



UDARCA PRI MREŽI



FORHEND VOLEJ
BEKEND VOLEJ

VOLEJ – osnovni podatki

- več vrst (tehnika, taktika)
- “klasični” volej se v zadnjem času ni spremenil
 - kratek zamah in izmah
 - rotacija žoge nazaj
- skrajšana žoga z volejem (ang. stop volley) ima podobne značilnosti kot volej
- bolj pogosta uporaba spin voleja v igrišču.

VOLEJ – osnovni podatki

- Zelo enostavna tehnična izvedba in nekoliko težja izvedba v igri.
- Napadalen udarec, s katerim želimo doseči točko.
- Izvaja se (skoraj) vedno v časovni stiski.
- Zelo pomembne so: enostavna izvedba, hitra reakcija in **anticipacija**.
- Čas leta žoge traja približno 0.5 do 0.7 s
- Visoka obremenitev na zapestje - 300 N.

VOLEJ – anticipacija



© Aleš Filipčič, 2005

Anticipacija pomeni predhodno ugotoviti tekmečevo namero, kjer je pomembno (Schönborn, 1993):

- znanje o tekmečevem individualnem obnašanju
- znanje o reagiranju v tipičnih situacijah
- znanje o možnih izbirah

Povezava s percepcijo – zaznavanje:

1. svoj položaj na igrišču
2. tekmečev položaj na igrišču
3. svojo namero
4. smer, hitrost, dolžina žoge
5. tekmečevo razdaljo, smer in hitrost gibanja do žoge

VOLEJ – anticipacija

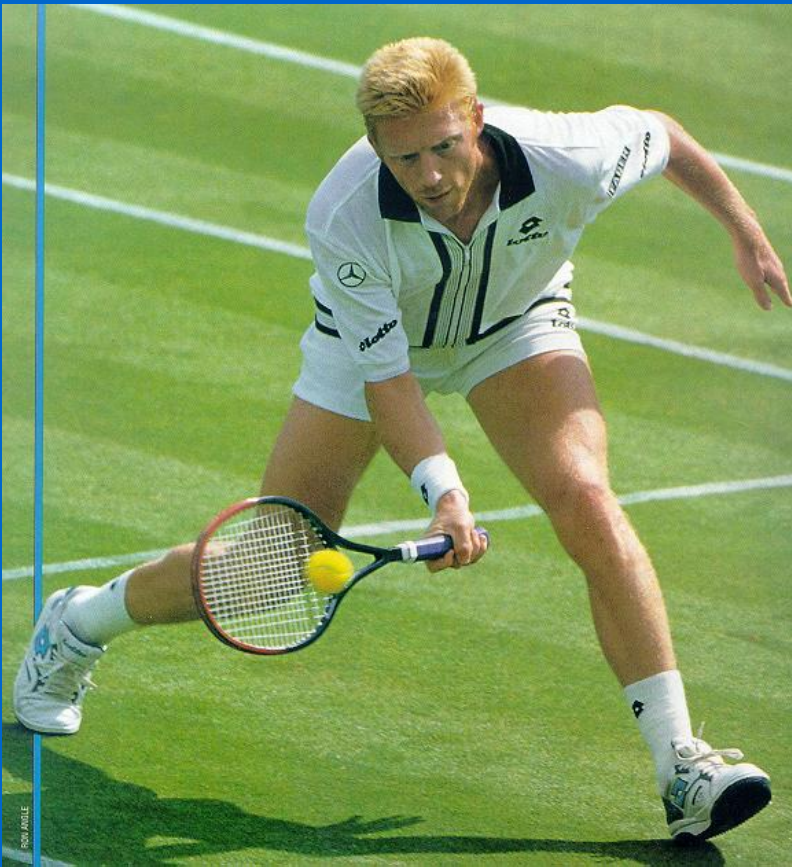
Pogoji za anticipacijo so:

- tekmečevi vzorci igranja (pr. Wilander; 80% passing paralela)
- tipična gibanja oz. položaji pri udarcu
- položaj na igrišču
- percepcija spina in krivulje leta žoge (Reid, 2000).

Na podlagi česa lahko igralec “bere” tekmeca (Schönborn, 1993):

- pozicija tekmeca
- prijem
- kakšna je žoga (nizka, visoka)
- kje je TZ
- gibanje tekmeca.

VOLEJ – anticipacija



- čas odgovora = reakcijski + gibalni čas
- povprečni reakcijski čas:
 - forhend volej: 226 ms
 - bekend volej: 205 ms
- velik pomen pripravljalnega poskoka = inercija + krajši čas odgovora (Chow et.al, 1999)
- naredijo ga tik po TZ.

Volej – prenos teže

- Pri **nizkih žogah** igralec prenese težo že pred udarcem (pogosto je prisotno stransko gibanje loparja – razlog: kot loparja se ne spreminja)
- Pri **srednje visokih žogah** igralec prenese težo z zadnje na sprednjo nogo (optimalno gibanje)
- Pri **višjih žogah** igralec naredi nasprotno gibanje z zadnjo nogo.

Pomembno:

1. Prenos teže ni zaključen pred udarcem
2. Gibanje roke in nog ni sinhronizirano glede na TZ

Kdaj je zaključen prenos teže?

Nizke žoge – pred TZ

Visoke in srednje visoke žoge – po TZ
(Chow at.al., 1999, Williams, 2000).

Volej – zamah

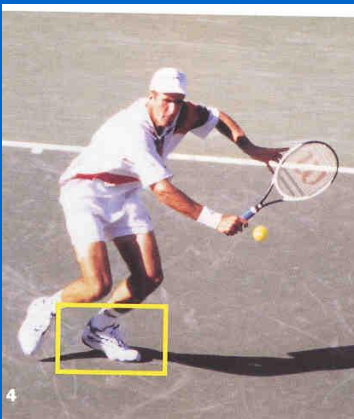
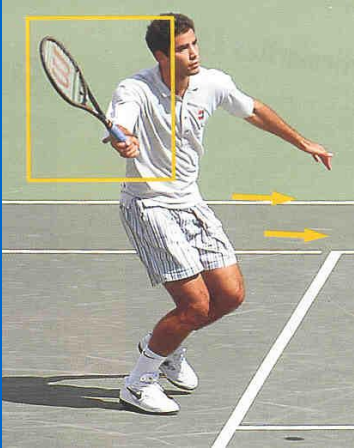
Lopar gre preko osi ramen pri:

- igranju prvega voleja
- pri igranju zaključnega voleja, ko ima igralec dovolj časa.

Lopar rotira preko servisne črte:

- forhend = 25 st.
- bekend = 45 st.

Opomba: kot loparja se spreminja, če se spremenijo pogoji (Elliott et.al., 1988).



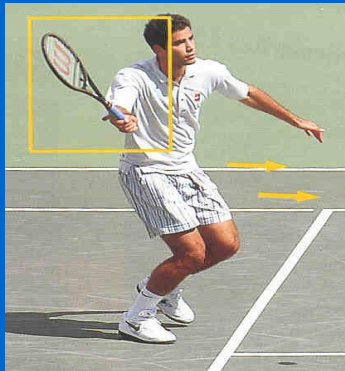
Volej – koordinacija gibanja



	Rotacija ramen	Rame	Komolec	zapestje
Forhend	11 st.	2 st.	10 st. (ekstenzija)	5 st. (fleksija)
Bekend	5 st.	7 st.	10 st. (ekstenzija)	7 st. (fleksija)

Za primerjavo: rotacija ramen pri forhendu z zadnje črte = 120 st., pri bekendu = 50-60 st. (Elliott et.al., 1988, Elliott, Reid, 2000).

Volej – funkcionalna analiza



Začetni prenos teže

(soleus, gastrocnemius, kvadriceps, gluteus)



Rotacija trupa

(obligatorna m., spinalni erektorji)



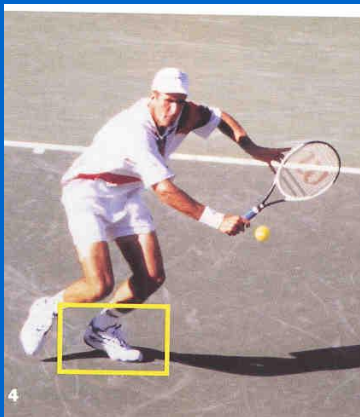
Forhend volej

(zun. deltoidna m., pectoralis,
zun. rotator rame, biceps,
zun. seratus)



Bekend volej

(romboidna m., sred.
trapezasta m., sred.
deltoidna m., zun.
rotator rame, triceps,
zun. seratus)



Volej – TZ in izmah

- Optimalna TZ je pred in v višini ramena.
- Bolj odprt lopar pomeni višjo linijo leta žoge, kar ob gibanju loparja od zgoraj navzdol pomeni, rotacijo žoge nazaj in boljšo kontrolo (Elliott at.al., 1998).
- Hitrost leta žoge se poveča pri forhend voleju za 20%, pri bekend voleju za 16%.
- Hitrost loparja po TZ je pri vrhunskih igralcih 90% (forhend), 75% (bekend) hitrosti, ki jo je imel lopar v TZ.
- Po TZ je optimalno gibanje navzdol in naprej (Elliott, 1988).



Volej– vrste

- A. forhend
 - B. bekend
1. volej (klasični)
 2. štop volej (skrajšana žoga z volejem)
 3. spin volej (podoben forhend in bekend napadu; krajši zamah, izmah)

Volej (klasični)

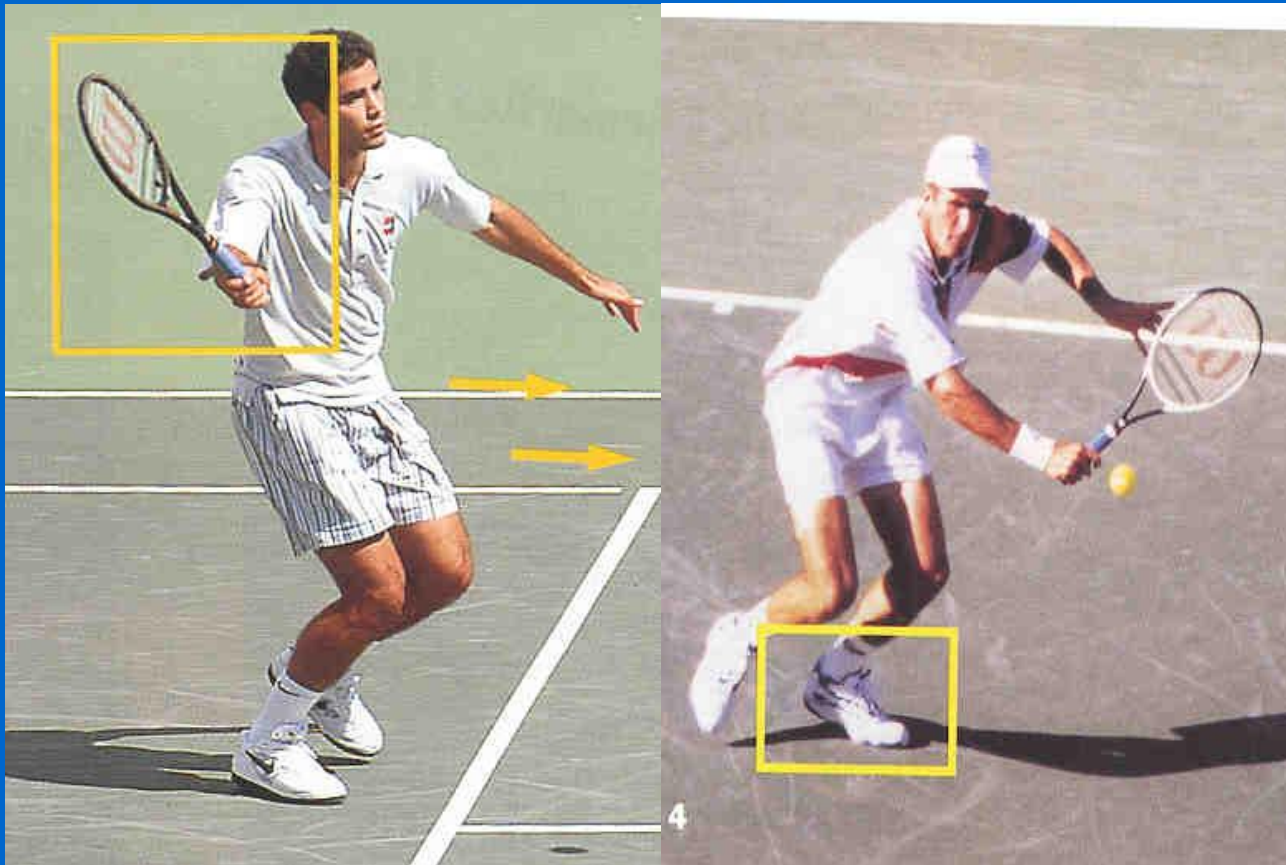
- zelo enostavna tehnična izvedba in nekoliko težja izvedba v igri
- napadalen udarec, s katerim želimo doseči točko
- vedno se izvaja v časovni stiski (čas leta žoge traja približno 0.5 do 0.7 s, zato je pomembna enostavna izvedba, hitra reakcija in anticipacija)
- med forhendom in bekendom obstajajo določene razlike
- razlike pri izvedbi različno visokih žog (nizka, srednja, visoka)
- žoga v telo – optimalnejša izbira bekend voleja
- zelo pomembno delo nog oz. gibanje igralca.
- visoka obremenitev na zapestje - 300 N.

Volej - potek



- Začetni položaj.
- Pripravljalni poskok.

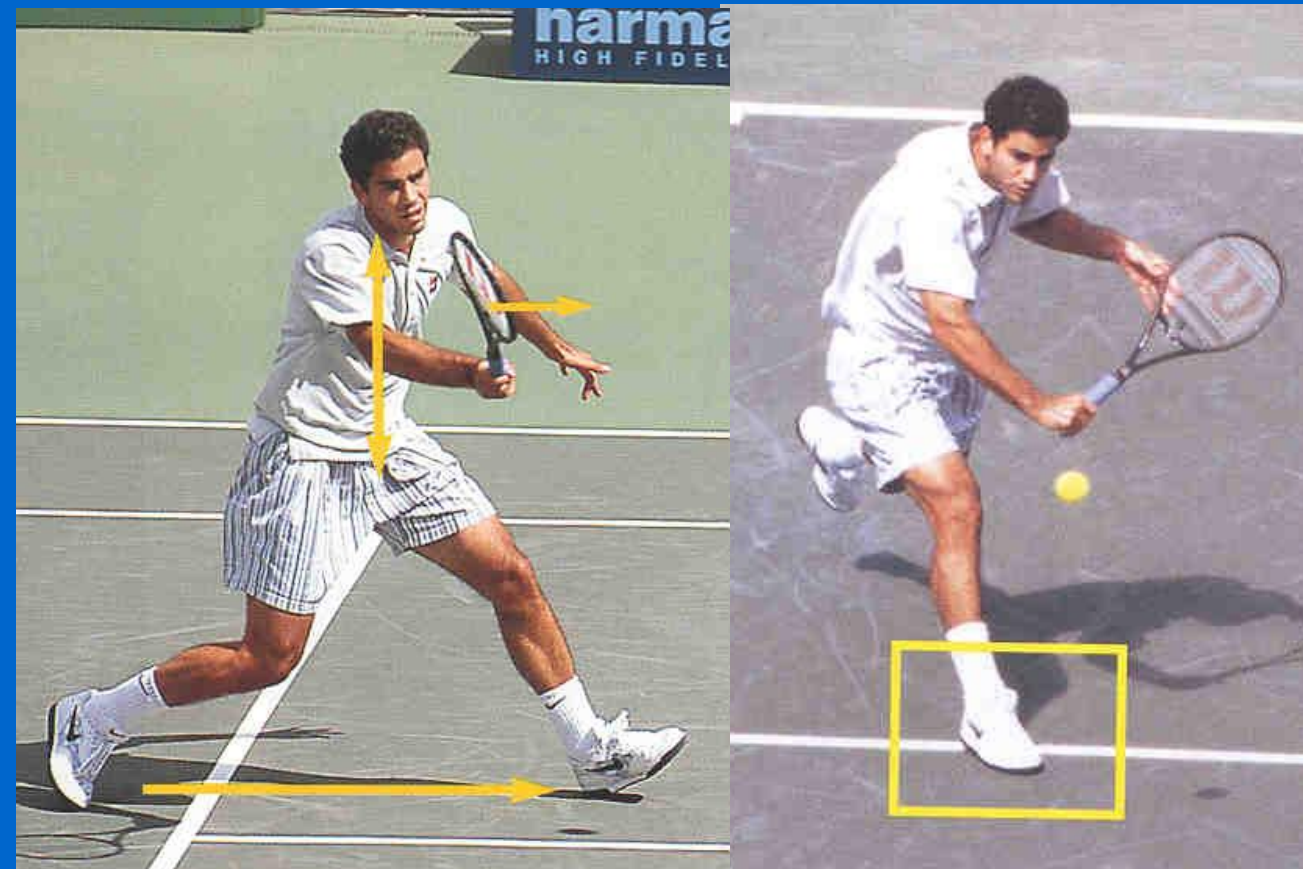
Volej - potek



- zasuk ramen, potovanje loparja v točko zadetka ter prenos teže na zunanjo nogo
- zamah ni poudarjen, odvisen od hitrosti žoge.

Volej - potek

- Točka udarca je pred telesom. Glava loparja je v točki zadetka vedno višje kot dlan.



Volej - potek



- Forhend volej se izvaja z bolj iztegnjeno roko, pri bekendu pa se roka izteguje (“karate” gibanje)
- v izmahu (tudi štop volej) je lopar rahlo odprt
- linija loparja je različna glede na višino žoge (višja je žoga manj rotacije nazaj je potrebno vključiti v udarec).

Štop volej



- zelo učinkovit zaključni udarec
- na začetku podoben voleju
- udarec občutka
- visoka stopnja presenečenja

Štop volej



- tehnika: podobna kot pri voleju, le da je dodana amortizacija žoge.

Štop volej



- uporaba: igranje blizu mreže zmanjšuje možnosti za reagiranje tekmeca, bolj pogosta uporaba na hitrih podlagah.

Spin volej



- forhend, bekend (eno., dvoročni).
- pri spin voleju je zamah tako dolg kot pri napadu.
- podoben spin forhend oz. bekend napadu.

Spin volej



- Pri spin voleju je izmah enak kot pri forhend ali bekend napadu.
- Uporaba: uporablja se na sredini igrišča pri višjih žogah

Volej - gibanja

1. na mestu
2. s korakom desne noge v desno stran
3. s korakom leve noge v desno stran
4. s korakom desne in leve noge v desno stran in priključitvenim korakom z desno nogo
5. s korakom desne noge nazaj
6. s korakom leve noge v levo stran
7. napadalni volej

Opomba: opisana gibanja veljajo za forhend volej.

Volej – na mestu



Volej — z desno (levo) nogo v desno (levo) stran



•
•
•

Volej — s korakom desne in leve noge v desno (levo) stran in priključitvenim korakom



Volej — z desno (levo) nogo nazaj



Volej — korak vstran



-
-
-

Volej — napadalni volej



Volej – principi, prijemi

Principi: predekstenzija (prednapetost aktivnih mišic), torzija, gibanje in prenos teže v udarec (horizontalna komponenta).

Prijemi:

- forhend (tudi štop): kontinentalni, polkontinentalni
- bekend (tudi štop): kontinentalni
- spin volej (enaki kot pri forhendu in bekendu).

Volej – uporaba



- pokrivanje igrišča je vedno po simetrali kota.
- dve možnosti:
 - igranje v prazen prostor
 - na “nepravo” nogo tekmeca.
- igralec lažje zaključi volej, če je blizu mreže.
- žoge v telo igralec igra z bekend volejem.

Literatura

1. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
2. Filipčič, A. (2001). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
3. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. ITF. (1997). Coaches Manual level 1 & 2. London: International tennis federation.
5. Schönborn, R. (1993). Overview of tactics and strategy. Key Biscayne: 8. ITF worldwide coaches workshop.
6. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.