

TENIŠKI UDARCI IN GIBANJA VOLEJ

Cilji

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

Osnovni podatki

- taktična namera je zaključiti točko
- več vrst voleja
- bolj pogosta uporaba spin voleja v igrišču
- enostavna tehnična izvedba in nekoliko težja izvedba v igri
- reakcijske sposobnosti, zaznavanje in anticipacija

Vrste

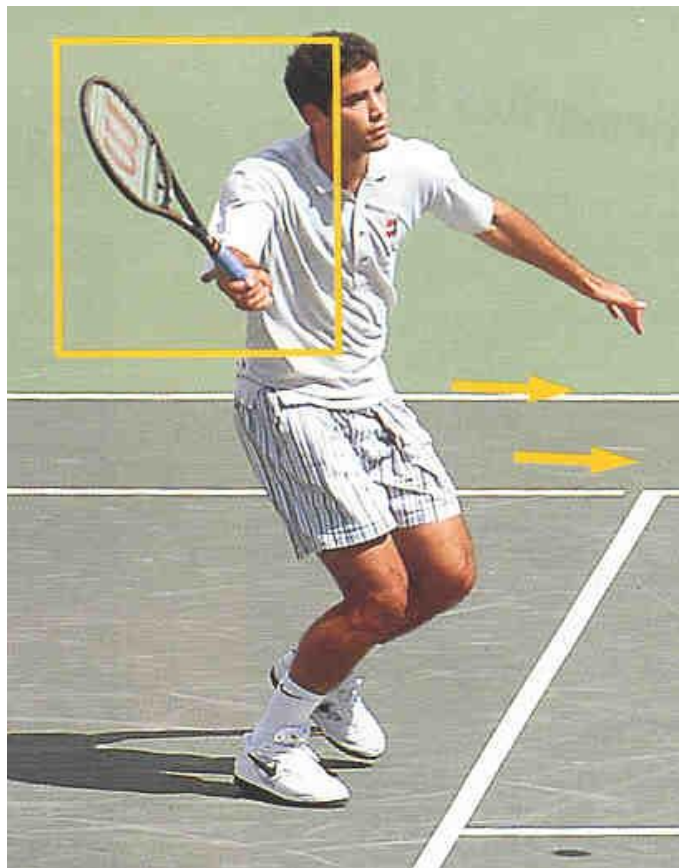
- forhend
- bekend
- 1. volej (klasični; več vrst glede na zamah in izmah)
- 2. štop volej (skrajšana žoga z volejem)
- 3. spin volej (podoben forhend in bekend napadu; krajši zamah, izmah)

Začetni položaj in poskok



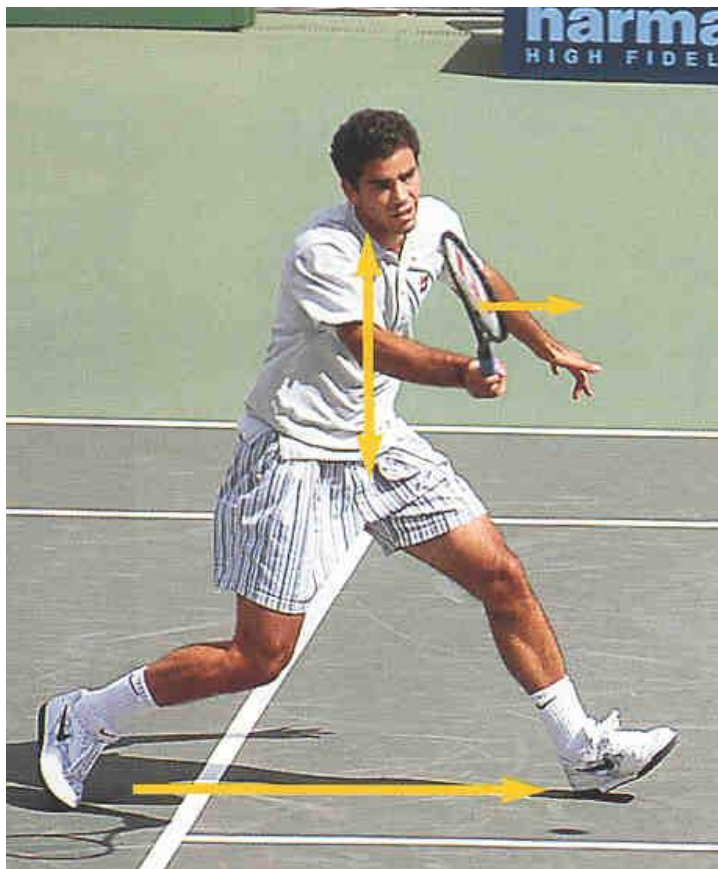
- Začetni položaj.
- Pripravljalni poskok.

Zasuk ramen



- zasuk ramen, potovanje loparja v točko zadetka ter prenos teže na zunanjo nogo
- zamah ni poudarjen, odvisen od hitrosti žoge.

Udarec



Točka udarca je pred telesom. Glava loparja je v točki zadetka vedno višje kot dlan.

Udarec



- forhend volej se izvaja z bolj iztegnjeno roko
- pri bekendu pa se roka izteguje ("karate" gibanje)
- v izmahu (tudi štop volej) je lopar rahlo odprt
- linija loparja je različna glede na višino žoge (višja je žoga manj rotacije nazaj je potrebno vključiti v udarec).

Prenos teže

- Pri **nizkih žogah** igralec prenese težo že pred udarcem (pogosto je prisotno stransko gibanje loparja – razlog: kot loparja se ne spreminja)
- Pri **srednje visokih žogah** igralec prenese težo z zadnje na sprednjo nogo (optimalno gibanje)
- Pri **višjih žogah** igralec naredi nasprotno gibanje z zadnjo nogo.

Pomembno:

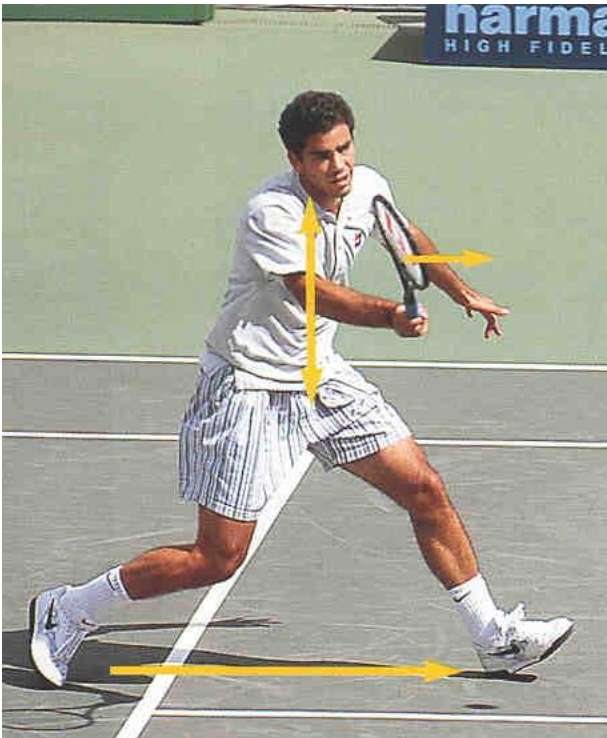
1. Prenos teže ni zaključen pred udarcem
2. Gibanje roke in nog ni sinhronizirano glede na TZ

Kdaj je zaključen prenos teže?

Nizke žoge – pred TZ

Visoke in srednje visoke žoge – po TZ

(Chow at.al., 1999, Williams, 2000).



Zamah/izmah

1. BLOK (začetek poučevanja)
2. Volej z IZMAHOM (nadaljevanje poučevanja; ko igralec želi usmeriti žogo)
3. Volej z ZAMAHOM in izmahom (ko je igralec oddaljen od mreže)
4. ŠTOP volej (ko igralec želi skrajšati žogo)
5. Volej do TOČKE ZADETKA (ang. punch volley).

Gibanja

1. na mestu
2. s korakom desne noge v desno stran
3. s korakom leve noge v desno stran
4. s korakom desne in leve noge v desno stran in priključitvenim korakom z desno nogo
5. s korakom desne noge nazaj
6. s korakom leve noge v levo stran
7. napadalni volej

Opomba: opisana gibanja veljajo za forhend volej.

Vprašanja?