



ZAČETNI UDAREC



RETERN

RETERN – osnovni podatki

- odgovor na servis, enako pomemben kot servis
- navezuje se na forhend in bekend, igralec ima manj časa, zato ima določene posebnosti (krajši zamah, izmah, igranje v skoku idr.)
- udarec hitre reakcije in anticipacije
- čas leta žoge pri hitrosti 190 km/h je 0,6 sek.
- hitrost prihajajoče žoge je okrog 110 km/h (če je začetna hitrost 220 km/h)
- udarec, ki ima pomemben vpliv na uspeh (“break”).

RETERN – osnovni podatki

- Pesek: 1440 ud./tekmo - 15% retern
- HC: 1200 ud./tekmo - 20% retern
- S 3 oz. 4 udarcem se na pesku konča 17% točk, na HC 28% točk
- Napadalnih reternov je 40,8%, obrambnih 59,2%
- Velik pomen percepcije in anticipacije
- 200 km/h: let žoge 0,5-0,7 sek.; latentni čas 0,2 sek.; zamah in udarec 0,3-0,6 sek., gibanje telesa 1-3 m 0,2-0,7 sek. = skupaj 0,8-1,5 sek., razlika znaša -0,3 do -1,5 sek. (Schönborn, 1999).

RETERN – osnovni podatki

			uspešni
desna	diag.	51%	2,5 : 1
desna	paral.	49%	3 : 1
leva	diag.	69%	4 : 1
leva	paral.	31%	2 : 1



Retern – vrste

Forhend in bekend retern

- ravni
- spin
- slajz
- blok
- obrambni.



Retern - potek



Priprava:

- ritual
- pripravljajno gibanje (individualno)
- pripravljajni poskok
- postavitev (Reid, 2002).

Retern – časovni vidik

Čas in retern:

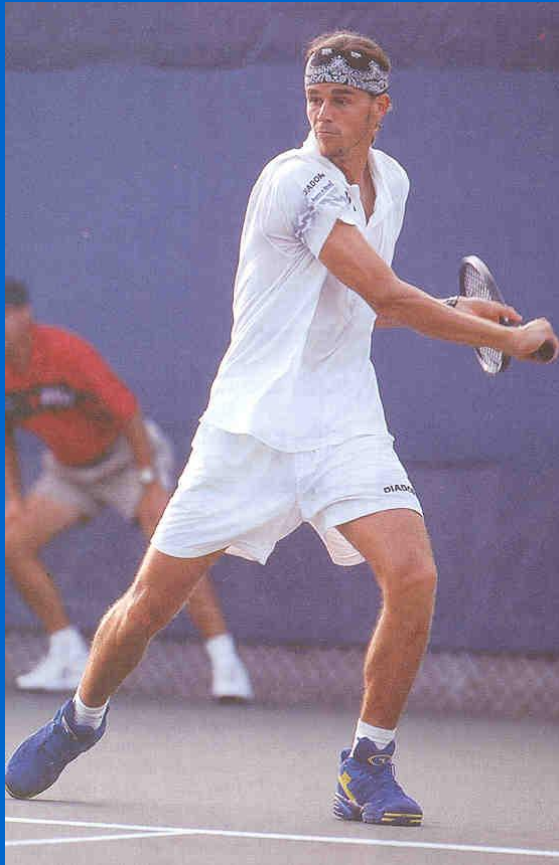


Srednje hiter servis na HC	Zelo hiter servis na HC	Srednje hiter servis na pesku	Zelo hiter servis na pesku
1. s. 720 ms 93 ms	1. s. 632 ms 41 ms	1. s. 913 ms 152 ms	1. s. 679 ms 84 ms
2. s. 866 ms 116 ms	2. s. 809 ms 95 ms	2. s. 1158 ms 172 ms	2. s. 999 ms 90 ms

Čas, ki ga ima reterner na razpolago:

- na pesku: 900 ms (1.s.), 1200 ms (2.s.)
- HC: čas se skrajšuje s hitrostjo podlage.
- 50% časa let žoge, 50% časa od odskoka do igralca.

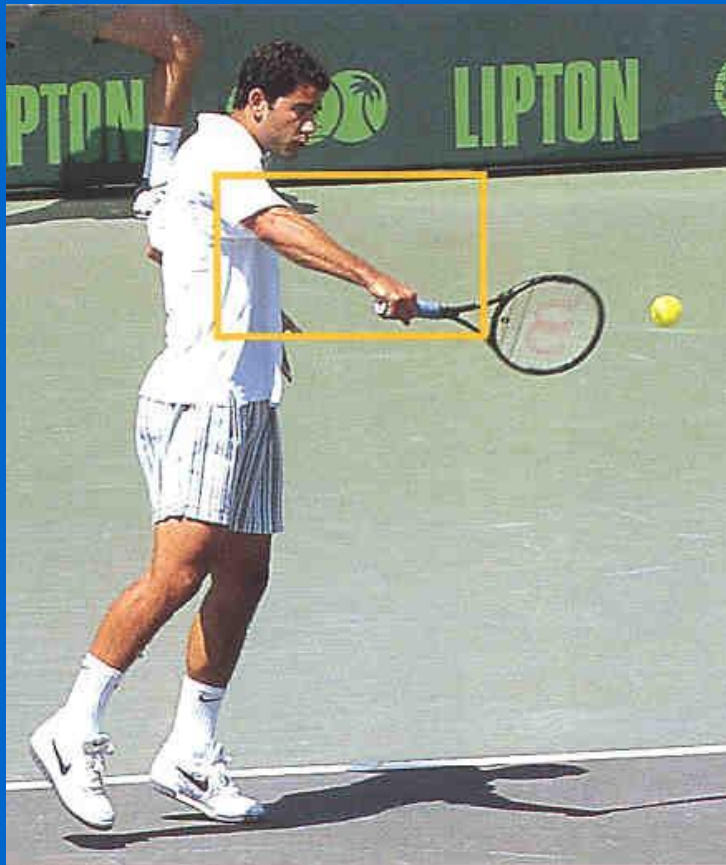
Retern – časovni vidik



Učinki primanjkljaja časa:

- zniževanje števila vključenih telesnih segmentov pri izvedbi reterna
- vzroki:
 - nepredvidljivost
 - časovni pritisk
 - zahteva po natančnosti (Reid, 2002).
- pomembna sposobnost “reprogramiranja” pri napačni odločitvi in anticipaciji.

Retern – zamah, anticipacija



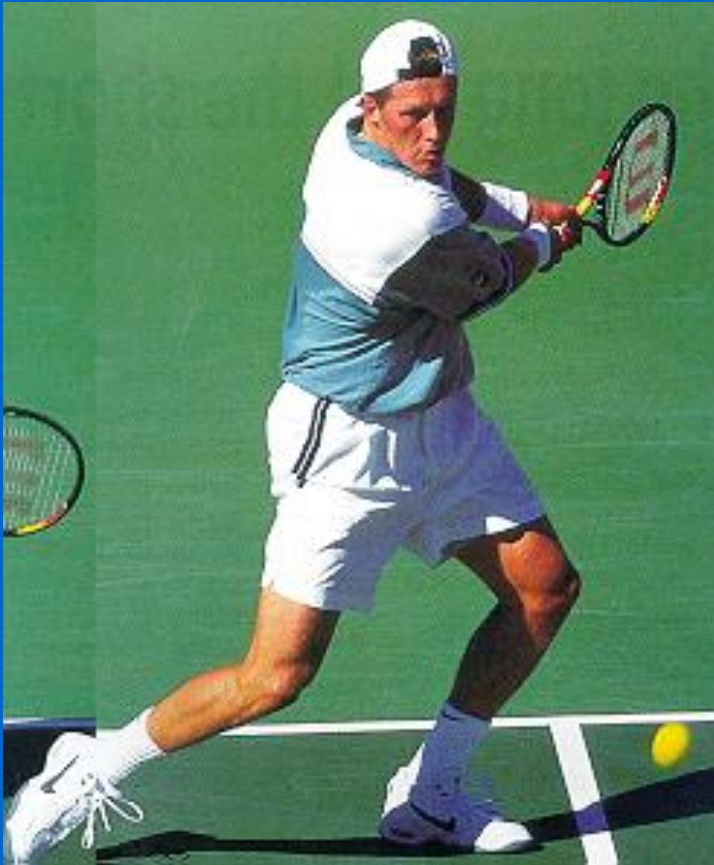
- dolžina zamaha pri 1. in 2. servisu – ni večjih razlik
- brez anticipacije in “uganjevanja” kam bo igralec serviral, uspešna izvedba reterna ni možna (Reid, 2002).

Retern - potek



- Hiter zasuk ramen in zamah loparja, korak in prenos teže telesa na zunanjo nogo.

Retern - potek



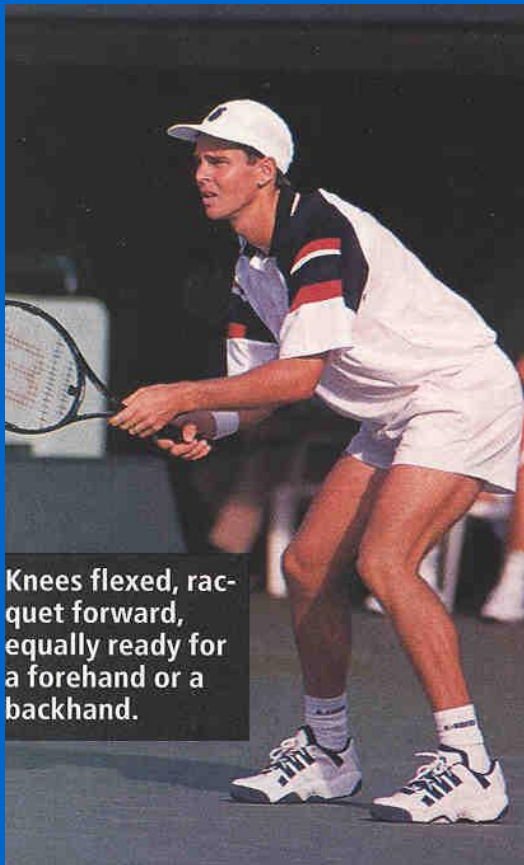
- Rotacija ramen do bočnega položaja, dokončan zamah (običajno krajši), zaključek pripravljalnega dela udarca.

Retern - potek



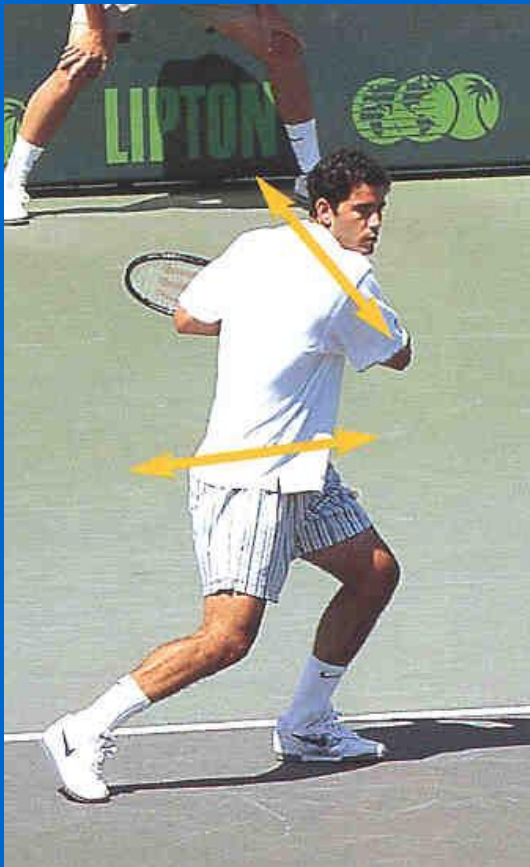
- Izmah in skok na sprednjo (bekend - desna noga; forhend - leva noga), ravnotežen položaj (“recovery” step). Zamah ni nujno, da je dokončan.

Retern - potek



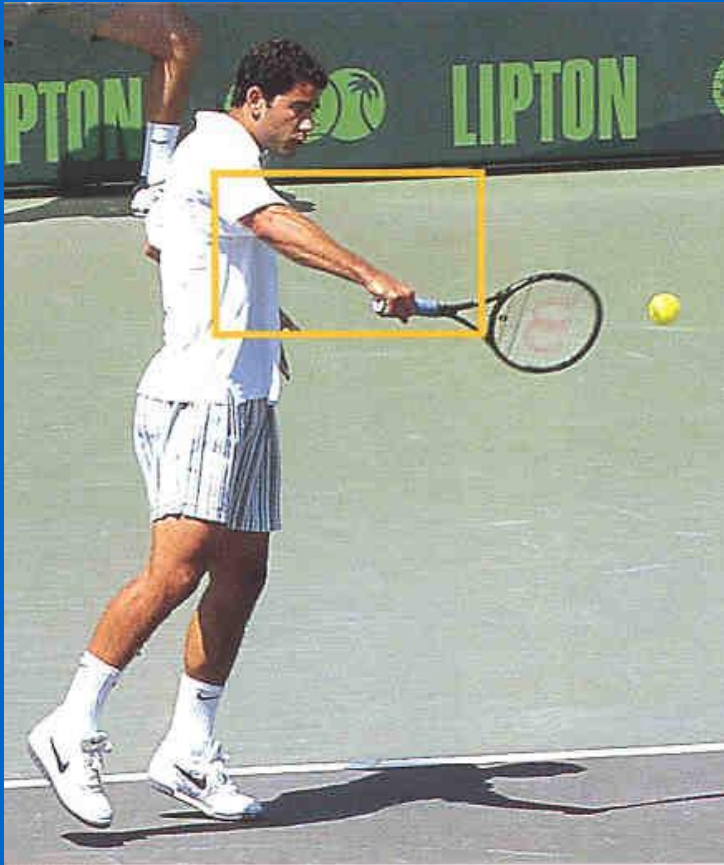
- Ritual.
- Začetni položaj.
- Pripravljalni poskok.

Retern - potek



- Hiter zasuk ramen in zamah loparja, korak in prenos teže telesa na zunanjo nogo.

Retern - potek



- Izmah in skok na sprednjo (bekend - desna noga; forhend - leva noga), ravnotežen položaj (“recovery” step).

Retern – gibanja

Izvedba:

- v skoku
- na mestu
- blok
- slajz
- “chip & charge”
- obrambni.

Gibanja nog:

- križni korak
- drsajoč korak
- “jab cross over” korak
- križni korak v skoku.

Retern — gibanja

forhend v skoku



bekend v skoku



Retern — gibanja

forhend obrambni



bekend obrambni



Retern – principi, prijemi

Principi: kinetična veriga mišičnih skupin, predekstenzija (prednapetost aktivnih mišic), rotacija ramen in telesa (horizontalna komponenta), gibanje težišča telesa v smeri navzdol in navzgor (vertikalna komponenta), sproščenost (tonus).

Prijemi:

- enaki kot pri forhendu in bekendu.

Retern - uporaba

- odvisna od akcije serverja (igranje na osnovni črti, servis-mreža).
- vrste: ravni, spin, slajz.
- smeri: paralela, diagonala, zunanja diagonala, dolžina odvisna od akcije serverja.
- od kvalitete servisa je odvisna tudi bolj ali manj obrambna izvedba reterna.