



# Модул 1. Подготовка на състезатели

## Тема 3. ТАКТИЧЕСКАТА ПОДГОТОВКА В ТЕНИСА



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





# СЪДЪРЖАНИЕ

- Разлика между техника, тактика и стратегия
- Тактика и стратегия
- Видове играчи
- Основни игрови ситуации
- Тактически опции
- Правилната нагласа
- Основни тактики в трите етапа на развитие
- Последни бележки относно тактически опции
- Влияние на времето
- Игра при вятър
- Източници
- Въпроси





# Техника-Стратегия-Тактика

## Техника:

- Тясно свързана с двигателната култура на всеки спортист
- Изпълнение на определени двигателни умения
- За разлика от стратегията и тактиката, тя не взема под внимание фактора противник

## Стратегия

Описва генералната посока и начертава пътя към определена цел

## Тактика

По-специфична и концентрирана върху малките стъпки и кратки времеви периоди по пътя.





# Стратегия и тактика

## Стратегия

- един от основните 4 компонента на играта, заедно с техника, физическа подготовка и психологическата подготовка.
- Близка до тактиката като планировка, но включва компоненти, които са извън непосредствеността на самото състезание
- Покрива планирането на тренировките, хранене, възстановяване и други





# Стратегия и тактика

## Тактика

- основно се състои от малки решения, които трябва да бъдат взимани по време на мач.
- винаги изисква непрекъснато, остро като бръснач наблюдение, тъй като обстоятелствата в мача могат да се променят и атлетът ще трябва да импровизира и да реагира съответно.
- поставя голям акцент върху разбирането на играта на ниво начинаещи и средно ниво, докато на ниво напреднали влизат и допълнителни аспекти, които отличават съвременната игра
- може да бъдат индивидуални решения (ситуации един на един, отбранителни, нападателни и др.)





## Видове играчи

- Контриращ
- Агресивен от основна линия
- Сервис-мрежа
- Разнообразен играч

Някои експерти дори разграничават между 9 типа играчи:

Връщач

Агресивен от основна линия

Излизащ на мрежата

Агресивен посрещач

Силно сервиращ

Сервис-воле

Атакуващ форхенд

Контриращ

Използващ много слайс





# Основни игрови ситуации

- Сервис
- Ретур
- Неутрална
- Атакуваща
- Игра на мрежата



# Тактически възможности



## 1. Постоянство:

- Цел: да се вкарат повече топки от противника в игра.
- Рискови удари се използват с голямо пространство за грешка или когато има свободно пространство в корта.

## 2. Контрол:

- Цел: да се използват собствените сили срещу слабостите на противника
- Контролира се центъра на корта, от където се мести противника ляво дясно, с цел да се предизвика грешка.

## 3. Пласиране на сервис

- Решението се взема спрямо противника и как той реагира на различните варианти на сервиране.





# Тактически възможности



## 4. Пласиране на ретур

- И тук, при възможност, цел е така да се пласира топката, че сервиращия да отговори с удар на по-силната страна на сервиращия.
- Ретур в центъра на корта често е успешно тактика.
- В случай на силен сервис, основната цел е да се върне топката в корта.

## 5. Дълбочина:

- Цел е да се държи противника назад с добре пласирани дълбоки топки.
- По възможност топките се пласират дълбоко на слабата страна на противника, обикновено бекхенд.





# Тактически възможности

## 6. Игра над мрежата:

- Цел да се играе над мрежата с достатъчно пространство над нея, което намалява риска от грешка и увеличава шанса за дълбока топка.
- Диагонална топка минава над центъра, където мрежата е най-ниска, което намалява риска от грешка.

## 7. Ритъм:

- Високи топки с много спин могат да нарушат ритъма на противника, да го заставят да удари в неудобна точка и да сгреши.
- Същото може да се постигне със скорост и сила.



# Тактически опции



## 8. Темпо:

- Можете да се контролира темпото, като сменяте между агресивни и по-меки удари.
- Като променяте темпото, можете да се опонента да гадае и евентуално да бъде принуден да направи непредизвикана грешка.
- Чрес скорост и сила може да се намали времето за реакция на противника.

## 9. Време:

- намаляване на времето, което опонентът ви трябва да стигне до топката, или увеличаване на времето ви за възстановяване след офанзивен удар чрез използване на сила или пласиране, за да му отнеме повече време, за да достигне топката.
- В ситуации на защита може да се спечели повече време, като се върне топката високо и дълбоко към основната линия или като се вдигне лоб.





## Тактически опции

### 10. Точка на контакт:

- Целта е да се пласира топката извън идеалната точка на контакт на противника.
- Може да бъде постигнато с висок топспин или нисък слайс.

### 11. Позициониране:

- Позиция близо до линията, дава по-добра активна позиция
- Когато се играе по-диагонала, играчът не се прибира съвсем в центъра, защото ъгълът обратно по диагонала е по-добър, отколкото по правата.





## Тактически опции

### 12. Посока:

- Дълбока игра с движение на противника ляво-дясно
- Напред-назад, чрез скъсени топки или къса и лоб.

### 13. Скорост:

- Колкото по-бърза е топката, толкова по-малко време има противника.
- От друга страна, понякога скоростта дава възможност на противника да използва създадената сила, без да трябва да генерира сам скорост.
- Топки с по-малка скорост могат и да бъдат предимство, защото карат противника да удря по-силно.





# Тактически опции

## 14. Движение:

- Докато движи противника, играчът не трябва да забравя за своето движение.
- Ако играчът не изчаква топката, а се придвижва към нея, отнема от времето за реакция на противника.





## Тактически опции

Правилната нагласа

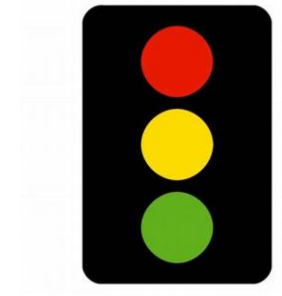
Когато двамата играчи имат перфектна стратегия и тактика, мачът се решава от менталната нагласа

Ако играч загуби психологическата битка, мачът е много вероятно да загуби и тактическата битка.



Принципът на светофара:

Познавайки принципа на светофара, опитните играчи, взимат решенията си спрямо позицията си на корта.





# Основни тактики през трите етапа на развитие

## Ранен етап:

- Фокусът е върху игра с партньор
- Държи се топката в игра

## Средно напреднали:

- Запознаване с всички тактически варианти.
- Развитие на атакуващ стил
- Практикуване на умения за взимане на решения

## Напреднали:

Развитие на индивидуален, но адаптивен стил.





## Последни бележки за тактика

Опитните играчи не само имат ясна картина за собствените си силни страни и слабости, но и за тези на противниците си.

Способността им да вземат надмощие зависи от способността им да открият в какво са по-добри от съперника си, да се концентрират върху тези аспекти и да ги използват.





## Видове настилки

### Тревни кортове

- Слайсът отскача по-бързо поради хлъзгавата настилка.
- Топките отскачат по-ниско.
- Топките има по-непредсказуем отскок



### Червени кортове

- Забавя отскока на топката
- Топките отскачат по-високо
- Предимство имат играчите от основна линия





## Видове настилка

### Твърди кортове

- Направени от бетон със синтетично покритие
- Постоянен отскок
- По-бързи от червените кортове
- Подходящи за разнообразни играчи
- Най-често срещаната настилка в професионалния тур.



### Тревни кортове

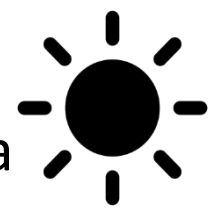
- По-малко хлъзгави от тревните
- По-бързи от твърдите кортове
- Топката отскача ниско
- Популярни в страни, където често вали





# Влияние на времето

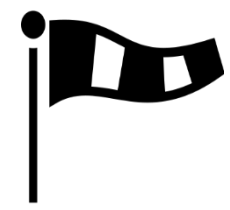
- Повишаването на температурата повишава налягането вътре в топките в резултат, на което те отскачат по-високо. Същият ефект може да се наблюдава и на по-висока надморска височина



- Влагата прави топките по-тежки и по-бавни.



- Ветровитите условия оказват влияние върху топката и нейната траектория.



# Игра при вятър



## 1. Движението е много важно

- Има нужда от много добра нагласа с малки стъпки
- Играчите, които се придвижват с големи стъпки, могат да бъдат хванати в неизгодна позиция.

## 2. Нагласа на ударите:

- По-голямо поле за грешка
- Колкото по-силен е удара, толкова по-малко може да мести вятъра топката.
- По-бавните удари, са по-податливи на влияние от вятъра.





## Игра при вятър

### 3. Промяна на удара

- Колкото е по-голям замаха, толкова по-голяма е вероятността вятъра да промени траекторията му до контакта.
- Когато се играе срещу вятъра една от тактиките е да се играе по-високо, за да не се скъси топката и даде възможност на противника да атакува.

### 4. Използване на спин:

- Със вятъра силен топ спин ще принуди противника да отиде назад и да играе скъсена топка.
- При страничен вятър, използването на къси диагонали може да изкара противника от корта.





## Игра при вятър

### 5. Настройка на сервिसа:

- Слайс и кик сервис са много ефективни.
- Високо подхвърляне на топката, води до повече неточности.

### 6. Смач:

- Смачовете могат да бъдат трудни при вятър, защото топката променя траекторията си.
- Решение може да бъде да се остави топката да отскочи, преди да бъде ударена .

### 7. Къса топка:

Късата топка е много ефективна, когато се играе срещу вятър.





# Благодарим за вниманието!

Повече информация е налична в обучителната програма на TC4DC

