

NAPREDNE TEHNIKE UDARACA U TENISU



NAPREDNE TEHNIKE UDARACA U TENISU



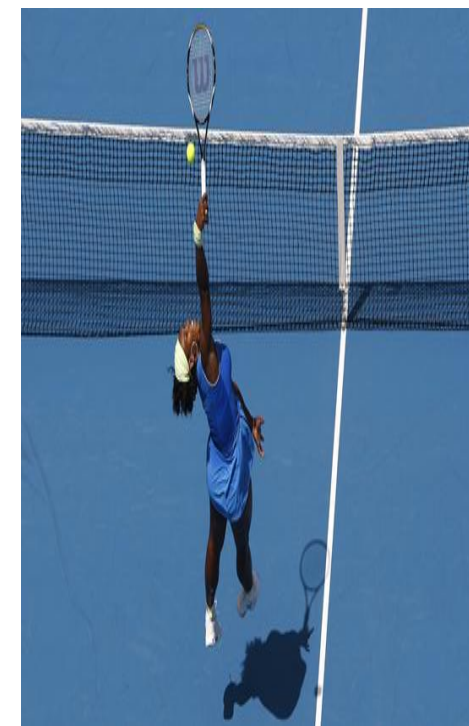
VOLEJ



SMEŠ



DROP ŠOT



LOB

Primenom ovih tehnika tokom igre igrač demonstrira:
tehničko taktičko znanje, kreativnost, psihološku stabilnost i fizičke sposobnosti.



VOLEJ TEHNIKA UDARACA

TEHNIKE VOLEJ UDARACA: VOLEJ (FORHENDOM, BEKHENDOM)
POLU VOLEJ
DRAJV VOLEJ

Tehnike volej udaraca se mogu izvoditi u mestu i kretanju.

Tehnike volej udaraca na osnovu visine kontakta reketa i lopte prilikom udarca delimo na: visoke, srednje visoke i niske.



Derecha y Revés

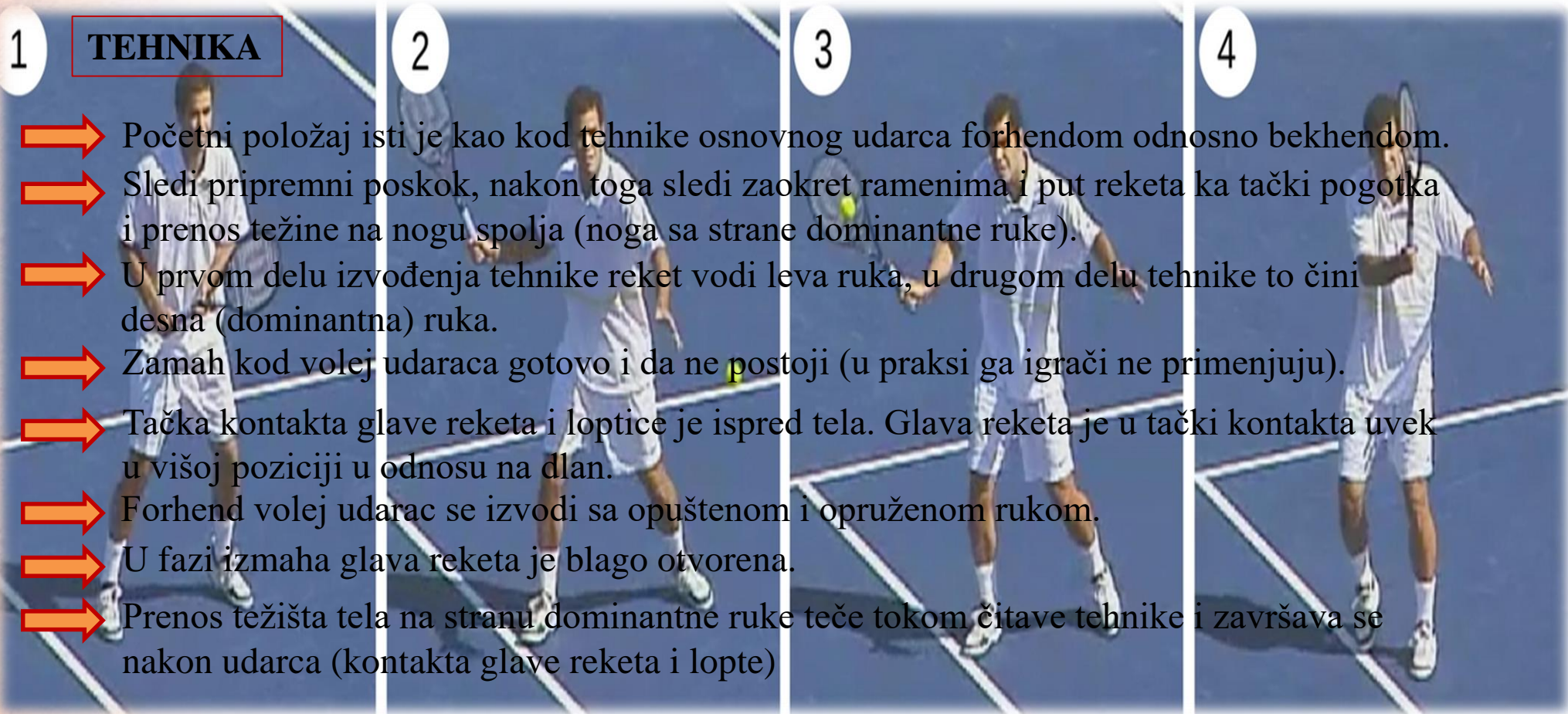
Errores Más Frecuentes

¡Ellos NO los cometen!



Karakteristike: napadački udarac, veoma brza tehnika izvođenja.

Niski i srednje visoki voleji izvode se slajs rotacijom dok se kod visokih voleja reket usmerava ka napred i nadole.



1

TEHNIKA

2

3

4

- ➔ Početni položaj isti je kao kod tehnike osnovnog udarca forhendom odnosno bekhendom.
- ➔ Sledi pripremni poskok, nakon toga sledi zaokret ramenima i put reketa ka tački pogotka i prenos težine na nogu spolja (noga sa strane dominantne ruke).
- ➔ U prvom delu izvođenja tehnike reket vodi leva ruka, u drugom delu tehnike to čini desna (dominantna) ruka.
- ➔ Zamah kod volej udaraca gotovo i da ne postoji (u praksi ga igrači ne primenjuju).
- ➔ Tačka kontakta glave reketa i loptice je ispred tela. Glava reketa je u tački kontakta uvek u višoj poziciji u odnosu na dlan.
- ➔ Forhend volej udarac se izvodi sa opuštеноm i opruženom rukom.
- ➔ U fazi izmaha glava reketa je blago otvorena.
- ➔ Prenos težišta tela na stranu dominantne ruke teče tokom čitave tehnike i završava se nakon udarca (kontakta glave reketa i lopte)

Forhend spin volej se koristi na sredini igrališta kod viših lopti. Karakteriše ga duži zamah i izmah kao kod osnovnog darca forhendom.

TEHNIKA

- ➔ Pripremni poskok.
- ➔ Zaokret ramenima i zamah su slični kao kod osnovne tehnike spin forhenda, stim što je kod voleja nešto kraći.
- ➔ Tačka kontakta glave reketa i lopte je u visini između bokova i grudi i uvek ispred tela.
- ➔ Položaj tela je različit tokom udarca (češći je otvoren).
- ➔ Izmah kod spin forhend voleja sličaj je kao i kod spin forhend tehnike udarca, igrač sa dominantnom desnom rukom završava ismah kod levog ramena.





FORHEND VOLEJ U MESTU

Specifičnost se ogleda u razlici u odnosu na kalsičnu tehniku forhend volej udarca a to je nepostojanje prenosa težišta tela i iskoraka na stranu dominantne ruke.

FORHEND VOLEJ SA ISKORAKOM U DESNU STRANU

Forhend volej udarac sa iskorakom u desnu stranu desnom nogom predstavlja klasičnu tehniku koja je već detaljno opisana.

FORHEND VOLEJ SA ISKORAKOM LEVE NOGE U DESNU STRANU

Specifičnost ove tehnike je u tome što u fazi udarca (kontakta glave reketa i lopte) vrši istovremeno i iskorak levom nogom u desnu stranu i napred (ispred desne noge). Takođe, u krajnjoj poziciji faze izmaha telo završi u bočnom položaju.

FORHEND VOLEJ SA ISKORAKOM LEVE NOGE U LEVU STRANU

Specifičnost ove tehnike je u tome što u fazi udarca (kontakta glave reketa i lopte) vrši istovremeno i iskorak levom nogom u levu stranu. Takođe, u krajnjoj poziciji faze izmaha telo zauzima u frontalni položaj.

FORHEND VOLEJ SA ISKORAKOM DESNE NOGE NAZAD

Specifičnost se ogleda u tome što se nakon prve faze tehnike volej udarca forhendom igrač počinje odvođenjem desne noge nazad, zatim sledi faza udarca i istovremeni završetak koraka unazad. Telo u krajnjoj fazi izmaha zauzima bočni položaj.

TEHNIKA JEDNORUČNOG BEKHEND VOLEJ UDARCA

- ➔ Pripremni poskok.
- ➔ Zaokret ramenima, put reketa ka tački pogotka i prenos težišta tela na nogu koja ide spolja i napred.
- ➔ Reket kroz fazu zamaha vodi leva ruka (nedominantna).
- ➔ Tačka udarca je ispred tela a glava reketa je u tom momentu u visini iznad dlana.
- ➔ Kretanje ruke sa reketom ima smer odozgo na dole i napred.



<https://www.youtube.com/watch?v=GUIKEHMEOBo>

<https://www.youtube.com/watch?v=AMDmiiimBpg>

TEHNIKA JEDNORUČNOG BEKHEND SPIN VOLEJ UDARCA

- ➔ Početni položaj je identični kao kod jednoručnog bekhend spin udarca.
- ➔ Zaokret tela i zamah su identični kao kod tehnike jednoručnog bekhenda (osnovna tehnika).
- ➔ Tačka udarca je u visini između bokova i prsa i ispred tela.
- ➔ Položaj tela može biti različit, najčešće je zatvoren.

TEHNIKA DVORUČNOG BEKHEND SPIN VOLEJ UDARCA

- ➔ Početni položaj je identični kao kod dvoručnog bekhend spin udarca.
- ➔ Zaokret tela i zamah su identični kao kod tehnike dvoručnog bekhenda (osnovna tehnika).
- ➔ Tačka udarca je u visini između bokova i prsa i ispred tela.
- ➔ Položaj tela može biti zatvoren ili otvoren.



BEKHEND VOLEJ U MESTU

Specifičnost se ogleda u razlici u odnosu na kalsičnu tehniku bekhend volej udarca a to je nepostojanje prenosa težišta tela i iskoraka na stranu nedominantne ruke.

BEKHEND VOLEJ SA ISKORAKOM LEVE NOGE U LEVU STRANU

Specifičnost izvođenja ogleda se u tome što posle pripremnog poskoka i rotacije ramenima i kukova i pripreme reketa za izvođenje udara vrši iskorak levom nogom u levu stranu i nakon toga izvrši udarac. Telo u fazi izmaha završava u frontalnom

BEKHEND VOLEJ SA ISKORAKOM DESNE NOGE U LEVU STRANU

Specifičnost ove tehnike u odnosu na osnovnu varijantu tehnike bekhend volej udarca je iskorak desnom nogom u levu stranu i prenos težišta tela u trenutku kontakta glave reketa i lopte. Položaj tela u fazi izmaha završava u bočnom položaju.

BEKHEND VOLEJ SA ISKORAKOM DESNE NOGE U DESNU STRANU

Specifičnost ove tehnike u odnosu na osnovnu varijantu tehnike bekhend volej udarca je iskorak desnom nogom u desnu stranu i prenos težišta tela u trenutku kontakta glave reketa i lopte. Položaj tela u fazi izmaha završava u frontalnom položaju.

BEKHEND VOLEJ SA ISKORAKOM LEVE NOGE NAZAD

Specifičnost se ogleda u tome što se nakon prve faze tehnike volej udarca bekhendom igrač počinje odvođenjem leve noge nazad, zatim sledi faza udarca i istovremeni završetak koraka unazad sa prenosom težišta tela. Telo u krajnjoj fazi izmaha zauzima bočni položaj.



VOLEJ TEHNIKA UDARCA

POLUVOLEJ UDARAC

- ➔ Poluvolej je udarac koji predstavlja kombinaciju osnovnih forhend i bekhend udaraca i voleja.
- ➔ Izvodi se neposredno pri odskoku lopte, u situaciji kada je lopta i suviše niska za volej a za izvođenje osnovnog udarca igrač je previše blizu lopti.
- ➔ Predstavlja veoma riskantan i zahtevan udarac za koji igrač mora posedovati prefinjen osećaj.



DRAJV VOLEJ UDARAC

- ➔ Ofanzivni udarac koji je po tehnici izvođenja sličan osnovnim udarcima forhendom i bekhendom, stim što igrač udara loptu iz vazduha (pre kontakta lopte sa podlogom).
- ➔ Izvodi se iz terena a kontakt glave reketa sa loptom je iznad nivoa mreže.



SMEČ TEHNIKA UDARCA

TEHNIKE SMEČ UDARACA: SMEČ
BEKHEND SMEČ

Ovim udarcem igrač odgovara na protivnički lob udarac.

Karakteriše ga težak položaj za izvođenje (kretanje unazad i skok).

Predstavlja udarac napada i snage.




<https://www.youtube.com/watch?v=z6OU4nl92cw>

<https://www.youtube.com/watch?v=EdNzndbqP4g>
https://www.youtube.com/watch?v=3C8a_ZBVwok

SMEČ TEHNIKA UDARCA

TEHNIKA SMEČ UDARCA

- 
- ➔ Pripremni poskok.
 - ➔ U fazi zamaha vrši se rotacije ramena i kukova i odvođenje reketa najkraćim putem u dijagonalni položaj, istovremeno vrši se i pozicioniranje tela u optimalan položaj za izvođenje udarca i udarac.
 - ➔ Izmah je kod smeča kraći a reket se zaustavlja ispred tela, igrač obično doskok izvrši na levu nogu.

TEHNIKA BEKHEND SMEČ UDARCA

- ➔ Pripremni poskok.
- ➔ Koristi se bekhend hvat, na početku izvođenja lakat ruke kojom se igra okrenut je prema lopti, reket se nalazi nisko u fazi zamaha pri čemu ga igrač levo rukom pridržava za vrat.
- ➔ Sledi koso odizanje reketa prema tački pogotka koja j desno od verikalne linije ramena.
- ➔ Kod bekhend smeča se u fazi udarca podlaktica okreće od untr ka spolja (supinacija podlaktice), a može se uključiti i dodatni rad ručnog zgloba.

Predstavlja odgovor na visoko precizan lob udarac.

Igrač ovu tehniku udarca izvodi u teškom položaju (kretanje unazad, skok, leđima okrenut igrač prema mreži).



SMEČ U SKOKU SA DESNE NA LEVU NOGU

Posle pripremnog poskoka, sledi kretanje unazad sa ukrštenim i zgrčenim poskakujućim koracima. Karakterističan položaj pred početak aktivnog dela udarca, težište tela je na nozi nazad. Skok i udarac, doskok na levoj nozi.

SMEČ SA SUNOŽNIM ODRAZOM

Igrač se kreće prema dolazećoj lopti zatim sledi sunožni odraz i u skoku igrač izvodi smeč.

SMEČ SA OKRETOM

Igrač pogledom prati loptu koja leti preko njega, stigne je i krene sa izvođenjem udarca. Izvede udarac u skoku i sa okretom i doskok izvrši na prednju levu nogu.

SMEČ POSLE ODSKOKA LOPTE

Vrši se u momentu kada je lob visok ili kada je lopta kraća a odskok visok. Postupak izvođenja sastoji se od kretanja igrača ka mestu izvođenja smeča počučnjima i ukrštenim koracima. Sledi faza postavljanja za udarac i udarac koji može biti u mestu ili kretanju kao i u skoku ili sa zemlje.

Hvat kod smeča je kontinentalni a kod bekhend smeča to su bekhend hvatovi. Zamah i izmah su kod smeča skraćeni u odnosu na tehniku servisa. Tačka pogotka mora biti u najvišoj tački koju igrač postigne.

DROP-ŠOT UDARAC

Udarac pri čijem izvođenju igrač pravizamah kao da će odigrati duboku loptu. U momentu kontakta, mekanim pokretom u ručnom zglobu amortizuje se lopta tako da ona pada neposredno iza mreže u polje protivnika.

Prilikom ovog udarca potreban je izuzetan osećaj i momenat.

Treba uvek biti sakriven jer mu je najveća prednost u iznenađenju i promeni ritma protivnika kada je protivnik iza osnovne linije ili na osnovnoj liniji.



<https://www.youtube.com/watch?v=0MhJ74Ehn4s>

https://www.youtube.com/watch?v=P_SmPzWXfk8

PASING-ŠOT UDARAC

Tehnika udarca koja se primenjuje kada se protivnički igrač kreće ka mreži ili se nalazi na njoj.

Za izvođenje passing-šot udarca najefikasniji su top spin udarci. Lopta udarena top-spinom brzo propada, tako da je protivnički igrač dočekuje spod nivoa mreže ili ga ona prolazi.

Odigrava se po paraleli ili izuzetno oštrim uslovima po dijagonali.





HVALA NA PAŽNJI, ČUVAJTE SE 😊😊😊

