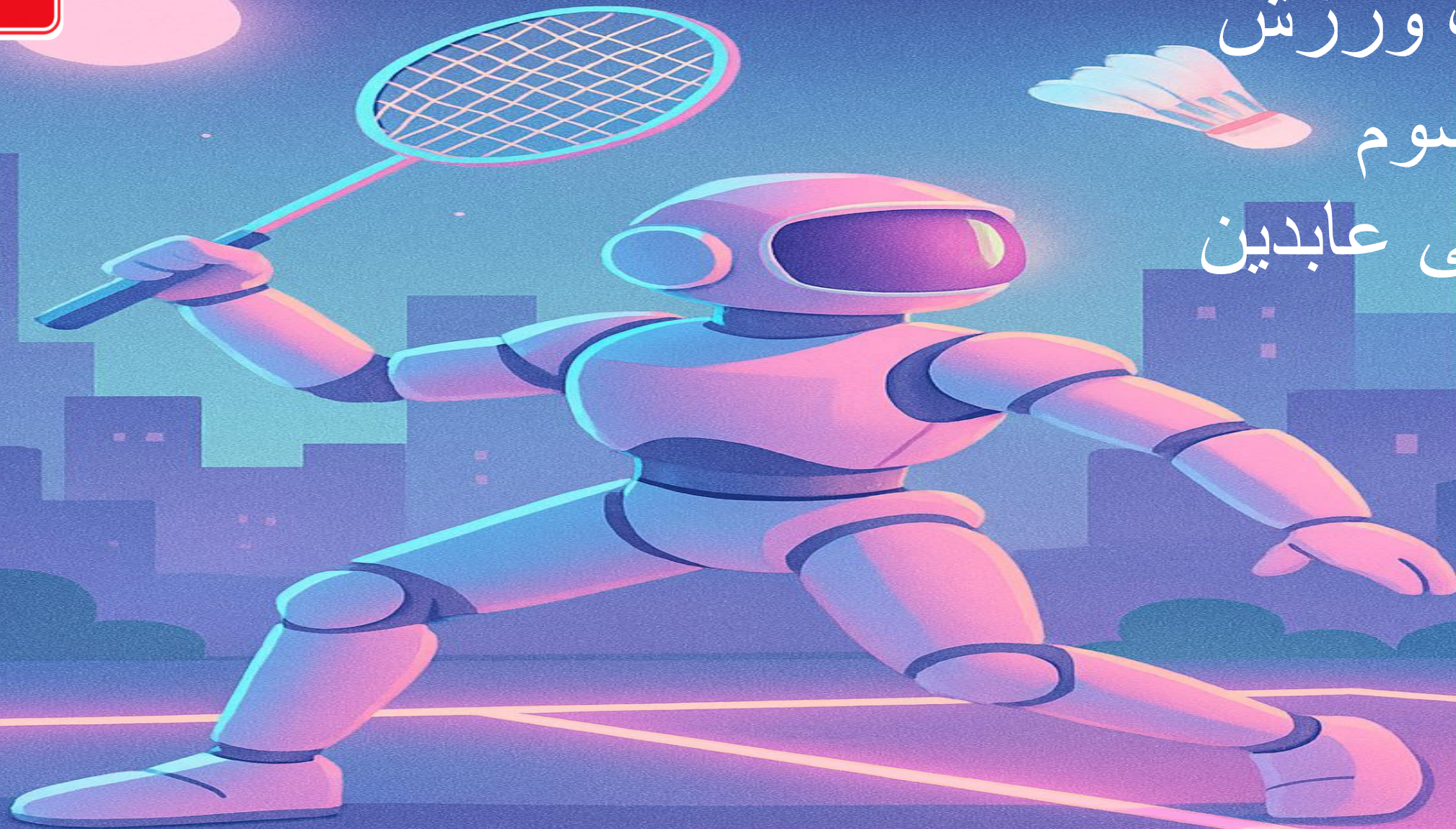
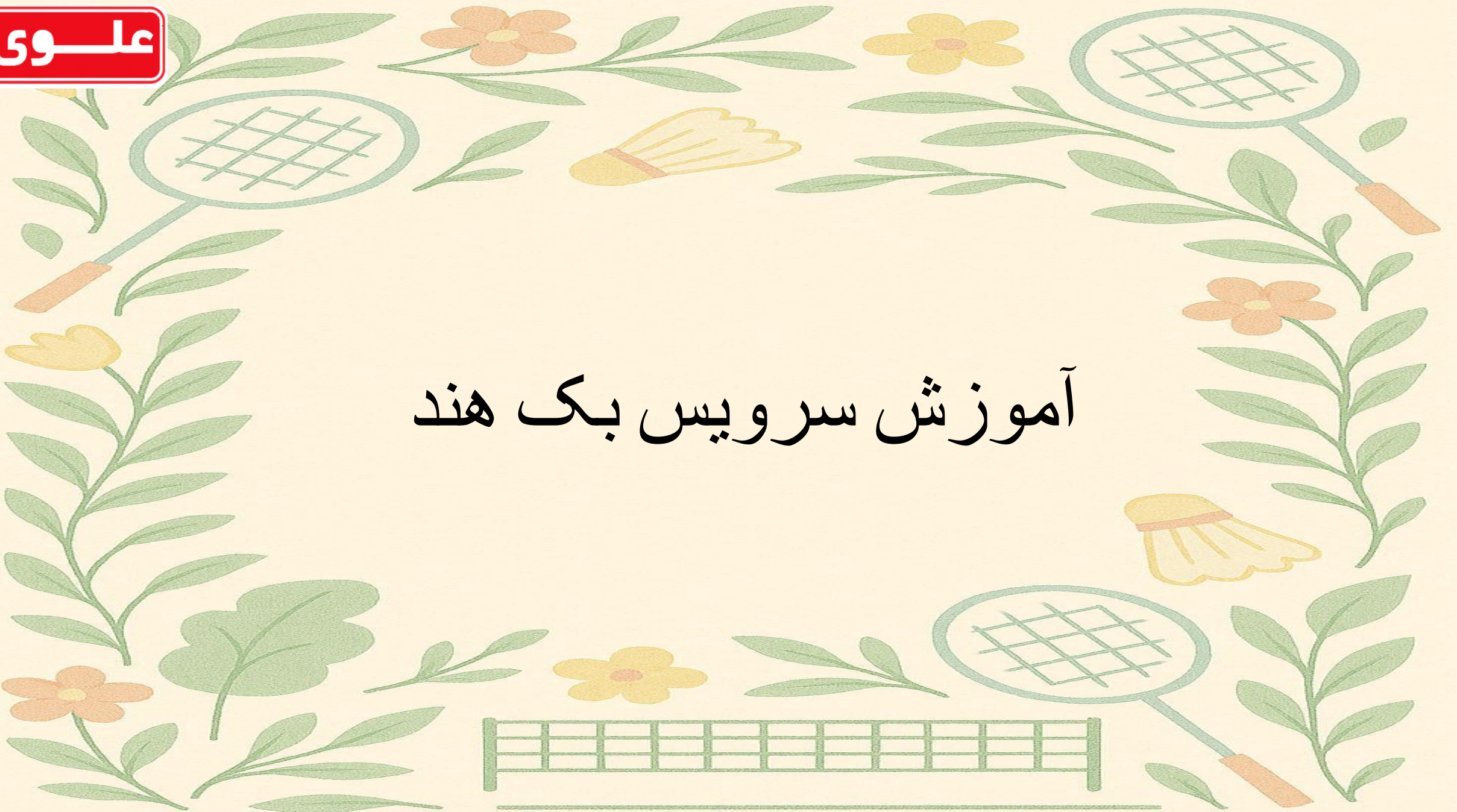


علوی

زنگ ورزش پایه سوم مربی عابدین



آموزش سرویس بک هند



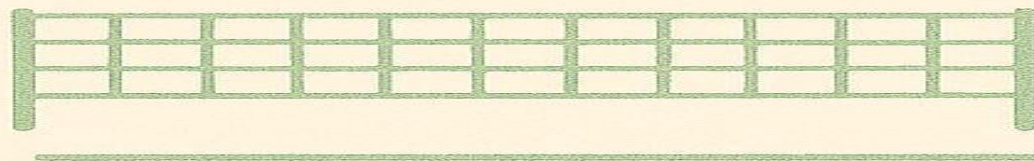
مرحله ۱: شناخت سرویس بک‌هند

سرویس بک‌هند معمولاً برای سرویس کوتاه
استفاده می‌شود. - بازیکن راکت رو جلوی بدن
نگه می‌دارد و با حرکت مچ، توپ رو به
سمت زمین حریف می‌فرستد. - هدف:
فرستادن توپ به نزدیکی خط سرویس کوتاه
در زمین حریف

مرحله ۲: وضعیت بدن و ایستادن

پاها باید به صورت ضربداری قرار
بگیرن (پای غیر غالب جلوتر). - بدن
کمی خم شده به جلو، زانوها کمی خم. -
راکت در جلوی بدن، توپ در دست
غیر غالب.

مرحله ۳: گرفتن راکت

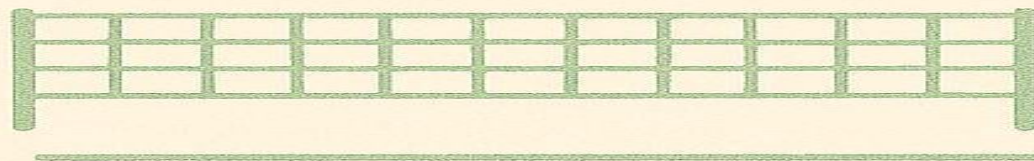


گرفتن راکت به صورت بک‌هند
گریپ (مثل گرفتن چاقو). - انگشت
شست پشت دسته راکت قرار می‌گیرد
تا کنترل بیشتری داشته باشی.

مرحله ۴: اجرای سرویس

۱. توپ رو جلوی بدن نگه دار، کمی
پایین‌تر از سطح کمر. ۲. راکت رو به آرامی
عقب ببر. ۳. با حرکت مچ و بدون تاب دادن
زیاد، ضربه بزن. ۴. توپ باید با زاویه کم و
ارتفاع پایین به سمت زمین حریف بره.

مرحله ۵: نکات مهم



از تاب دادن زیاد راکت خودداری کن
(قوانین بدمینتون محدودیت دارن). - ضربه
باید زیر کمر و با سر راکت پایین‌تر از
دسته راکت زده بشه. - تمرین کن تا
ضربه‌ات دقیق و کنترل‌شده باشه.