

OSNOVE TENIŠKE TEHNIKE

Cilji

1. Razumete “neformalen” pogled na teniško tehniko
2. Poznate dele udarcev
3. Poznate različne prijeme.

Vprašanja?

- Kateri so deli pri forhendu?
- Kaj imata skupnega F in dvoročni B?
- V čem se razlikuje izvedba servisa od osnovnih udarcev?
- Kaj je pomembno pri voleju?
- Katere so posebnost smeša?

Tehnične osnove?



Vprašanje 1

Napišite priporočljive prijeme za 12 letnega igralca za:

- Servis
- Forhend
- Bekend
- Volej.

Temeljne faze udarca

- priprava (začetni položaj in poskok) in zasuk
 - spremljanje žoge
 - gibanje k žogi
- zamah in pospeševanje (ang. forward swing)
- točka zadetka
- izmah (ITF, 2002).

Priprava in zasuk

Spremljanje žoge

- spremljanje in ocena leta žoge
- pripravljalni poskok (nizko težišče telesa, inercija)
- priprava telesa:
 - torzija “prednapetost”
 - nasprotna sila na podlago (ang. ground reaction force)
 - priprava “velikih” mišičnih skupin (ZASUK!)

Gibanje proti žogi

- gibanje proti žogi (specifični gibalni vzorci)
- postavitve za udarec (statično/dinamično ravnotežje)

Zamahi in hitrost loparja

Udarec	Tradicionalna navodila trenerjev	Moderna učna navodila
Forhend	“usmerjen v zadnjo mrežo”	“45 st. za hrbtom”
Bekend	“usmerjen v zadnjo mrežo”	1R: “vzporedno s hrbtom” 2R: “malo za hrbtom”
Servis	“popraskaj” se po hrbtu	“Za in proč od hrbta”

Dolžina zamaha zvišuje hitrost loparja v točki zadetka.
Dolžina zamaha mora biti usklajena s hitrostjo
prihajajoče žoge, ciljem, rotacijo.

Udarec, pospeševanje in točka zadetka

Udarec in pospeševanje:

- ravnotežje (statično/dinamično, kinetična veriga, pospešek (linearni in kotni), timing in ritem).

Točka zadetka:

- ravnotežje (glava, ramena, trup)
- timing in ritem
- kontrola položaja loparja (naklon).

Izmah

- kontrola gibanja loparja v izmahu.
- ravnotežje (glava, ramena, trup).



Pomen prijema

- prijem predstavlja vez med telesom in loparjem in določa optimalno točko zadetka
- prijem določa položaj loparja:
 - oddaljenost od telesa (pred, ob telesu)
 - oddaljenost od tal
 - kot loparja (odprt, zaprt)
 - kot loparja glede na podlaht
- prijem določa izmah in linijo loparja skozi točko zadetka (pr. forhend, ekstremni prijem).

Vrste prijemov

- kontinentalni (nevtralni, srednji, kladivo) prijem
- polkontinentalni prijem
- vzhodni forhend prijem
- (pol) zahodni forhend prijem
- zahodni forhend prijem
- bekend prijem (enoročni)
- ekstremni bekend prijem (enoročni)
- dvoročni prijemi za bekend:
 - kontinentalni + forhend
 - bekend + forhend
 - forhend + forhend.



Kontinentalni prijem



Polkontinentalni prijem



Vzhodni forhend prijem



Zahodni forhend prijem



Bekend prijem - enoročni



Ekstremni bekend prijem - enoročni



Dvoročni bekend prijem 1



D – kontinentalni
L - forhend

Dvoročni bekend prijem 2



D – bekend
L - forhend

Dvoročni bekend prijem 3

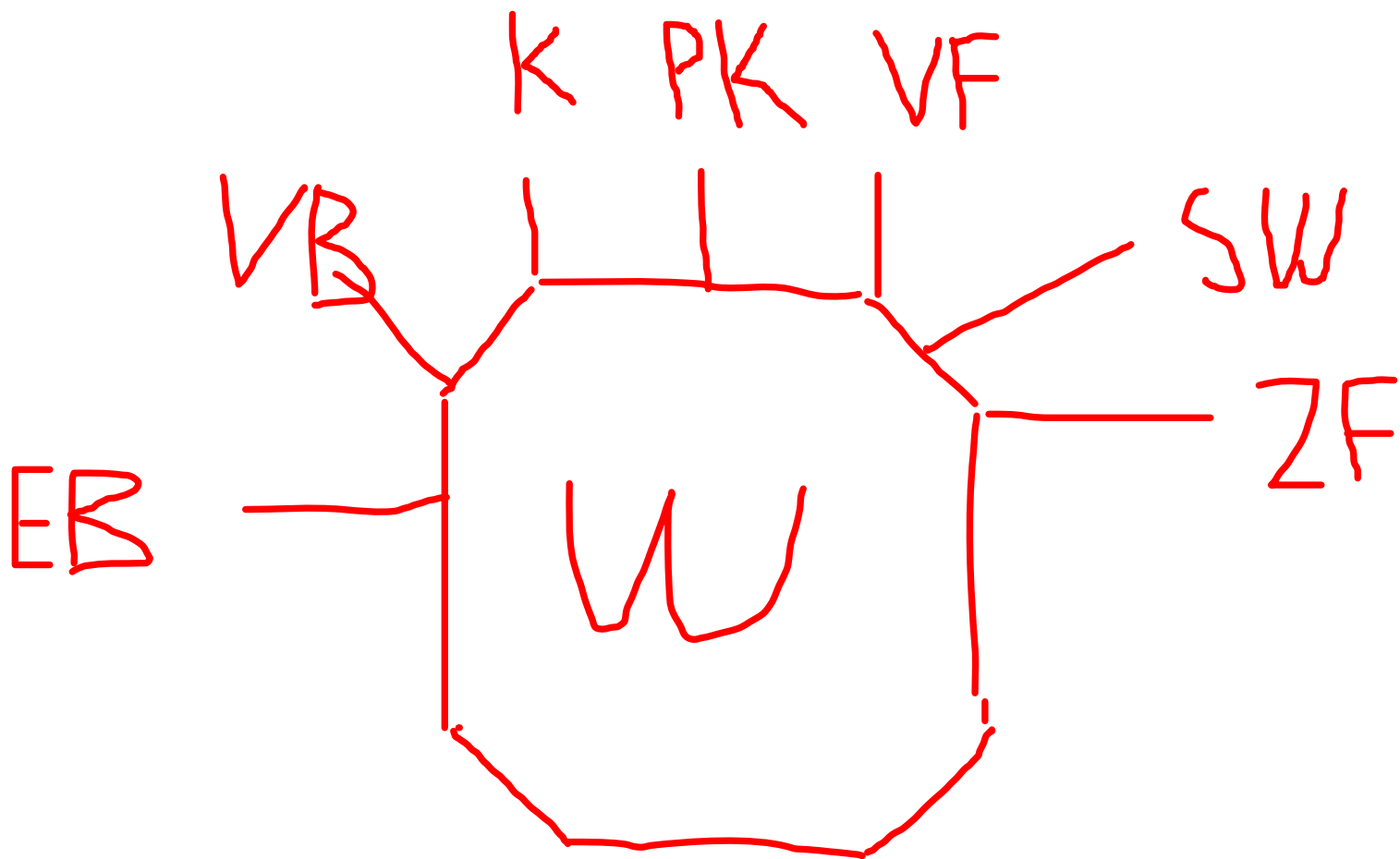


D – forhend

L - forhend

Uporaba prijemov - osnovni udarci

- Servis ravni - kontinentalni (polkontinentalni)
- Volej forhend - kontinentalni (polkontinentalni)
- Volej bekend - kontinentalni
- Forhend ravni - vzhodni forhend
- Bekend ravni - bekend
- Dvoročni bekend - kontinentalni (desna), forhend (leva)
- Smeš - kontinentalni.



Uporaba prijemov - ostali udarci

- Servis spin, slajz - bekend prijem
- Forhend spin - (pol)zahodni forhend, vzhofni, zahodni
- Bekend spin (eno) - bekend (ekstremni bekend)
- Bekend spin (dvo) - kontinentalni (desna), forhend (leva)
- Bekend slajz - kontinentalni
- Bekend smeš - bekend (kontinentalni)
- Polvolej, štop volej, skrajšana žoga - ne ekstremni prijem.

Vrednotenje osnov teniške tehnike

TELO

1. Ravnotežje

- split step, gibalni vzorci, optimalni položaji
- postavitev pri udarcu (statično/dinamično)
- položaj glave, ramen, trupa

2. Timing

- zaznavanje in predvidevanje leta žoge
- točka zadetka...

3. Ritem

- uskladitev gibanja žoge, igralca, loparja
- tekoče gibanje (počasi – hitro)



Vrednotenje osnov teniške tehnike

LOPAR

1. Path (POT)

- Smer poti loparja med pospeševanjem

2. Angle (KOT)

- Verikalni in horizontalni kot med pospeševanjem

3. Speed (HITROST)

- Hitrost loparja med pospeševanjem.



*Opombe: 5 značilnosti žoge in pogostost napak.

Vprašanja?