

TAKTIKA TENISA NA RAZLIČNIH PODLAGAH

V tej predstavitvi bomo...

- Razložili različne taktike z vidika igralne podlage
- Pojasnili vpliv igralne podlage na psihične, tehnične in taktične značilnosti igre posameznikov.

Taktika na pesku

Taktika na pesku:

UVOD

- Sodobni igralci na pesku uporabljajo svoj(e) dominantne udarce in igrajo oz. želijo igrati napadalno z osnovne črte
- Uspešni igralci na pesku so sposobni prilagoditi svoj igralni stil tekmecu in podlagi
- Uspešni so na vseh podlagah, vendar bolj na počasnejših
- Hitro se prilagodijo tudi na hitrejša igrišča in postanejo vsestranski igralci (pr. Agassi, Hewitt, Safin).

Taktika na pesku: STRATEGIJA

- Napadanje z osnovne črte
- Gibanje tekmeca
- Pritisk na tekmeca, da naredi napako
- Učinkovit servis in napadalen retern
- Močna in zanesljiva igra z osnovne črte s ciljem nadzora točke
- Solidna igra pri mreži
- Učinkoviti v obrambnih situacijah.

Taktika na pesku:

OSTALE POMEMBNE ZNAČILNOSTI

- Gibanje: Učinkovito pokrivanje igrišče in gibanje
- Kondicijsko: Ustrezna vzdržljivost.
- Psihološko: mentalno čvrsti.

Taktika na pesku

Delavnica:

- Taktika servisa
- Taktika reterna
- Taktika na osnovni črti
- Taktika pri mreži
- Taktika v obrambnih situacijah

Taktika na hitrih podlagah

Taktika na hitrih podlagah:

UVOD

Psihološko

- Pomembna koncentracija v kratkih intervalih
- Dominiranje v točki in diktiranje točke
- Sprejeti, da je več napak in manj ritma v igri
- Več izenačenih iger in nizov, ker je manj odvzemov servisa
- Potrebna mirnost in zaupanje ob zaključku niza.

Taktika na hitrih podlagah:

UVOD

Kondicijsko

- Ustrezno sledenje žoge, hitre reakcije in dobra anticipacija
- Hitra in eksplozivna gibanja in dinamično ravnotežje
- Razvoj vzdržljivosti izven igrišča, ker so točke krajše
- Dobro ogrevanje in pripravljenost začeti na visoki ravni.

Taktika na hitrih podlagah:

UVOD

Tehnično

- Zelo učinkovit servis. Dobri serverji osvojijo 80% točk na svoj servis
- Učinkovit slajz servis
- Retern – zanesljivost na prvi servis in prevzeti pobudo na drugi
- Sposobnosti za hitro pripravo in izvedba kompaktnih udarcev.

Taktika na hitrih podlagah:

UVOD

Tehnično

- Sposobnost igranja blizu osnovne črte in uporabiti hitrost tekmeca
- Sposobnost nevtralizirati močan topspin
- Napadalni slajz bekend
- Sposobnost zaključiti točko pri mreži
- Ponavljanje prvih volejev, kaznovanje visokih žog, dober občutek pri nizkih in učinkovit smeš
- Anticipacija in posebni udarci so pomembni.

Taktika na hitrih podlagah

DELAVNICA

- Taktika servisa
- Taktika reterna
- Taktika na zadnji črti
- Taktika pri mreži
- Taktika v obrambnih situacijah
- Zaključki.

Taktika proti levičarjem

Delavnica

Vprašanja?