

# OSNOVE TENIŠKE TEHNIKE

# Ključne kompetence

Pokažete znanje o temeljnih vidikih izvedbe teniških udarcev in gibanj (prijemi, faze udarca, vrste zamahov, gibanja, učinek rotacije žoge in taktične namere udarca).

# Cilji

1. Razumete “neformalen” pogled na teniško tehniko
2. Poznate dele udarcev
3. Poznate različne prijeme
4. Poznate kriterije za analizo/vrednotenje teniške tehnike.

# 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)
- postavitev 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

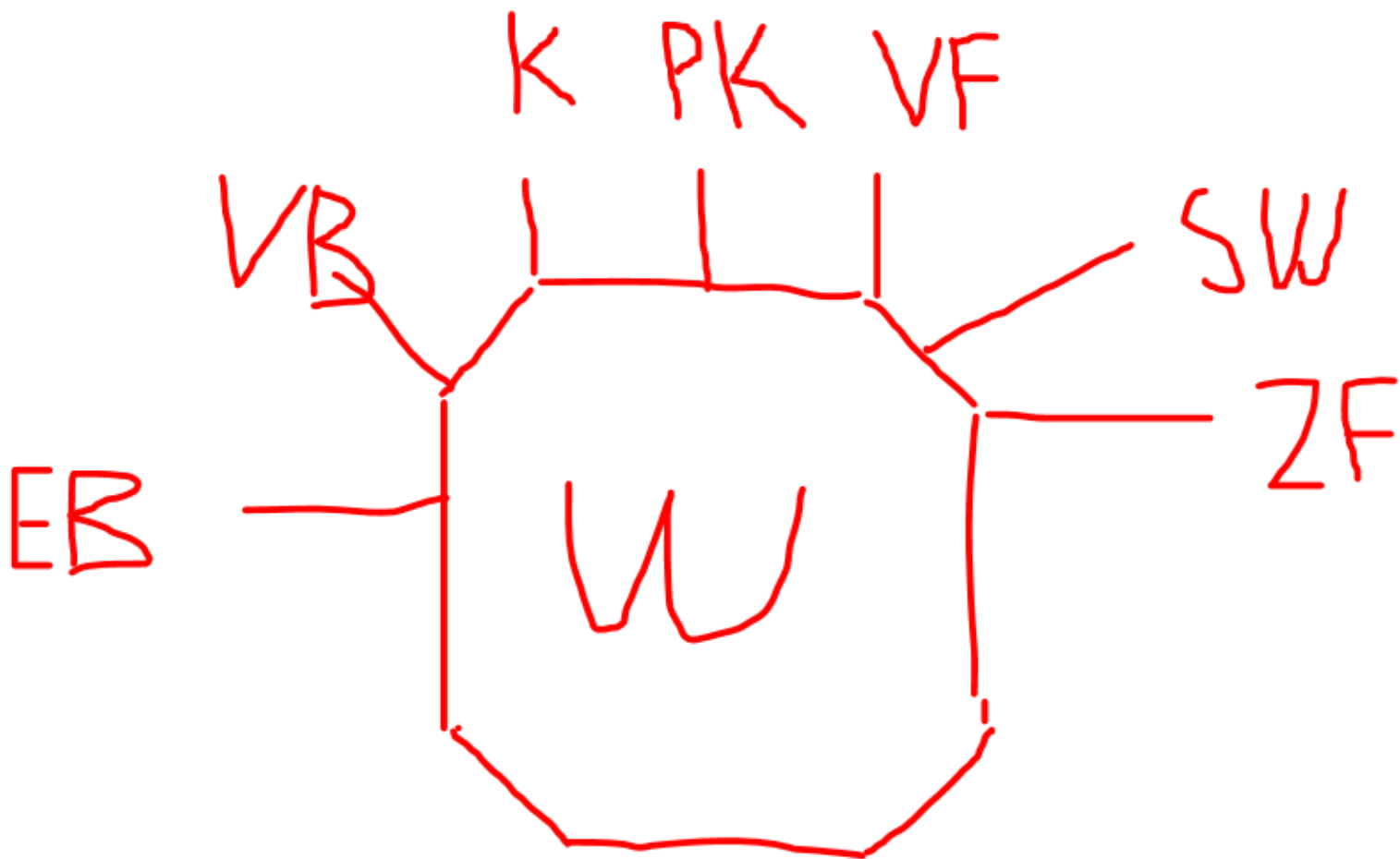


D – forhend

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?

# Tehnika – vprašanja 1

## Servis:

1. Deli udarca
2. Prijemi + vpliv na izvedbo
3. Gibanja pri servisu
4. Pot loparja skozi pentljo

## Bekend

1. Razlike med 1R in 2R
2. 2R backend – zamah, PAS, izmah
3. Slajz/spin rotacija
4. Položaji in gibanja pri 1R, 2R bekendu

## Forhend:

1. Prijemi + linije + izmahi
2. Tipične postavitve
3. Uporaba zapestja
4. Razlika zaključni udarec/skrajšana žoga

## Gibanja:

1. Žoga blizu, daleč
2. Skrajšana žoga
3. Lovljenje oddaljenega smeša
4. Vrste split stepa

# Tehnika – vprašanja 2

## Volej:

1. Deli udarca
2. Prijemi
3. Gibanja in položaji pri voleju
4. Voleji glede na višino TZ
5. Voleji glede na oddaljenost od mreže
6. Split step pri različnih volejih

## Retern:

1. Razlike med FB in R
2. Gibanja in položaji pri R
3. Retern glede na oddaljenost od zadnje črte

## Smeš:

1. Razlike SM in S
2. Gibanja in položaji pri smešu