

83. Dziesięć piłek na jednego

CEL

Ćwiczenie pozwala wyrobić odporność i powtarzalność uderzeń oraz udoskonalić pracę stóp.

OPIS

Poprzez odbieranie trudno osiągalnych piłek zagrywanych w różne obszary kortu do gry pojedynczej gracze nabierają wyczucia kortu i zyskują pewność wychodzenia do różnych zagrań. Tego rodzaju ćwiczenie pomaga też wypracować zgrabną pracę nóg, niezbędną do przemieszczania się na boki, w przód oraz w tył w dowolnym momencie meczu.

WYKONANIE

Gracze ustawiają się w kolejce poza linią końcową. Pierwszy z nich staje na środku linii końcowej. Serwujący nagrywa piłki w dowolne miejsce kortu pojedynczego, umożliwiając zagrania z forhendu, bekhendu, wolejem i lobem. Gracz musi odebrać 10 kolejnych piłek. Za każdą piłkę straconą serwujący odlicza jeden punkt. Na przykład jeśli gracz odbije pięć piłek z rzędu, ale szóstej już nie, punktacja spada do czterech. Celem jest uzyskanie 10 punktów. Później liczba odbić może wzrosnąć do 15 czy 20.

ODMIANA

Jeden gracz zaczyna za linią końcową, dwóch zaś lub trzech innych gra spod siatki. Serwujący zaczyna każdą wymianę od podania w różne miejsca kortu, a gracz z linii końcowej próbuje zdobyć punkt. Gracze spod siatki starają się to uniemożliwić. Gracze mogą przemieszczać się po korcie dowolnie, byle odebrać piłkę, jednak muszą wracać na swoje pozycje natychmiast po zakończeniu wymiany. Gra toczy się, aż gracz zdobędzie 20 punktów. Gracze zamieniają się rotacyjnie miejscami, tak aby każdy grał na każdej pozycji. Można też wypróbować wersję 50-punktową. Gracz zyskuje dwa punkty za każde bezpośrednie minięcie, a tylko jeden, gdy zdobędzie punkt w wyniku wymiany.

RADA

Jeśli kiedykolwiek podczas meczu musisz cofnąć się do linii końcowej, aby odebrać głębokiego loba, spróbuj wychodzić wcześniej w stronę piłki, zanim przekroczy ona siatkę. Jeżeli choć chwilę zastanowisz się nad tą czynnością, to przepadło. Zapomnij o sprawie i pogratuluj przeciwnikowi doskonale wymierzonego zagrania.

84. W górę i do tyłu

CEL

To ćwiczenie rozwija doświadczenie gracza w zakresie zagrywania głębokich, defensywnych lobów i uczy, jak grać agresywnie podczas odbijania zagrań znad głowy.

OPIS

Ćwiczenie pomaga graczom w mądrym dobieraniu sposobów powrotu do pozycji neutralnej i utrzymywaniu równowagi, gdy muszą przemieścić się w stronę siatki i od razu cofnąć, aby powrócić do pozycji neutralnej po celnym wykonanym odbiciu znad głowy.

WYKONANIE

Obaj gracze zajmują miejsca na przeciwległych liniach końcowych. Gracz A zagrywa do gracza B na przemian drajwy i loby. Podczas odbijania zagrania gracz B na zmianę stosuje woleje i smecze. Gracz B musi na zmianę podbiegać do siatki, by zagrać wolejem, i oddalać się od niej w celu wykonania smeczu. Punktacja jest opcjonalna.

ODMIANA

Gracz A ustawia się za linią końcową z boku kortu, natomiast gracz B przy siatce, po przekątnej od gracza A. Gracz A używa kombinacji drajwów i lobów, zaś gracz B – wolejów i smeczów. Pierwszy gracz, który zdobędzie 15 lub 21 punktów, wygrywa.

85. Sekwencja pięciu smeczów

CEL

Ćwiczenie pomaga graczom przygotować się do wykonania efektywnego smeczu oraz powrócić do pozycji równowagi, aby być gotowym do następnego uderzenia.

OPIS

Wielu graczy pozwala, by piłka doleciała aż za ich głowę podczas wykonywania smeczu. To ćwiczenie uczy uderzenia znad głowy, gdy piłka jest z tyłu, oraz zbliżania się do siatki po wykonaniu smeczu.

WYKONANIE

Gracz A zajmuje pozycję przy siatce. Gracz B znajduje się na linii końcowej, naprzeciwko gracza A. Gracz B rozpoczyna sekwencję uderzeń. Zagrywa głębokim lobem do gracza A. Ten zagrywa ostry smecz, podbiega do siatki i dotyka jej. W tym samym momencie gracz B posyła w stronę gracza A następny lob. Ta sekwencja trwa, dopóki gracz A nie wykona pięciu udanych smeczów.

86. Sekwencja sześciu piłek

CEL

Ćwiczenie wyrabia koncentrację i powtarzalność uderzeń oraz pozwala wychwycić słabe strony gracza.

OPIS

Gdy gracze są zmuszeni do odpowiedzi na najróżniejsze zagrania, uczą się całego arsenału uderzeń, zyskują wyczucie następnego uderzenia, dynamizują starty i zatrzymania oraz naskok.

WYKONANIE

Gracz A zajmuje miejsce za linią końcową, natomiast gracz B znajduje się przy siatce. Gracz A nagrywa 6 piłek do gracza B w następującym układzie: wolej z forhendu, wolej z bekhendy, głęboki lob nad głowę gracza B, krótka piłka na forhend do uderzenia przygotowawczego po linii, jeden wolej z bekhendy, a w końcu lob do smeczu. Schemat można zmieniać.

87. Przecinające przechwytywanie wolejem

CEL

Ćwiczenie rozwija umiejętność przechwytywania piłki (*poaching*) i gry wolejem.

OPIS

Przechwycenie piłki polega tutaj na returnie serwu. Podczas próby przechwycenia piłki gracze muszą komunikować się z partnerami i mieć biegle opanowany wolej.

WYKONANIE

Gracze ustawiają się w dwóch kolejkach za karami serwisowymi niedaleko znaku środka kortu. Zagrywający nagrywa piłkę do woleja pierwszemu graczowi w jednej z kolejek. Ten gracz odbija wolejem po linii albo po krosie, natychmiast przemieszcza się, aby przechwycić piłkę bekhen-dem i uderzyć po krosie. Po wykonaniu przechwycenia wolejem gracz przechodzi na koniec przeciwległej kolejki. Gracze powinni przemieszczać się w przód po skosie w celu przechwycenia piłki.

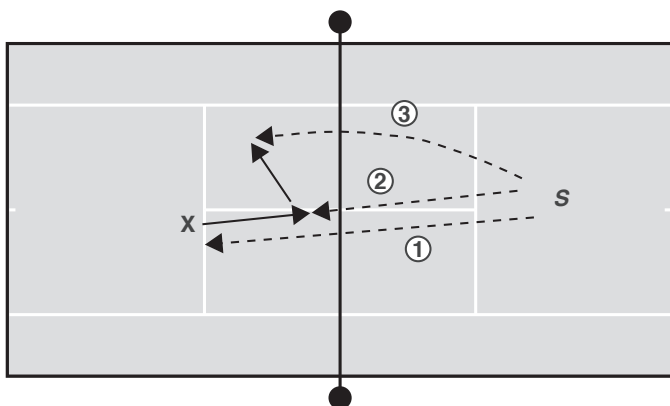
ODMIANA

Gracze dzielą się na dwie kolejki za linią końcową w pobliżu jej środka. Zagrywający jednocześnie nagrywa szeroki forhend na jedną stronę i szeroki bekhend na drugą. Natychmiast po odbiciu gracze przebiegają na koniec drugiej kolejki. Zagrywający utrzymuje graczy w ruchu, zagrywając piłkę to na jedną, to na drugą stronę.

RADA

Gracz przy siatce może zblefować, udając przechwycenie odbicia, jednak później powrócić do zwykłej pozycji. Blef może wywołać odbicie po linii w stronę blefującego, który ma okazję do łatwego woleja.

88. Uderzenie przygotowawcze, wolej, smecz



Ćwiczenie pomaga średnio zaawansowanemu (3,0–3,5) graczowi w rozwinięciu szybkiego myślenia i odruchów podczas symulacji meczu.

CEL

To ćwiczenie nieco zwalnia akcję. Izolując poszczególne uderzenia i łącząc je w określony schemat, gracze uczą się, kiedy i gdzie uderzać ofensywnymi zagraniami zarówno w grze pojedynczej, jak i podwójnej.

WYKONANIE

Gracze zajmują pozycje za linią serwisową. Serwujący podaje piłkę do pierwszego gracza w kolejce, który musi wykonać return za pomocą forhendowego lub bekhendowego uderzenia przygotowawczego po linii. Niezwłocznie gracz przemieszcza się do siatki, przygotowując się na kolejną piłkę ze strony serwującego i musi odbić ją forhendowym lub bekhendowym wolejem. Następne uderzenie serwujący zagrywa lobem, natomiast gracz musi przesunąć się w tył po skosie przez środek linii serwisowej i odbić piłkę smeczem. Po tym gracz przechodzi na koniec kolejki, zaś kolejny oczekujący wchodzi do gry.

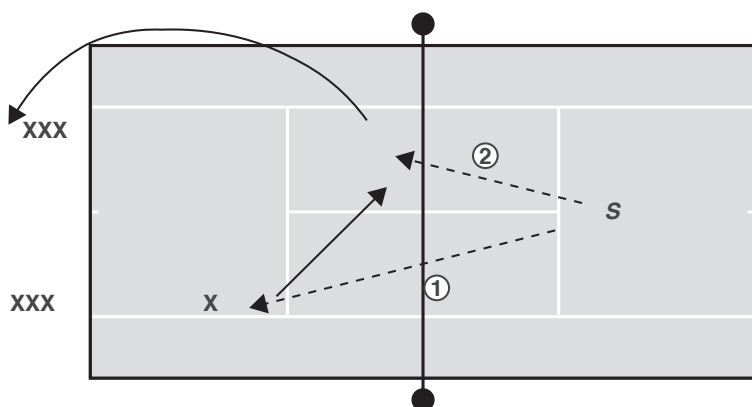
ODMIANA

Serwujący nagrywa piłki do graczy ustawionych na linii końcowej. Gracze ci próbują przeprowadzić piłkę obok przeciwników stojących przy siatce po jej drugiej stronie. Gracze mogą wykorzystać dowolną kombinację odbić do rozgrywania i wygrywania wymian. Grają do 11 punktów, a zmieniają pozycje o jedną zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

RADA

Gracze powinni posyłać uderzenie przygotowawcze, gdy nawierzchnia kortu jest szybka. Dzięki temu przeciwnik jest pod większą presją, ponieważ ma mniej czasu na return. Także wiatr w plecy zawodnika dodaje prędkości uderzeniu i powoduje, że przeciwnik musi nieźle wyciągać nogi.

89. Podcinane zagranie przygotowawcze i miękki wolej



CEL

Ćwiczenie stanowi wprowadzenie do bardziej finezyjnych umiejętności i po jakimś czasie wyrabia rytmiczną pracę nóg, niezbędną do takich zagrań.

OPIS

Miękkie i finezyjne zagrania w tenisie wymagają od gracza doskonałego czucia piłki na rakiecie. Nadaje ono grze zawodnika nowy wymiar. Ta technika pozwala graczom na rozwinięcie strategii plasowania zamiast zwyczajnego walenia w piłkę przez 100 procent czasu. To celność bardziej niż moc wpływa na wygrywanie punktów, a nie na odwrót.

WYKONANIE

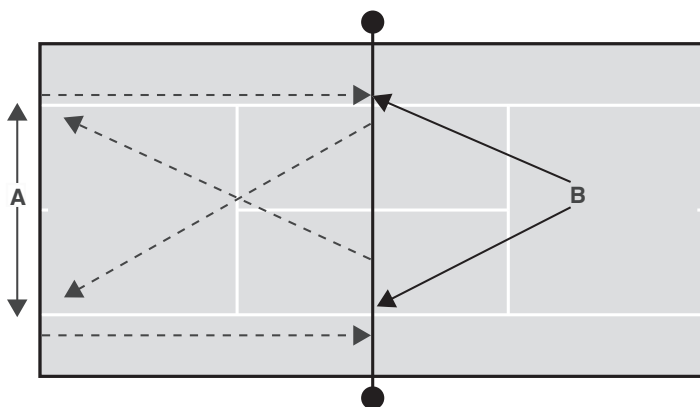
Gracze ustawiają się w dwóch kolejkach – jedna za karem równowagi, a druga za karem przewagi. Pierwszy gracz z kolejki za karem równowagi wykonuje uderzenie przygotowawcze, odbijając piłkę nagrana przez serwującego po linii bocznej kortu singlowego. Następnie gracz przemieszcza się po skosie w przód, aby zbliżyć się do siatki i uderzyć szerokim miękkim wolejem po krosie. W końcu gracz przechodzi na koniec drugiej kolejki. Jedna strona wykonuje uderzenie przygotowawcze z forehendu i bekhendowy miękki wolej, zaś druga – uderzenie z bekhendu

i forhendowy miękki wolej. Gracze mogą rozpocząć ćwiczenie powoli i stopniowo zwiększać tempo rotacji, aby trenować szybki naskok i zbliżanie się do siatki po skosie w celu uderzenia woleja.

RADA

Rozwijanie miękkiej gry czyni gracza sprytniejszym i bardziej niebezpiecznym rywalem.

90. Wolej oscylacyjny



CEL

To ćwiczenie rozwija szybką, rytmiczną pracę stóp, szybki start do piłki, zmianę kierunku i powrót do pozycji wyjściowej, odpowiednie plasowanie woleja i odbijanie piłki po koźle.

OPIS

Oscylacja to przemieszczanie się w poprzek kortu w celu wykonywania naprzemiennych uderzeń forhendem i bekhendem. Poniższe ćwiczenie poprawia umiejętność odbijania zagrań po koźle, pracę stóp i powtarzalność odbić.

WYKONANIE

Gracz A zajmuje miejsce za linią końcową, natomiast gracz B ustawia się przy siatce. Gracz A uderza wyłącznie odbicia po koźle wzdłuż linii, zaś gracz B, woleista, uderza tylko po krosie. Obaj gracze przemieszczają się wraz z piłką albo uderzeniem. Gracz A zagrywa forhendem po linii na bekhendowy wolej gracza B. Gracz B uderza wolejem po krosie na bekhend gracza A. Ten returnuje zagranie po linii na forhendowy wolej gracza B, który ponownie zagrywa wolejem po krosie. Grają dalej w ten sposób tak długo, jak się da. Ponieważ ćwiczy się tak konsekwencję gry, nie ma punktacji. Rotacja jest opcjonalna.

ODMIANY

Gracz A znajduje się za linią końcową, natomiast gracz B stoi przy siatce. Obaj gracze wykorzystują tylko jedną stronę kortu i za każdym razem po uderzeniu powracają na środek odpowiedniej linii. Woleista zagrywa woleje z forhendu na bekhend gracza na linii końcowej. Zamieniają się pozycjami. Inną odmianą jest zaczynanie przez graczy czekających w kolejce ćwiczenia ze środka linii końcowej. Serwujący ustawiony przy siatce, po drugiej jej stronie, nagrywa na zmianę uderzenia na forhend i bekhend gracza.

RADA

Główka rakiety kontroluje kierunek zagrań - piłka leci w kierunku prostopadłym do naciągu.