



RETERN



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”).



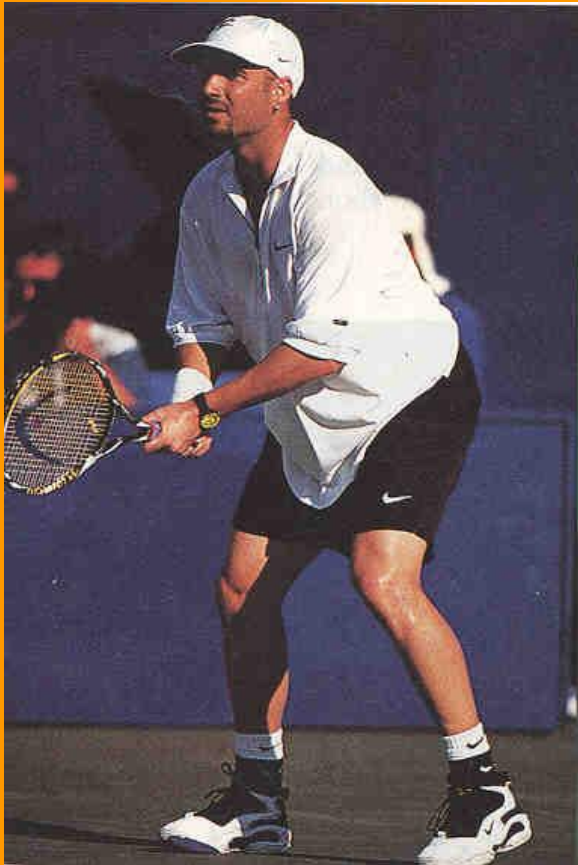
Retern – vrste

Forhend in bekend retern

- ravni
- spin
- slajz
- blok
- obrambni.



Retern - potek

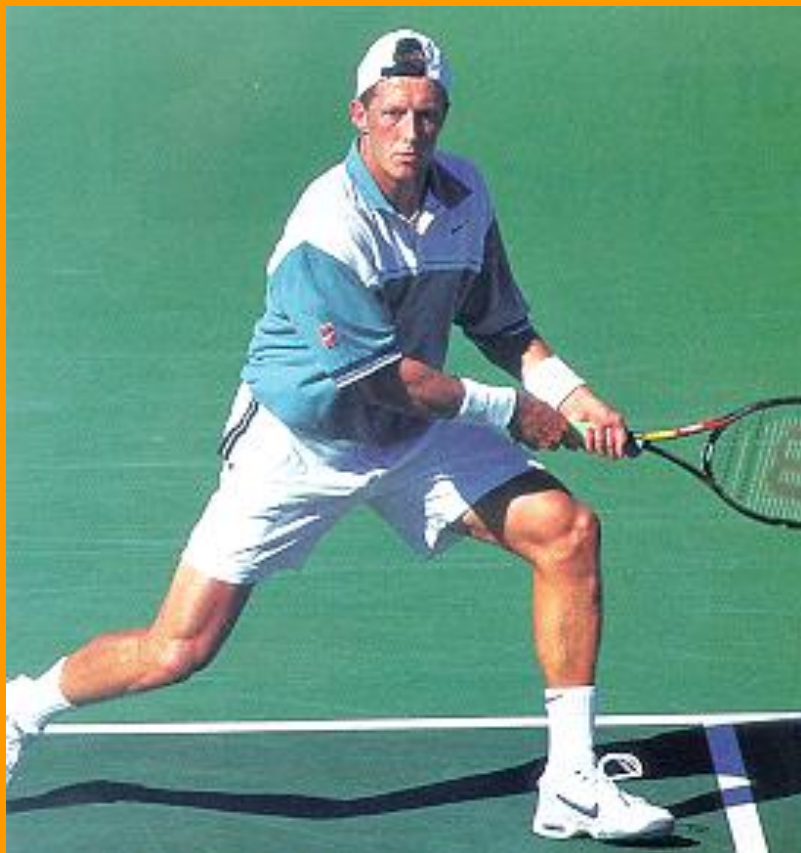


Priprava:

- ritual
- pripravljalo gibanje (individualno)
- pripravljalni 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.



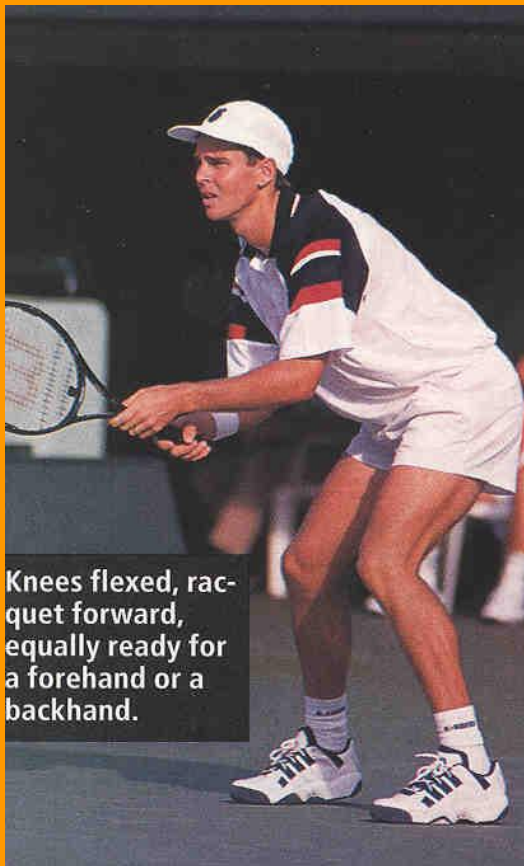
Retern - potek



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

-
-
-

Retern - potek

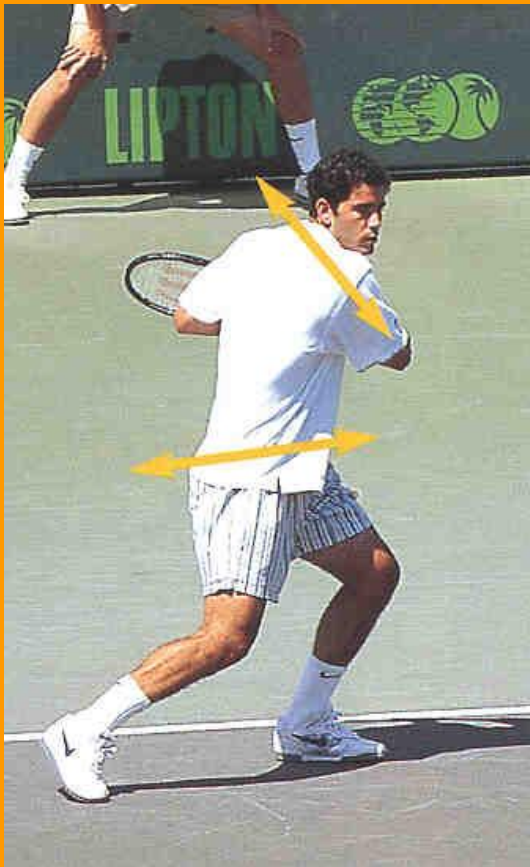


- Ritual.
- Začetni položaj.
- Pripravljalni poskok.

-
-
-
-
-
-
-
-

•
•
•

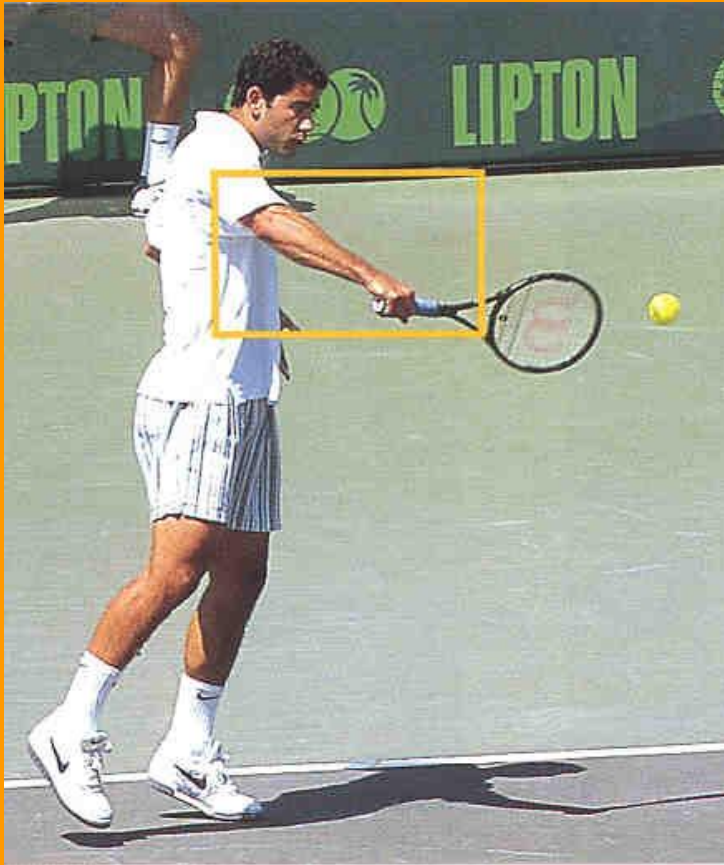
Retern - potek



- 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 obrambni

bekend obrambni



-
-
-
-
-
-
-
-
-