



IGRA PAROVA

Level II Coaches Course



NAKON PREDAVANJA:

- Razumijeti prednosti igre parova za juniore i profi igrače
- Znati koji su taktički ciljevi igrača parova
- Razumijeti osnovne karakteristike strategije i taktike parova.

PREDNOSTI IGRE PAROVA za juniore

- Razvija:
 - All-round igru
 - Upotrebu loba
 - Upotrebu kuteva
 - Retern
 - Brzu reakciju i reflekse
- Pritisak je podjeljen i na partnera.
- Razvija:
 - Grupni duh (sudjelovanje)
 - Komunikaciju
- Samopuzdanje za igru na mreži (napadačku igru)
- Više zabave i zadovoljstva
- Uspjeh u parovima može pomoći i igri u singlu

PREDNOSTI IGRE PAROVA za profi igrače

- U ekipnim takmičenjima (Davis Cup, Fed Cup, Winter Cup) parovi odlučuju o pobjedniku
- Igrači igraju više i mogu zaraditi više novca
- Igrači imaju “hospitality”.



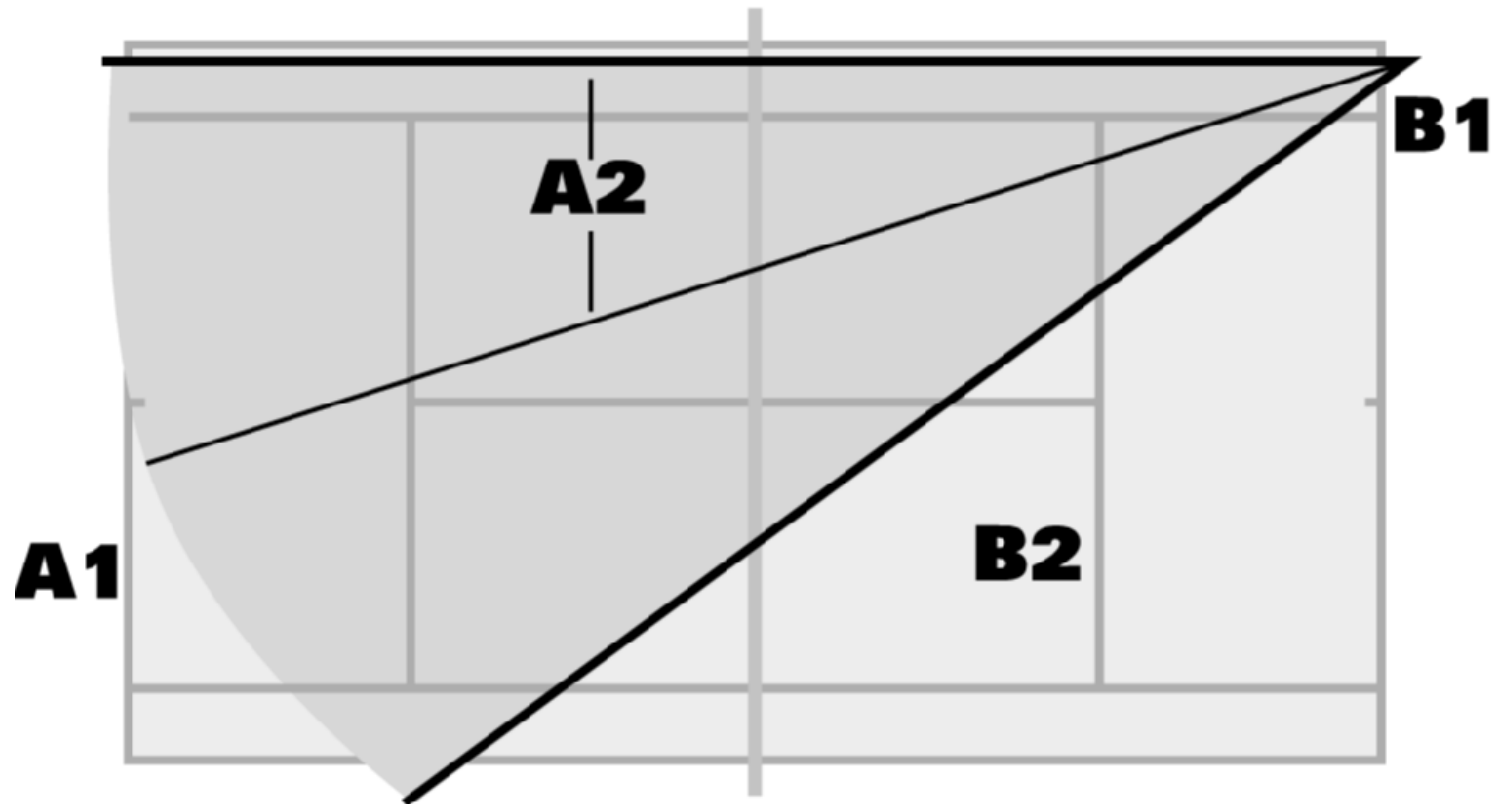
1. IGRA PAROVA

- Taktika igre parova je zahtevnija kao igra pojedinaca
- Igra parova nije igra dva pojedinaca nego igra ekipe (tima)
- Kod igre parova različite igralne situacije pojavljaju se češće (igra na mreži, pasing, lob, smeš).
- Kod igre parova vrlo je važna komunikacija među igračima i uigranost igrača.

2. ZADATKI IGRAČA NA RAZLIČITIM POZICIJAMA

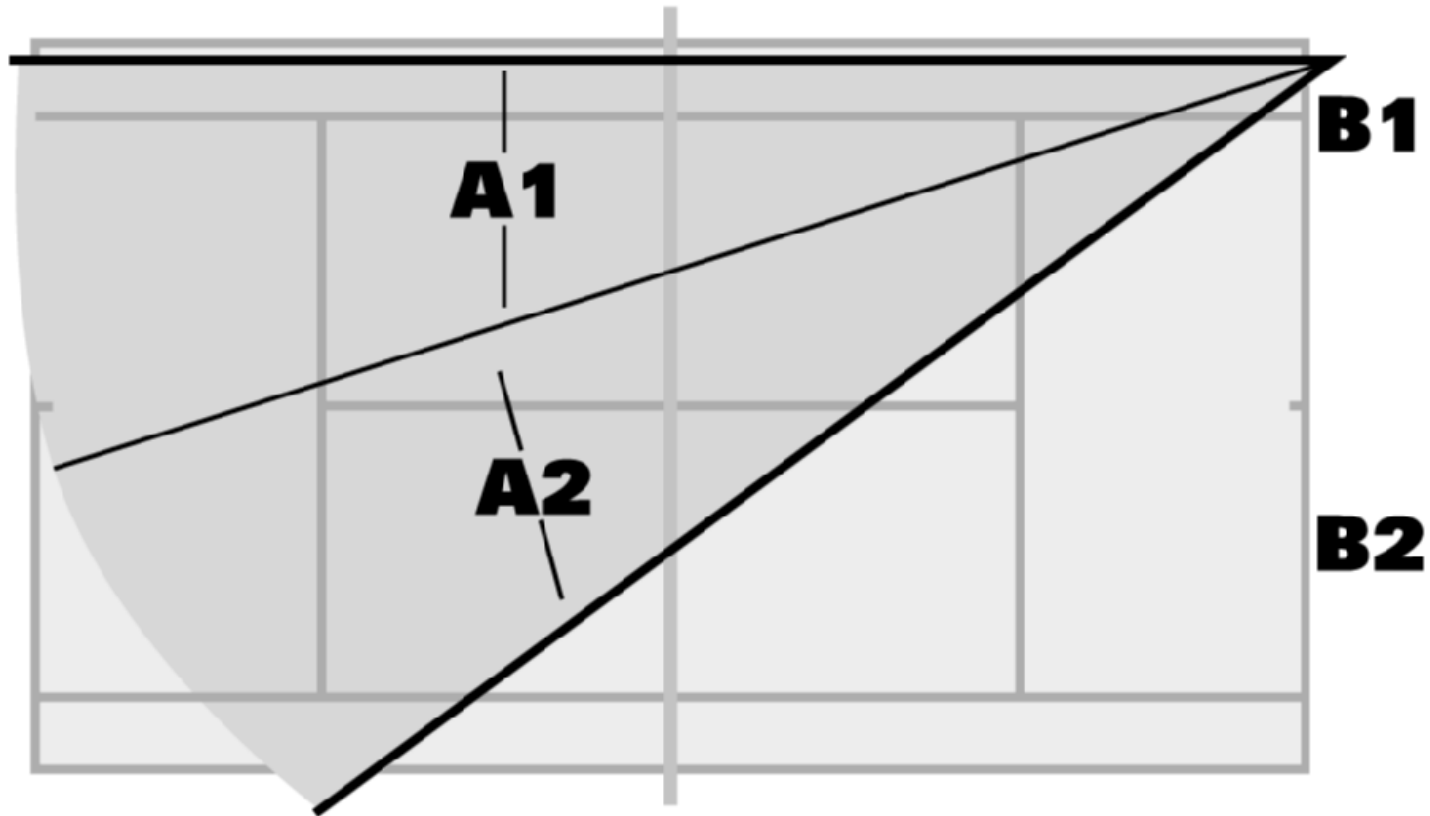
1. igrač, koji servira
2. suigrač igrača koji servira
3. igrač koji reternira
4. suigrač igrača koji reternira.

Položaj igrača kod parova



jedan igrač na mreži, drugi pozadi

Položaj igrača kod parova



oba igrača na mreži, druga dva pozadi

Igrač, ki servira

- **pozicija** (1-2 m ljevo, desno od sredine + igralište za parove)
- **cilji servisa** (češče na sredinu, manja možnost otvaranja terena)
- **igra servis – volej** (uslovi)
- **moguče igralne situacije** (mjenje pozicija, “poaching”...)

Partner igralca, ki servira

- **pozicija** (na sredini između servisno i bočnu linijo; pozicija zaviso od vrste servisa i podloge)
- **kretanje** (kod servisa i udarca suigrač kreče naprijed v smeri udarca, sa udarcem protivnika nazad)
- **spremnost** (loš retern, paralela, lob...)
- **moguče igračke situacije** (mjenjanje strana, “poaching”...)
- **3 mogućnosti “pochinga”**:
 1. reakcija (loša lopta)
 2. anticipacija (očekuje lošu loptu, zavisi od R)
 3. dogovor (pr. svaki 2. servis, koji ide na T).

Igrač, koji reternira

- **pozicija** (blizu zadnje linije, položaj zavisi od servisa)
- **cilj reterna** (najčešće diagonalno – cilj 2 ili 3, u određenim situacijama i druge mogućnosti (loš servis, igrač na mreži “poaching”, igrač na mreži je blizu mreže idr.)
- **izvođenje** (defenzivno, ofanzivno)
- **moguće igračke situacije** (igrač ostane na zadnoj liniji, ide naprijed)
- **levičar: dva razloza zašto je ljevak u parovima postavljen na lijevo stranu:**
 1. Slajz S dolazi pod manjim uglom
 2. Mnogo servisa kod parova ide na T, zato je put na F kraći (Cayer, 2003).

Partner igrača, koji reternira

- **pozicija** (na sredini između servisne i bočne linije; pozicija zavisi od vrste servisa)
- **kretanje** (kod servisa i udarcu suigrač kreće naprijed u smjeri udarca, sa udarcem protivnika nazad)
- **spremnost** (loš servis, paralela, lob...)
- **moguće igračke situacije** (“poaching”, ako je protivnikov udarac loš...)
- **triki**: suigrač reternierja otvori teren i vrši pritisak na sredinu; ako ga protivnik prođe zatvori paralelu (Cayer, 2003).

Mogućnosti reternera

Reterner ima 5 mogućnosti:

1. paralela
 2. paralela u tjelo igrača
 3. diagonalna
 4. kratku diagonalna
 5. lob (to profi igrači ne rade; nemaju vremena).
- Na “ad” strani, ako je servis na van, igrač ne mora da se vraća nazad na sredinu, može upotrebiti F (Cayer, 2003).

3. IGRALNE SITUACIJE I POZICIJE

1. Igrači menjaju strane, server ostane na osnovnoj liniji
2. Igrači menjaju strane, server ide prema mreži
3. Igrač kod mreže samo vara, da će menjat stranu
4. sredinska “I” pozicija igrača kod mreže
5. »avstralska« pozicija igrača
6. »španska« - defenzivna pozicija igrača.

Retern kod “I” formacije

- retern protiv “I” formacije; tim koji servira ima 4 mogućnosti:
- najbolji retern protiv “I” formacije je paralela (70-80%)
- igrač kod mreže ima najduži put i suigrač retenera ima najviše vrmeena za vraćanje voleja.

Kako formirati tim?

- u slučaju, da je jedan igrač bolji, on igra na levoj (ad) strani, zato što se važni poeni igraju na ovoj strani
- ako u paru igra ljevak, onda on igra levoj (ad) strani (osim ako imaju oba igrača bolji bekend)
- ako ima jedan od igrača bolji jedan udarac onda on igra na toj strani igrališta (ITF, 2002).

Kako izabrati suigrača?

- Šta je važno:
 - svaki igrač mora da zna svoje kvalitete
 - različite i složene ličnosti (čustvena harmonija)
 - tim, koji udružuje “orožja”, ne slabosti
 - Potrebno je vreme, da se igrači uigraju
 - ako je jedan igrač pod pritiskom (pr. napravio je nekoliko grešaka), drugi mu mora pomoći
 - igrač mora “testirati” više suigrača.

Grupna kohezivnost

Upute za dobru kohezivnost tima:

- budi otovoren, pomogni i razumi suigrača
- pomogni suigraču razviti samopouzdanje
- čestitaj mu za dobar udarac
- ne opraštaj se kada napraviš grešku
- ne pričaj previše
- ne upotrebljavaj negativnu neverbalnu komunikaciju (zavijanje sa očima, reakcija kada suigrač napravi grešku...).

Taktički cilji u igri parova

U11

- međusobna komunikacija
- igrati z visokom intenzivnošću i pozitivnom energijom
- koncentracija na “sada” i ovaj poen.

Taktički cilji u igri parova

U11-U13

- pronaći optimalnog suigrača
- razumijeti i osvojiti taktične osnove igre parova
- poznavati pozicije/odgovornosti pojedinačnog igrača
- imati prilagodljiv i različiti način igre, koji omogućava primenjivanje taktike u meču
- izraditi taktički plan za svaki poen.

Taktički cilji u igri parova

U14-U16

- razviti napadački stil igre, kojim možeš koristiti protivnikove slabosti.

Neverbalna komunikacija

Neefikasna komunikacija	Učinkovita komunikacija
Igrač se okrene od suigrača.	Igrača se nakon poena okreneta jedan prema drugome.
Igrač ne želi da hoda zajedno sa suigračem.	Igrača hodata zajedno, rama uz ramu.
Igrač je tiho i ne komunicira.	Upotrebljavaju „signale”, šta će napraviti.
Ne želi tjelesni kontak.	Tjelesni kontakt (high five).
Igrač je previše negativan, kritičan i ciničan.	Smiju se, zajedno traže rješenja,
Nema kontakta pogledom.	Čest kontakt pogledom.

Verbalna komunikacija

Situacija	Neefikasna komunikacija	Efikasna komunikacija
Suigrač napravi grešku – važan poen	<ul style="list-style-type: none"> - ne kažeš ništa - pripremiš se na sledeći poen, suigrača ignoriraš - ‘Slabo igraš važne poene’ - ‘Zašto ne možeš pogoditi retern Bilo je važan poen!’ 	<ul style="list-style-type: none"> - ‘OK, nema problema’ - ‘Ajde, sledeći poen’ - ‘Dobro, pogodi sledeću, ne brini!’
Prije važnog poena	<ul style="list-style-type: none"> - ‘Ovaj retern moraš pogoditi!’ - ‘Sve zavisi od tebe!’ - ‘Ne napravi duplu’ ili ‘Molim, pogodi taj retern!’ 	<ul style="list-style-type: none"> - ‘OK, ajmo sledeći poen!’, ‘Mi to možemo!’ - ‘Ajde, ti najbolje igraš važne poene’
Suigrač igra slabo	<ul style="list-style-type: none"> - ‘Ajde, sagni koljena!’ - (cinično) ‘Danas stvarno igraš super!’ - ‘Ne znam zašto igram sa tobom’ 	<ul style="list-style-type: none"> - ‘Ajde, ti možeš!’ - ‘Ne brini, pogodit ćeš!’ - ‘Ajde, ovaj poen!’
Suigrač je nerozan	<ul style="list-style-type: none"> - ‘Ajde, nerviraš me, smiri se, molim!’ - ‘Molim, ne deri se’ 	<ul style="list-style-type: none"> - ‘Ajde, uzmi si vreme!’ - upotrebi humor za relaksaciju
Suigrač je ljut	<ul style="list-style-type: none"> - ‘Ne mogu podneti tvoje ponašanje!’ - ‘Radi šta očeš!’ 	<ul style="list-style-type: none"> - ‘OK, zaboravi taj poen, ideva naprijed’ - ‘Koncentriraj se na sledeći poen’ - upotrebi humor za relaksaciju
Suigrač nije motiviran	<ul style="list-style-type: none"> - ‘Ja se borim, a šta ti?’ - ‘Dali moram svaki meč dobiti sam?’ 	<ul style="list-style-type: none"> - ‘Ajde, udari loptu!’ - ‘Idemo sada, igrajmo aktivno!’