

OSTALI UDARCI - TEHNIKA

Ključne kompetence

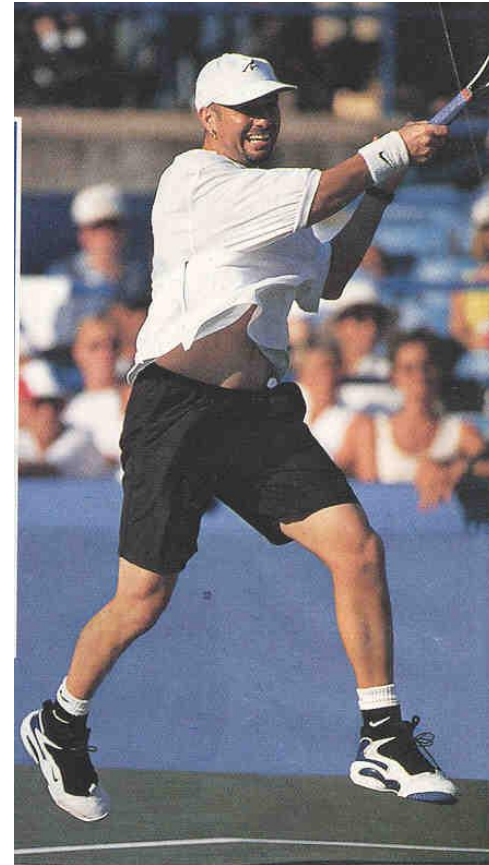
Pokažete znanje o temeljnih vidikih izvedbe teniških udarcev in gibanj, ki temelji na uporabi biomehanskih (BIOMECH) in PAS principa.

Cilji

1. Poznati ostale udarce
2. Uporabiti biomehanske principe pri analizi udarcev
3. Poznati tehnične podrobnosti pri izvedbi ostalih udarcev.

Napad

- Cilj: prihod k mreži, doseg neposredne točke.
- Pomen pravočasne percepcije
- Izvedba udarca v dinamičnem ravnotežju (inercija)
- Sposobnost igranja žoge v 1.tempu
- Uporaba: znotraj igrišča, krajše in počasnejše žoge



Pasing 1

- Cilj: ostati v točki, tekmelec odigra vsaj še en udarec
- Obrambna pozicija - napadalni udarec
- Udarec natančnosti in nepredvidljivosti (skrivanje; passing, lob)
- PAS se spremeni glede na cilj.

Pasing 2

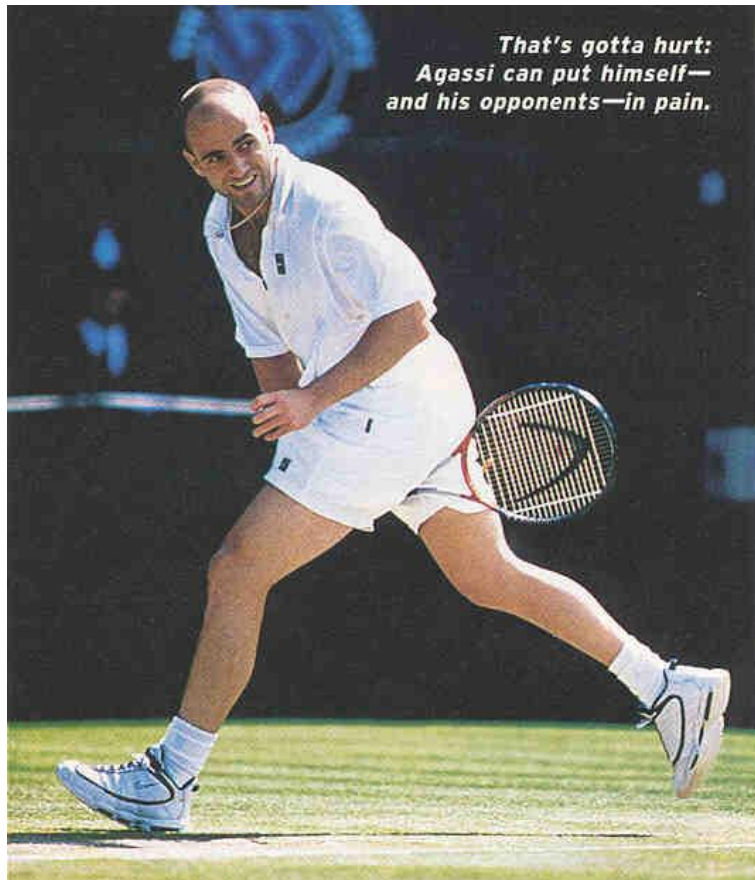
- uporaba: igranja v težki situaciji, zmanjšano igralno polje, paralela teoretično bolj učinkovita (pr. Wilander)
- igranje v polje 2 ali pod noge (polje 5).



Udarci v obrambi

- udarci za reševanje loba, oz. zelo oddaljenih žog
- izvedba udarca v izredno težkih okoliščinah
- reševanje loba:
 - vračanje loba med nogami
 - vračanje loba ob telesu
 - vračanje loba čez ramo
 - vračanje loba s forhendom
 - vračanje loba z bekendom
- reševanje zelo oddaljenih žog: neobičajne izvedbe, lahko tudi slajz rotacija (forhend)
- Povezava s koordinacijo, motorično informiranostjo in samozaupanjem.

Reševalni udarci



Vprašanja?