



IGRALNE SITUACIJE - POSAMEZNIKI



1. S servisom
2. Z reternom
3. Na zadnji črti in v igrišču
4. Pri mreži
5. Obrambne

Analiza

Pri tenisu imamo veliko število različnih igralnih situacij. Opazovanje in analiza igre kažeta, da tudi vrhunski igralci zberejo največ točk zaradi napak tekmeca. Vendar to še ne pomeni, da mora biti glavni taktični cilj zanesljiva igra brez napak, pač pa napadalna igra s primerno stopnjo tveganja, in ob tem čim manjše število lastnih napak.



Igralne situacije

1. s servisom
2. z reternom
3. na zadnji črti in v igrišču
4. pri mreži
5. obrambne

Pri igri dvojic.



1. S SERVISOM IN RETERNOM

Servis:

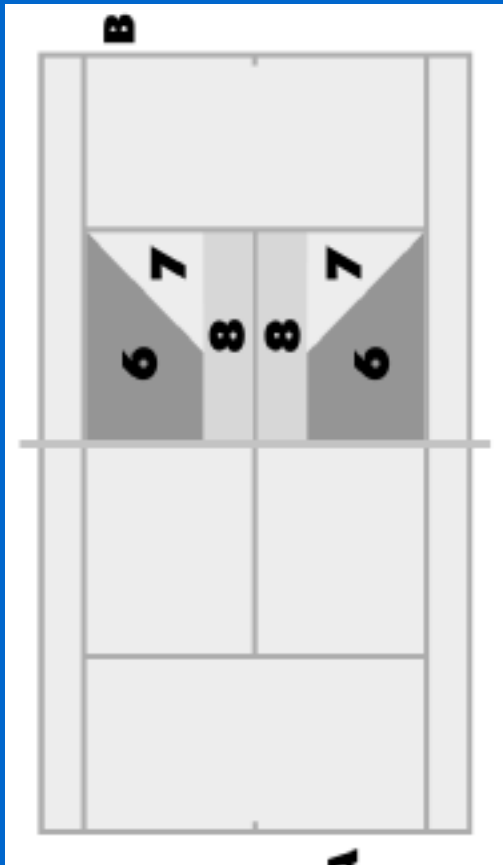
- **postavitev** (0,3 – 1,5 m od sredine)
- **uporaba** (vrsta, smer, rotacija, hitrost, tveganje, variranje)
- **ravni** (navznoter, v telo)
- **spin** (z leve navzven, z desne navznoter, 2. servis)
- **slajz** (z desne navzven, z leve navznoter, v telo, levičarju na bekend)
- **servis in igra pri mreži** (dober servis, presenečenje), prvi udarec (volej, polvolej) v polje 3 ali 4, naslednji lahko tudi polje 2 ali 1.

Igralne situacije - praktično

Servis - retern:

- Igralec servira, drugi igralec reternira v naravnih smereh
- Igralec servira 2. S, drugi igralec na primerno žogo odigra zunanji F retern
- Če je igralec uspešen s 1. S, potem odigra S – mreža; če servira 2. S, potem mora reterner odigrati retern – mreža
- Server odigra servis na zunanjo stran in mora odigrati drugi udarec v drugo stran igrišča
- Server igra S – mreža, reterner mora odigrati R diagonalno.

Servis



- za izvedbo določenih taktičnih nalog mora biti igralec sposoben usmerjati servis v vsaj treh smereh (navzven - 6, v telo - 7, navznoter - 8)
- servis mora biti sposoben izvesti z različno rotacijo, hitrostjo in zanesljivostjo (tveganje) in variranjem
- izkoristiti mora svoja orožja in prednosti (pr. levičar z leve slajz servis navzven).

Servis – igralna situacija

Servis na šibkejšo stran in zaključni udarec

Cilj: Vadba servisa in zaključnega udarca v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A odigra servis na notranjo stran (polje L7) in zaključni bekend ali napad v prazen prostor igrišča (polje D2 ali D3).

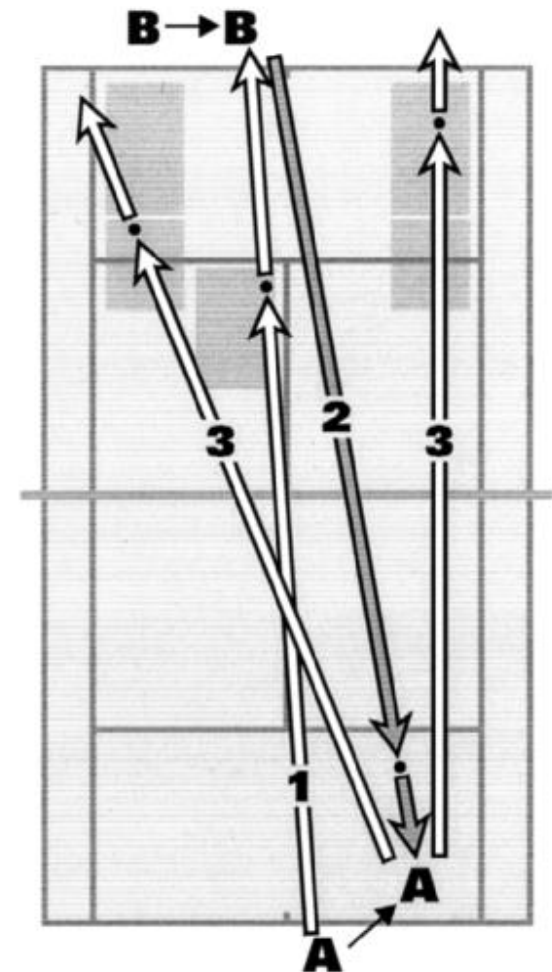
Bodite pozorni: Trener mora biti pozoren na natančnost servisa in prvega udarca. Po določenem času igralca zamenjata vlogi.

Možnosti: Igralec A servira v polje D6 in zaključni v polje L2 ali L3.

Trajanje: Od 10 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Igralec s servisom.



S servisom in reternom

Retern:

- **postavitev** (odvisna od servisa (1., 2.), kvalitete reterna, rezultata.)
- **izvedba odvisna od servisa** (vrsta, smer, hitrosti...)
- **anticipacija** (nujno potrebna pri visokih hitrostih, sicer brez možnosti)
- **napadalni** (ko gre za 2. servis, slab servis..)
- **obrambni** (ko gre za dober servis, hiter...)

Retern

Retern na slabšo stran

Cilj: Vadba globokega reterna v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A odigra servis na notranjo stran (polje D7), igralec B vrne napadalni retern v polje D2 ali D3.

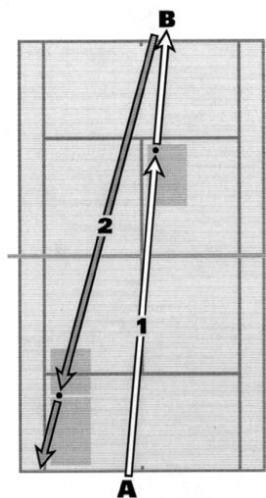
Bodite pozorni: Trener mora biti pozoren na smer in globino reterna. Po določenem času igralca zamenjata vlogi.

Možnosti: Igralec A servira z druge strani v polje L6, igralec B vrne retern s forhendom v polje L2 ali L3.

Trajanje: Od 10 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Igralec s servisom.



- igralec mora avtonomno izbrati optimalno izvedbo reterna (odvisno od servisa)
- v primeru, da gre za dober servis, potem je cilj, odigrati čim daljšo žogo v polje 3 ali 4, če se igralec giblje proti mreži, potem je cilj polje 2, če je servis slabši potem lahko odigra napadalen retern v polje 3 ali 2.

2. NA ZADNJI ČRTI, V IGRIŠČU

- položaj pri igri z zadnje črte (0,5 – 1 m za črto)
- pokrivanje igrišča (glej naslednjo predstavitev)
- vrste udarcev: forhend, bekend (ravni, spin, slajz, napad, pasing, lob, skrajšana žoga, polvolej) – izbira odvisna od situacije, načina igre, taktične zamisli idr.)
- smeri (diagonala – priprava; paralela – napad, v osnovi ja, vendar ni vedno tako)
- dolžina, rotacija, višina in hitrost udarcev (pomembna izbira glede na situacijo)
- tehnika udarcev je omejevalni dejavnik.

Igralne situacije - praktično

Na zadnji črti:

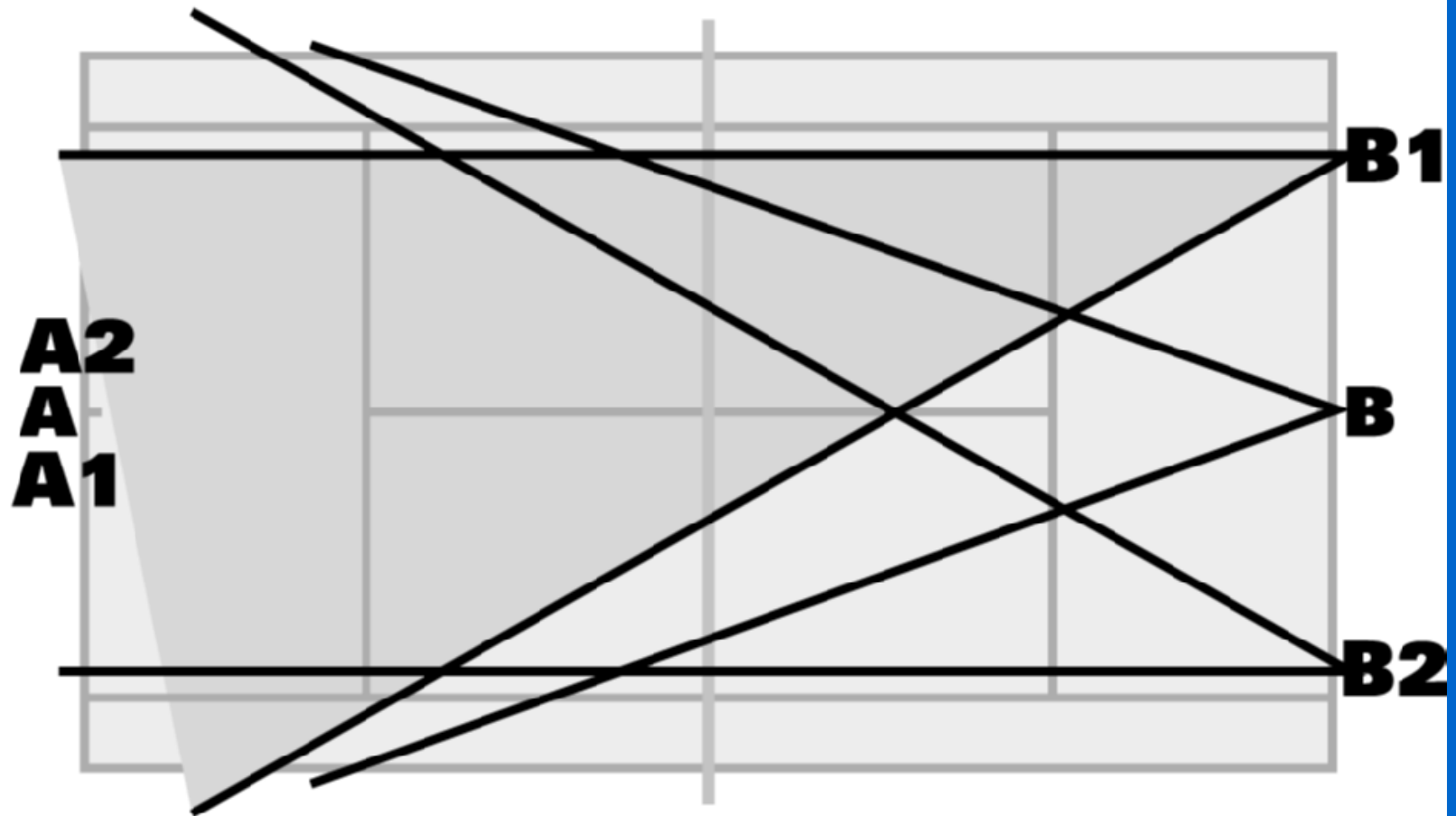
- F ali B diagonalna, ko je eden od igralcev izven igrišča potem lahko paralela
- F ali B diagonalna, ko eden od igralcev odigra krajšo žogo potem lahko paralela
- F ali B diagonalna, igralec lahko odigra paralelo kadarkoli
- F ali B diagonalna s prvo “težko” žogo, potem odprta igra
- F ali B diagonalna, igralec ne sme spreminati smeri ko je žoga v kotu igrišča
- Igra po celem igrišču, trener da znak za začetek točke
- Igralec odigra zunanji F na bekend strani, potem odigrata igralca točko do konca

Igralne situacije - praktično

V igrišču:

- F in B po sredini (polje 4), ko eden odigra krajšo žogo potem igralec odigra napad v stran
- Eden od igralcev stoji v igrišču in igra F, B, polvolej, spin volej, ko odigra spin volej igralca odigrata točko do konca
- B slajz diagonale potem lahko igralca izbirata med skrajšano žogo, B slajz napadom, B napadom in zunanjim F; ko eden od igralcev odigra udarec, odigrata točko do konca
- Igralec odigra zunanji F na bekend strani, potem odigrata igralca točko do konca.

Pokrivanje igrišča na zadnji črti



Na zadnji črti in v igrišču

Forhend – značilnosti:

- uporaba forhenda po 2/3 igrišča (velja za počasnejše podlage)
- igranje forhenda v različnih smereh, z različno rotacijo in hitrostjo
- napadanje krajših, počasnejših žog (polje 5)
- sposobnost doseganja neposredne (direktne) točke (slaba žoga, igralec slabo postavljen...)
- sposobnost kontrole igre z zadnje črte.

Igralna situacija - forhend

Forhend na sredini igrišča

Cilj: Vadba zaključnega forhenda s sredine igrišča v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralca A in B izmenjujeta žoge po sredini igrišča, na krajšo žogo (polje 5) igralec A (ali B) odigra forhend na šibkejšo stran (polje D3) drugega igralca.

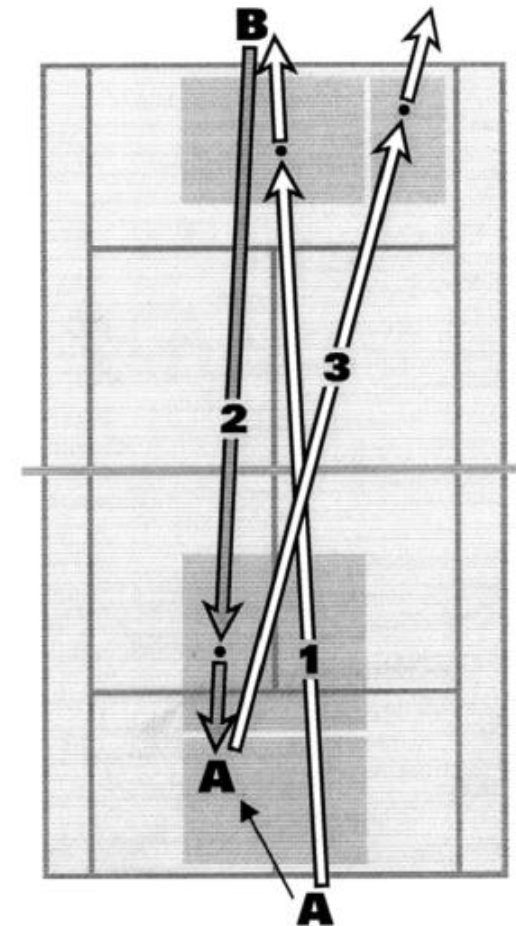
Bodite pozorni: Trener mora biti pozoren na izbiro in izvedbo zaključnega udarca. Po določenem času igralca zamenjata vlogi.

Možnosti: Igralec A odigra zaključni forhend v polje L3, L2 ali D2. Pri izbiri smeri zaključnega udarca poskuša le-tega prikriti.

Trajanje: Od 10 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener.



Igralna situacija - forhend

Zaključni forhend v odprto igrišče

Cilj: Vadba bekend diagonale in zaključnega forhenda v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A je na eni strani, igralec B na drugi strani igrišča. Igralec B odigra bekend diagonalo (polje D2, D3), v enaki smeri vrne žogo tudi igralec A (polje D2, D3). Izbrano žogo udari igralec B z bekendom paralelno in v kolikor odigra žogo v polje 5 ali L2, igralec A zaključi s forhendom v polje L2 ali L3)

Bodite pozorni: Igralci morajo biti pozorni predvsem na smer udarcev. Po določenem času igralca zamenjata vlogi.

Možnosti: Vajo igralca izvajata s forhendom.

Trajanje: Od 15 do 30 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener ali igralec.

The diagram illustrates a tennis court layout with a grid of lines. It shows a sequence of four strokes:

- Stroke 1: A backhand diagonal shot from player B (top right) to player A (bottom left).
- Stroke 2: A backhand shot from player A (bottom left) to player B (top right).
- Stroke 3: A backhand shot from player B (top right) to player A (bottom left).
- Stroke 4: A forehand shot from player A (bottom left) to player B (top right).

Player positions are indicated by 'A' and 'B' at the bottom and top of the court respectively. Arrows show the direction of the ball, and small dots indicate the ball's position at the end of each stroke.

© Ales Filipcic, 2005

Na zadnji črti in v igrišču

Bekend – značilnosti:

- **izvedba v vseh fazah igre** (tudi sposobnost doseganja neposredne - direktne točke)
- **dvoročni vs enoročni** (vsak svoje prednosti in slabosti)
- **slajz** (sprememba ritma, na hitrih igriščih napad)

Igralna situacija – bekend, skrajš. žoga

Bekend napad ali skrajšana žoga

Cilj: Vadba bekend napada ali skrajšane žoge v igralnih pogojih.

Število igralcev: 3

Opis: Trener je na eni, igralci na drugi strani igrišča razporejeni v kolono. Trener igralcem po kratki izmenjavi vrne krajšo žogo v polje 5 ali D2. Igralec ima dve možni rešitvi. Prva možna rešitev igralca je, da odigra žogo v gibanju naprej, zelo hitro po odskoku v polje L3 ali D3. Igralec gibanje nadaljuje v smeri proti mreži. Druga rešitev je, da igralec namesto napada odigra skrajšano žogo v polje L1 ali D1. Izbira možnega odgovora je igralčeva.

Bodite pozorni: Trener opazuje gibanje igralca pri izvedbi napada ali skrajšane žoge ter izvedbo udarca.

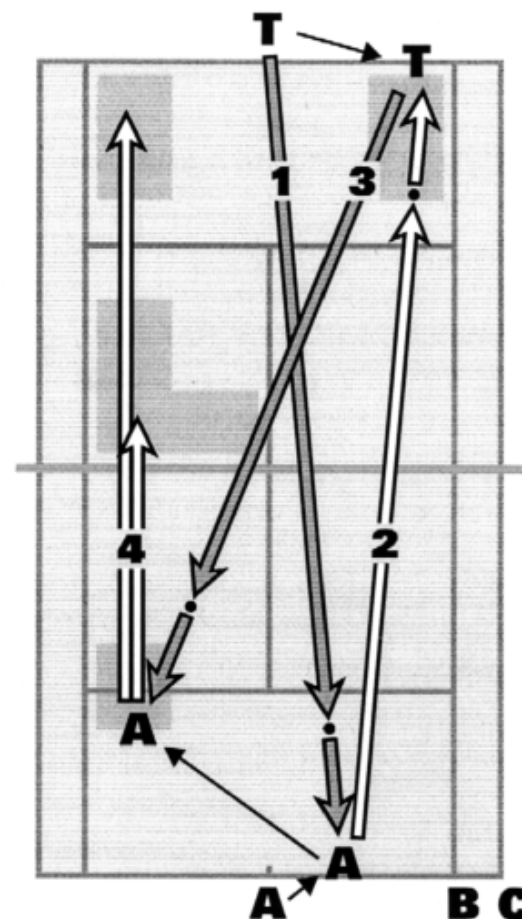
Možnosti: Vajo igralci izvajajo tako, da po izvedenem napadu ali skrajšani žogi igro nadaljujejo.

Trajanje: Od 15 do 30 minut. Priporočljivo število udarcev v eni seriji je do 20. Število serij pa od 5 do 10. Odmor med serijami traja 1 do 2 minuti.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener.

Oprema: Trakovi in košara žog.



Na zadnji črti in v igrišču

Napad – značilnosti:

- **priložnost** (žoga v polje 5, počasnejša, krajša žoga, odprt prostor..)
- **dva cilja** (neposredno doseganje točke, sprememba ritma igre)
- **spremenljivost** (smer, hitrost, rotacija, globina)
- **pravočasna reakcija** (pomembno hitro zaznavanje priložnosti)
- **tehnika** (sposobnost igranja žog v višini ramen).

Igralna situacija - napad

Napad in igra pri mreži

Cilj: Vadba napada in voleja v igralnih pogojih in oteženih pogojih

Število igralcev: 4

Opis: Trener in dva igralca (C in D) so na eni strani igrišča, na drugi pa igralca A in B. Trener poda krajšo žogo igralcu na forhend, ta odigra napad nazaj trenerju (polje D3) in gre proti mreži, trener mu žogo vrne in igralec mora z volejem zadeti polje L3. S tem izmenjava še ni zaključen, saj igralec C ali D volej vrne, katerega igralec pri mreži zaključi diagonalno v polje D2 ali L2.

Bodite pozorni: Trener je pozoren pripravljalni poskok in gibanje igralca. V primeru prezgodnje napake igralec ne dobi nove žoge.

Možnosti:

Trener podaja prvo žogo samo na eno stran.

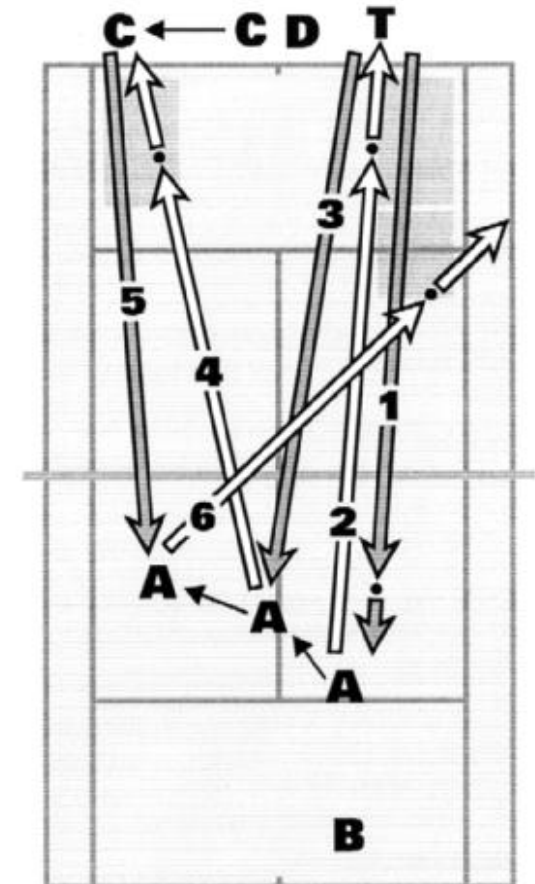
Trener podaja prvo žogo izmenoma na forhend in bekend stran.

Trajanje: Od 15 do 30 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener.

Oprema: Trakovi in košara žog.



Na zadnji črti in v igrišču

Skrajšana žoga – značilnosti:

- **Cilji** (neposredno doseganje točke, sprememba ritma igre, tekmeča s slabim volejem zvabiti k mreži, s ponavljanjem tega udarca izčrpati kondicijsko slabo pripravljenega tekmeča)
- **priložnost - kot pri napadu** (žoga v polje 5, počasnejša, krajša žoga, odprt prostor..)
- **gibanje po izvedenem udarcu** (igralec gre proti mreži, ostane zadaj).

Na zadnji črti in v igrišču

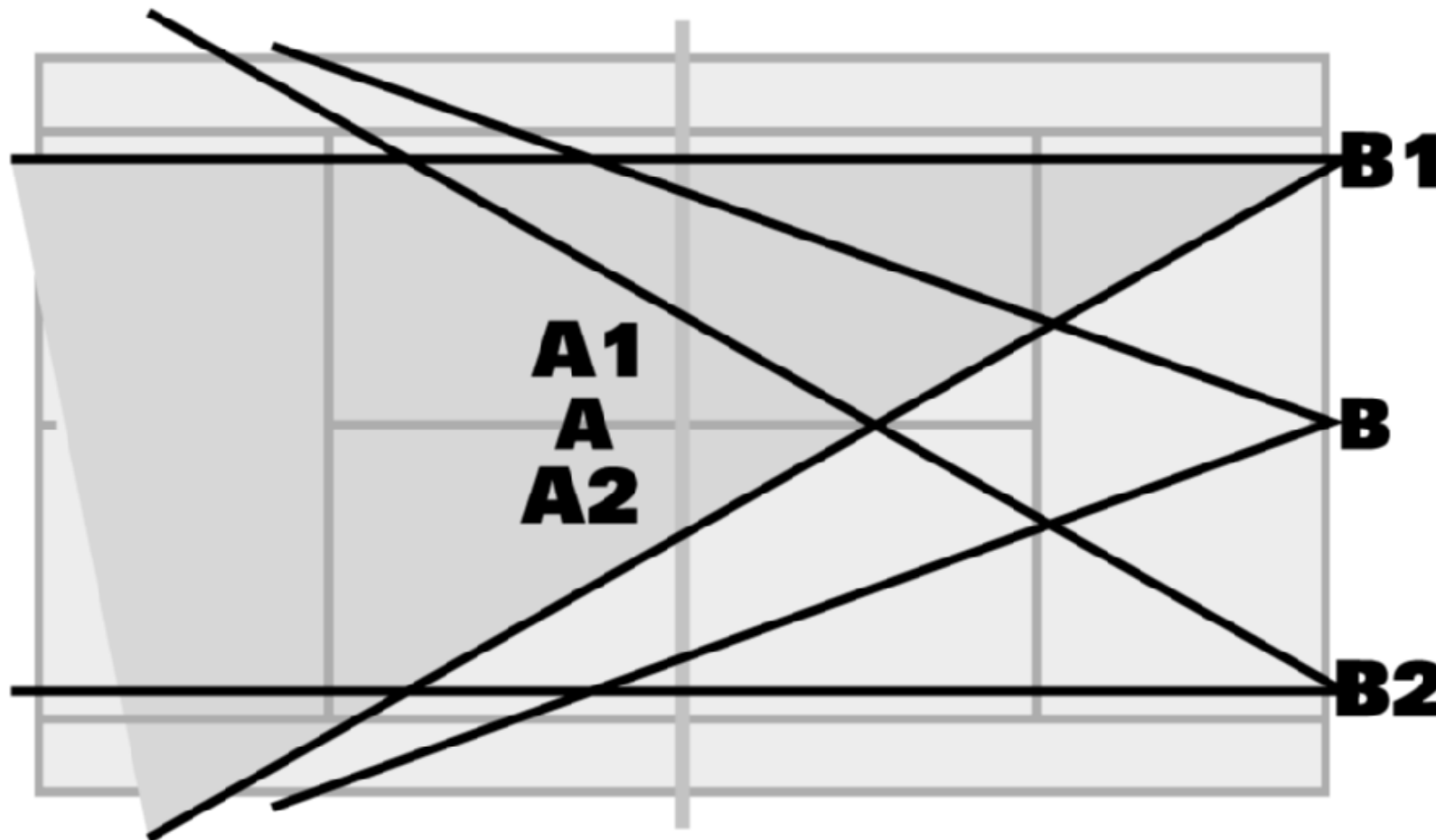
Polvolej – značilnosti:

- **mesto izvajanja** (v igrišču, na zadnji črti)
- **pogoji izvedbe** (težki), **cilj** (ohranjanje ravnotežja v igri)
- **tehnika** (lahko brez ali s spin rotacijo)

3. PRI MREŽI

- položaj pri mreži (na $\frac{1}{2}$ med servisno črto in mrežo)
- bližje pomeni lažja izvedba voleja in več možnosti za lob
- pokrivanje igrišča (glej naslednjo predstavitev)
- možni odgovori (pasing, lob)
- tveganje (če je igralec v slabši situaciji, potem se lahko odloči na "slepo")

Pokrivanje igrišča pri mreži



Pri mreži

Volej – značilnosti:

- možnosti igralca:
 - igranje v prazen prostor
 - na »nepravo« nogo tekmeca
 - skrajšana žoga
- **prava rešitev** (pomembno hitro in ustrezno zaznavanje in izbira ustrezne rešitve).

Igralna situacija – volej

Volej na šibkejšo stran

Cilj: Vadba voleja na šibkejšo stran v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A je na eni strani, igralec B na drugi strani igrišča. Igralec A odigra prvi volej na slabšo stran igralca B (v polje D3) ter naslednji volej zaključi v eni od označenih smeri (polje L2 ali L3).

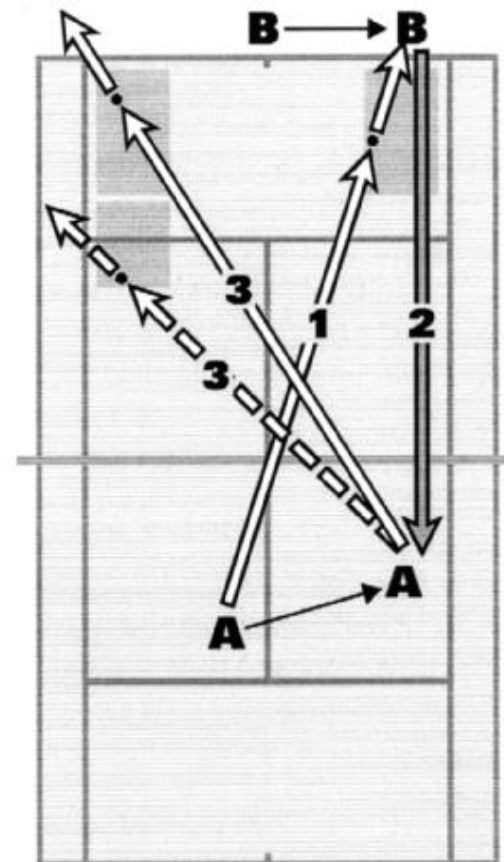
Bodite pozorni: Trener je pozoren na izvedbo prvega in zaključnega voleja.

Možnosti: Igralec odigra prvi volej z bekendom.

Trajanje: Od 15 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener ali igralec s servisom.



Pri mreži

Skrajšana žoga z volejem – značilnosti:

- izbira (ko je tekmelec daleč od mreže)
- presenečenje (kratak let žoge, zato učinkovita rešitev)

Spin volej – značilnosti:

- pogoji (visok obrambni udarec)
- napadalni udarec (enake značilnosti kot napad)

Prvi volej – značilnosti:

- cilj (ni doseganje točke, pač pa priprava zaključka, cilj polje 3 ali 4)
- tehnika (lahko nekoliko daljši zamah).

Pri mreži

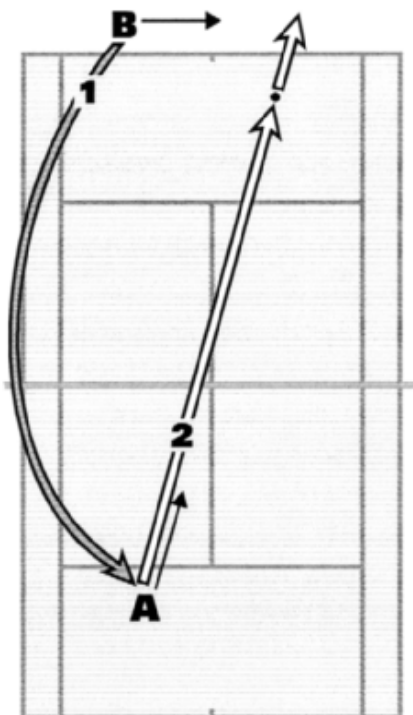
Smeš – značilnosti:

- **cilj** (polje 3 ali 4)
- **možnosti izvedbe** (enako kot pri voleju)

Bekend smeš – značilnosti:

- **cilj** (ohranjanje ravnotežja v igri, redko zaključek točke)
- **tehnika** (koordinacijsko zahteven udarec).

Igralna situacija – smeš



Smeš diagonalno

Cilj: Vadba smeša v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A je na eni strani, igralec B na drugi strani igrišča. Igralec B odigra lob čez igralca A, ki smeš odigra v polje D3 oziroma v smeri, da optimalno pokrije igrišče pred naslednjim volejem. Igralec B skuša žogo ujeti.

Bodite pozorni: Trener je pozoren na izvedbo loba in smeša.

Možnosti:

Igralec odigra smeš v polje L3, D2 ali L2.

Igralec B loba, igralec A odigra bekend smeš.

Trajanje: Od 15 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener ali igralec.

4. OBRAMBNE

Tri skupine:

- situacije, v katerih ima igralec možnost odigrati pasing
- situacije, v katerih ima igralec možnost odigrati lob
- situacije, v katerih ima igralec možnost odigrati katerega od udarcev za vračanje loba.

Igralne situacije - praktično

Obrambne:

- Igralec servira S v igrišču ($\frac{3}{4}$ igrišča); drugi igralec odigra R čim bolj napadalno
- Igralec začne na $\frac{3}{4}$ igrišča, odigra prvo ostro žogo, drugi igralec odigra passing ali lob potem odigrata točko do konca
- Igralec igra V, drugi igra zadaj, ko igralec odigra lob, odigrata igralca točko do konca
- Trener odigra skrajšano žogo, igralca potem odigrata točko do konca.

Obrambne

Pasing – značilnosti:

- napadalen udarec v obrambnem položaju
- trije možni cilji:
 - prisiliti tekmeca k napaki
 - ohraniti ravnotežje v igri
 - doseči neposredno (direktno) točko
- aktivnosti igralca; predvidevanje smeri, vrste, globine, hitrosti napada, izbira optimalne rešitve, glede na igralno situacijo, tehnično optimalna izvedba udarca.

Obrambne

Lob – značilnosti:

- obrambni udarec v obrambnem položaju
- 2 vrsti loba:
 - napadalni
 - obrambni
- uporaba (odvisna od napada)
- primerni trenutki za izbiro loba so:
 - ko je tekmelec prišel zelo blizu mreže
 - ko tekmelec nima dobrega smeša
 - ko tekmelec igra proti soncu
 - ko je tekmelec nižje postave.

Obrambne

Udarci za vračanje loba – značilnosti:

- možnosti:
 - vračanje loba med nogami
 - ob telesu
 - čez ramo
 - s forhendom in z bekendom
- **pomen** (psihološki; igralec se ne preda)
- **atraktivnost.**

Literatura

1. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
2. Brett, B. (2003). Top coaching tactics. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
3. Filipčič, A. (2001). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Gilbert, B. (1994). Winning ugly. New York; Simon & Schustre.
6. ITF. (2002). Advanced coaches manual – 2. editition. London: ITF.
7. Schönborn, R. (1999). Advenced Tecniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
8. Van Frayeenhoven, F. (2004). Razvoj in trening igralcev U14. Ljubljana: Licenčni seminar.