



Тема 3. ТАКТИЧКА ПОДГОТОВКА ЗА ТЕНИС

Модул I. Обука за спортска тактика и физичка кондиција на спортистите



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





СОДРЖИНА

- Разлика помеѓу техника, стратегија и тактика
- Стратегија наспроти тактика
- Видови играчи
- Основни ситуации на игра
- Тактички опции
- Правилен начин на размислување
- Основни тактики во трите развојни фази
- Завршни белешки за тактичките опции
- Видови површини на терен
- Временски влијанија
- Играње во ветровити услови



ТЕХНИКА – СТРАТЕГИЈА - ТАКТИКА

- **Техники :**
 - linked to the motor learning of each athlete
 - consists of the realization of necessary movements and skills
 - unlike strategy and tactics, it does not take into consideration the factor of the opponent
- **Стратегији** -> ја опишува општата дестинација и го опишува патот до одредена цел
- **Тактики** ->е поконкретен и се фокусира на помали чекори и пократка временска рамка на патот -> вклучува најдобри практики, конкретни планови, ресурси итн.

СТРАТЕГИЈА НАСПРОТИ ТАКТИКА 1



Стратегија:

- е една од 4-те главни области на играта покрај техниката, физичката подготовка и менталните компетенции;
- е слична на тактиката во однос на однапред планирање, но има многу аспекти кои ја надминуваат непосредноста на конкуренцијата.
- опфаќа концепти како што се планирање на сесии за тренинг, исхрана, регенерација и, повеќе или помалку, целиот животен стил.





СТРАТЕГИЈА НАСПРОТИ ТАКТИКА 1

ТАКТИКА:

- во основа, се состои од мали одлуки што треба да се спроведат за време на натпревар;
- секогаш бара континуирано, остро набљудување, бидејќи околностите на натпреварот може да се променат и спортистот ќе мора да импровизира и соодветно да реагира,
- става голем акцент на разбирањето на играта на почетно и средно ниво, додека на напредно ниво различни аспекти кои ја разликуваат модерната игра излегуваат во преден план,
- може да биде индивидуално (еден на еден ситуација, тимски, дефанзивно, офанзивно, etc.

ВИДОВИ ИГРАЧИ



- the counter puncher
- Агресивен на основна линија
- Сервис и смеч
- Играчи за сите терени





ДЕВЕТ ТИПОВИ ПРОТИВНИЦИ:

- Туркачи
- Агресивни на линија
- Играчи на мрежа (брзаци)
- Големи сервери
- Сервери и смечери
- Големи напаѓачи со форхенд
- Контра удари
- Агресивни враќачи
- Хакери и сечачи

ОСНОВНА ИГРА СИТУАЦИЈА



- Серва
- Враќање на сервата
- И двајцата играат од основната линија
- Напаѓање
- Додавање и лобирање





ТАКТИЧКИ ОПЦИИ 1

Конзистентност:

- Обидете се да погодите еден удар повеќе од вашиот противник. Зачувајте поризични удари за ситуации кога водите со безбедна разлика или кога имате отворена позиција на терен.

2. Контрола:

- Обидете се да ги играте вашите силни страни и да ги искористите слабостите на вашиот противник.

Обидете се да ја контролирате средината на теренот и да го раширите вашиот противник, терајќи го постојано да трча од страна на страна и на тој начин принудувајќи го во одбранбен режим.

3. Поставување на сервирање:

Проучете ги вашите противници за да дознаете рано како реагираат на вашите сервиси.



ТАКТИЧКИ ОПЦИИ 2



4. Поставување на враќање:

- Само со сервисот ви дава можност да ја поставите топката така што противникот ќе биде принуден да удри на вашата посилна страна.
- Враќањето на топката по средината е генерално ефективен пристап.
- Во случај на моќни сервиси, ќе бидете среќни да ја вратите топката на кој било начин.

5. Длабочина:

- Туркањето на противникот назад со удирање длабоко во нивниот терен е уште поефикасно отколку да го преместите од лево кон десно и обратно.
- Зголемете ги вашите шанси со удар длабоко во нивната послаба страна, обично нивниот бекхенд.





ТАКТИЧКИ ОПЦИИ 3

6. Играње над ниво на мрежата:

Имајте за цел да ја префрлите топката преку мрежата со доволна разлика за грешка и можност да постигнете длабок удар.

Удирањето на вашите удари на земја, главно преку теренот, ви дава малку повеќе растојание за работа и повеќе простор за расчистување на мрежата бидејќи таму е најниско.

7. Ритам:

Ако ја удриете топката високо и со многу вртење, ќе го присилите вашиот играч да погоди надвор од зоната на удар и да го исфрли од својот тајминг.

Исто така, можете да користите моќ и тешко вртење за да го скршите ритамот на вашиот противник.



ТАКТИЧКИ ОПЦИИ 4

8. Темпо:

Можете да го контролирате темпото со префрлање помеѓу агресивни и помеки удари.

Со менување на темпото, можете да го натерате вашиот противник да погоди или на крајот да го принудите да погоди неизнудена грешка.

Со силно удирање на топка може да му одземете време на противникот да реагира.

9. Време:

Користете го времето во ваша корист со тоа што ќе го намалите времето што вашиот противник го има да стигне до топката или ќе го зголемите времето за опоравување по офанзивниот удар со користење на моќ или поставеност за да му треба повеќе време за да стигне до топката.

Во дефанзивни ситуации, можете да си дадете повеќе време со враќање на топката високо и длабоко до основната линија или со удирање лоб.



ТАКТИЧКИ ОПЦИИ 5

10. Зона на удар:

Обидете се да ја дознаете идеалната зона на удар на вашиот противник и избегнувајте да ги удирате топките што слетаат таму.

Ако нивната зона на удар е висока, во висина на градите, удирајте ниски топки, вклучително и длабоки шутеви.

Ако нивната зона на удар е ниска, на ниво на колена, погодете им високи удари со многу вртење.

11. Судска позиција:

Можете да ја подобрите вашата позиција ако ја удирате топката во нагорна линија без да морате да се потпирате и да играте длабоко во теренот.

Кога удирате во форхенд на противникот, под претпоставка дека сте деснак, не позиционирајте се на средината на теренот, туку повеќе надесно бидејќи вашиот противник има подобар агол на вкрстен терен отколку по линијата.

ТАКТИЧКИ ОПЦИИ 6



12. Насока:

- Движете го противникот од една на друга страна и држете го зад основната линија со удирање длабоки шутеви.
- Упатете повремени пад шут за да ги доведете до мрежата и одговорете на нивната топка со лоб, со што ќе ги движите и напред и назад.

13. Темпо:

- Колку е побрзо темпото, толку помалку време има противникот да реагира на вашиот удар.
- Во исто време, снимките со големо темпо му дозволуваат на вашиот противник да го исклучи вашиот удар, што значи дека тој може да го искористи вашиот удар за да генерира моќ без многу работа.
- Од друга страна, ударите со мало темпо го принудуваат вашиот противник да погоди посилно.



ТАКТИЧКИ ОПЦИИ 7



14. Движење:

Додека се обидувате да го движите противникот низ теренот, не заборавајте да обрнете внимание на сопствената работа со нозете.

Не чекајте топката да ви дојде, тргнете по неа. Колку побрзо дојдете до тоа, толку подобро ќе бидете подготвени за следниот удар.

15. Моќност:

се користи за да ги завршите вашите удари или да го ставите противникот во дефанзива.

Ако можете да ја удрите топката пребрзо за противникот да стигне, сигурно ќе го освоите поенот.



ТАКТИЧКИ ОПЦИИ 8



Правилниот начин на размислување:

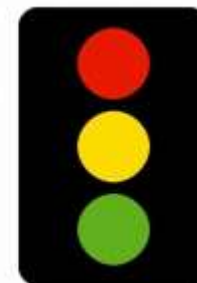
Кога двајцата играчи имаат речиси совршена тактика и план, исходот од натпреварот зависи од тоа кој има подобар начин на размислување.



Штом играчот ќе ја изгуби менталната битка, тој е веројатно да ја изгуби и тактичката битка.

Принципот на семафорот:

Имајќи го овој принцип на ум, неискусните играчи учат да реагираат со удирање соодветно шутеви, во зависност од нивната положба на теренот.





ОСНОВНИ ТАКТИКИ ВО ТРИТЕ ФАЗИ НА РАЗВОЈ

Рана фаза:

Фокусирајте се на координација со партнерот
Одржување на топката во игра

Средна фаза:

Воведување на сите тактички опции
Развивање на напаѓачки стил на игра и стратегија
Вежбање вештини за донесување одлуки

Напредна фаза:

Развивање индивидуален, но прилагодлив стил на игра
Целосно развивање на индивидуален стил

ЗАБЕЛЕШКИ НА ТАКТИЧКИТЕ ОПЦИИ

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



- Искусните играчи не само што имаат јасна слика за сопствените јаки и слаби страни, туку и за оние на противниците.
- Нивната способност да добијат предност зависи од нивната способност да откријат во кои аспекти се подобри од противникот и потоа да се обидат да се концентрираат и да ги искористат тие аспекти.



ВИДОВИ ПОВРШИНИ НА ТЕРЕН 1



Трева ТЕРЕНИ

- Топките се најбрзи поради нивната лизгава површина
- Топките имаат помало отскокнување бидејќи почвата е помека
- Топките имаат непредвидливо отскокнување поради
- помеката и малку нерамна површина на тревата



Глинени/земјени терени

- успорете ги топчињата
- направи топките да отскокнуваат повисоко во споредба со
- тврди терени и терени на трева
- одземаат многу од предностите на големите сервери
- имаат тенденција да ги фаворизираат играчите од основната линија



ВИДОВИ ПОВРШИНИ НА ТЕРЕН 2

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



Тешки терени

- изработени од бетон со синтетички површински слој
- нудат конзистентност на отскокнување
- се побрзи од земјените терени
- се најдобри за сеопфатни играчи
- се најчестиот тип на површина на Pro Tour



Тепих терени

- се помалку лизгави од терените на трева во влажно време
- се побрзи од тврдите терени
- направете топчињата да отскокнуваат ниско и да се затвораат на површината
- се популарни во Европа каде што врне многу дожд (GB, Ирска)



ВЛИЈАНИЕ НА ВРЕМЕТО



- Зголемувањето на температурата го зголемува притисокот внатре во топките и како последица на тоа, прави топките да отскокнуваат повисоко. Истиот ефект може да се забележи и на повисоки надморски височини.
- Влажноста ги прави топчињата потешки и побавни.
- Ветровитските услови имаат влијание врз топката траекторија и поставеност на ударот.





ИГРАЊЕ НА ВЕТРОВИТИ УСЛОВИ 1

1. Фокусирајте се на работата со нозете:

Потребни се многу мали чекори за да се направат прилагодувања.

Играчите кои преземаат големи чекори додека се подготвуваат да ја погодат топката, ризикуваат да бидат фатени во расчекор.

2. Прилагодете ги вашите потези:

Дозволете си поголем простор кога одите по аглите.

Колку посилно удирате, толку помалку ветерот влијае на топката на пат до нејзината дестинација.

Колку побавно ја удирате топката, толку повеќе ветерот ќе си игра со неа.



ИГРАЊЕ ВО ВЕТРОВИТИ УСЛОВИ 2

3. Прилагодете го вашиот замав:

Колку е поголемо замавнувањето на грбот, толку повеќе топката може да го промени својот курс од почетокот на вашиот удар до точката на контакт.

Кога удирате во ветрот, обидете се да нишаните малку повисоко од вообичаеното, инаку ветрот ќе ги направи вашите удари пократки, поканувајќи го противникот да ја нападне топката.

4. Користете го вртењето:

Со ветрот во грб, удирањето удари со високи и долги врвови ќе го принуди вашиот противник да се пресели длабоко во задниот терен, зголемувајќи ја веројатноста противникот да удри кратка топка.

Со ветрот што дува настрана, страничното вртење може да биде ефикасно средство за принудување на противникот да излезе од теренот.



ИГРАЊЕ ВО ВЕТРОВИТИ УСЛОВИ 3

5. Прилагодете ја вашата серва:

- Слајс и удар се многу ефикасни, особено кога ветрот дува странично.
- Ако фрлањето е многу високо, не двоумете се да ја фатите топката кога ветерот ја движи наоколу.
- Размислете да дозволите топката да отскокне пред да ја удрите.

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



БЛАГОДАРАМ!

*For more information follow the presentations of **TC4DC** program*

