

## Objectivos do gesto técnico do Smash nas fases de desenvolvimento

### Posição de atenção



### Fase de Preparação



### Fase de Aceleração



### Ponto de impacto



### Terminação



#### Equilíbrio

Posição de atenção definida com flexão de joelhos.  
Raquete em posição neutra (cotovelos afastados)  
Mão não dominante suporta a raquete.

#### Pega

Eastern de direita ou continental

Os ombros afastam-se do corpo na posição de espera  
Os ombros rodam afastando o ombro dominante da rede.

#### Pega

Continental

#### Backswing

Ancas e ombros perpendiculares à rede

A perna direita nos destros move-se para trás, a perna esquerda move-se para trás nos esquerdinos.  
Os braços separam-se e a raquete coloca-se na vertical perpendicular à rede.  
Os dois movimentos devem acontecer em simultâneo numa acção coordenada

Ambas as mãos sobem em simultâneo.

#### Forward Swing (looping)

Cotovelo flectido a cerca de 90° para iniciar movimento de arremesso.

Transferência de peso do pé de trás para o pé da frente.  
A raquete segue um percurso de fora para cima.

Início da impulsão de pernas ao qual se segue a rotação das ancas e seguidamente dos ombros.

Impacto à frente e ligeiramente à direita do corpo para destros e à frente e à esquerda do corpo para canhotos.  
Face da raquete virada para a bola no ponto de contacto.

Ancas e ombros rodam no sentido da rede  
Cabeça e ombros alinhados com os olhos focados no ponto de impacto.

Face da raquete voltada para a bola através da zona de impacto

Terminação em baixo, do lado contrário e em equilíbrio. (posição arabesca)

Braço não dominante desloca-se para perto do corpo para permitir a aceleração contínua do braço dominante  
Desaceleração da velocidade de raquete para baixo e à frente de todo o corpo

Uso do equilíbrio dinâmico para garantir uma recuperação eficiente.