



SERVIS – osnove tehnike



1. Osnovni podatki
2. Vrste
3. Deli
4. Položaji in gibanja





CILJI

1. Poznate osnove servisa
2. Poznate vrste in dele servisa
3. Poznate položaje in gibanja



Osnovni podatki

- visoka hitrost leta (igralci preko 240 km/h (prvi servis), 150 - 190 km/h (drugi servis), igralka že preko 200 km/h (prvi servis), 110 – 150 km/h (drugi servis).
- pri hitrosti 190 km/h žoga potuje od enega do drugega igralca 0,6 sek.
- hitrosti drugih servisov niso nižje zaradi počasneje udarjene žoge, ampak zaradi večje rotacije (večja zanesljivost)
- na izvedbo udarca tekmelec nima vpliva
- pomembna vključitev celega telesa v udarec
- as – najhitreje dosežena točka.



Servis – vrste

1. ravni (brez poudarjene rotacije)
2. spin (s poudarjeno rotacijo žoge naprej)
3. slajz (z rotacijo žoge vstran).



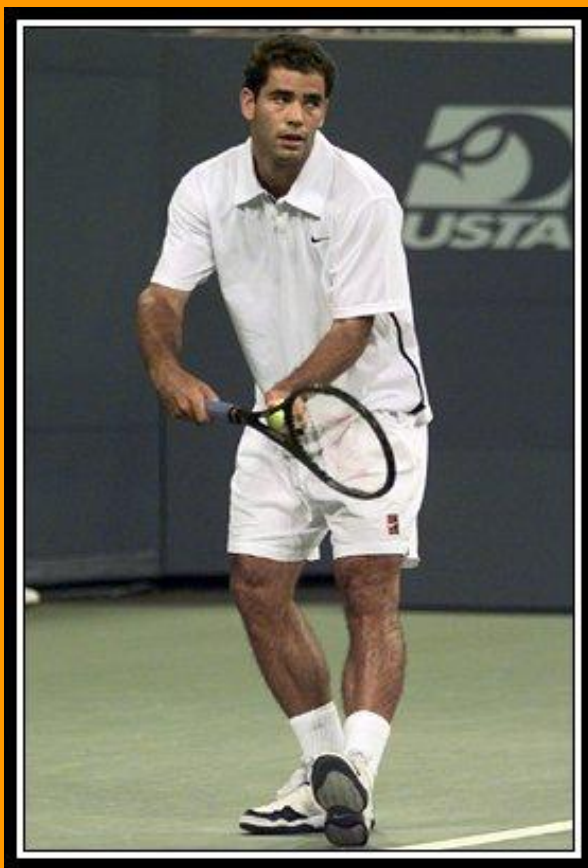


Ravni servis – brez poudarjene rotacije

- od obeh rotiranih se loči po količini in smeri rotacije
- žoga se tudi vrti, kar je posledica hitrega gibanja loparja od spodaj navzgor
- največ se uporablja kot prvi servis
- vrhunski igralci izbirajo različno količino rotacije (bolj rotiran pomeni manjšo hitrost; manj rotiran pomeni večjo hitrost), in sicer glede na to, kateri servis izvajajo, na podlago, trenutni rezultat in tekmeca.



• • • Servis - potek



- Ritual pred servisom (pr. met žoge v tla, ritem 3 – 2; dihanje: izdih med ritualom - vdih ob metu žoge - izdih ob udarcu)
- Začetni položaj.

• • • Servis - potek



- Dvojno gibanje: iz začetnega položaja igralčevi roki potujeta istočasno v smeri dol in gor do diagonalnega položaja rok.

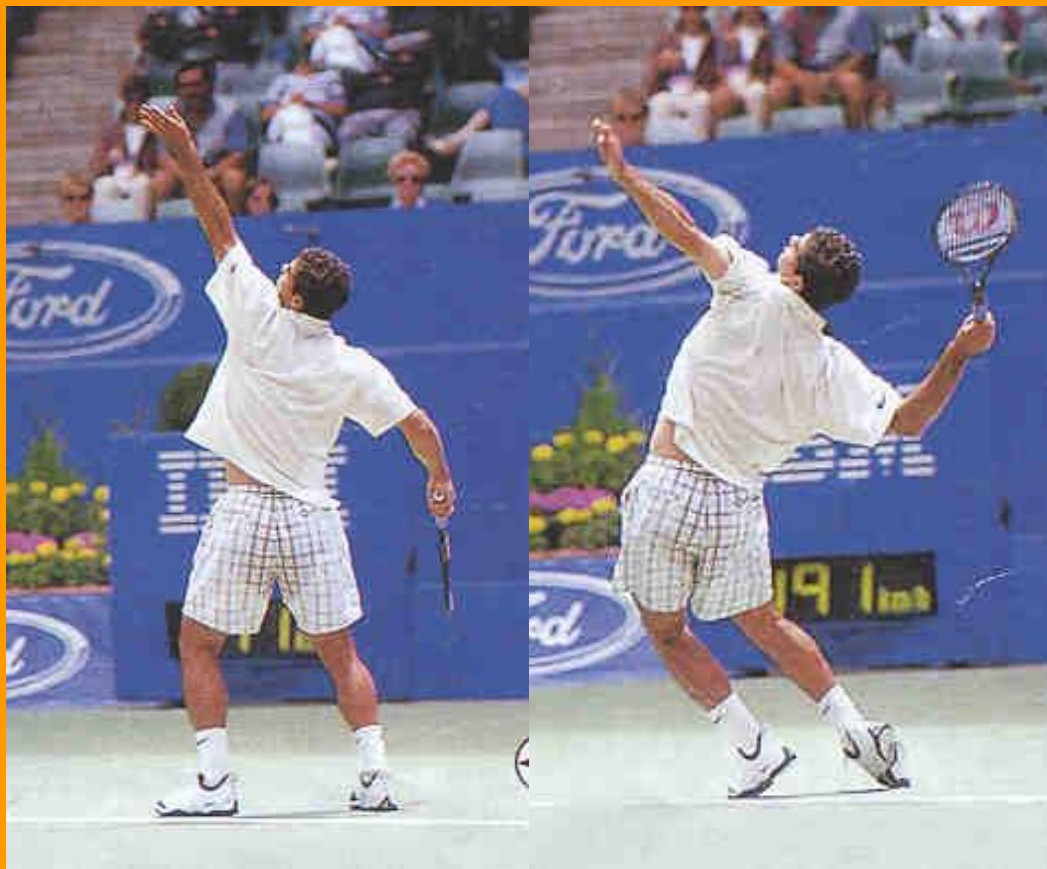
• • • Servis - potek



Met žoge:

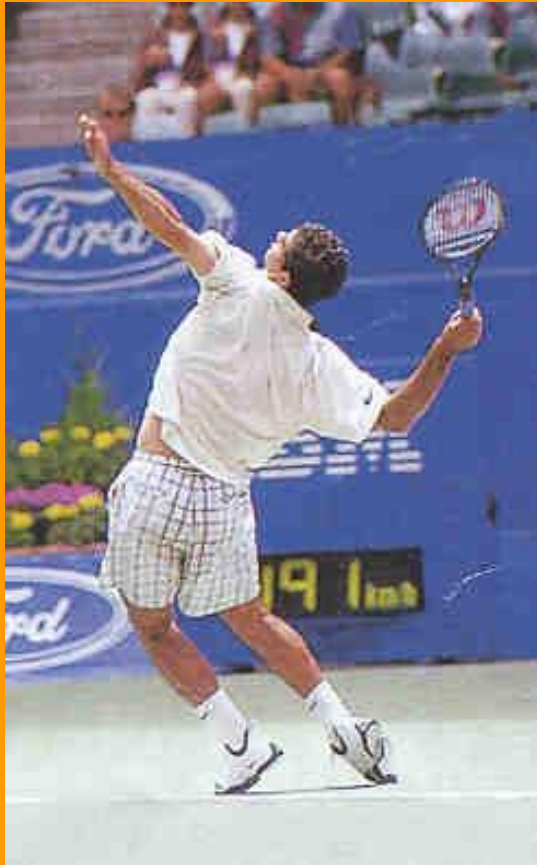
1. spredaj (Rusedski)
 2. z rotacijo ramen (Sampras, Agassi)
- točka zadetka spredaj in nekoliko levo od sprednje noge omogoča:
 - optimalno pospeševanje loparja
 - individualano prilagajanje točke zadetka; bolj v levo ali desno od sprednje noge (Chow, 1999, Elliott, 2002).

• • • Servis - potek



- Diagonalni položaj rok: igralna roka nekoliko zaostaja, druga roka iztegnjena in kaže proti žogi, igralec se giblje proti tlom - gibanje nog.

• • • Servis - potek



Zamah:

1. poln zamah (Sampras, Henman)
2. skrajšan (smeš) zamah (Rafter, Rios)
 - individualna značilnost
 - poln zamah omogoča boljši ritem in zmanjšuje obremenitev ramena (Reid, 2001)
 - skrajšan zamah omogoča boljšo izrabo gibanja v kolenih - drive leg (Elliott, 2003).
 - možni različni položaji loparja ob začetku pospeševanja!!!

• • • Servis - potek



- Pentlja: najnižja točka loparja pri pospeševanju proti točki zadetka, gibanje igralca je v smeri proti gor in naprej, sprememba položaja osi ramen.

Servis - potek



- Točka zadetka je v najvišji točki v podaljšku nad desnim ramenom, točka, kjer ima lopar najvišjo hitrost, vertikalna os ramen, pronacija.
- TZ je v podaljšku nad desnim ramenom (ravni), desno ter spredaj (slajz) in nad levim ušesom (spin).
- Pomembna vizualna kontrola in ravnotežje.

• • •

Servis - potek

Rotacija trupa poteka okrog 3 osi:

TRANSVERZALNA
(horizontalna)

“šrauf”



Zanemarljivo,
vodi lopar v zamah.

SAGITALNA
(sredinska)

rame preko ramena



Ustvarja energijo in
pripravlja telo za
kontakt z žogo.

FRONTALNA
(čelna)

salto



Omogoča igralcu
povezavo ustvarjanje
energije iz telesa,
roke, dlani.

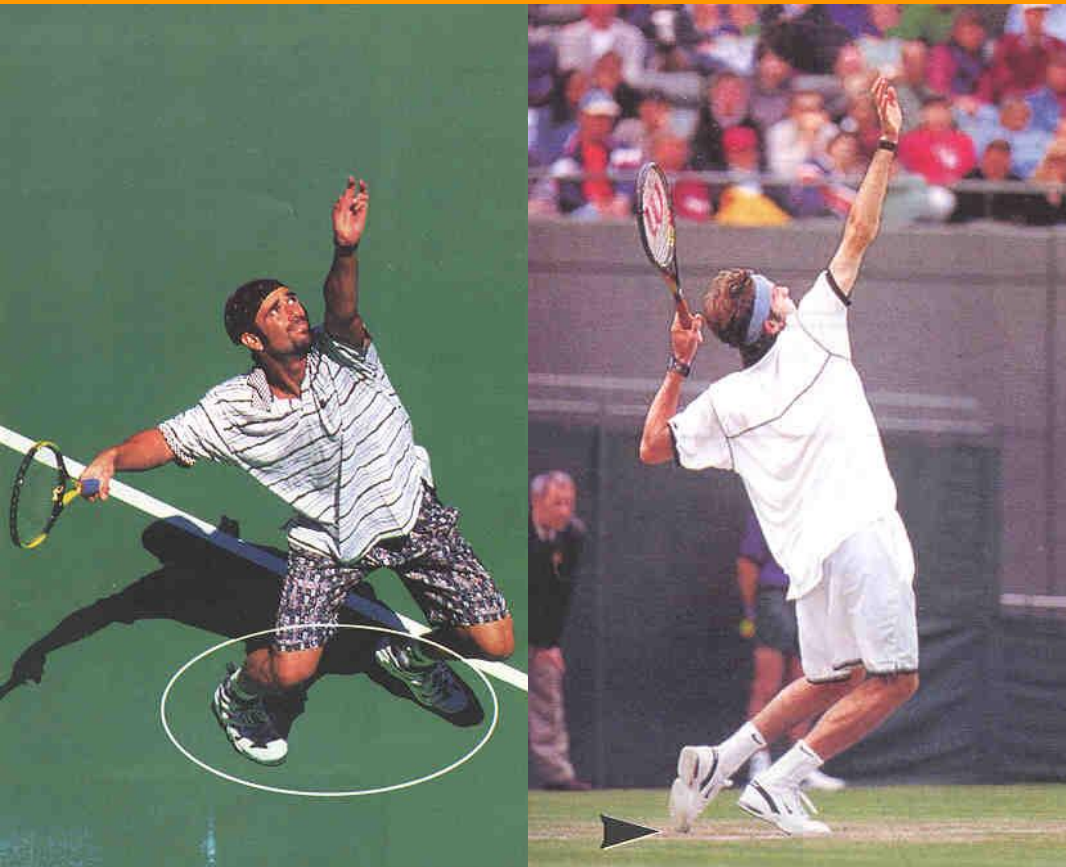
Energija ustvarjena z rotacijo “rame preko ramena” je osnovna razlika med HITRIM in POVPREČNIM servisom (Bahamonde, 2000).

• • • Servis - potek



- Zaključek udarca s skokom na levo nogo (desna zadaj - ravnotežje), dokončana pronacija, izmah na levi strani, ramena kažejo v smeri odigranega servisa.

Servis - položaji in gibanja



1. Začetek servisa na sprednji ali zadnji nogi.
2. Servis z (Rusedski) ali brez vmesnega prestopa desne noge (Agassi).
3. Zaključek servisa na levi ali desni (zelo redko) nogi.

-
-
-

Servis – gibanja

brez koraka



s korakom



• • • Servis – prijemi, zamahi, izmahi

Prijemi

- ravni – kontinentalni
- spin in slajz – bekend
- polkontinentalni prijem - možen pri otrocih začetnikih.

Zamahi:

- nihajoč (najbolj običajen, dober ritem, zamuda)
- kratek - smeš zamah (Rafter, Rios idr.).

Izmahi:

- pri levi nogi (običajen)
- skrajšan (pri spin servisu).