



## Θέμα 3. ΤΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ

### Ενότητα Ι. Προπόνηση στην αθλητική τακτική και τη φυσική κατάσταση των αθλητών



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



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ



- Διαφορά μεταξύ τεχνικής, στρατηγικής και τακτικής
- Στρατηγική έναντι τακτικής
- Τύποι παικτών
- Βασικές καταστάσεις παιχνιδιού
- Τακτικές επιλογές
- Η σωστή νοοτροπία
- Βασικές τακτικές στα τρία στάδια ανάπτυξης
- Σημειώσεις κλεισίματος σχετικά με τις τακτικές επιλογές
- Επιφάνειες γηπέδων
- Καιρικές επιπτώσεις
- Παίζοντας σε θυελλώδεις συνθήκες



# ΤΕΧΝΙΚΗ – ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ



- **Τεχνική:**
  - συνδέεται με την κινητική μάθηση του κάθε αθλητή
  - συνίσταται στην πραγματοποίηση των απαραίτητων κινήσεων και δεξιοτήτων
  - σε αντίθεση με τη στρατηγική και την τακτική, δεν λαμβάνει υπόψη τον παράγοντα του αντιπάλου
- **Στρατηγική** -> Περιγράφει τον γενικό προορισμό και περιγράφει τη διαδρομή προς έναν συγκεκριμένο στόχο
- **Τακτική** -> είναι πιο συγκεκριμένη και επικεντρώνεται σε μικρότερα βήματα και μικρότερο χρονικό πλαίσιο στην πορεία - > περιλαμβάνει βέλτιστες πρακτικές, συγκεκριμένα σχέδια, πόρους κ.λπ.



# ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΝΑΝΤΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ



## Στρατηγική:

- είναι ένας από τους 4 κύριους τομείς του παιχνιδιού εκτός από την τεχνική, τη σωματική προετοιμασία και τις πνευματικές ικανότητες.
- είναι παρόμοια με την τακτική όσον αφορά τον εκ των προτέρων σχεδιασμό, αλλά έχει πολλές πτυχές που υπερβαίνουν την αμεσότητα του ανταγωνισμού.
- καλύπτει έννοιες όπως ο προγραμματισμός των εκπαιδευτικών συνεδριών, η διατροφή, η αναγέννηση και, λίγο πολύ, ολόκληρος ο τρόπος ζωής.





## ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ ΕΝΑΝΤΙ ΤΑΚΤΙΚΗΣ

### Τακτική:

- βασικά, αποτελείται από μικρές αποφάσεις που πρέπει να εφαρμοστούν κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.
- απαιτεί πάντα συνεχή παρατήρηση, καθώς οι συνθήκες σε έναν αγώνα μπορεί να αλλάξουν και ο αθλητής θα πρέπει να αυτοσχεδιάσει και να αντιδράσει ανάλογα.
- δίνει μεγάλη έμφαση στην κατανόηση του παιχνιδιού σε αρχάριο και ενδιάμεσο επίπεδο, ενώ σε προχωρημένο επίπεδο διάφορες πτυχές που διακρίνουν το σύγχρονο παιχνίδι μπαίνουν στο προσκήνιο.
- μπορεί να είναι ατομική (καταστάσεις ένας προς έναν, συλλογικός, αμυντικός, επιθετικός κ.λπ.



# ΤΥΠΟΙ ΠΑΙΚΤΩΝ



- Αντίπαλος puncher
- Επιθετικός βασικός
- Παίκτης servis και volley
- All court player



**TennisMindGame**  
Make Your Mind Your Best Ally



# ΕΝΝΕΑ ΤΥΠΟΙ ΑΝΤΙΠΑΛΩΝ:



- Πιεστικοί παίκτες
- Επιθετικοί baseliners
- Παίκτες στο filet
- Παίκτες με επιθετική επιστροφή (επιθετικοί returners)
- Παίκτες με δυνατό servis
- Παίκτες servis-volley
- Παίκτες με δυνατό forehand
- Παίκτες με διάρκεια στο rally και περιμένουν το λάθος του αντιπάλου
- Παίκτες που τα χτυπήματά τους είναι τυχαία και παίζουν slice.

# ΒΑΣΙΚΕΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



TENNIS CLUBS FOR  
DUAL CAREERS



- Σερβίρω
- Επιστροφή σερβίς
- Και οι δύο παίζουν από τη βασική γραμμή
- Επίθεση
- Πέρασμα και lob (ψηλή μπάλα)





# ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 1



## 1. Συνέπεια:

- Δοκιμάστε να κτυπήσετε ένα παραπάνω κτύπημα από τον αντίπαλό σας.
- Χτυπήστε κτυπήματα με ρίσκο όταν προηγήστε με μεγάλη διαφορά.

## 2. Έλεγχος:

- Δοκιμάστε να παίξετε τα δυνατά σας σημεία και να εκμεταλλευτείτε τις αδυναμίες του αντιπάλου σας.
- Προσπαθήστε να ελέγξετε τη μέση του γηπέδου και να απλώσετε τον αντίπαλό σας, κάνοντάς τον να τρέχει συνεχώς από τη μία πλευρά στην άλλη και έτσι να τον αναγκάζετε σε αμυντική λειτουργία.

## 3. Σερβίς

- Μελετήστε τους αντιπάλους σας για να μάθετε νωρίς πώς αντιδρούν στα σερβίς σας.



## ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 2



### 4. Επιστροφή:

- Όπως και με το σερβίς, σας δίνει την ευκαιρία να τοποθετήσετε την μπάλα έτσι ώστε ο αντίπαλός σας να αναγκαστεί να χτυπήσει στην ισχυρότερη πλευρά σας.
- Η επιστροφή της μπάλας κάτω από τη μέση είναι γενικά μια αποτελεσματική προσέγγιση.
- Σε περίπτωση δυνατών σερβίς, θα χαρείτε να πάρετε την μπάλα πίσω με οποιονδήποτε τρόπο.

### 5. Βάθος:

- Το να κρατάς τον αντίπαλό σου πίσω χτυπώντας βαθιά στο γήπεδο του είναι ακόμη πιο αποτελεσματικό από το να τον μετακινείς από αριστερά προς τα δεξιά και αντίστροφα.
- Αυξήστε τις πιθανότητές σας χτυπώντας βαθιά στην πιο αδύναμη πλευρά τους, συνήθως το backhand τους.

## ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 3



6. Παίζοντας πάνω από το επίπεδο του filet:

- Στοχεύστε να περάσετε την μπάλα πάνω από τα δίχτυα με αρκετό περιθώριο λάθους και την πιθανότητα να χτυπήσετε ένα βαθύ shot.
- Το χτύπημα των χτυπημάτων εδάφους σας κυρίως διαγώνια αυξάνει την απόσταση και αποφεύγεται τα λάθη καθώς το φιλέ είναι χαμηλότερα στο κέντρο.

7. Ρυθμός:

- Εάν χτυπήσετε την μπάλα σας ψηλά και με topspin, αναγκάζετε τον αντίπαλο να χτυπήσει έξω από τη ζώνη κτυπήματος.
- Ομοίως, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε δύναμη και πολύ topspin για να σπάσετε το ρυθμό του αντιπάλου σας.



# ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 1



## 8. Ρυθμός:

- Μπορείτε να ελέγξετε το ρυθμό εναλλάσσοντας μεταξύ επιθετικών και μαλακότερων κτυπημάτων.
- Μεταβάλλοντας το ρυθμό μπορείτε να κάνετε τον αντίπαλό σας να μαντέψει ή τελικά να τον αναγκάσετε να χτυπήσει λανθασμένα χωρίς να βρίσκεται υπό πίεση.
- Χτυπώντας μια μπάλα δυνατά αφαιρείτε από τον αντίπαλο χρόνο αντίδρασης.

## 9. Χρόνος παιχνιδιού/διάρκεια:

- Χρησιμοποιήστε το χρόνο προς όφελός σας μειώνοντας το χρόνο που έχει ο αντίπαλός σας για να φτάσει στην μπάλα ή αυξάνοντας το χρόνο σας για να ανακάμψετε μετά από ένα επιθετικό σουτ χρησιμοποιώντας δύναμη ή τοποθέτηση για να χρειαστεί περισσότερος χρόνος για να φτάσει στην μπάλα.
- Σε αμυντικές καταστάσεις, μπορείτε να δώσετε στον εαυτό σας περισσότερο χρόνο επιστρέφοντας την μπάλα ψηλά και βαθιά στην τελική γραμμή χτυπώντας ένα lob.

## ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 5



### 10. Ζώνη κρούσης:

- Προσπαθήστε να μάθετε την ιδανική ζώνη κρούσης του αντιπάλου σας και αποφύγετε να χτυπήσετε μπάλες που προσγειώνονται εκεί.
- Εάν η ζώνη κτυπήματός του είναι υψηλή, στο ύψος του στήθους, χτυπήστε χαμηλές μπάλες. Βαθιές-slice μπάλες.
- Εάν η ζώνη κρούσης τους είναι χαμηλή, στο ύψος του γόνατος, χτυπήστε τους υψηλές μπάλες με πολύ topspin.

### 11. Θέση στο γήπεδο:

- Μπορείτε να βελτιώσετε τη θέση σας εάν χτυπήσετε την μπάλα στο ανέβασμα χωρίς να χρειάζεται να πάτε πίσω και να παίξετε βαθιά μέσα στο γήπεδο.
- Όταν χτυπάτε στο forehand του αντιπάλου σας, υποθέτοντας ότι είστε δεξιόχειρες, μην τοποθετείστε στο κέντρο του γηπέδου αλλά περισσότερο προς τα δεξιά, καθώς ο αντίπαλός σας έχει καλύτερη γωνία cross-court από ό, τι στην ευθεία (down the line).



## ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 6



### 12. Κατεύθυνση:

- Μετακινήστε τον αντίπαλό σας από τη μία πλευρά στην άλλη και κρατήστε τον πίσω από την τελική γραμμή (baseline χτυπώντας βαθιά).
- Ρίξτε ένα drop shot για να τους φέρετε στο filet και απαντήστε στην μπάλα τους με lob (ψηλή μπάλα), μετακινώντας τους έτσι εμπρός και πίσω.

### 13. Ρυθμός:

- Όσο πιο γρήγορος είναι ο ρυθμός, τόσο λιγότερο χρόνο έχει ο αντίπαλός σας για να αντιδράσει στο κτύπημά σας.
- Ταυτόχρονα, τα κτυπήματα με αργό ρυθμό επιτρέπουν στον αντίπαλό σας να χρησιμοποιήσει το κτύπημά σας για να φέρει αποτέλεσμα χωρίς κόπο.
- Από την άλλη, τα κτυπήματα με ρυθμό αναγκάζουν τον αντίπαλό σας να χτυπήσει πιο αργά δυνατά και με αυτό τον τρόπο να αυξήσει τον κίνδυνο να κάνει λάθη.



## ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 7



### 14. Κίνηση:

- Ενώ προσπαθείτε να μετακινήσετε τον αντίπαλό σας σε όλο το γήπεδο, μην ξεχάσετε το δικό σας footwork.
- Μην περιμένετε να έρθει η μπάλα σε σας, πηγαίνετε σε αυτήν. Όσο πιο γρήγορα φτάσετε σε αυτήν τόσο καλύτερα θα είστε έτοιμοι για το επόμενο κτύπημα.

### 15. Δύναμη:

- χρησιμοποιείται είτε για να τελειώσει τα κτυπήματά σας είτε για να βάλετε τον αντίπαλό σας στην άμυνα.
- Εάν μπορείτε να χτυπήσετε την μπάλα πολύ γρήγορα για να την φτάσει ο αντίπαλός σας, είστε σίγουροι ότι θα κερδίσετε τον πόντο.

# ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 8



## ▪ Αντίληψη:

→ Όταν και οι δύο παίκτες έχουν ένα σχεδόν τέλειο τακτικό σχέδιο, το αποτέλεσμα του αγώνα θα εξαρτηθεί επίσης από την καλύτερη αντίληψη.

Μόλις ένας παίκτης χάσει την ψυχική μάχη, είναι πιθανό να χάσει και την τακτική μάχη.



## ▪ Η Αρχή του Φωτεινού Σηματοδότη:

→ Έχοντας κατά νου αυτή την αρχή, έμπειροι οι παίκτες μαθαίνουν να αντιδρούν χτυπώντας τα κατάλληλα κτυπήματα, ανάλογα με τη θέση τους στο γήπεδο.







# ΒΑΣΙΚΕΣ ΤΑΚΤΙΚΕΣ ΣΤΑ ΤΡΙΑ ΣΤΑΔΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

## Πρώιμο Στάδιο:

- Εστίαση στη συνεργασία με τον συμπαίκτη
- Κράτημα μπάλας στο παιχνίδι

## Ενδιάμεσο Στάδιο:

- Παρουσίαση όλων των επιλογών τακτικής
- Ανάπτυξη επιθετικού παιχνιδιού και στρατηγικής
- Εξάσκηση δεξιοτήτων λήψης αποφάσεων

## Προχωρημένο Στάδιο:

- Ανάπτυξη ατομικού αλλά προσαρμόσιμου στυλ παιχνιδιού
- Πλήρης ανάπτυξη ατομικού στυλ

# ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ



- Οι έμπειροι παίκτες δεν έχουν μόνο μια σαφή εικόνα των δικών τους δυνατών και αδύνατων σημείων, αλλά και εκείνων των αντιπάλων τους.
- Η ικανότητά τους να κερδίσουν το πάνω χέρι εξαρτάται από την ικανότητά τους να ανακαλύψουν από ποια άποψη είναι καλύτεροι από τον αντίπαλό τους και στη συνέχεια να προσπαθήσουν να επικεντρωθούν και να αξιοποιήσουν αυτές τις πτυχές.



# ΤΥΠΟΙ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ ΓΗΠΕΔΩΝ 1

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR  
DUAL CAREERS



- Γήπεδα με γρασίδι
  - Οι μπάλες είναι ταχύτερες λόγω της ολισθηρής επιφάνειάς τους
  - Οι μπάλες έχουν χαμηλότερη αναπήδηση καθώς το έδαφος είναι πιο μαλακό
  - Οι μπάλες έχουν μια απρόβλεπτη αναπήδηση λόγω της μαλακότερης και ελαφρώς ανώμαλης επιφάνεια του γρασιδιού
- Χωμάτινα Γήπεδα
  - επιβραδύνετε τις μπάλες
  - κάνουν τις μπάλες να αναπηδούν ψηλότερα σε σύγκριση με σκληρά γήπεδα και γήπεδα με γρασίδι
  - αφαιρούν πολλά από τα πλεονεκτήματα των παικτών servis.
  - τείνουν να ευνοούν τους παίκτες που παίζουν από τη βασική γραμμή (baseline).



## ΤΥΠΟΙ ΕΠΙΦΑΝΕΙΩΝ ΓΗΠΕΔΩΝ 2



TENNIS CLUBS FOR  
DUAL CAREERS



### ■ Σκληρά γήπεδα

- κατασκευασμένο από σκυρόδεμα με συνθετικό επιφανειακό στρώμα
- προσφέρουν συνέπεια αναπήδησης
- είναι ταχύτερα από τα χωμάτινα γήπεδα
- είναι τα καλύτερα για όλους τους παίκτες
- είναι ο πιο συνηθισμένος τύπος επιφάνειας για επαγγελματικά τουρνουά.



### ■ Γήπεδα μοκέτας

- είναι λιγότερο ολισθηρά από τα γήπεδα με γρασίδι σε υγρό καιρό
- είναι ταχύτερα από τα σκληρά γήπεδα
- κάνουν τις μπάλες να αναπηδούν χαμηλά
- είναι δημοφιλή στην Ευρώπη όπου βρέχει πολύ (GB, Ιρλανδία)



# ΚΑΙΡΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ



- Η αύξηση της θερμοκρασίας αυξάνει την πίεση μέσα στις μπάλες και, κατά συνέπεια, κάνει τις μπάλες να αναπηδούν ψηλότερα.  
Το ίδιο αποτέλεσμα μπορεί επίσης να παρατηρηθεί σε ανώτερα altitudes πάνω από την επιφάνεια της θάλασσας.
- Η υγρασία κάνει τις μπάλες βαρύτερες και πιο αργές.
- Οι θυελλώδεις συνθήκες έχουν αντίκτυπο στην τροχιά της μπάλας και την τοποθέτηση του κτυπήματος.



# ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΘΥΕΛΛΩΔΩΝ ΑΝΕΜΩΝ 1



TENNIS CLUBS FOR  
DUAL CAREERS



## 1. Εστιάστε στο footwork σας:

- Χρειάζονται πολλά μικρά βήματα για να γίνουν προσαρμογές.
- Οι παίκτες που κάνουν μεγάλα βήματα καθώς ετοιμάζονται να χτυπήσουν την μπάλα διατρέχουν τον κίνδυνο να βρεθούν σε λάθος θέση.

## 2. Μικροαλλαγές:

- Επιτρέψτε στον εαυτό σας ένα μεγαλύτερο περιθώριο όταν πηγαίνετε για τις γωνίες.
- Όσο πιο σκληρά χτυπάτε, τόσο λιγότερο ο άνεμος επηρεάζει την μπάλα στο δρόμο της προς τον προορισμό της.
- Όσο πιο αργά χτυπάτε την μπάλα, τόσο περισσότερο ο άνεμος θα παίζει μαζί της.





## ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΣΕ ΣΥΝΘΗΚΕ ΘΥΕΛΛΩΔΩΝ ΑΝΕΜΩΝ 2

### 3. Προσαρμογή της αιώρησης της ρακέτας:

- Όσο μεγαλύτερο είναι το άνοιγμα πίσω της ρακέτας, τόσο περισσότερο η μπάλα μπορεί να αλλάξει την πορεία της από την αρχή του κτυπήματος μέχρι το σημείο επαφής.
- Όταν χτυπάτε στον άνεμο, προσπαθήστε να στοχεύσετε λίγο ψηλότερα από το συνηθισμένο, διαφορετικά ο άνεμος θα κάνει τα κτυπήματά σας πιο ρηχά, προσκαλώντας τον αντίπαλό σας να επιτεθεί στην μπάλα.

### 4. Χρησιμοποιήστε topspin:

- Με τον άνεμο στην πλάτη σας, το χτύπημα υψηλών και μακριών βολών topspin θα αναγκάσει τον αντίπαλό σας να κινηθεί βαθιά στο πίσω γήπεδο, αυξάνοντας την πιθανότητα του αντιπάλου σας να χτυπήσει μια μικρή μπάλα.
- Με τον άνεμο να φυσάει πλάγια, η πλευρική περιστροφή μπορεί να είναι ένα αποτελεσματικό μέσο για να αναγκάσετε τον αντίπαλό σας να βρεθεί εκτός γηπέδου.





## ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΣΕ ΘΥΕΛΛΪΩΔΕΙΣ Συνθήκες 3

### 5. Προσαρμόστε το σερβίς σας:

- Τα σερβίρισμα φέτας και κλωτσιάς είναι πολύ αποτελεσματικά, ειδικά όταν ο άνεμος φυσάει πλάγια.
- Εάν το πέταγμα σας είναι πολύ υψηλό, μην διστάσετε να πιάσετε την μπάλα όταν ο άνεμος την κινείται γύρω.

### 6. Ελέγξτε τα γενικά έξοδα:

- Τα γενικά έξοδα μπορεί να είναι πολύ δύσκολα όταν ο άνεμος κάνει την μπάλα να αλλάξει την πορεία της ενώ είναι ακόμα στον αέρα.
- Σκεφτείτε να αφήσετε την μπάλα να αναπηδήσει πριν την χτυπήσετε.

### 7. Δοκιμάστε την πτώση της βολής:

- Οι βολές πτώσης είναι πολύ αποτελεσματικές όταν χτυπάτε στον άνεμο.







# ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

**Για περισσότερες πληροφορίες  
ακολουθήστε τις παρουσιάσεις του  
προγράμματος TC4DC**

