

# IGRA PRI MREŽI



- na teniškem igrišču -

# Specifičnost IGRE PRI MREŽI

1. Osnovna taktična namera je ZAKLJUČITI TOČKO
2. Tehniko potrebno PRILAGODITI igralni situaciji
3. Še bolj pomembna je PERCEPCIJA žoge.

# Igralne situacije – MINI TENIS

1. Serviranje in reterniranje
2. Igra na osnovni črti
- 3. Igra pri mreži**

## Igralne situacije – MIDI/MAXI TENIS

1. Servis
2. Retern
3. Igra na osnovni črti
- 3. Igra pri mreži**
4. Obrambne situacije

# Taktične namere in igrišča

**Pokrivati igrišče**

**Ustvariti prednost v točki**



**VSA IGRIŠČA**

**Zaključiti točko**

# Taktične namere – IGRA PRI MREŽI

<b>Ostati v točki</b>	<b>Ustvariti prednost v točki</b>	<b>Zaključiti točko</b>

# Taktične namere – IGRA PRI MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Optimalno pokriti igrišče</p> <p>Usmeriti napad in volej v veliko tarčo</p>	<p>Odigrati kratek blok volej</p> <p>Napasti krajšo žogo in optimalno pokriti igrišče</p> <p>Usmeriti napad ali volej v prazen prostor</p> <p>Usmeriti napad ali volej na slabšo stran tekmeca</p> <p>Usmeriti napad ali volej na „levo nogo“</p>	<p>Usmeriti natančen napad ali volej blizu stranske črte</p> <p>Odigrati štop volej</p> <p>Odigrati „drive“ volej v veliko tarčo</p> <p>Usmeriti natančen smeš v zraku ali po odskoku v prazen prostor</p>

# Razvoj tehnike VOLEJA – MINI TENIS

- RAVNOTEŽJE: statičen/dinamičen položaj pri udarcu, specifičnost gibanja
- TIMING: TZ v višini ramen, položaj loparja in prijem + taktična namera (smer)
- RITEM: blok volej.

# Razvoj tehnike VOLEJA – MIDI TENIS

- RAVNOTEŽJA: dinamičen položaj pri udarcu, specifičnost gibanja (HIT&STEP, STEP&HIT)
- TIMING: TZ v različnih višinah, položaj loparja in prijem + taktična namera (smer, globina)
- RITEM: blok volej + izmah.



# Razvoj tehnike VOLEJA – MAXI TENIS

- RAVNOTEŽJE: dinamičen položaj pri udarcu, razvoj različnih gibanj
- TIMING: povezan s hitrostjo žoge in taktično namero in odločitivjo
- RITEM: blok volej, +izmah, +zamah & izmah, +stop volej, +zaključni volej („pouch“)
- OSTALO: razvoj reakcije in anticipacije.

# Razvoj tehnike SMEŠA – MAXI TENIS

- RAVNOTEŽJE: statično ravnotežje pri smešu po odskoku, dinamično ravnotežje pri smešu v skoku
- TIMING: usmerjanje v različne (3) smeri
- RITEM: pravočasna priprava s krajšim zamahom, usklajevanje pri različno visokih žogah
- OSTALO: razvoj gibanj (2).

# Taktične namere PROTI IGRALCU PRI MREŽI

<b>Ostati v točki</b>	<b>Ustvariti prednost v točki</b>	<b>Zaključiti točko</b>

# Taktične namere

## PROTI IGRALCU PRI MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Odigrati visoko žogo v sredino igrišča</p> <p>Odigrati visok lob</p> <p>Usmeriti pasing v sredino</p> <p>Gibati se nazaj v smislu pridobivanja časa in prostora</p>	<p>Usmeriti udarec na sredino ali slabšo stran tekmeca</p> <p>Usmeriti hitro žogo v telo tekmeca</p> <p>Usmeriti nižjo žogo pod noge ali višjo čez glavo</p>	<p>Odigrati natančen pasing blizu stranskih črt (pogosteje paralelno)</p> <p>Uporabiti taktiko 2 pasingov</p> <p>Odigrati natančen lob</p>

# Razvoj tehnike PASINGA in LOBA

- RAVNOTEŽJE: dinamičen položaj pri udarcu, razvoj različnih gibanj v stran, nazaj
- TIMING: prepoznavanje namere, anticipacija (branje tekmeca)
- RITEM: manj vključenih telesnih segmentov
- OSTALO: razvoj hitrosti, gibalnih vzorcev, pokrivanje igrišča.

# Vprašanja?

