

TAKTIČNI KONCEPTI IN 5 IGRALNIH SITUACIJ

V tej predstavitvi bomo...

- Predstavili taktične koncepte v igri posameznikov
- Razložili temeljne značilnosti taktike vrhunskih igralcev
- Predstavili temeljne taktične principe in cilje za naprednejše igralce v 5 igralnih situacijah

TAKTIČNI KONCEPTI V IGRI POSAMEZNIKOV

Taktični koncepti

- Obstaja nekaj temeljnih taktični konceptov, ki jih bi morali teniški igralci upoštevati s ciljem uporabe zmagovalnega taktičnega načrta,
- Ti taktični koncepti so določeni z dimenzijami teniškega igrišča, ki je vedno enako,
- Tako kot za tehniko obstajajo znanstveno utemeljeni principi, enako velja tudi za strategijo in taktiko,
- Igralci uporabljajo 10 temeljnih taktičnih konceptov pri razvoju sposobnosti odločanja (ang. decision-making skills) pri igri posameznikov.

Zmagovalni taktični koncepti v igri posameznikov

- Koncept 1 – igray zanesljivo in upoštevaj %,
- Koncept 2 – upoštevaj cone,
- Koncept 3 – razumi tarče,
- Koncept 4 – zmanjšaj število sprememb smeri,
- Koncept 5 – igray v sredino,
- Koncept 6 – napadi krajšo žogo,
- Koncept 7 – dvojni interval,
- Koncept 8 – D.N.O. (defensive, neutral, offensive),
- Koncept 9 – zadrži linijo,
- Koncept 10 – variraj.

Koncept 1 - igray zanesljivo in upoštevaj %

- Enostaven načrt je zmanjšati število neizsiljenih napak in povečati število točk dobljenih z izsiljenimi napakami tekmeca,
- Neizsiljene napake so napake, kjer tekmeec ne vrši pritiska na igralca,
- Izsiljene napake so najpogosteje izgubljene točke zaradi pritiska tekmeca,
- V igri posameznikov so 3 najpomembnejši udarci, kjer želimo visoko zanesljivost: servis, retern in prehodi k mreži,
- Indeks napadalnosti (ang. aggressive margin).

Koncept 2 – upoštevaj cone

- Uporabi predstave: semafor,
- Rdeča cona - osnovna črta: zanesljiva igra z čim manj napak,
- Rumena cona - sredina igrišča (mid-court): napad ali prehod,
- Zelena cona – pri mreži: zaključni, odigraj v stran.

Koncept 3 - razumi tarče

- Bližje mreži pomeni tudi večji potencialni kot (130° pri mreži, 19.6° na osnovni črti),
- Višina je enako globina – cilj je 1-2 m okno nad mrežo,
- Stranske črte – predstava o notranji črti znotraj igrišče (pr. pri napadih), ne ciljaj stranskih črt,
- Zanesljive točke – so vnaprej določene tarče (pr. ko si izven igrišča in pod pritiskom, odigraj visoko in dolgo v sredino, da si pridobiš čas za vračanje).

Koncept 4 - zmanjšaj število sprememb smeri

- Razlika v kotu med paralelo in diagonalo je zelo majhna (19.1°),
- Možnost napake pri spremembi smeri narašča pri globoki žogi, ki prihaja diagonalno.

Koncept 5 - igranj v sredino

- Najboljša napaka je predolga žoga
- Kadar treniraš uporabi koncept 2 odskokov – navidezna podaljšana stranska linija, kamor mora doskočiti 2. odskok žoge,
- Igranje v sredino bo tekmeču zmanjšalo prostor in možnost, da igra udarce pod kotom.

Koncept 6 – napadi krajšo žogo

- Določi kaj je za tebe krajša žoga (število korakov, da dosežeš dobro pozicijo za volej), od trenutka, ko tvoj napad doskoči,
- Napadi na tekmečevo slabšo stran, torej na stran, kjer igra višje ter globlje,
- Gibaj se skozi udarec in napadi znotraj varnostnih črt,
- Učinkovitost na mreži pomeni, če dobiš 2 od 3 točk (66%).

Koncept 7 – dvojni interval

- Uporabi dvojni interval v naslednjih situacijah:
 - Napad in volej,
 - Nizek in visok volej,
 - Prvi in drugi passing,
 - Servis in volej.
- Poudari pomen, dobiti točko z drugim udarcem (pr. prvi passing na slabši volej tekmeca in drugi passing zaključni udarec).

Koncept 8 - D.N.O.

- Kadar si na osnovni črti igraš v skladu s svojo pozicijo: obrambno, nevtralnno, napadalno,
- 1.vidik – naš položaj:
 - Obrambno je za osnovno črto =D,
 - Nevtralnno je na osnovni črti = N,
 - Napadalno je znotraj igrišča = O,
- 2.vidik – naša situacija:
 - V kakšni situaciji izvajamo udarec (udarec v teku).

Koncept 9 – zadrži linijo

- Na nizke voleje blizu mreže je HPT igrati paralelo,
- Uporabi velike („safeline“) tarče.

Koncept 10 - variraj

- Spremeni taktiko in ritem, ko je potrebno in uporabi:
 - Več ali manj spina,
 - Slajz bekend,
 - Višji lok nad mrežo,
 - Ostani na osnovni črti dlje,
 - Spreminjaj hitrost žoge,
 - Napadi res zelo kratke žoge,
 - Udari prvi servis kot svoj drugi servis,
 - Vzemi si več časa med točkami.

Vprašanja?

Delavnica na igrišču

Temeljni taktični principi in cilji za naprednejše igralce v 5 igralnih situacijah

- Taktika servisa,
- Taktika reterna,
- Taktika igre na osnovni črti,
- Taktika napada in igre pri mreži,
- Pomen prvih 4 udarcev...

Temeljne značilnosti taktike vrhunskih igralcev

Glavne značilnosti taktike vrhunskih igralcev

Variacija udarcev

- Topspin zagotavlja bistveno višjo kakovost udarcev,
- Igralci so sposobni spreminjati količino topspina pri posameznem udarcu,
- Sedaj udarjajo žogo bolj ravno (nižje, globoko in hitreje,
- Reterin in passing sta postala udarca s katerimi igralci lahko zaključujejo točke,
- Natančnost in zanesljivost se nista poslabšali z uporabo „novega“ topspina.

Glavne značilnosti taktike vrhunskih igralcev

Pokrivanje igrišča

- Igralci so sposobni pokriti celotno igrišče zelo učinkovito,
- So sposobni igrati natančno in hitro z vseh delov igrišča,
- So sposobni tekmece spraviti pod pritisk.

Glavne značilnosti taktike vrhunskih igralcev

Dvoročni bekend

- Je spremenil strategijo igre: igra na osnovni črti prevladuje,
- Problem servis mreža igralcev, ker igralci z dvoročnim bekend reternom lahko igrajo udarce v različnih višinah,
- Igralci z DB vršijo pritisk na tekmece z vseh položajev,
- Igralci z DB lahko rešujejo različne situacije z bekend slajzom ali volejem,
- Igralci z DB lahko uporabijo „drive“ volej na sredini igrišča,
- Igralci z DB praktično nimajo slabosti na igri na osnovni črti.

Glavne značilnosti taktike vrhunskih igralcev

Igra na osnovni črti je hitrejša in bolj napadalna

- Značilno boljša kondicijska pripravljenost igralcev,
- Tehnična kompetentnost,
- Sodobna tehnologija loparjev,
- Uporaba sodobne teorije gibanja in treniranja (biomehanika, anatomija, metodologija, psihologija...).

Glavne značilnosti taktike vrhunskih igralcev

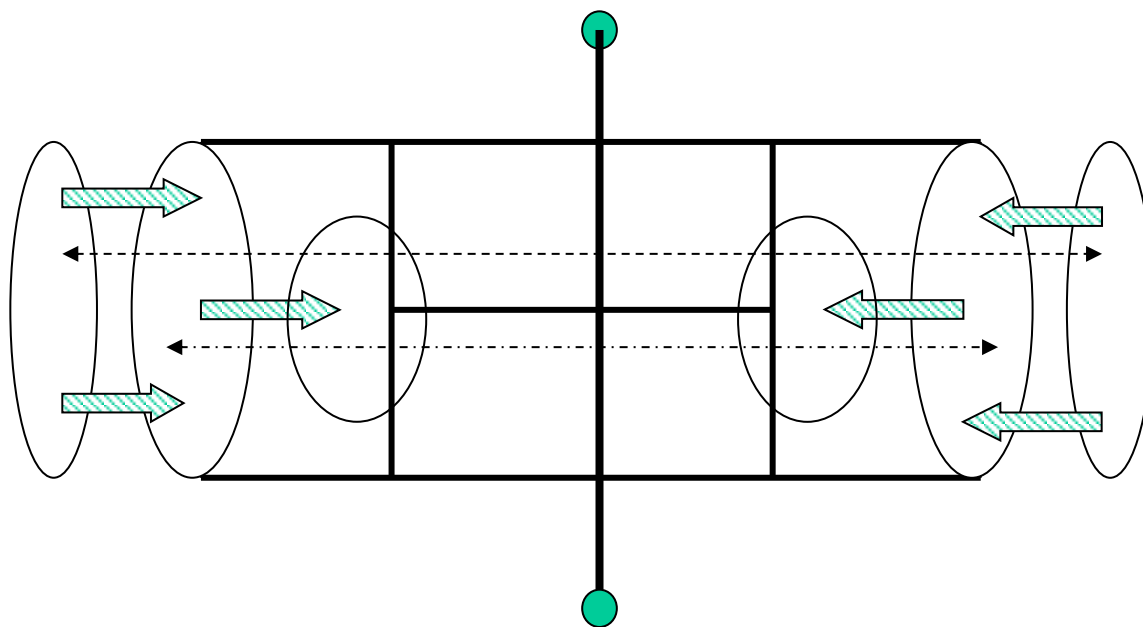
Nove temeljne strategije vrhunskih igralcev

- Večina igralcev vrši pritisk na tekmeca in želi zaključiti točko z zaključnim udarcem.

Glavne značilnosti taktike vrhunskih igralcev

Nova pozicija igralcev na osnovni črti

Razdalja med igralcema se je zmanjšala.



Glavne značilnosti taktike vrhunskih igralcev

Igralni stil

- Profesionalni igralci so danes izjemno kondicijsko pripravljene in močni,
- Večina igralcev igra zelo hitro, se giblje hitro in pokriva igrišče in so taktično zelo napadalni,
- Obrambnih igralcev v profesionalnem tenisu ni več.

Glavne značilnosti taktike vrhunskih igralcev

Igralni stil

- V sodobne tenisu je razlik med igralnimi stili vedno manj,
- Še vedno je nekaj igralcev, ki temeljijo svojo igro na servisu in voleju, vendar so sposobni igrati tudi na osnovni črti,
- Enako se dogaja s specialisti za peščena igrišča,
- Svojo igro bazirajo na osnovni črti, vendar so sposobni učinkovito igrati tudi na mreži,
- Zato je vedno več vsestranskih igralcev in vedno manj „čistih“ servis mreža igralcev.