



RETERN – osnove tehnike



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



CILJI

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



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”).



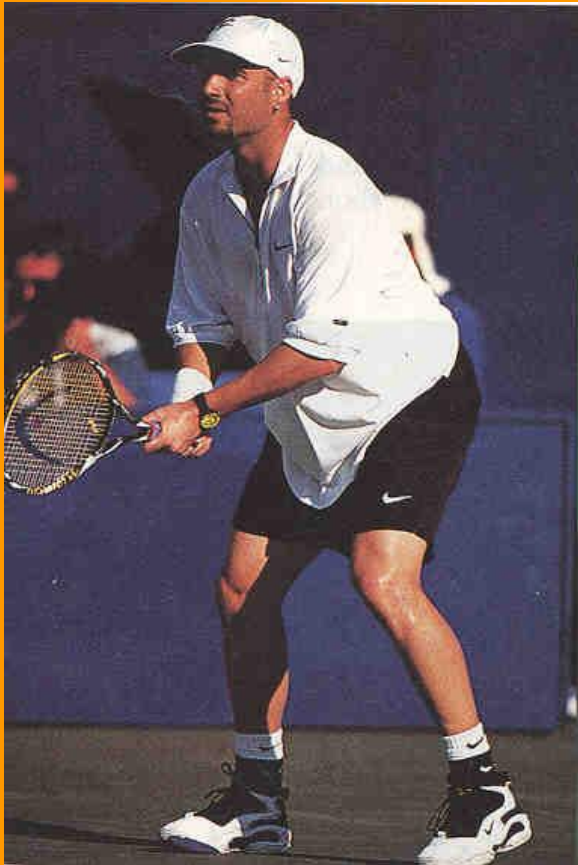
Retern – vrste

Forhend in bekend retern

- ravni
- spin
- slajz
- blok
- obrambni.



Retern - potek

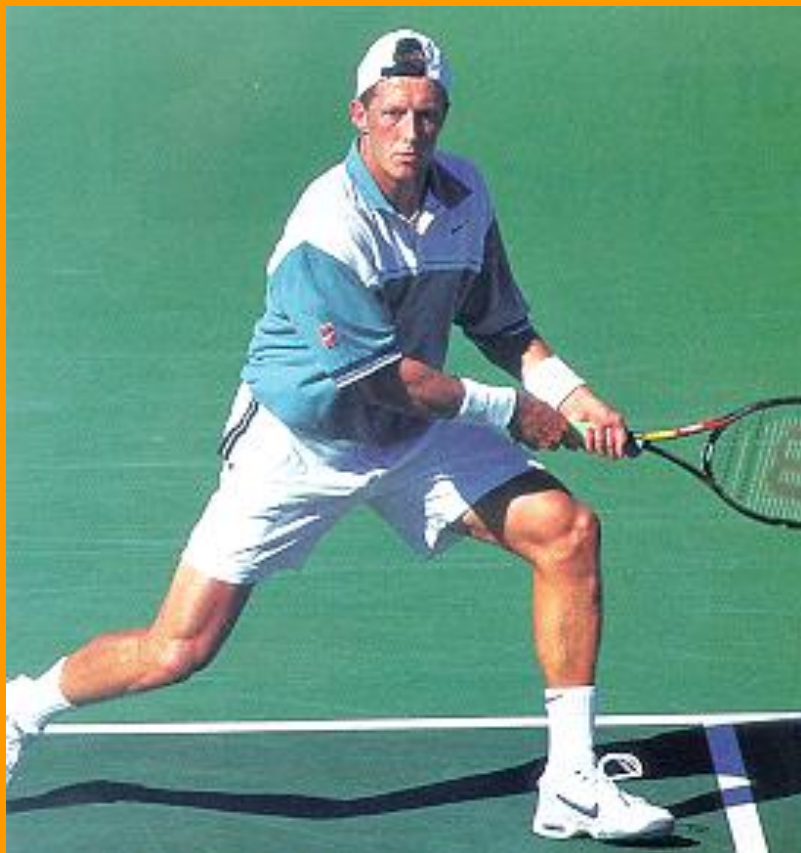


Priprava:

- ritual
- pripravljajno gibanje (individualno)
- pripravljajni poskok
- postavitev (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.



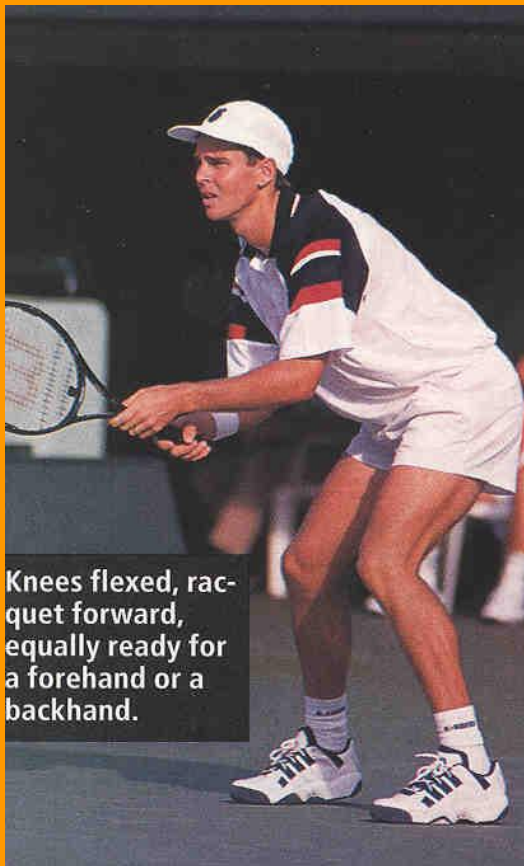
Retern - potek



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

-
-
-

Retern - potek

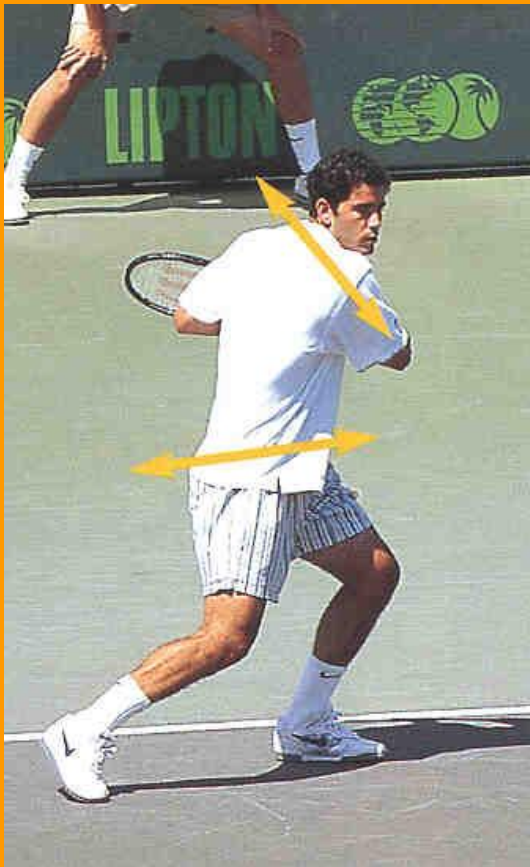


- Ritual.
- Začetni položaj.
- Pripravljalni poskok.

-
-
-
-
-
-
-
-

•
•
•

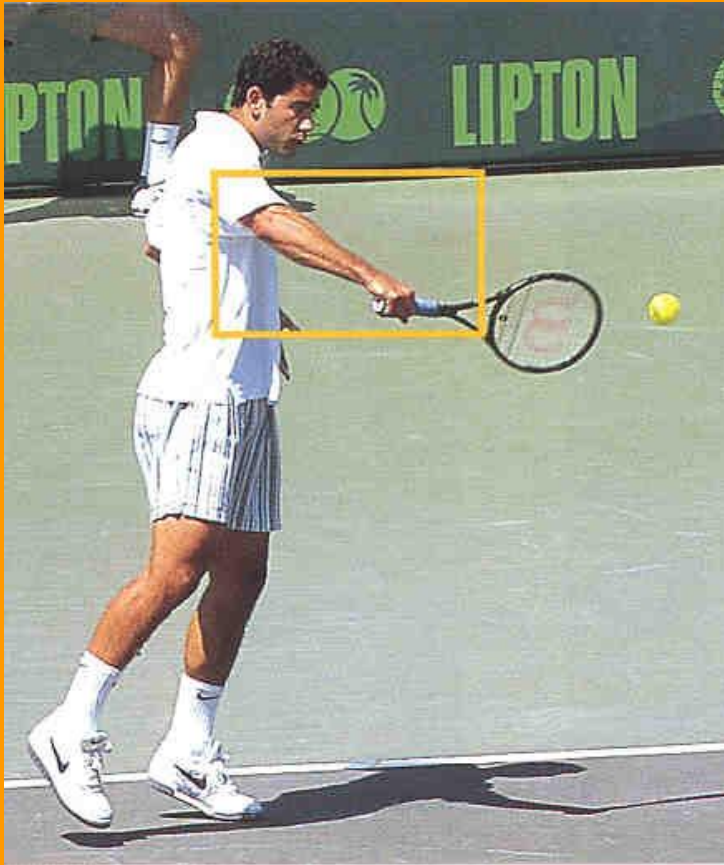
Retern - potek



- 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 na mestu



bekend na mestu



-
-
-
-
-
-
-
-
-

