

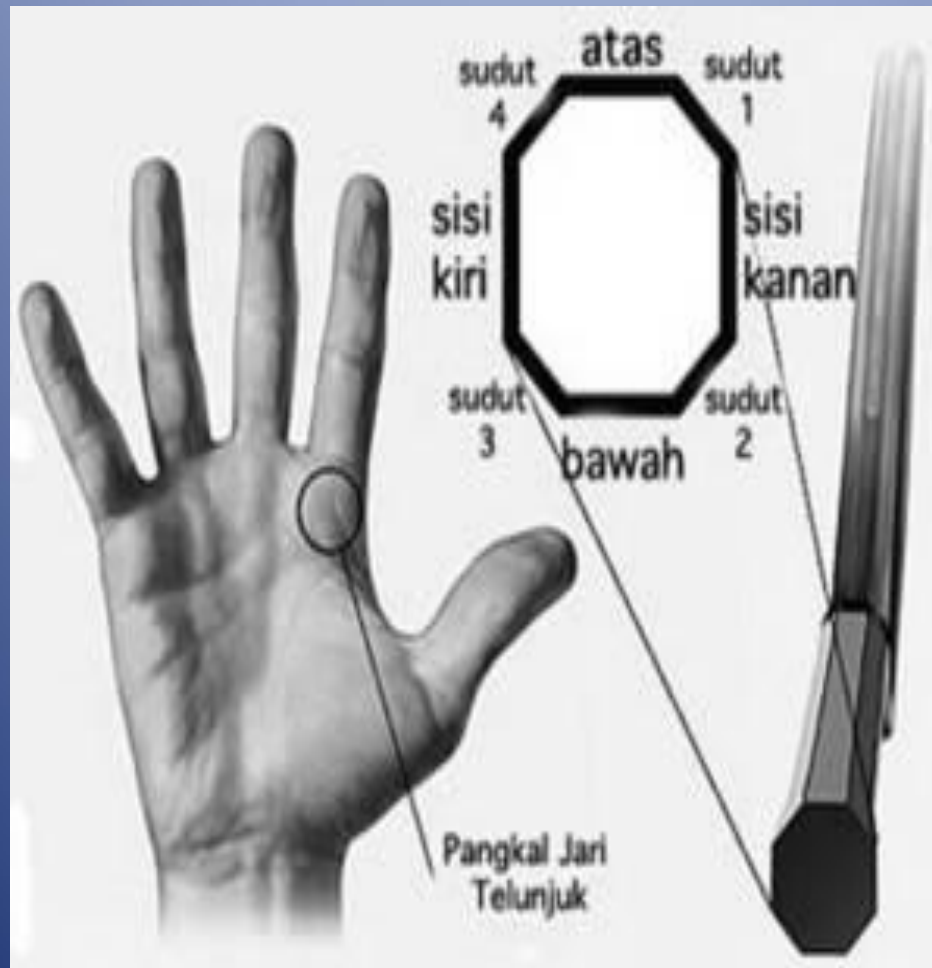
TEKNIK DASAR BERMAIN TENIS

OLEH:
ABDUL ALIM

Macam-Macam Pegangan

- Pegangan Continental
- Pegangan Eastern Forehand
- Pegangan Semi Western Forehand
- Pegangan Western
- Pegangan Eastern Backhand
- Pegangan Dua Tangan Backhand

Gambar posisi Pegangan Raket:



Macam-Macam Stance

- Open
- Semi Open
- Square
- Close

Lintasan Bola

- Top Spin
- Under Spin
- Flat

Teknik Pukulan Dasar dalam Tenis

- Pukulan Forehand
- Pukulan Backhand
- Pukulan Servis
- Pukulan Voli
- Pukulan Lob
- Pukulan Smash

Jenis Pukulan lain:

- Approach shot: Pukulan serangan dilakukan dari tengah lap. Dilanjutkan maju ke net.
- Passing shot: Pukulan balasan dari lawan yang melakukan approach shot.
- The Drop Shot: Pukulan yang sangat pendek jatuh dilapangan lawan.
- Half Volley: pukulan segera setelah bola menyentuh lapangan dan dekat dengan kaki.