oyuncu A: 1. kesme servis 2. backhand loop 3. forehand loop 4. forehand loop	Oyuncu B: 1. forehand itme 2. backhand blok 3. backhand blok
--	---	--

80 - 90. dakikalar - 2 x 5 dakika - kısa alıştırmayı bitirmek

	Oyuncu A: 1. kesme servis 2. backhand loop veya 2. forehand loop	Oyuncu B: 1. forehand uzun kesme - backhand veya forehand tarafına
--	---	--

90 - ... dakikalar Maç ve soğuma

İÇTEN DIŞA FOREHAND LOOP VE DOĞRU YERE YAPILMASI

Amaçlar :

- içten-dışa forehand loop
- dirseğe oynamak ve loop

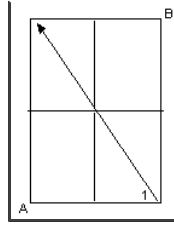
Gerekli vuruşlar :

- ++ forehand ve backhand loop ve blok
- + ayak çalışması, servis, forehand itme

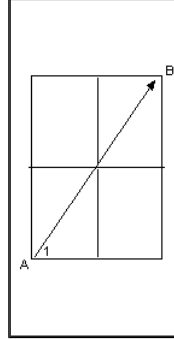
0 - 15. dakikalar - Koşu ve hafif gerinme gibi ısınma hareketleri.

15 - 22.5. dakikalar - Isınma - forehand

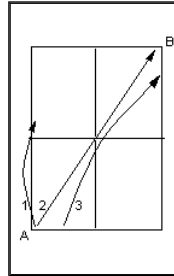
	Oyuncu A: 1. forehand şutop Birkaç dakika sonra Oyuncu A: 1. forehand loop	Oyuncu B: 1. forehand şutop
--	--	---------------------------------------

	<p>Yine birkaç dakika sonra Oyuncu A:</p> <p>1. forehand blok</p>	<p>1. forehand blok</p> <p>1. forehand loop</p>
---	---	---

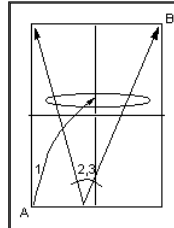
22.5 - 30. dakikalar - Isınma - backhand

	<p>Oyuncu A:</p> <p>1.backhand şutop</p> <p>Birkaç dakika sonra Oyuncu A:</p> <p>1. backhand loop</p> <p>Yine birkaç dakika sonra Oyuncu A:</p> <p>1. backhand blok</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1.backhand şutop</p> <p>1. backhand blok</p> <p>1. backhand loop</p>
---	--	---

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

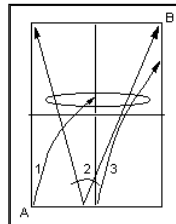
	<p>Oyuncu A:</p> <p>1. kesme servis</p> <p>2. backhand veya forehand loop</p> <p>3. forehand içten-dışa loop</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1. forehand itme</p> <p>2. backhand blok</p> <p>Kontrollü oynayıp sayı yapmaya çalışınız.></p>
--	---	--

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

	<p>Oyuncu A:</p> <p>1. değişik yerlere kısa kesme servis</p> <p>2. forehand veya backhand loop</p> <p>3. forehand veya backhand loop</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1. forehand itme (rakibin dirseğine)</p> <p>2. forehand veya backhand blok (rakibin dirseğine)</p>
---	---	---

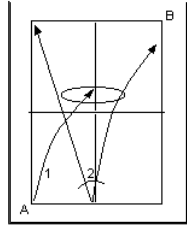
60 - 65. dakikalar Kısa ara - birşeyler içiniz.

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

	<p>Oyuncu A:</p> <p>1. değişik yerlere kısa kesme servis</p> <p>2. forehand veya backhand loop</p> <p>3. forehand içten-dışa loop</p>	<p>Oyuncu B:</p> <p>1. forehand itme (rakibin dirseğine)</p> <p>2. forehand veya backhand blok</p>
---	--	---

80 - 90. dakikalar - 2 x 5 dakika - kısa alıştırmayı bitirmek

	<p>Oyuncu A:</p>	<p>Oyuncu B:</p>
--	-------------------------	-------------------------

	<ol style="list-style-type: none">1. kesme servis2. forehand loop, içten dışa olabilir	<ol style="list-style-type: none">1. forehand uzun itme - backhand veya forehand tarafına
---	---	---

90 - ... dakikalar Maç ve soğuma