

Sveučilište u Zagrebu
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

RETERN - TEHNIKA

RETERN – osnovne karakteristike

- odgovor na servis
- jednako važan kao servis
- sličan kao F i B ali specifičan
- važna brza reakcija i anticipacija
- vreme kretanja lopte kod brzine 190 km/h je 0,6 sek.
- brzina lopte kod igrača je oko 110 km/h, ako je početna brzina 200 km/h
- utjecaj na uspjeh ("break").

RETERN – osnovne karakteristike

- zemlja: 1440 ud./meč - 15% reterna
- HC: 1200 ud./meč - 20% reterna
- sa 3 i 4 udaraca se na zemlji završi 17% poena, na HC 28% poena
- napadačkih reterna je oko 40,8%, obrambenih 59,2%
- 200 km/h: kretanje lopte 0,5-0,7 sek.; latentno vrijeme 0,2 sek.; zamah i udarac 0,3-0,6 sek., kretanje na loptu 1-3 m 0,2-0,7 sek. = ukupno 0,8-1,5 sek., razlika iznosi -0,3 do -1,5 sek. (Schönborn, 1999).
- Kako nam može koristiti?

RETERN – osnovne karakteristike

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

Retern – vrste

Forhend i bekend retern

- ravni
- spin
- slajs
- blok
- obrambeni.

Retern - analiza

Priprema:

- ritual
- kretanje prije reterna (individualno)
- split step
- pozicija (Reid, 2002).



Retern – vremenski pogled

Vreme i retern:

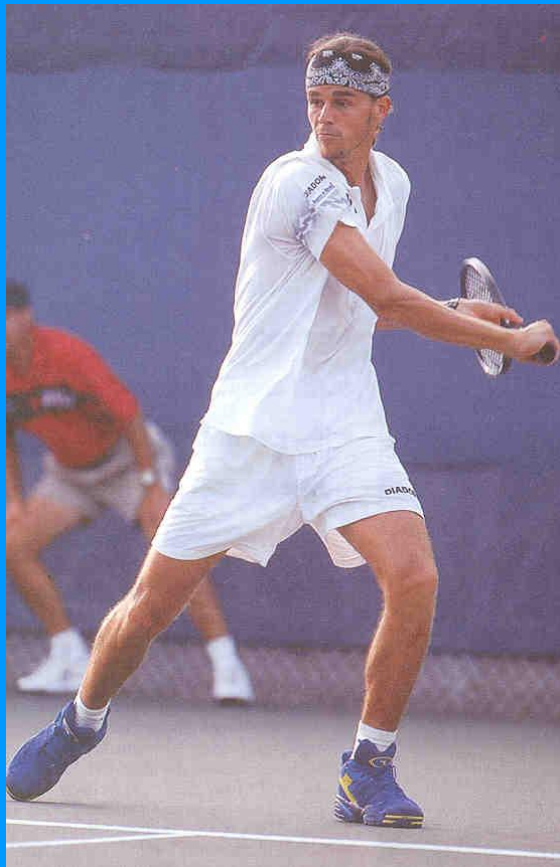


Srednje brz servis na HC	Vrlo brz servis na HC	Srednje brz servis na zemlji	Vrlo brz servis na zemlji
1. s. 720 ms 93 ms	1. s. 632 ms 41 ms	1. s. 913 ms 152 ms	1. s. 679 ms 84 ms
2. s. 866 ms 116 ms	2. s. 809 ms 95 ms	2. s. 1158 ms 172 ms	2. s. 999 ms 90 ms

Vreme, koje ima igrač za udarac:

- na zemlji: 900 ms (1.s.), 1200 ms (2.s.)
- HC: vreme je kraće što brža je podloga
- 50% vremena kretanja lopte, 50% vremena od odskoka do igrača.

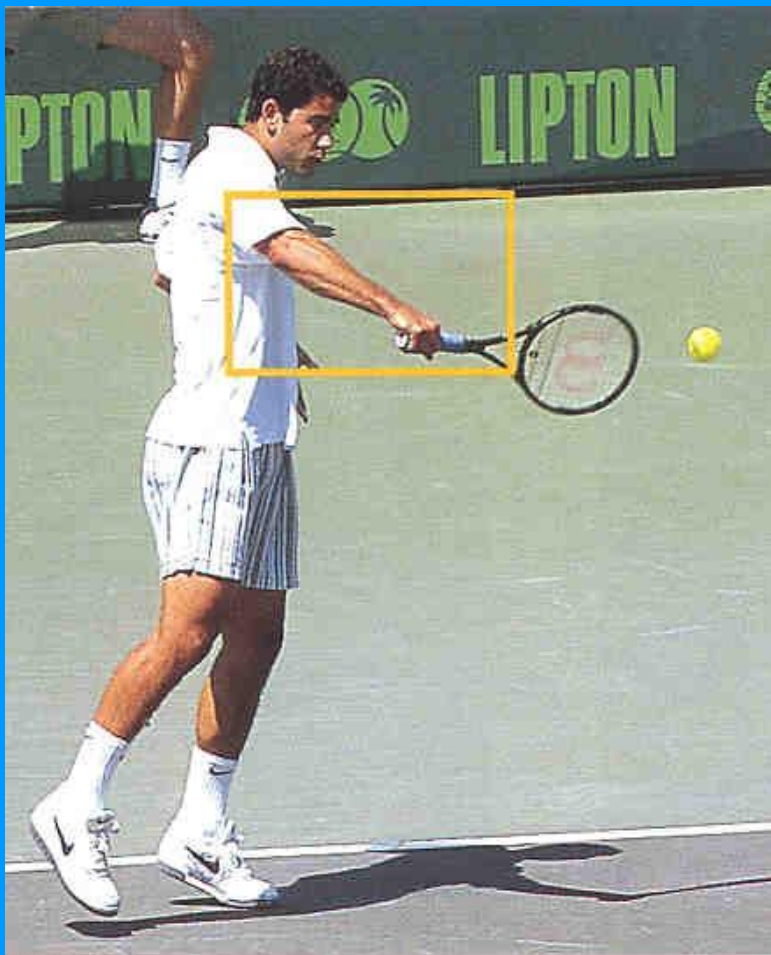
Retern – vremenski pogled



Efekt manjka vremena:

- Smanjene broja uključenih tjelesnih djelova
- razlozi:
 - nepredvidljivost
 - vremenski pritisak
 - preciznost(Reid, 2002).
- Važna sposobnost “reprogramiranja” kod pogrešnih odluka i anticipacije.

Retern – zamah, anticipacija



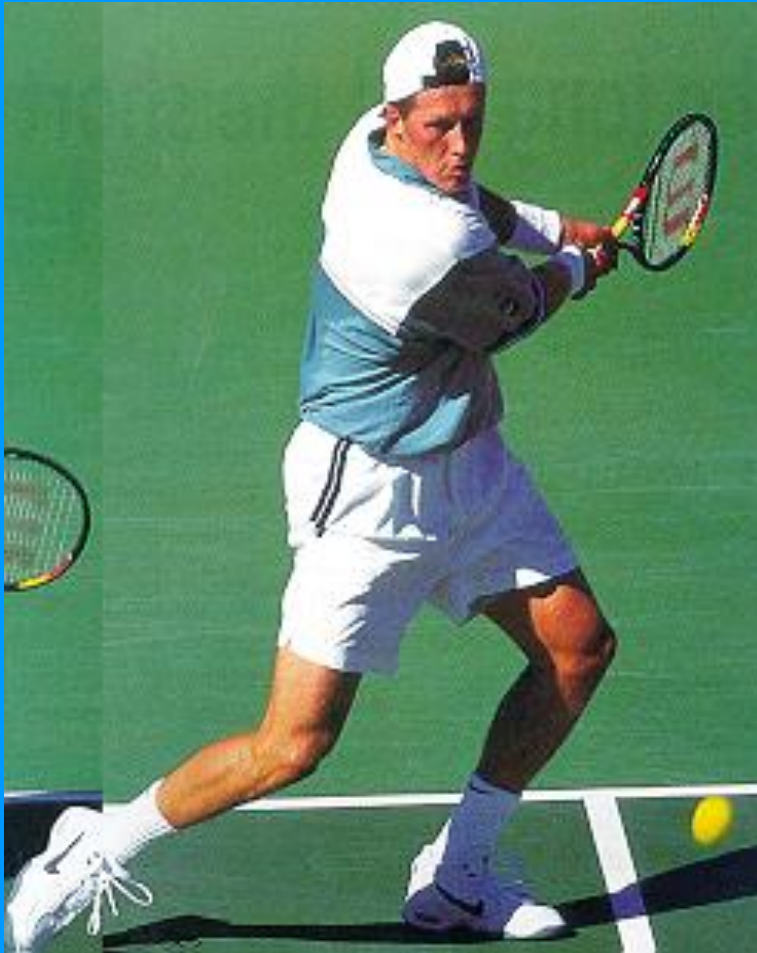
- Dužina zamaha kod 1. in 2. servisu – nema većih razlika
- Bez anticipacije uspješan retern nije moguć (Reid, 2002).

Retern - analiza



- Brz zaokret ramena i zamah, korak (vanjska noga).

Retern - analiza



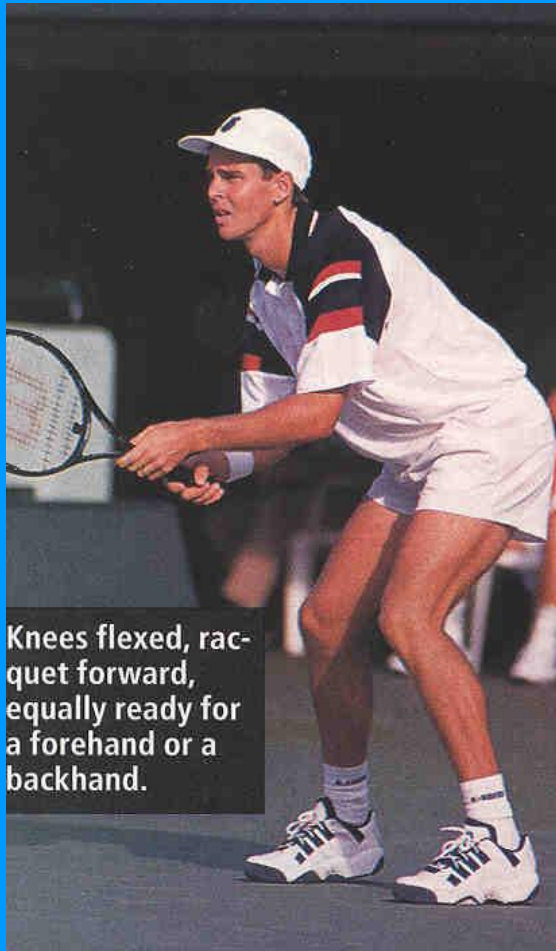
- Rotacija ramena, zamah (dužina zavisi od brzine servisa).

Retern - analiza



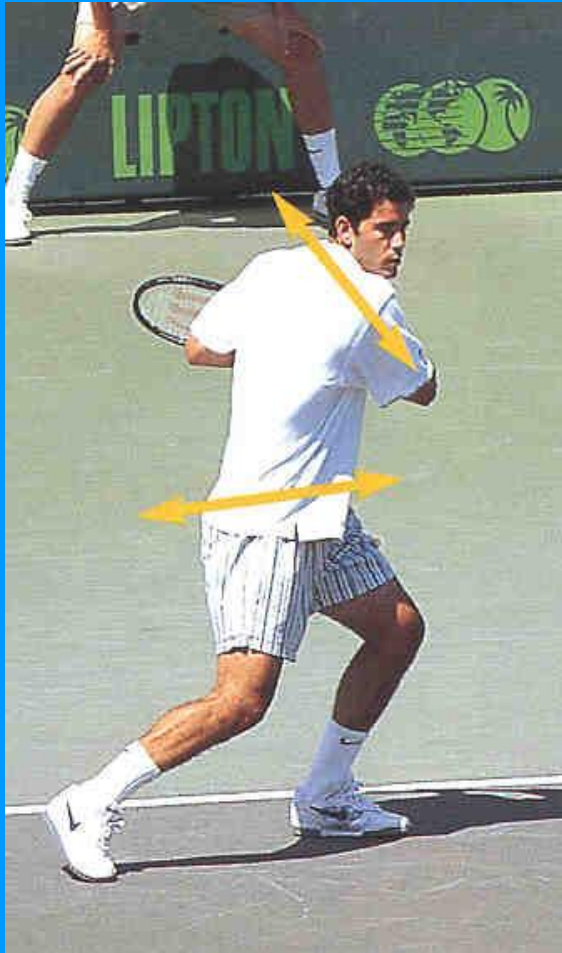
- udarac (ubrzanje) – neravnotežni položaj
- točka pogodka
- izmah
- “recovery step”.

Retern - analiza



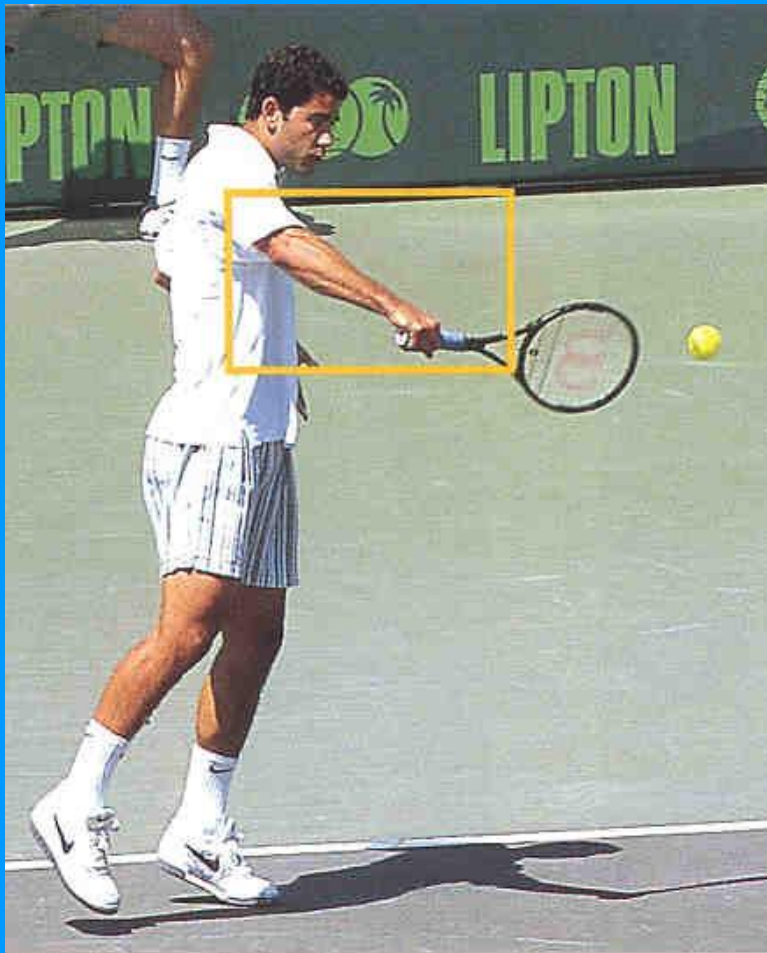
- Ritual
- Početni položaj.
- Split step.

Retern - analiza



- Brz zaokret ramena i zamah, korak (vanjska noga).

Retern - analiza



- udarac (ubrzanje) – neravnotežni položaj
- točka udarca
- izmah
- “recovery step”.

Retern – kretanje

Izvođenje:

- u skoku
- postavljeni
- blok
- slajs
- “chip & charge”
- obrambeni.

Kretanje:

- križni korak
- “sliding” step
- “jab cross over” korak
- križni korak u skoku.