



کوجی ماتسوشیتا قهرمان ژاپنی بازیکن دفاعی دور از میز



## آموزش کات

کات، فنی است که در آن توپ پیچ زیری دارد و بازیکنان دفاعی دور از میز، از آن برای کسب امتیاز و سایر بازیکنان (از کات توی میز) برای ساختن موقعیت حمله استفاده می کنند.

برای اجرای کات، باید راکت را با زاویه ی باز، از بالا به پایین و جلو حرکت دهید و به نقاط زیری توپ بکشید. پیچ زیری توپ در کات باعث کاهش سرعت توپ می شود. از این رو نواآموزان تقریباً وقت زیادی دارند تا خود را با تویی که در حال آمدن است تطبیق دهند. ضمناً توپ کات وقتی به میز شما برخورد می کند جهش بیشتری نسبت به سایر توپ ها دارد و همین امر باعث می شود که توپ مدت زمان زیادی رفت و برگشت داشته باشد.

در سه حالت (فاصله) می توان کات کشید :

۱- کات توی میز: که تا فاصله ی یک متر از میز انجام می گیرد و به آن «کات نزدیک میز» نیز می گویند.

۲- کات تقریباً دور: که در فاصله ی یک تا ۲ متری از میز انجام می شود.

۳- کات خیلی دور: که از فاصله ی ۲ متر به بعد انجام می گیرد.

## کات توی میز فورهند

برای یادگیری بهتر، لازم است این فن را هم مثل سایر فنون به سه مرحله، تقسیم کنید :

۱- مرحله ی قبل از ضربه (حالت آماده): پای چپ را جلوتر از پای راست بگذارید و سنگینی بدن را روی پای راست

قرار دهید. راکت با زاویه ی باز در حد شانه قرار گیرد و حتی المقدور آرنج به طرف جلو و شانه ی چپ به طرف تور باشد.

۲- مرحله ی هنگام ضربه: در این مرحله، همزمان با انتقال وزن به طرف جلو، ساعد را به طرف پایین و جلو حرکت دهید و وقتی توپ در اوج جهش قرار گرفت راکت را با زاویه ی باز به نقاط پایینی\* توپ بکشید.

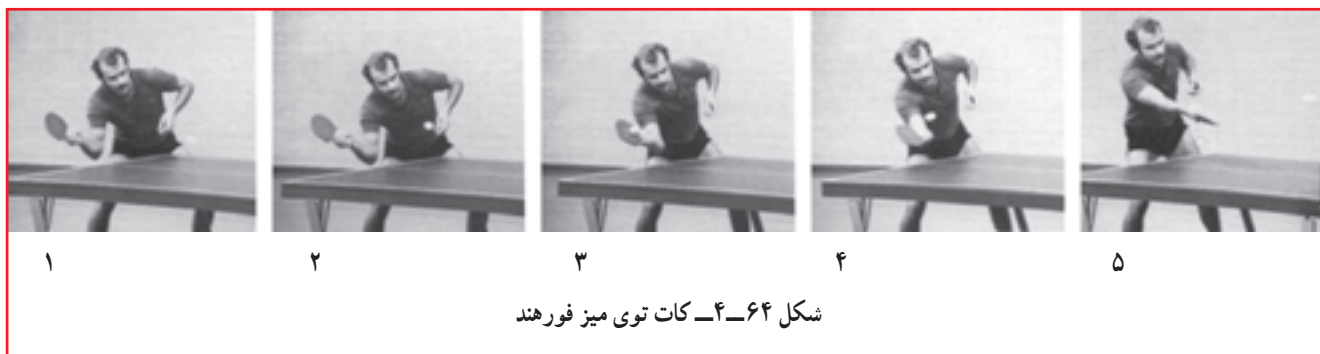
۳- مرحله ی بعد از ضربه: دست (ساعد و بازو) به طرف تور کشیده می شود و وزن بدن باید به پای جلو (چپ) منتقل گردد. شکل (۴-۶۴)

## کات توی میز بک هند

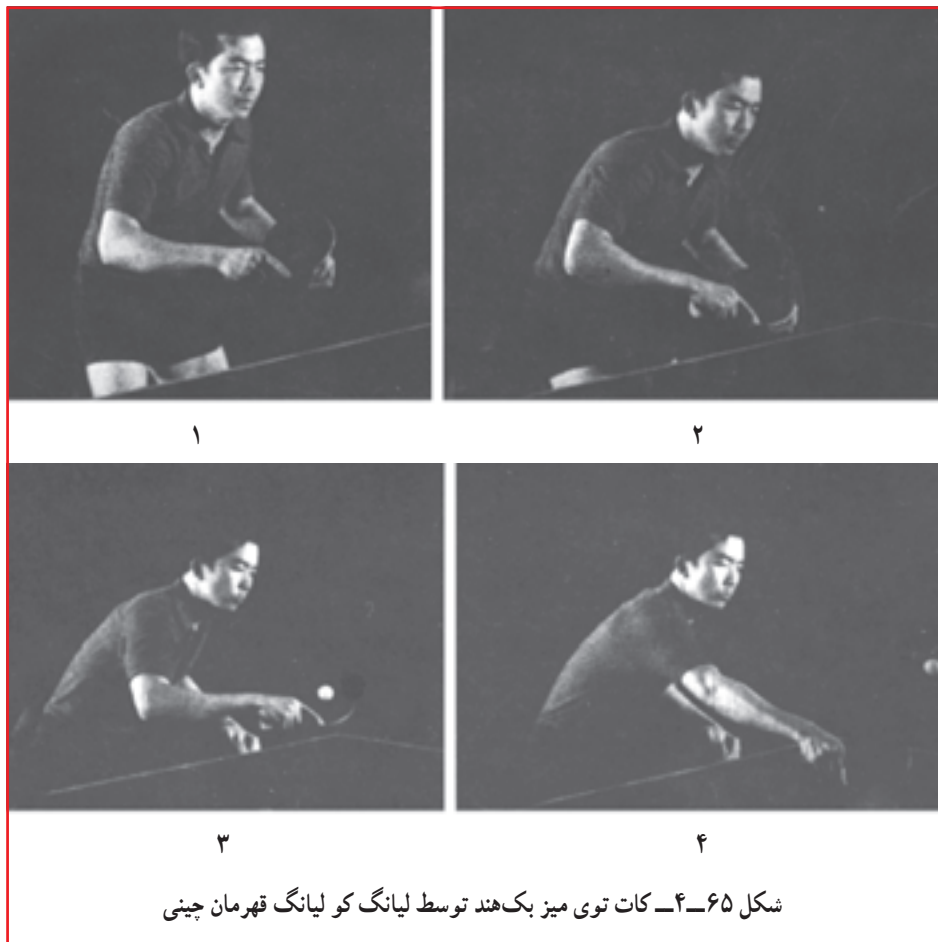
۱- مرحله ی قبل از ضربه: در این مرحله، پای راست را جلوتر از پای چپ بگذارید و سنگینی بدن را روی پای چپ قرار دهید. در نتیجه بازو به طرف داخل بدن و راکت با زاویه ی باز در حد شانه ی چپ و آرنج به طرف تور قرار می گیرد و بالاتنه نیز به سمت چپ متمایل می شود.

۲- مرحله ی هنگام ضربه: همزمان با انتقال وزن به جلو، ساعد را با همکاری مچ دست، به طرف پایین و جلو حرکت دهید و وقتی توپ در اوج قرار گرفت راکت را به نقاط زیری توپ (۵، ۴ یا بین ۵ و ۶ توپ) بکشید.

۳- مرحله ی بعد از ضربه: در این مرحله، وزن بدن به پای جلو منتقل می شود و دست (ساعد و بازو) کشیده شده، راکت به طرف تور قرار می گیرد. شکل (۴-۶۵)

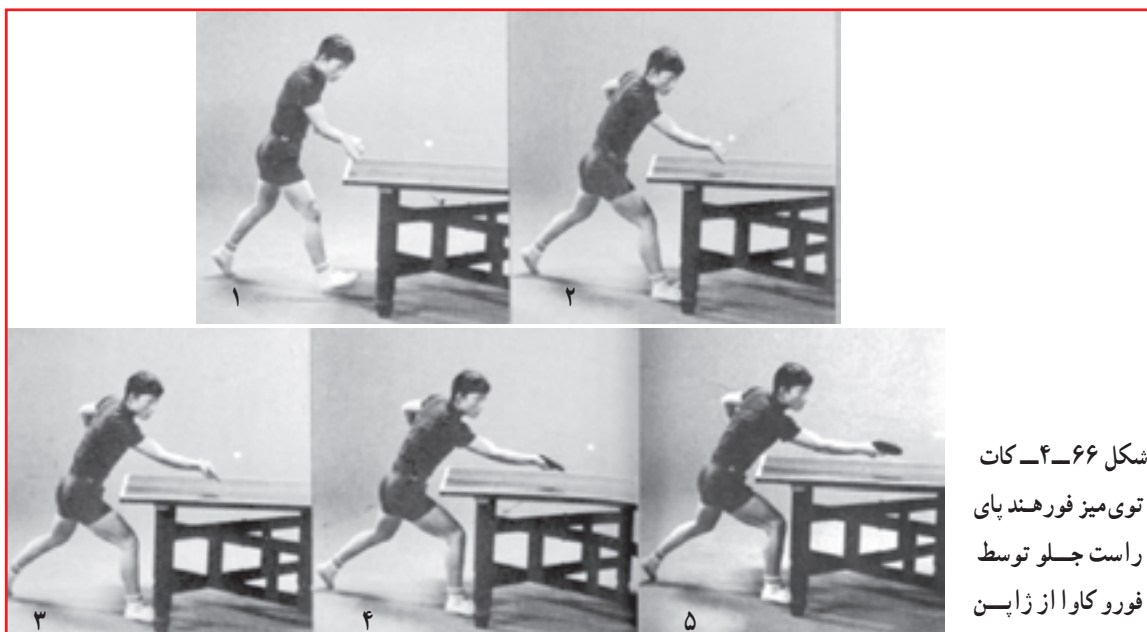


\* هرچه مقدار پیچ زیری تویی که به طرف شما می آید زیادترباشد، برای برگشت دادن آن باید راکت را با زاویه ی بازتر به نقاط پایین تر توپ (بین ۵ و ۶ توپ) بکشید.



ضمناً در بعضی از موارد، برای برگشت دادن توپ‌های کوتاه توی میز، می‌توانید پای راست را جلو قرار داده، کات فورهند بزنید. شکل (۴-۶۶)

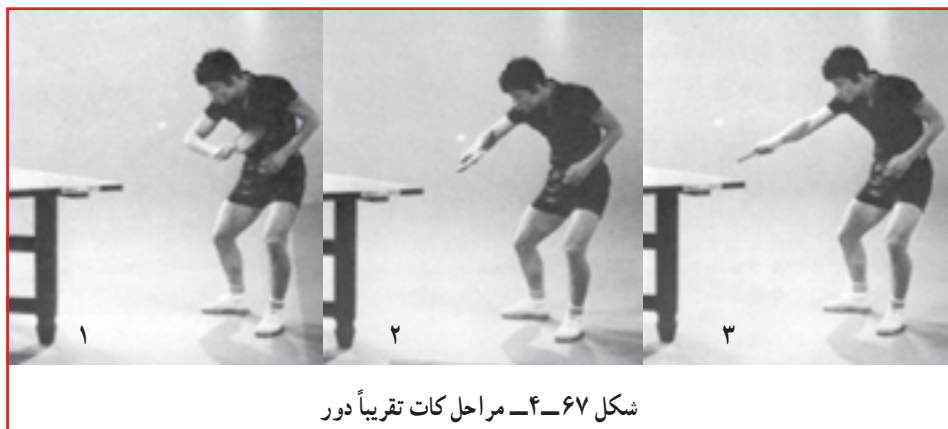
پس از اینکه در اجرای این کات مهارت کافی به دست آوردید، می‌توانید زمان ضربه را تغییر دهید و قبل از اوج و یا بعد از آن نیز کات بزنید.



## کات تقریباً دور

دیرتر (اولین مرحله‌ی بعد از اوج) و زاویه‌ی راکت بازتر می‌شود. از این رو نیازی به توضیحات بیشتر نمی‌باشد. شکل (۴-۶۷)

کات تقریباً دور فورهند و بک‌هند، شبیه کات توی میز است، با این تفاوت که حرکت نوسانی دست، بیشتر، زمان ضربه



شکل ۴-۶۷- مراحل کات تقریباً دور

## کات دور از میز فورهند

همان گونه که قبلاً اشاره شد از این کات در فاصله‌ی بیش از ۲ متر استفاده می‌شود. از خصوصیات این کات، حرکت وسیع دست، سرعت کم توپ و مسیر طولانی حرکت توپ است. این فن هم مثل سایر فنون به سه مرحله تقسیم می‌شود:

۱- مرحله‌ی قبل از ضربه: در این مرحله، پای چپ جلو و بالاتنه به سمت راست متمایل است. سنگینی بدن روی پای راست قرار می‌گیرد و راکت با زاویه‌ی باز در سمت راست بدن و در حد شانه و دسته‌ی راکت به طرف پایین قرار دارد.

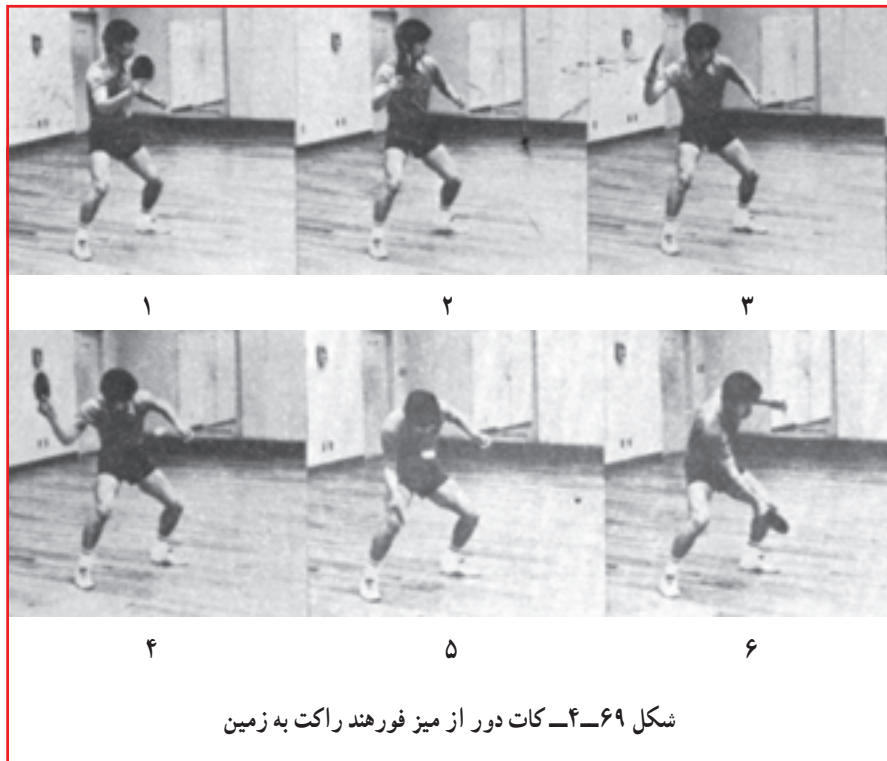
۲- مرحله‌ی هنگام ضربه: همزمان با انتقال وزن به جلو، راکت به طرف پایین و جلو حرکت می‌کند و وقتی توپ در دومین مرحله بعد از اوج قرار گرفت با کمک مچ دست به نقاط زیری توپ (۴-۵ و ۵-۶) کشیده می‌شود.

۳- مرحله‌ی بعد از ضربه: حرکت دست در این مرحله ادامه می‌یابد و وزن بدن به جلو منتقل می‌شود. برخی از بازیکنان حرکت دست را به طرف جلو و بالا و در مسیر حرکت توپ ادامه می‌دهند (شکل ۴-۶۸) و برخی هم حرکت دست را به طرف جلو و پایین ادامه می‌دهند و گاهی راکت آن‌ها با زمین تماس پیدا



شکل ۴-۶۸- کات دور از میز فورهند (حرکت دست به طرف بالا)

می‌کند (شکل ۴-۶۹) که هر دو این حالات در آموزش‌ها توصیه می‌شود و استفاده از آن‌ها بستگی به خواست و تمایل بازیکنان دارد.



### کات دور از میز بک‌هند

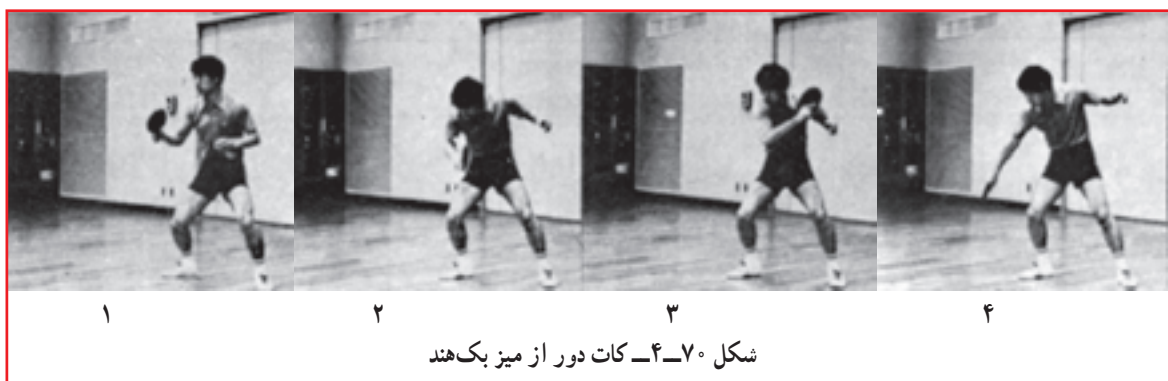
این کات نیز در فاصله‌ی بیش از ۲ متر انجام و مثل سایر فنون به سه مرحله تقسیم می‌شود.

۱- مرحله‌ی قبل از ضربه: در این مرحله، پاها برعکس حالت کات فورهند (یعنی پای راست جلوتر از پای چپ) قرار می‌گیرد؛ سنگینی روی پای عقب و راکت با زاویه‌ی باز نزدیک شانه‌ی چپ، دسته راکت به طرف پایین و آرنج به طرف تور قرار

می‌گیرد.

۲- مرحله‌ی هنگام ضربه: در این مرحله همزمان با انتقال وزن بدن به جلو، راکت با کمک ساعد و میچ به طرف پایین و جلو حرکت می‌کند و وقتی توپ از اوج پایین می‌آید (در دومین مرحله بعد از اوج) به نقاط پایینی توپ کشیده می‌شود.

۳- مرحله‌ی بعد از ضربه: در این مرحله وزن بدن به پای جلو منتقل و دست به طرف تور کشیده می‌شود. شکل (۴-۷۰)



باز و بسته کردن زاویه‌ی راکت هنگام کات به عوامل زیر بستگی دارد :

### ۱- مقدار و نوع پیچ توپ

الف - اگر توپی که به طرف شما می‌آید با پیچ زیری زیاد باشد، برای برگشت دادن آن باید زاویه‌ی راکت را زیاد باز کنید و برعکس اگر توپ دارای پیچ زیری اندکی باشد زاویه‌ی راکت را کمی باز کنید.

ب - اگر توپی که به طرف شما می‌آید دارای پیچ رویی باشد برای برگشت دادن آن باید راکت را با زاویه‌ی عمود یا کمی باز به توپ بکشید.

### ۲- فاصله از میز

الف - هر چه نزدیک میز باشید و بخواهید کات بزنید، زاویه‌ی راکت را کمی باز (تا نزدیک ۹۰ درجه) کنید.

ب - هر چه از میز دور شوید زاویه‌ی راکت بازتر می‌شود.

۳- ارتفاع توپ: هر چه ارتفاع توپ بالاتر باشد زاویه‌ی راکت شما باید بسته‌تر و هر چه ارتفاع آن پایین‌تر باشد زاویه‌ی

راکت باید بازتر باشد.

### حرکات غلط در کات

۱- با سرعت و تنها از میچ برای کات زدن استفاده کنید، نقطه‌ی فرود ارادی نیست.

۲- اگر راکت از پایین بدن شروع به حرکت کند، توپ به خارج از میز می‌رود.

۳- اگر پاها عقب جلو نباشد و یا برعکس قرار گیرد، توپ از زوایا به خارج و یا توی تور می‌رود.

۴- اگر انتقال وزن انجام نگیرد، اغلب توپ توی تور می‌رود.

۵- اگر زاویه‌ی راکت خیلی باز باشد، توپ از تور رد نمی‌شود و یا اینکه با ارتفاع زیاد، روی میز حریف فرود می‌آید.

با مطالعه‌ی مطالب مربوط به مبحث کات دریافتید که انواع کات در مواردی با هم وجه اشتراک دارند. حال برای اینکه با تفاوت‌های انواع کات بیشتر آشنا شوید، جدول زیر را مطالعه نمایید.

جدول تفاوت‌های انواع کات

کات خیلی دور	کات تقریباً دور	کات توی میز	
کاملاً باز	باز	کمی باز و باز	زاویه‌ی راکت
بین ۵ و ۶	۵	۴	نقطه‌ی توپ
دومین مرحله بعد از اوج	اولین مرحله بعد از اوج	اوج	زمان ضربه
به طرف تور، هم ارتفاع با شانه	به طرف تور، هم ارتفاع با آرنج	به طرف تور، هم ارتفاع با میچ دست مخالف	حرکت دست بعد از ضربه
هر چه از میز دور می‌شویم زاویه‌ی بدن نسبت به میز بیشتر می‌شود.			زاویه‌ی بدن نسبت به میز

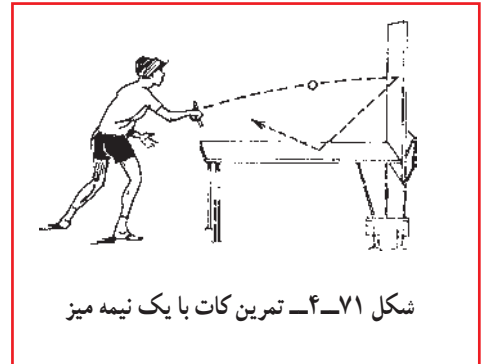
### روش‌های تمرینی کات

برای یادگیری بهتر فن کات هم لازم است تمرینات آموزشی را از ساده‌ترین حالت شروع کنید. روش‌های تمرینی را می‌توان به تنهایی یا با یار مقابل، روی میز و یا بدون میز انجام داد. یک

روش ساده این است که توپ را روی میز رها کنید. وقتی به اوج جهش رسید، خودتان کات بزنید. روش دیگر این است که یار مقابل به جای اینکه توپ را با راکت بزند با دست پرتاب کند تا شما راحت‌تر بتوانید آن را کات بزنید. روش سوم اینکه حریف

توپ را با کمی پیچ زیری به طرف شما بفرستد و شما توپ را کات بزنید.

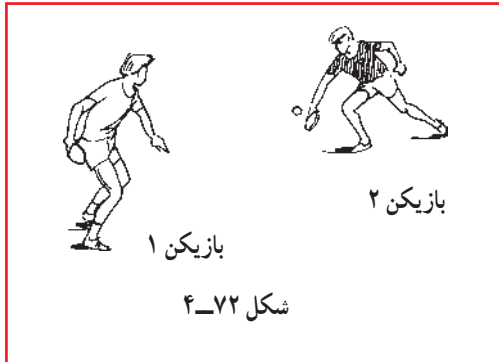
۱- روش تمرینی بدون یار: ابتدا می‌توانید مقابل دیوار قرار بگیرید و با زدن توپ به دیوار تمرین کات را انجام دهید. بعد تمرین روی میز را به طریقی که یک نیمه‌ی آن به حالت عمودی قرار داده شده، انجام دهید. شکل (۴-۷۱)



## ۲- روش تمرینی بدون میز

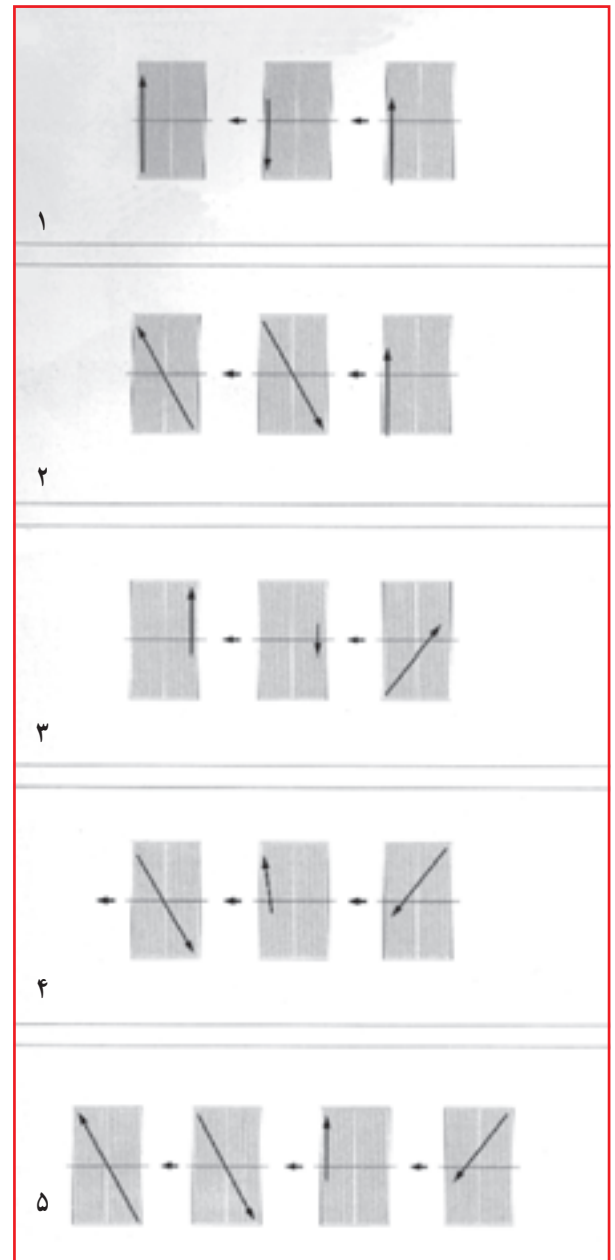
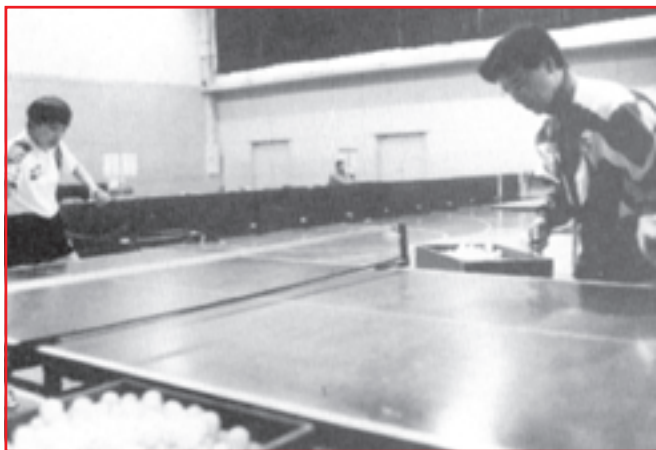
الف - بازیکن (۱) در هوا ضربه‌ای کنترل‌ی می‌زند. بازیکن (۲) با یک کات دور از میز توپ را برگشت می‌دهد. شکل (۴-۷۲)

ب - حریف شما توپ را در هوا کات می‌زند، شما هم در هوا با یک کات دور از میز توپ را برگشت دهید.



تمرینات دیگر و روش‌های تمرینی بیشتر را در بخش روش‌های تمرینی این کتاب ملاحظه نمایید.

- ۱- ویژگی‌های فن کات را بیان کنید.
- ۲- انواع کات را نام ببرید.
- ۳- حرکت دست در مراحل مختلف کات توی میز فورهند را توضیح دهید.
- ۴- وضعیت بدن در مرحله‌ی قبل از ضربه‌ی کات توی میز بک‌هند را بیان نمایید.
- ۵- حرکت دست در مراحل مختلف کات دور از میز (فورهند و بک‌هند) را توضیح دهید.
- ۶- باز و بسته کردن زاویه‌ی راکت در هنگام کات به چه عواملی بستگی دارد؟
- ۷- جدول تفاوت‌های انواع کات را بکشید.
- ۸- روش‌های تمرینی ساده برای یادگیری بهتر کات را توضیح دهید.



## روش‌های تمرینی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل فراگیر باید بتواند:

- ۱- ضربه‌ی فورهند را به‌طور کنترلی، در یک نقطه و نقاط مختلف میز بزند.
- ۲- ضربه‌ی فورهند را توأم با حرکت پا، در نقاط مختلف میز بزند.
- ۳- ضربه‌ی بک‌هند را به‌طور کنترلی، در یک نقطه و نقاط مختلف میز بزند.
- ۴- ضربه‌ی بک‌هند را توأم با حرکت پا، در نقاط مختلف میز بزند.
- ۵- تمرینات توأم فورهند و بک‌هند را انجام دهد.
- ۶- ضربه‌ی تومیزی بک‌هند را انجام دهد.
- ۷- ضربه‌ی تومیزی فورهند را انجام دهد.
- ۸- تمرینات توأم ضربه‌ی تومیزی فورهند و بک‌هند را انجام دهد.
- ۹- سرویس‌های مختلف را در نقاط مختلف میز بزند.
- ۱۰- با دریافت مناسب، انواع سرویس‌ها را پاسخ دهد.
- ۱۱- انواع کات را به‌طور کنترلی در یک نقطه و نقاط مختلف میز بزند.
- ۱۲- انواع کات را در حرکت اجرا کند.
- ۱۳- توپ زیادِ مربی را با سرعت، جواب مناسب دهد.

در هر جلسه انجام حداکثر چهار نوع تمرین (هرکدام ۱۵ تا ۲۰ دقیقه) که یکی از آنها تمرین سرویس باشد، توصیه می‌شود. برای اختصار در توضیحات روش‌های تمرینی، از حروف زیر که نمایانگر نوع فن، علامات که نشانه‌ی مسیر، نوع و منطقه‌ی فرود توپ می‌باشد استفاده شده است.

ف - ضربه‌ی ساده فورهند

ب - ضربه‌ی ساده بک‌هند

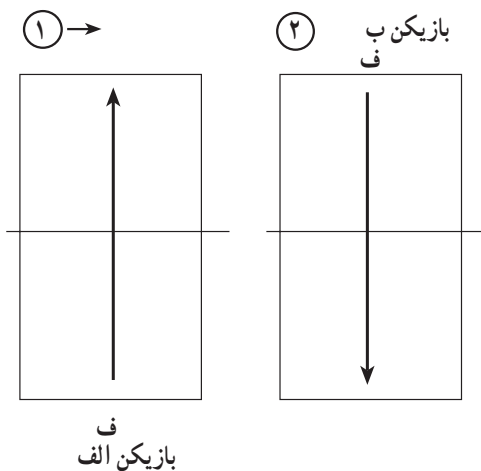
تو - ضربه‌ی تومیزی

س - سرویس

ک - کات

علامت ↗ - مسیر توپ ساده

به‌طور کلی، روش‌ها یا برنامه‌های تمرینی، هم باید برای بازیکنان مبتدی و بازیکنان پیشرفته (توسط دو بازیکن مقابل هم - یک بازیکن و یک مربی - با توپ زیاد توسط مربی و یا با دستگاه توپ‌انداز) در نظر گرفته شود. در این بخش، تنها روش‌های تمرینی برای بازیکنان مبتدی که لازم است در یادگیری و تکامل ضربه‌ها و فنون اساسی به حد مطلوب برسند، توضیح داده می‌شود که توسط دو بازیکن (یک بازیکن و یک حریف) انجام می‌شود. این برنامه‌ها از ساده به مرکب و از آسان به مشکل پیش‌بینی شده‌اند به‌طوری که اگر مبتدیان هر یک از آن‌ها را چندین جلسه به‌طور دقیق با مدت زمانی حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه در هر جلسه انجام دهند پیشرفت قابل توجهی خواهند نمود.



شکل ۵-۲

### تمرین شماره ۳

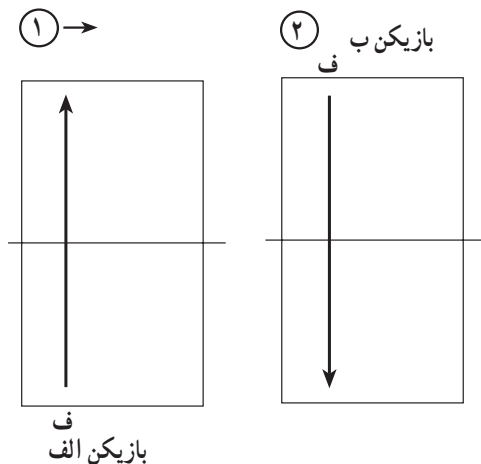
نام تمرین: فورهند کنترلی، در سمت چپ میز  
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند کنترلی  
 در سمت چپ میز می‌زند.

② بازیکن ب - با فورهند توپ را روی همان

مسیر برگشت می‌دهد. شکل (۵-۳)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی فورهند و تقویت نقطه‌ی فرود

و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت فورهند



شکل ۵-۳

### تمرین شماره ۴

نام تمرین: فورهند کنترلی، در سمت راست میز  
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند کنترلی  
 در سمت راست میز می‌زند.

علامت - مسیر توپ پیچ‌دار

علامت - منطقه‌ی فرود توپ

### تمرین شماره ۱

نام تمرین: فورهند کنترلی، در قطر میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند

به طور کنترلی (رفت و برگشت منظم) در

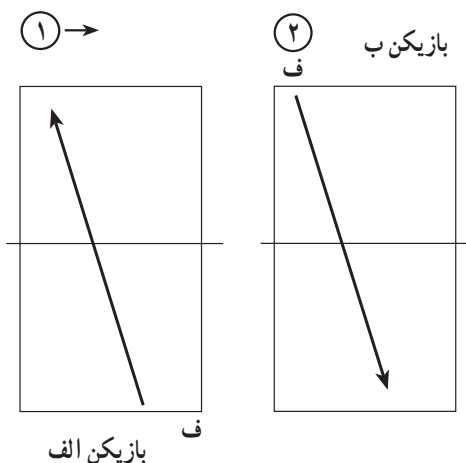
قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می‌دهد. شکل (۵-۱)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی فورهند و تقویت نقطه‌ی فرود

و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت فورهند



شکل ۵-۱

### تمرین شماره ۲

نام تمرین: فورهند کنترلی، در وسط میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند به طور

کنترلی در وسط میز می‌زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می‌دهد. شکل (۵-۲)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی فورهند، تقویت نقطه‌ی فرود

و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت فورهند

## تمرین شماره ۶

نام تمرین: بک هند کنترلی، در قطر میز

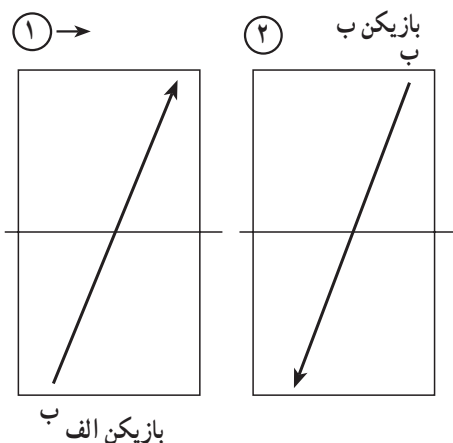
طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه ی بک هند کنترلی در قطر میز می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می دهد. شکل (۵-۶)

هدف تمرین: تمرین ضربه ی بک هند و تقویت نقطه ی فرود

و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت بک هند



شکل ۵-۶

## تمرین شماره ۷

نام تمرین: بک هند کنترلی، در وسط میز

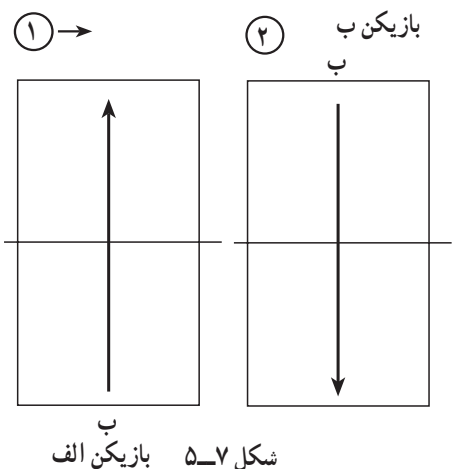
طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه ی بک هند کنترلی در وسط میز می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می دهد. شکل (۵-۷)

هدف تمرین: تمرین ضربه ی بک هند و تقویت نقطه ی فرود

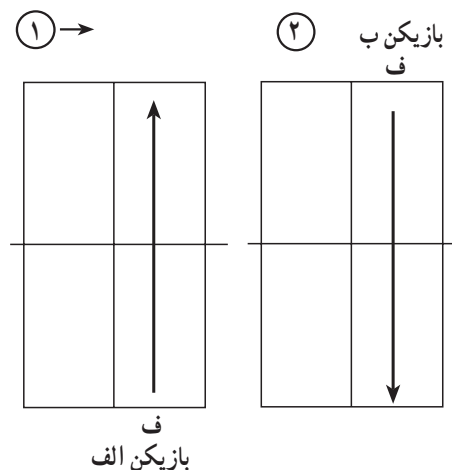
و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت بک هند



شکل ۵-۷

② بازیکن ب - با فورهند توپ را روی

همان مسیر برگشت می دهد. شکل (۵-۴)



شکل ۵-۴

## تمرین شماره ۵

نام تمرین: فورهند کنترلی، از ناحیه بک هند

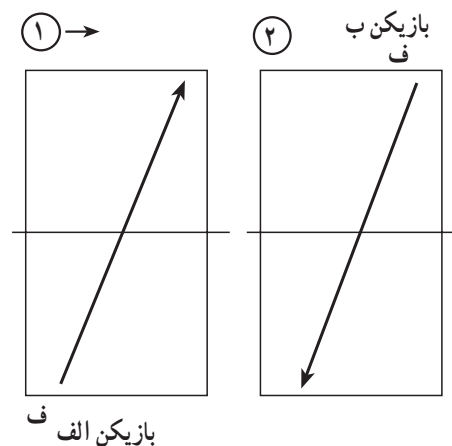
طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه ی فورهند کنترلی در قطر میز (از ناحیه ی بک هند) می زند.

② بازیکن ب - عملی مشابه عمل بازیکن

الف انجام می دهد. شکل (۵-۵)

هدف تمرین: تمرین ضربه ی فورهند و تقویت نقطه ی فرود

و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت فورهند



شکل ۵-۵

## تمرین شماره ۸

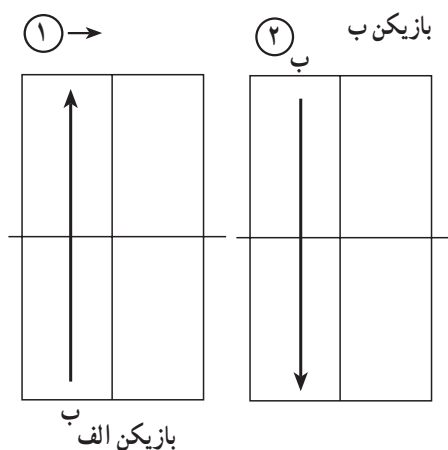
نام تمرین: بک هند کنترلی در سمت چپ میز  
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه ی بک هند کنترلی در سمت چپ میز می زند.

② بازیکن ب - با بک هند توپ را روی

همان مسیر برگشت می دهد. شکل (۵-۸)

هدف تمرین: تمرین ضربه ی بک هند و تقویت نقطه ی فرود

و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت بک هند



شکل ۵-۸

## تمرین شماره ۹

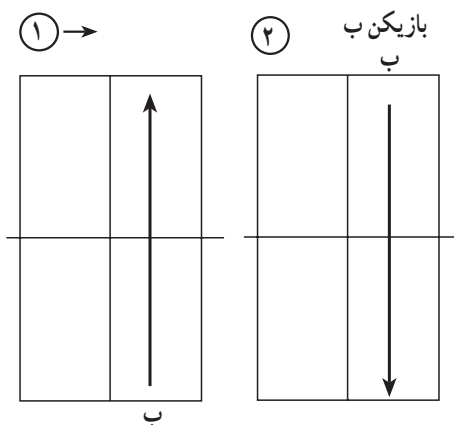
نام تمرین: بک هند کنترلی، در سمت راست میز  
 طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه ی بک هند کنترلی در سمت راست میز می زند.

② بازیکن ب - با بک هند توپ را روی

همان مسیر برگشت می دهد. شکل (۵-۹)

هدف تمرین: تمرین ضربه ی بک هند و تقویت نقطه ی فرود

و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت بک هند



شکل ۵-۹

## تمرین شماره ۱۰

نام تمرین: یک نفر بک هند، یک نفر فورهند از ناحیه ی

بک هند به صورت کنترلی در قطر میز

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه ی بک هند کنترلی

در قطر میز می زند.

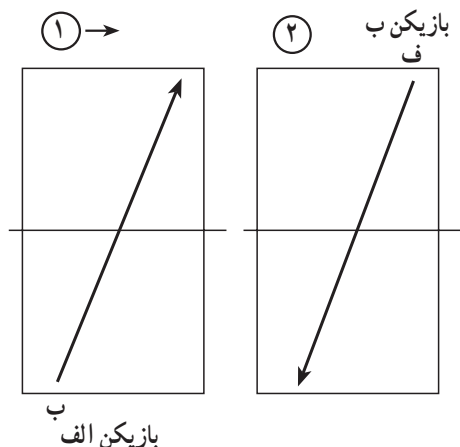
② بازیکن ب - با فورهند از ناحیه ی

بک هند ضربه ی کنترلی در قطر میز

می زند. شکل (۵-۱۰)

هدف تمرین: تمرین ضربه ی فورهند و بک هند و تقویت

نقطه ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۱۰

## تمرین شماره ۱۱

نام تمرین: یک نفر فورهند، یک نفر بک هند در وسط

میز (روی خط وسط)

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه ی فورهند کنترلی

در وسط میز می زند.

② بازیکن ب - با بک هند روی همان مسیر

برگشت می دهد. شکل (۵-۱۱)

هدف تمرین: تمرین ضربه ی فورهند و بک هند و تقویت

نقطه ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



## تمرین شماره‌ی ۱۲

نام تمرین: یک نفر فورهند، یک نفر بک‌هند موازی

سمت چپ

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند کنترلی

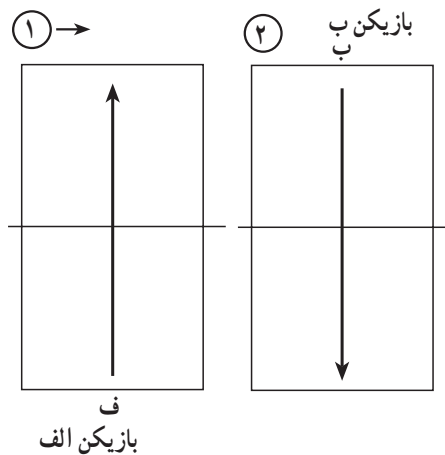
در سمت چپ میز می‌زند.

② بازیکن ب - با بک‌هند روی همان

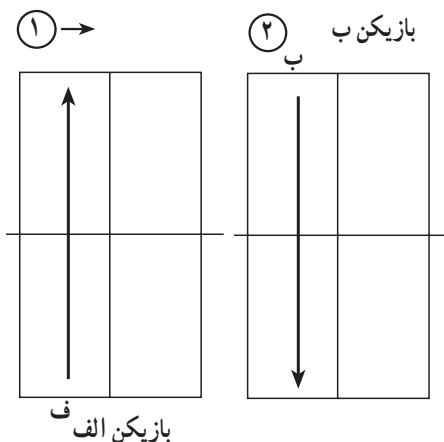
مسیر برگشت می‌دهد. شکل (۵-۱۲)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی فورهند و بک‌هند و تقویت

نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۱۱



شکل ۵-۱۲

## تمرین شماره‌ی ۱۳

نام تمرین: فورهند دو نقطه، حریف یک نقطه

طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند کنترلی

در قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - ضربه‌ی فورهند کنترلی

مشابه جواب می‌دهد.

③ بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند کنترلی

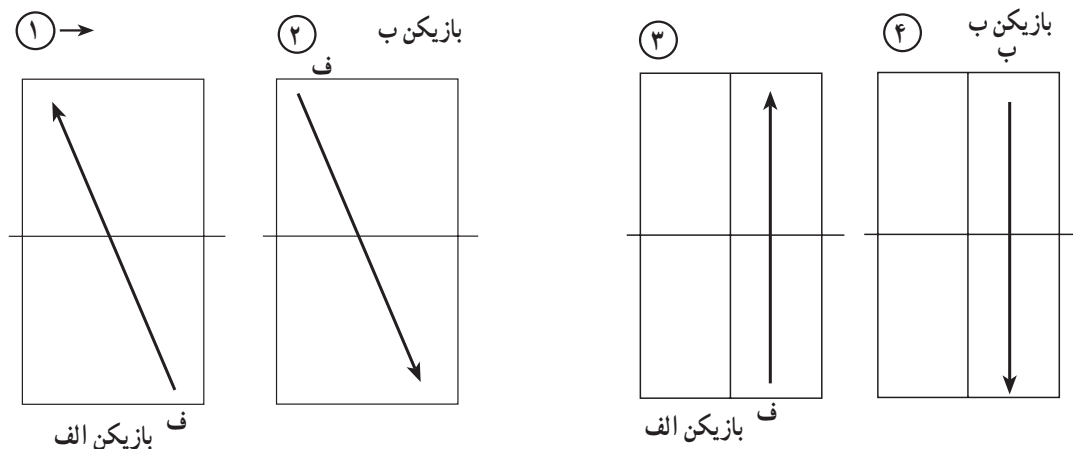
به‌طور موازی می‌زند.

④ بازیکن ب - ضربه‌ی بک‌هند کنترلی

موازی برگشت می‌دهد. شکل (۵-۱۳)

هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک‌هند و تقویت

نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۱۳

## تمرین شماره‌ی ۱۴

نام تمرین: بک هند دو نقطه، حریف یک نقطه

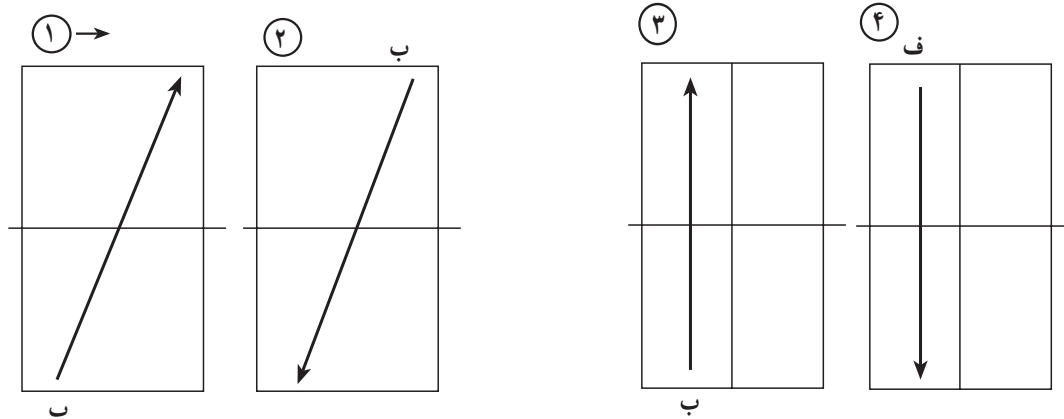
طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی بک هند قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - ضربه‌ی بک هند مشابه برگشت می‌دهد.

③ بازیکن الف - ضربه‌ی بک هند موازی می‌زند.

④ بازیکن ب - ضربه‌ی فورهند موازی جواب می‌دهد. شکل (۵-۱۴)

هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک هند و تقویت نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۱۴

## تمرین شماره‌ی ۱۵

نام تمرین: ضربدر موازی

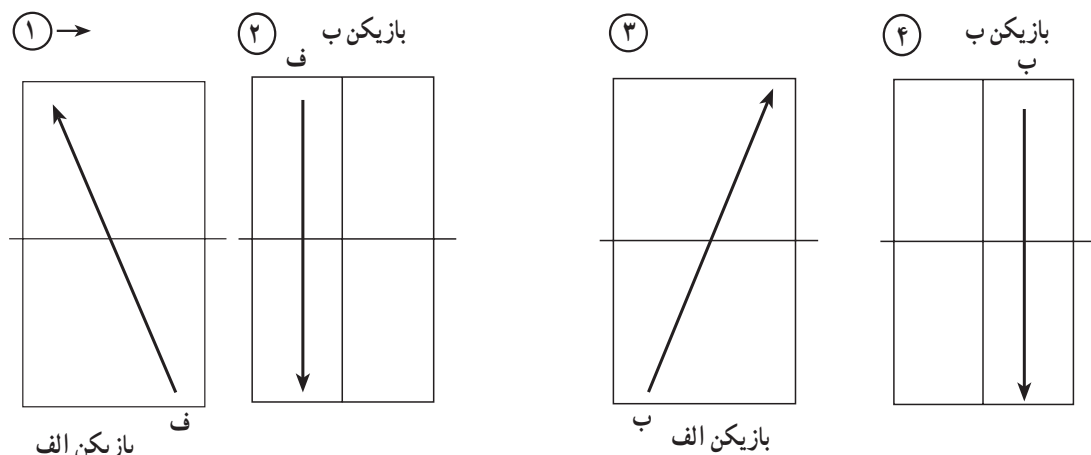
طرز تمرین: ① بازیکن الف - ضربه‌ی فورهند کنترلی در قطر میز می‌زند.

② بازیکن ب - فورهند موازی جواب می‌دهد.

③ بازیکن الف - ضربه‌ی بک هند قطر میز می‌زند.

④ بازیکن ب - بک هند موازی جواب می‌دهد. شکل (۵-۱۵)

هدف تمرین: هماهنگی بین فورهند و بک هند و تقویت نقطه‌ی فرود و کنترل توپ با اجرای کامل و صحیح حرکت دست



شکل ۵-۱۵

## تمرین شماره‌ی ۱۶

نام تمرین: فورهند دو نقطه، حریف یک نقطه

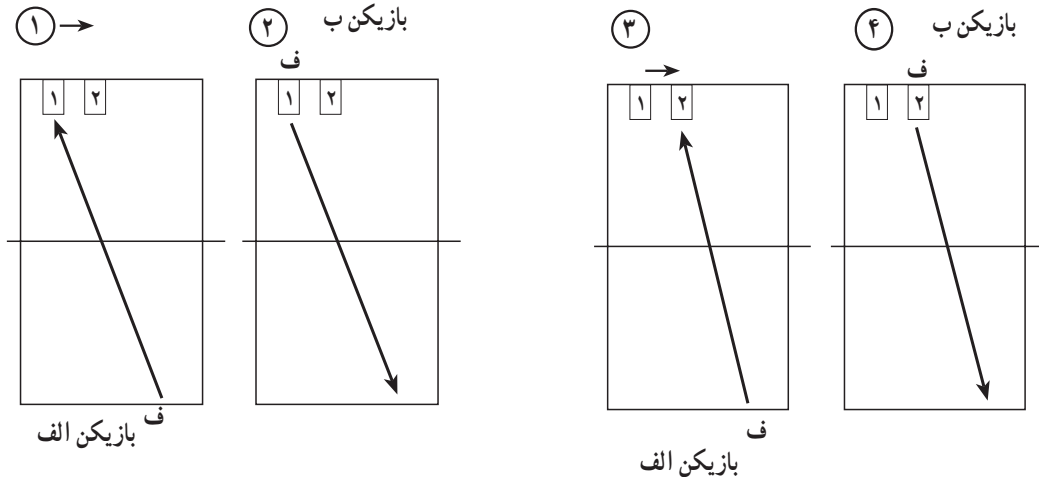
طرز تمرین: ① بازیکن الف - فورهند در منطقه‌ی ۱ می‌زند.

② بازیکن ب - با فورهند روی همان مسیر برگشت می‌دهد.

③ بازیکن الف - فورهند در منطقه‌ی ۲ می‌زند.

④ بازیکن ب - ضمن حرکت پا با فورهند به حریف برگشت می‌دهد. شکل (۵-۱۶)

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی فورهند، تقویت نقطه‌ی فرود و حرکت پا



شکل ۱۶-۵

## تمرین شماره‌ی ۱۷

نام تمرین: فورهند سه نقطه

طرز تمرین: ① بازیکن الف - فورهند کنترلی در منطقه‌ی ۱ می‌زند.

② بازیکن ب - با فورهند روی همان مسیر برگشت می‌دهد.

③ بازیکن الف - فورهند در منطقه‌ی ۲ می‌زند.

④ بازیکن ب - ضمن حرکت پا مجدداً

روی همان مسیر با فورهند برگشت می‌دهد.

⑤ بازیکن الف - فورهند در منطقه‌ی ۳ می‌زند.

⑥ بازیکن ب - ضمن حرکت پا بازهم روی همان مسیر برگشت می‌دهد. شکل (۵-۱۷)

توضیح: ضربه‌ی بعد توسط بازیکن الف مجدداً به منطقه‌ی ۱ زده می‌شود و تمرین تکرار می‌گردد.

هدف تمرین: تمرین ضربه‌ی فورهند و تقویت نقطه‌ی فرود و حرکت پا

