

.....federer.....

ZASTO IGRACI U RAZVOJU IZVODE UDARCE NEPOTPUNO?

Kada igrač počinje nepotpuno izvoditi udarce?

Vidimo li to?

.....da bi znali što je potpuno-moramo znati što je nepotpuno-tenis se može igrati i sa nepotpuno izvedenim udarcima.

Potpuno i nepotpuno izvodjenje udaraca je jedna od ključnih razlika između igrača u razvoju i profesionalnih igrača!

Zasto se udarci izvode potpuno i nepotpuno?

Zato što je tenis vrlo, vrlo složen sport!.

-U cemu je njegova slozenost?-

Dobra je usporedba sa pucanjem puskom. Tenis je dva puta slozeniji nego pucanje puskom. U tenisu, metak-lopta, leti prema igracu. On je mora „uhvatiti,, tako da postavi reket iza nje. Tek tada moze okinuti. S tim da se u tenisu okida trzeci. To je jako, jako, tesko.

-U mecu od 30 gemova odigra se 500 udaraca. Svaki udarac je odigran potpuno, polovicno ili „na sreću,, Ta statistika, koju niko ne vodi, je zapravo kljucna. **Uvijek se rezultat svodi na kvalitetu odigranog udarca!!!!!**

-Zelim trenerima dati jedan sveobuhvatni savjet kojim mogu rjesavati 80% uspjesnih i neuspjesnih udaraca. **„JESI LI ODIGRAO-LA POTPUNO ILI NEPOTPUNO?,,-**

-Sto je potpuno?.

Kada smo udarili loptu potpuno?-kada smo je svjesno usmjerili!!!!!-

**Potpuno znaci upotrebu dviju kljucnih senzora-
VID+DODIR cine USMJERAVANJE
POCETKA LETA LOPTE!!!**

preciznost je rezultat ciljanja-a sto drugo!

Percepcija-/prepoznavanje/-gledanje lopte od protivnikovog reketa je najvaznija mentalna aktivnost u pripremi udarca.

Kada loptu zaista vidimo?

Loptu treba gledati kako pada i kako se dize.....tada mozemo reci da je zaista vidimo.

Senzorom dodira-reketom!!!usmjeravamo loptu

-Tijekom dizanja lopte, tijelo i reket se postavljaju „iza lopte,,. Tada se ukljucuje senzor dodira kojim USMJERAVAMO loptu prema cilju kojeg smo odabrali u fazi percepcije.

Usmjeravanje pocetka leta lopte je 99% kontrole koju u tenisu imamo.

Taj djelic djelica sekunde kada su reket i lopta u kontaktu odredjuju uspjesnost udarca.

-Pozicija tijela, i ostali tehnicki detalji nisu i ne

moraju biti idealni. Svaki udarac je u necem razlicit. Ne postoje dva ista udarca..

Ali, „nisaniti,, ciljati, se moze i mora uvijek. I u losoj poziciji.

-Gledamo li Federera ili Djokovica, vidimo da ciljaju. Po cemu to vidimo-vidimo da su ima oci na lopti. Ocito.

Vidimo da im je glava mirna tijekom cijelog trajanja udarca. Zasto je mirna-radi odrzavanja ravnoteze,da.....ali, u prvom redu zbog ciljanja,usmjeravanja lopte.

Sjetimo se puske. Ako malo trznemo kod okidanja, metak leti posvuda.

Veliki igraci ostaju u zoni udarca dok udarac nije potpuno završen!!!!!!.

Tu vjestinu igraci u razvoju moraju sistematski trenirati-ta se vjestina ne moze preskociti.

Kada se pocinje nepotpuno izvoditi udarce?

Narocito kada su duge izmjene lopti, vazni

poeni, brza izmjena, retern, passing, break lopta, emocije..

-U tenisu je izracunato:Ako se u trenutku udarca polozej reketa promijeni samo za 1 stupanj...na cilju je to promasaj od 41 cm. Mozemo zakljuciti da se „sve najvaznije „ dogadja u dodiru reketa i lopte.

-Ako je pocetak leta lopte dobro usmjeren-otprilike 1 metar ravno za flat i slice i 1 m koso uvis za top-spin...velika je vjerojatnost da ce lopta biti blizu cilja.

-Poboljsanja su ocita kada se pocne svjesno „ciljati,,. Rijetko se lopta odigra u mrezu. Osim kod flat servisa odigranog punom brzinom, ali i ta greska se sa vjezbom smanjuje. Lopta leti malo u aut ali rijetko u mrezu.

.....

..

Trening na igralistu-

-Forehand i bekhend sa osnovne crte

Postaviti neku prepreku visine 1m 1,5 m. Dva

metra ispred igraca.

Igrac mora usmjeriti loptu preko te prepreke.

Sve je jasno. Pocetak leta lopte odredjuje pravac, duzinu, kut.

Udarci u mrezu se svode na minimum. Kratka lopta gotovo da ne postoji.

-Servis

Dva metra ispred igraca, u visini gdje igrac udara loptu, trener polozi neki stap-igrac usmjerava loptu preko tog stapa. 1 m ravno za flat i slice. 1m uvis za top spin servis.To je to. Lopta je odigrana oko crte, ili malo out.

.....

-Vazno je za igraca u razvoju i njegovog trenera da registriraju trenutak kada prestanu ciljati. Nepotpuno izvoditi udarce. To je znak da je igrac mentalno izvan igre. Brzo se treba osvjestiti i vratiti potpunom izvodjenju udaraca.Sto drugo!!!

.....

.....

JOS JEDNOM.

**LOPTU MOZETE KONTROLIRATI SAMO
DOK JE U KONTAKTU SA REKETOM.
KONTROLIRATI ZNACI USMJERITI
POCETAK LETA LOPTE.!!!**