



Tema 3. PREGĂTIREA TACTICĂ ÎN TENIS

Modulul I. Antrenamentul în tactica sportivă și condiția fizică a sportivilor



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



CONȚINUT



- Diferența dintre tehnică, strategie și tactică
- Strategie versus tactică
- Tipuri de jucători
- Situații de joc de bază
- Opțiuni tactice
- Mentalitatea corectă
- Tactici de bază în cele trei etape de dezvoltare
- Note de încheiere privind opțiunile tactice
- Tipuri de suprafețe de teren
- Impactul vremii
- Joc în condiții de vânt





TEHNICĂ - STRATEGIE - TACTICĂ

▪ Tehnică:

→ legate de învățarea motrică a fiecărui sportiv

→ constă în realizarea mișcărilor și abilităților necesare

→ spre deosebire de strategie și tactică, ea nu ia în considerare factorul adversar

▪ **Strategie** -> descrie destinația generală și schițează calea spre un anumit obiectiv

▪ **Tactica** -> este mai specifică și se concentrează pe pași mai mici și pe un interval de timp mai scurt pe parcurs -> implică cele mai bune practici, planuri specifice, resurse etc.

STRATEGIE VERSUS TACTICĂ 1



Strategie:

- este unul dintre cele 4 domenii principale ale jocului, alături de tehnică, pregătire fizică și competențe mentale;
- este asemănătoare cu tactica în ceea ce privește planificarea în avans, dar are multe aspecte care depășesc caracterul imediat al competiției.
- acoperă concepte precum planificarea sesiunilor de antrenament, nutriția, regenerarea și, mai mult sau mai puțin, întregul stil de viață.



STRATEGIE VERSUS TACTICĂ 1



Tactici:

- constă, în esență, în mici decizii care trebuie puse în aplicare în timpul unui meci;
- necesită întotdeauna o observație continuă și ascuțită, deoarece circumstanțele unui meci se pot schimba, iar sportivul va trebui să improvizeze și să reacționeze în consecință;
- pune un accent deosebit pe înțelegerea jocului la nivel începător și intermediar, în timp ce la nivel avansat se pun în prim-plan diverse aspecte care disting jocul modern;
- pot fi individuale (situații de unu la unu, colective, defensive, ofensive, etc.

TIPURI DE JUCĂTORI



- contrapunctatorul
- baselinerul agresiv
- servitorul și jucătorul de volei
- jucătorul de pe toate terenurile





NOUĂ ADVERSARI TIPICI:

- Pushers
- Bazatori agresivi
- Rushers net
- Servere mari
- Servere și voleibaliști
- Lovituri mari de forehand
- Contrapunctori
- Retururi agresive
- Hackeri și feliatori



SITUAȚII DE JOC DE BAZĂ



- Serviți
- Întoarcerea serviciului
- Ambele joacă de pe linia de fund
- Atacul
- Pasare și lobare





OPȚIUNI TACTICE 1

1. Consecvență:

- Încearcă să lovești cu o lovitură mai mult decât adversarul tău.
- Păstrați aruncările mai riscante pentru situațiile în care conduceți cu o marjă sigură sau când aveți o decizie deschisă.

2. Controlul:

- Încercați să vă jucați punctele forte și să exploatați punctele slabe ale adversarului.
- Încearcă să controlezi mijlocul terenului și împrăștie-ți adversarul, făcându-l să alerge constant dintr-o parte în alta și forțându-l astfel să intre în modul defensiv.

3. Plasarea serviciului:

- Studiază-ți adversarii pentru a afla din timp cum reacționează la serviciile tale.





OPȚIUNI TACTICE 2

4. Plasarea returului:

- La fel ca și în cazul serviciului, vă oferă posibilitatea de a plasa mingea astfel încât adversarul să fie forțat să lovească în partea dumneavoastră mai puternică.
- Returul mingii pe mijloc este, în general, o abordare eficientă.
- În cazul unor servicii puternice, vă veți bucura să primiți mingea înapoi în orice mod.

5. Adâncime:

- Împingerea adversarului în spate prin lovirea în adâncimea terenului său este chiar mai eficientă decât deplasarea acestuia de la stânga la dreapta și viceversa.
- Creșteți-vă șansele lovind adânc în partea lor mai slabă, de obicei reverul.



OPȚIUNI TACTICE 3

6. Jucând peste nivelul net:

- Încercați să trimiteți mingea peste fileu cu o marjă de eroare suficientă și cu șansa de a lovi o lovitură în adâncime.
- Lovirea loviturilor de la sol în principal în cross-court vă oferă o distanță mai mare și mai mult spațiu pentru a șterge plasa, deoarece aceasta este mai mică acolo.

7. Ritm:

- Dacă loviți mingea sus și cu multă forță de rotație, vă forțați adversarul să lovească în afara zonei de lovire și îl faceți să nu mai fie sincronizat.
- De asemenea, puteți folosi puterea și rotația puternică pentru a rupe ritmul adversarului.



OPȚIUNI TACTICE 1

8. Tempo:

- Poți controla ritmul trecând de la lovituri agresive la lovituri mai blânde.
- Prin variația ritmului, vă puteți face adversarul să ghicească sau, în cele din urmă, îl puteți forța să facă o greșeală neforțată.
- Lovind puternic o minge, îi puteți lua adversarului timpul necesar pentru a reacționa.

9. Timp:

- Folosește timpul în avantajul tău, reducând timpul pe care adversarul tău îl are la dispoziție pentru a ajunge la minge sau mărindu-ți timpul de recuperare după o lovitură ofensivă, folosind puterea sau plasamentul pentru a face ca adversarul să aibă nevoie de mai mult timp pentru a ajunge la minge.
- În situații de apărare, vă puteți acorda mai mult timp dacă returnați mingea sus și adânc pe linia de fund sau dacă loviți un lob.



OPȚIUNI TACTICE 5

10. Zona de lovire:

- Încearcă să afli care este zona ideală de lovitură a adversarului și evită să lovești mingile care ajung acolo.
- Dacă zona de lovire este înaltă, la înălțimea pieptului, lovești mingi joase, inclusiv lovituri adânci, de tip slice.
- Dacă zona de lovire este joasă, la nivelul genunchilor, lovești-le cu lovituri înalte și cu mult topspin.

11. Poziția Curții:

- Vă puteți îmbunătăți poziția dacă lovești mingea în creștere fără a fi nevoit să dați înapoi și să jucați adânc în teren.
- Atunci când lovești forehandul adversarului, presupunând că sunteți dreptaci, nu vă poziționați în mijlocul terenului, ci mai degrabă în dreapta, deoarece adversarul are un unghi mai bun de atac decât pe linie.

OPȚIUNI TACTICE 6



12. Direcția:

- Mișcă-ți adversarul dintr-o parte în alta și ține-l în spatele liniei de bază prin lovituri adânci.
- Aruncați din când în când o lovitură de aruncare pentru a-i aduce la fileu și răspundeți la mingea lor cu un lob, mișcându-i astfel și înainte și înapoi.

13. Ritmul:

- Cu cât ritmul este mai rapid, cu atât adversarul are mai puțin timp să reacționeze la lovitură ta.
- În același timp, loviturile cu un ritm greu îi permit adversarului să lucreze din lovitură ta, ceea ce înseamnă că poate folosi lovitură ta pentru a genera putere fără prea multă muncă.
- Pe de altă parte, loviturile cu ritm redus îl forțează pe adversar să lovească

OPȚIUNI TACTICE 7



14. Mișcarea:

- În timp ce încercați să vă deplasați adversarul în jurul terenului, nu uitați să fiți atenți la propriul joc de picioare.
- Nu așteptați ca mingea să vină la voi, ci mergeți la ea. Cu cât ajungeți mai repede la ea, cu atât mai bine veți fi pregătit pentru următoarea lovitură.

15. Putere:

- este folosit fie pentru a vă finaliza loviturile, fie pentru a vă pune adversarul în defensivă.
- Dacă reușești să lovești mingea prea repede pentru ca adversarul tău să ajungă la ea, cu siguranță vei câștiga punctul.



OPȚIUNI TACTICE 8



▪ Mentalitatea corectă:

→ Când ambii jucători au o tactică aproape perfectă plan, rezultatul meciului va depinde, de asemenea, de o mentalitate mai bună.

→ Odată ce un jucător pierde bătălia mentală, este posibil ca el să piardă și bătălia tactică.



▪ Principiul semaforului:

→ Ținând cont de acest principiu, cei neexperimentați jucătorii învață să reacționeze prin lovirea unor lovituri adecvate aruncări, în funcție de poziția lor pe teren.





TACTICI DE BAZĂ ÎN CELE TREI ETAPE DE DEZVOLTARE

Stadiu incipient:

- Accent pe coordonarea cu partenerul
- Păstrarea mingii în joc

Etapa intermediară:

- Introducerea tuturor opțiunilor tactice
- Dezvoltarea stilului de joc și a strategiei de atac
- Exersarea abilităților de luare a deciziilor

Stadiu avansat:

- Dezvoltarea unui stil de joc individual, dar adaptabil
- Dezvoltarea deplină a stilului individual



NOTE PRIVIND OPȚIUNILE TACTICE



- Jucătorii experimentați nu numai că au o imagine clară a propriilor puncte forte și puncte slabe, ci și a celor ale adversarilor lor.
- Capacitatea lor de a obține un avantaj depinde de abilitatea lor de a afla în ce aspecte sunt mai buni decât adversarul lor și apoi de a încerca să se concentreze și să se folosească de aceste aspecte.





TIPURI DE SUPRAFEȚE DE JOC 1

■ Terenuri cu iarbă

- Mingile sunt cele mai rapide datorită suprafeței lor alu
- Mingile au un ricoșeu mai mic, deoarece solul este ma
- Mingile au un ricoșeu imprevizibil din cauza suprafața mai moale și ușor neuniformă a ierbii



■ Terenuri de lut

- încetinește bilele
- face ca bilele să sară mai sus în comparație cu terenuri de tenis de câmp și terenuri cu iarbă
- elimină multe dintre avantajele serverelor mari
- au tendința de a favoriza jucătorii de bază



TIPURI DE SUPRAFEȚE DE JOC 2



■ Curți dure

- din beton cu un strat sintetic strat de suprafață
- oferiți consistență la sărituri
- sunt mai rapide decât terenurile de zgură
- sunt cele mai bune pentru jucătorii polivalenți
- sunt cel mai frecvent tip de suprafață din Pro Tour



■ Curți de covoare

- sunt mai puțin alunecoase decât terenurile cu iarbă
- pe timp de ploaie
- sunt mai rapide decât terenurile dure
- face ca mingile să ricoșeze jos și să se desprindă de pe suprafață
- sunt populare în Europa, unde plouă mult (Marea Britanie, Irlanda)



IMPACTUL VREMII



- Creșterea temperaturii crește presiunea în interiorul bilelor și, ca o consecință, face ca mingile să ricoșeze mai sus. Același efect pot fi observate și la altitudini mai mari. deasupra nivelului mării.
- Umiditatea face ca bilele să fie mai grele și mai lente.
- Condițiile de vânt au un impact asupra mingii traectoria și plasarea loviturii.





JOC ÎN CONDIȚII DE VÂNT 1

1. Concentrează-te pe jocul de picioare:

- Sunt necesari mulți pași mici pentru a face ajustări.
- Jucătorii care fac pași mari în timp ce se pregătesc să lovească mingea riscă să fie prinși cu garda jos.

2. Îmbunătățește-ți loviturile la sol:

- Acordați-vă o marjă mai mare atunci când vă îndreptați spre colțuri.
- Cu cât loviți mai tare, cu atât mai puțin vântul afectează mingea în drumul ei spre destinație.
- Cu cât loviți mingea mai încet, cu atât mai mult vântul va juca cu ea.





JOC ÎN CONDIȚII DE VÂNT 2

3. Ajustați-vă leagănul:

- Cu cât este mai mare mișcarea de întoarcere, cu atât mai mult mingea își poate schimba cursul de la începutul loviturii până la punctul de contact.
- Atunci când loviți împotriva vântului, încercați să țintiți puțin mai sus decât de obicei, altfel vântul vă va face loviturile mai scurte, invitându-l pe adversar să atace mingea.

4. Utilizați rotirea:

- Cu vântul în spate, lovirea loviturilor înalte și lungi cu topspin va forța adversarul să se deplaseze adânc în terenul din spate, crescând probabilitatea ca acesta să lovească o minge scurtă.
- Când vântul suflă lateral, rotația laterală poate fi un mijloc eficient de a vă forța adversarul să iasă din teren.





JOC ÎN CONDIȚII DE VÂNT 3

5. Ajustați serviciul:

- Slice și kick serve sunt foarte eficiente, mai ales atunci când vântul suflă lateral.
- Dacă aruncați foarte sus, nu ezitați să prindeți mingea atunci când vântul o deplasează.

6. Stăpâniți capul:

- Loviturile de cap pot fi foarte dificile atunci când vântul face ca mingea să își schimbe cursul în timp ce se află încă în aer.
- Luați în considerare posibilitatea de a lăsa mingea să ricoșeze înainte de a o lovi.

7. Încercați lovitura de aruncare:

- Loviturile cu drop sunt foarte eficiente atunci când se lovește împotriva vântului.

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



MULȚUMESC!

*Pentru mai multe informații urmăriți prezentările din **programul TC4DC***

