

TENIŠKI UDARCI IN GIBANJA RETERN

Cilji

1. Poznate osnove reterna
2. Poznate vrste in dele reterna
3. Poznate položaje in gibanja

Osnovni podatki

- odgovor na servis, enako pomemben kot servis
- tehnika se navezuje na forhend in bekend
- zaradi manj časa je potrebna prilagoditev
- na začetku ni razlik med reternom in osnovnimi udarci
- pomen reakcijskih sposobnosti, zaznavanja in anticipacije.

Vrste

Forhend in bekend retern

- ravni
- spin
- slajz
- blok
- obrambni.

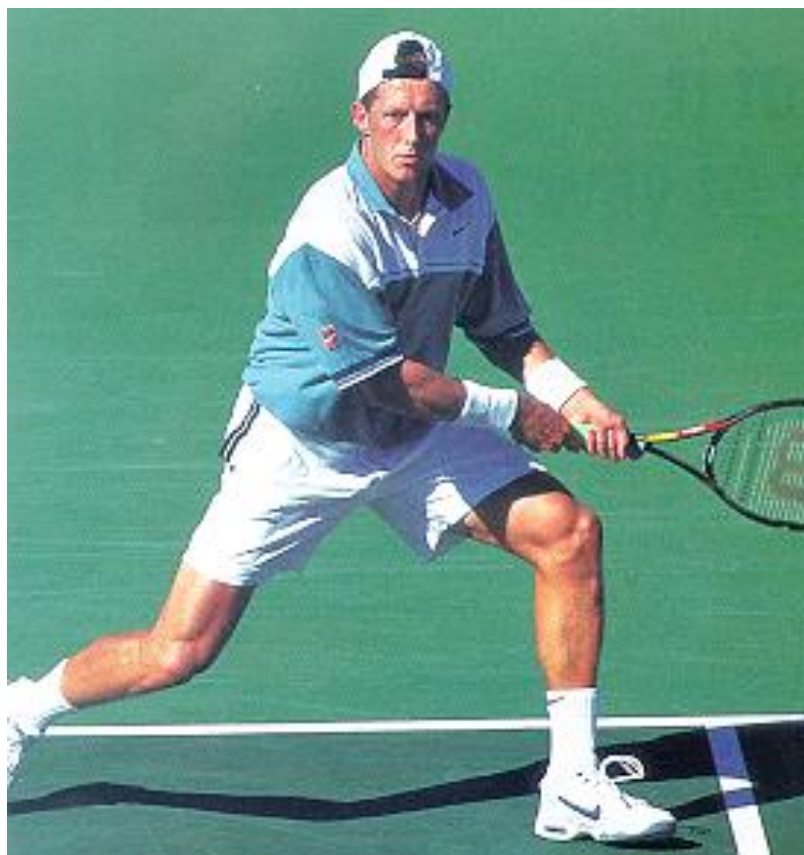
Priprava



Priprava:

- ritual
- pripravljajno gibanje (individualno)
- pripravljajni poskok
- postavitev (Reid, 2002).

Zasuk ramen



Hiter zasuk ramen in zamah loparja, korak in prenos teže telesa na zunanjo nogo.

Zamah



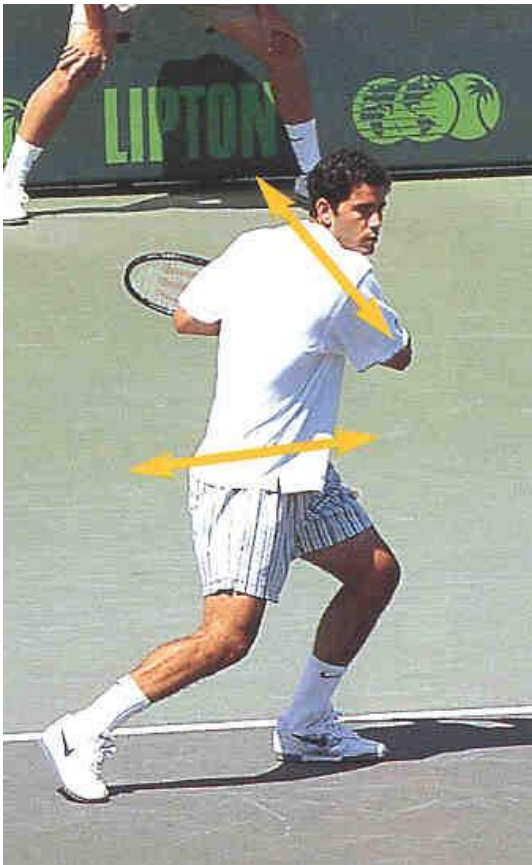
Rotacija ramen do bočnega položaja, dokončan zamah (običajno krajši), zaključek pripravljalnega dela udarca.

Udarec



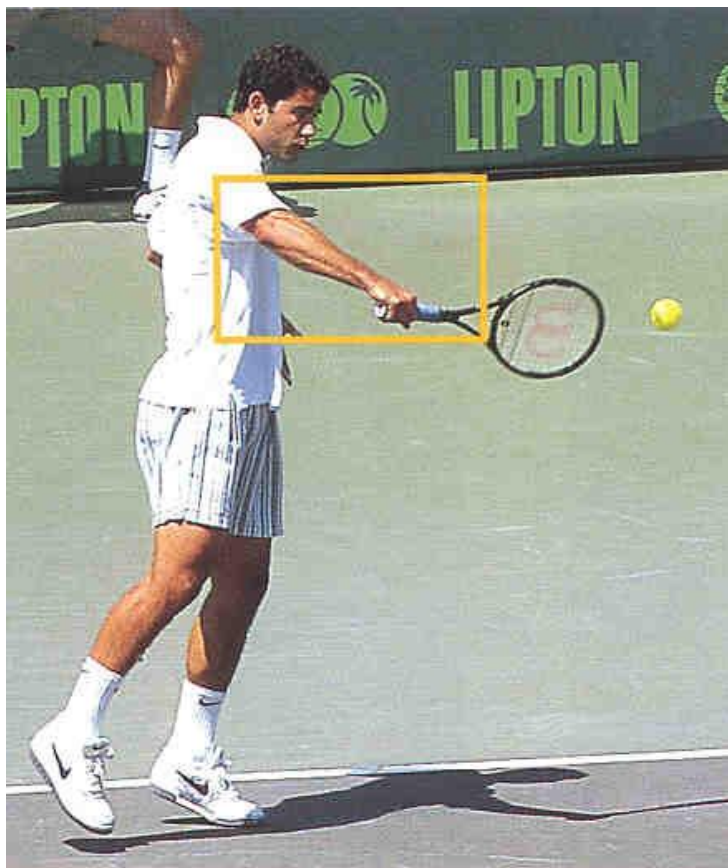
- Udarec v dinamičnem ravnotežju
- Izmah in skok na sprednjo (bekend - desna noga; forhend - leva noga), ravnotežen položaj ("recovery" step). Zamah ni nujno, da je dokončan.

Zasuk



Hiter zasuk ramen in zamah loparja, korak in prenos teže telesa na zunanjo nogo.

Udarec



- Udarec
- Izmah in skok na sprednjo (bekend - desna noga; forhend - leva noga), ravnotežen položaj (“recovery” step).

Gibanja

Izvedba:

- v skoku
- na mestu
- blok
- slajz
- “chip & charge”
- obrambni.

Gibanja:

- pripravljalni poskok
- vmesni korak
- drsajoč korak (drseče podlage)
- križni korak v skoku
- „recovery“ korak po udarcu.

Vprašanja?