

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. Servis in retern
2. Igra na osnovni črti
- 3. Igra pri mreži**

Igralne situacije – MIDI TENIS

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. Servis | 3. Igra pri mreži |
| 2. Retern | 4. Obrambne |
| 3. Igra na osnovni črti | situac. |

Taktične namere in igrišča

Pokrivati igrišče

Ustvariti prednost v točki



VSA IGRIŠČA

Zaključiti točko

Taktične namere IGRE NA MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

Taktične namere IGRE NA MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Usmeriti napad in volej v veliko tarčo</p> <p>Optimalno pokriti igrišče</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>Odigrato štop volej</p> <p>Usmeriti natančen smeš 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.

Taktične namere PROTI IGRALCU NA MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

Taktične namere

PROTI IGRALCU NA MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<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 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>

Vprašanja?

