

TENIS

Koraci do uspjeha



Nastup tenisera u singlu
Vlatko Šeparović

Nastup tenisera u singlu

Odluke koje teniseri donose tokom meča u vezi sa izvođenjem udaraca ovise od četiri faktora.

Prvi faktor je protivnik

Pitanje koje se ovdje postavlja je da li protivnik uopće ostavlja prostor za primjenu bilo kakvog plana igre.

Iako se i za nadmoćnijeg protivnika može pripremiti, postoje situacije u kojima vam taktika nije od pomoći.



Nastup tenisera u singlu

Drugi faktor je sredina u kojoj se izvodi meč.

Ako se držite osnovne crte, a primorani ste igrati na brznoj podlozi nalazite se u problemu.

Igrači serveri i igrači koji su dobri u izvođenju voleja, vole brzu podlogu pa su prednosti kada se nađu na brznoj podlozi.



Nastup tenisera u singlu

Treći faktor je sposobnost igrača za kontinuirano izvođenje udaraca.

Strategija jurišanja na mrežu nije korisna ako niste dominantni u odigravanju servisa, prilaznih udaraca i voleja.

Takav način igranja ne omogućava usavršavanje putem “neuspjelih pokušaja” tokom treninga.



Nastup tenisera u singlu

Na kraju, taktika u tenisu uključuje svijest o tome kako igrate.

Da li ste dobri u reternu ili ste dobar server? Da li volite da nastupate agresivno sa osnovne crte ili se podjednako snalazite na svim dijelovima terena? Da li ste bolji u singlu ili dubli ?

Da li spadate u kategoriju naprednih ili prosječnih igrača ili ste pak početnik?

Sve dok se ne utvrdi ko ste na terenu i šta umjete ili ne umjete da izvedete, nikakva taktika vam neće pomoći.

Ključ uspjeha je naučiti primjeniti taktiku koja je u skladu s vlastitim mogućnostima.



Forhendi i bekhendi

Dobro izvedeni forhend i bekhend udarci služe da vas održe u igri, da vršite stalni pritisak na protivnika i pripremite teren za osvajanje direktnih poena.

Ti udarci navode protivnika da mijenja poziciju na terenu, pravi greške i osigura vam slobodan prostor za direktne udarce.

U singl (pojedinačnoj) igri, forhendi i bekhendi predstavljaju osnovno oružje za osvajanje poena.



Forhendi i bekhendi

Kako ih učiniti efikasnijim ?

- Pri razmjeni udaraca držite poziciju iza središnjeg dijela osnovne linije.
- Većinu udaraca sa osnovne linije igrati dijagonalno i duboko u suprotni dio terena.
- Tijekom razmjene udaraca, sigurno prebacivati mrežu.
- Prilazne udarce plasirati duboko u suprotni dio terena i uz liniju kako bi osigurali bolju kut za naredni udarac.
- Povremeno izvodite prilazne udarce dijagonalno preko trena.
- U igri sa snažnim protivnikom koristiti kraći zamah unazad.
- Kada se ne planira izaći na mrežu udarac izvesti iz otvorenog stava.
- Koristiti otvoreni stav kada se nama vremena za rotiranje prije udarca.
- Kada se trči u širini terena zadnjim stopalom vršiti odraz ka početnoj poziciji.



Forhendi i bekhendi, kako ih učiniti efikasnijim ?

- U situaciji kada se nema vremena vratiti u pripremni položaj pokušati postići direktan poen uz liniju.
- Ponekad dobiti na vremenu odigravanjem bekhend slajs udarca.
- Biti odlučan kada se igra pasing šot.
- Bekhend sa rotacijom unazad povremeno koristiti u prilaznim udarcima.
- Loptice koje visoko odskaču uputiti na protivnikovu bekhend stranu.
- Na brz servis uzvratiti sa kraćim zamahom unazad.
- Tijekom razmjene udaraca sa osnovne linije, koristiti određen obrazac udaraca, a zatim ga promijeniti.
- Da bi se iskoristio snažan forhend (i zaštitio slab bekhend) uzvlačiti se na forhend stranu.
- Udariti lopticu još kada je u odskoku.
- Primjeniti rotaciju loptice unaprijed da bi se ostvarila kombinacija snage i kontrole udarca.



Servisi

Kako ih učiniti efikasnijim ?

Prvi prioritet pri izvođenju servisa u singlu je da se loptica ubaci u igru.

Ako se postigne uspješnost ubacivanja, loptica se može kod servisa uputiti različitom brzinom i rotacijom i sa različitih pozicija.

Ako se ne uspije ubaciti minimalno 60% prvih servisa, potrebno je smanjiti brzinu loptice i poslati lopticu sa većom rotacijom.



Servisi

Kako ih učiniti efikasnijim ?

- Zauzeti poziciju blizu središnjeg dijela osnovne linije (za jedan korak u stranu).
- Prije izvođenja servisa uspostaviti uobičajenu rutinu i vizualizirati metu.
- Ne trošiti energiju pokušavajući postići AS u svakom servisu, birati trenutak za to.
- U pokušaju odigravanja AS servisa lopticu uputiti preko sredine mreže, gdje je ona najniža.
- Servirati u protivnikovu slabiju stranu.
- Biti oprezan kada se servira na jaču stranu primatelja servisa.
- Servis sa snažnom rotacijom primjeniti kada se želi potčati ka mreži, jer se na taj nalin dobije nešto više vremena za prilazak.



Servisi

Kako ih učiniti efikasnijim ?

- Servirati sa rotacijom široko u stranu da bi se osigurao prazan prostor za slijedeći udarac.
- Servirati duboko u servis polje da se onemogući napad protivnika iz povratnog udarca.
- Servis sa rotacijom izvoditi kako bi se povećala kontrola preciznosti.
- Servirati umjereno kada je rezultat neriješen ili kada gubite pri kraju meča.
- Servirati oštrije kada je rezultat 40:0 ili 40:15.
- Isprobati više načina serviranja tijekom meča (različita brzina, rotacija i pozicija na terenu).



Voleji, lobovi, smečevi i drop-šotovi

Dobar singl meč može se odigrati razmjenom isključivo uobičajenih udaraca, dobri igrači koriste priliku kada im to situacija naloži i da odigraju volej udarac.

Važno je prije svega iskoristiti pravu priliku i doći u poziciju za volej udarac i plasirati lopticu u nebranjeni dio terena.

Lob udarac u singl meču je vrlo efikasan kada je protivnik izrazito agresivan ili je pak slabo vlada smeč udarcem.

Primjenom lob udarac protivnik se može izvesti iz ravnoteže igre.



Voleji, lobovi, smečevi i drop-šotovi

Kada se svlada igra na cijelom ternu smeč može da postane udarac kojim se završava poen.

Kada ste na korak do pobjede smeč udarac morate uspješno prezentirati jer će u protivnom sav raniji trud biti uzaludan.

Primjenjivanjem dovoljno često drop-šot udarca protivniku se daje do znanja da vladate svim udarcima, da ste svestran igrač.

Ipak, ne treba pretjerivati sa njegovom primjenom jer se tada protivnik adaptirana tu igru i pokušaj skraćene loptice pretvara se u loša rješenja iz kojih protivnik ostvaruje pozitivan rezultat.



Osnovna taktika u singlu

Bez obzira na udarce koje izvodite u singl meču, potrebno je držati se osnovnih smjernica u pripremi plana igre. Na treba trošiti vrijeme brinući se o krajnjem ishodu meča, već se koncentrirati na slijedeći udarac i poen.

Za određenje taktike treba imati u vidu i slijedeće sugestije:

- Na početku meča ukoliko dobijete pravo izbora servirajte prvi, ukoliko ste dobar server.
- Ukoliko protivnik prvi servira izaberite stranu terena koja je suprotna od smjera vjetra.
- U prva dva gema koristite što više različitih udaraca da bi protivniku pokazali širinu svog znanja.



Osnovna taktika u singlu

- Za osvajanje poena koristiti najjednostavniji udarac.
- U kritičnoj situaciji koristiti najbolji udarac.
- U kritičnoj situaciji to očekujete i od protivnika.
- U napetoj situaciji koncentrirajte se na lopticu, a ne na protivnika.
- Ako teško igrate na postojećoj podlozi češće prilazite mreži.
- Usporite igru ako gubite poene u žurbi.
- Pokušajte da lopticu pošaljete u protivnikov dio terena, a ne da pogodite liniju.
- Rizične udarce primjenjujte u situacijama kada imate značajnu prednost.
- Kada gubite meč preispitajte koje udarce primjenjujete prije nego promijenite taktiku.



Da li Vam je cilj igre da ne izgubite?

Dr. Evan Brodi, stručnjak iz oblasti sportske psihofiziologije u Merilendu, potvrđuje da se tijekom igre dešava da sportaši izgube koncentraciju, postanu inhibirani u misaonom procesu i nesposobni pri izvođenju motoričkih aktivnosti.

Sportaš koje se premišlja što da uradi umjesto da primjeni ono što je uvježbao na treningu pokazuje nesposobnost efikasnog nastupa na terenu.

Takva nesigurnost povremeno pogađa profesionalne tenisače, golfere i bejzboj igrače.



Da li Vam je cilj igre da ne izgubite?

Dr. Dajvid Jukelson, sprotski fiziolog u Pen Stejtu, pokušao je primjerom da objasni fenomen sportaša koji igraju s ciljem da ne izgube utakmicu.

Košarkaški tim koji je na dobrom putu da pobijedi odlučuje da uspori ritam igre. Tada se intenzitet obrane protivnika povećava, a vođstvo smanjuje za polovinu.

Takva situacija kod igrača stvara negativan kognitivno – fiziološki odgovor, pa tim koji je doskora bio u prednosti postaje uplašen, neodlučan i igra da ne napravi grešku.

Dešava se preokret koji je dalje teško kontrolirati.



ATP WORLD TOUR

ATP WORLD TOUR

GAME ON

Every shot. Every point. Every game counts.

ALL AT THE OFFICIAL WEBSITE
www.ATPWorldTour.com

BEHIND-THE-SCENES FOOTAGE | IN-DEPTH PLAYER PROFILES
REAL-TIME SCORING | LIVE STREAMING OF TOURNAMENTS
EXCLUSIVE HIGHLIGHTS & INTERVIEWS

63 TOURNAMENTS
32 COUNTRIES
6 CONTINENTS
1 WORLD NO.1

PARTNER BRANDS

CORONA EXTRA | ATP WORLD TOUR THE OFFICIAL PARTNER | RICOH | FEDERATION OF TENNIS | FED EX