

9 TENISKIH TAKTIKA



| Time | ROLEX | Time |
|--------------------|--------|---------|
| 6:59 | | 1:43 |
| Roger FEDERER vs | Points | 1 2 3 4 |
| *** | 15 | 7, 6, 5 |
| Richard GASQUET vs | 30 | 6, 1, 3 |
| ** | | |

DAVOR BUDIMIR, USPTR PROFESSIONAL

UVOD

Igrati udarce nasumično nažalost rijetko dovodi do ostvarivanja vrhunskih rezultata u tenisu, čak i kad igrač ima razvijene tehnike udaraca i dobro vlada loptom iz svih pozicija. Čini se da većina slabih tenisača igra na taj način, nasumično i bez nekog plana unaprijed, kao što i trenira bez vježbanja različitih taktika.

Igrači dolaze na teren i počinju udarati lopte, reagirati na udarce protivnika i nadaju se da će njihove kombinacije udaraca biti dovoljne za osvajanje boda. U stvarnosti, osim ako nemate jasan cilj za svaki bod, poznat i kao **Taktika**, nećete moći iskoristiti svoj potencijal. Možda ćete nekada pobijediti nekoga, ali sigurno nećete igrati na razini za koju ste sposobni.

Dobar taktički plan na terenu je kao da imate GPS u autu. To vas drži stalno na pravom putu. Dakle, ako želite pobijediti u više mečeva naučite 9 održivih i smislenih opcija tijekom treninga i igranja mečeva.

1. ISPREBACIVAJ SVOG PROTIVNIKA

Prilično početna i na izgled jednostavna taktika koja zahtjeva dosta strpljenja i često znači dulje poene, puno energije, kretanja i naravno solidan rad nogu.

Ciljevi i realizacija:

- Osnovni cilj je držanje lopte u igri bolje od svog protivnika
- Igraj poene bez puno winera i rizika što znači podalje od linija
- Izbjegavaj greške u mrežu, često se odigra set bez greške u mrežu jer se koristi sigurna zona i veća visina
- Drži loptu duboko i visoko ali budi spreman zabiti kratku loptu jer je nemoguće igrati uspješno ovu taktiku iz baš svih pozicija na terenu, a da se ne ugrozi pozicija
- Naročito kada ste blizu mreže jer tada treba znati završiti poen bilo kontra kratkom bilo zabijanjem, izlaskom na mrežu ili volejom ili smešom

Ova taktika je karakteristična za mlađe uzraste ali itekako se primjenjuje i u starijim uzrastima kada to situacija nalaže.

2. IGRAJ AGRESIVNO LOPTU

Ova taktika je suprotna od prethodne i uključuje agresivnost od početka poena. Zahtjeva snagu udaraca ili pojačano udaranje lopte i pokušaj hvatanja lopte rano blizu osnovne linije.

Ciljevi i realizacija:

- Natjerati protivnika da igra obrambeno od početka poena
- Započeti poen agresivnim servisom ili riternom
- Igrati poen što ranije s napadom i ulaskom metar-dva u teren
- Uхватiti loptu u penjanju i jako je vratiti natrag, uzeti vrijeme protivniku i poremetiti mu tajming i ritam udaraca
- izgurati protivnika unatrag sve dok ne isforsirate pogrešku ili ne pogodite winer

Ako protivnik pogodi dobar obrambeni udarac, možda nećete moći nastaviti napadati baš tada, ali trebate nastaviti tražiti priliku već u sljedećem udarcu.

Često neznačajki upotrjebljena ova taktika je kriva za veći broj grešaka i samo-pobjeđivanje igrača koliko god neki poeni izgledali atraktivno. Atraktivnost nije dobar cilj u uspješnom tenisu.

3. IGRAJ SVOJE BOLJE UDARCE

Ovo je najlakši način da poboljšate svoju izvedbu, a da pritom ne promijenite mnogo parametra svoje igre, je da češće pogađate svoje najbolje udarce.

Ciljevi i realizacija:

- Ako vam je forehand bolji od bekhanda morati ćete što više trčati oko svog bekhanda i češće odigravati svoj forehend
- Vremenom ova kombinacija kretanja postaje vrlo uobičajena
- Ako je vaša igra na mreži bolja od vaše osnovne igre, morate pokušati doći do mreže što prije i što je češće moguće

Ovakvu igru trenirajte na treningu, pokušavajući barem 2/3 terena i situacija pokriti svojim najboljim udarcem i pozicijom, često je to forhend kao udarac koji pruža više slobode ali ne mora biti, neki igrači često se izvlače na backhand jer imaju dobar slice koji opet koriste kao prilazni udarac mreži ili za promjenu ritma igre. Uglavnom sve lopte koje ti dolaze u sredinu pokrij svojim boljim udarcem.

4. IGRAJ NA PROTIVNIKOVU SLABOST

Ako natjerate protivnika da što više igra svoj slabiji udarac, sigurno će vam to donijeti prednost u meču. Većina igrača nisu simetrični i imaju barem jedan udarac lošiji.

Ciljevi i realizacija:

- Igrajte uporno i nemilosrdno na protivnikovu slabost pokušavajući ga slomiti, prisiliti na grešku ili kraću loptu
- Nemojte da vas zavara otvoreni teren i dalje je bolje igrati na što češće na stranu slabosti, biti dosljedan do stvarne prilike za eventualnu realizaciju
- Ako igrač ima slabost, on radije igra bolju stranu iz trka nego slabost iz mjesta, dakle zatvara kut svog slabijeg udaraca

Dobar način treniranja ovoga je pokrivanje cijelog terena, a da se mora igrati u jedno manje područje nazad. Ogroman broj mečeva je dobivan servirajući ili igrajući na protivnikov backhand ili udarac koji u tom trenutku ne funkcionira protivniku. Ovu taktiku dosljednosti nikako nemojte zanemariti, a uočavanje protivnikovih slabosti počnite već u zagrijavanju.

5. NAPADNI I IZAĐI NA MREŽU

Vršiti pritisak na protivnika izlaskom na mrežu vrlo je korisna taktika kada se igra protiv dosljednog protivnika koji koristi isključivo **Taktiku 1**, ili protivnika koji ima slabu stranu, slabost iz **Taktike 4**

Ciljevi i realizacija:

- Izlazak na mrežu je odličan način da uzmete protivniku vrijeme
- Nekada sami izlazak na mrežu može da iznudi grešku
- Napadnete mrežu na protivničku uglavnom na slabiju stranu
- Prilaz mreži je najbolji sa paralelom i niskom loptom ili loptom koja je već dosta pala kad je udara protivnik, protivnik ima slab kut za odgovor, u tom slučaju imate puno lakši volej ili smash
- Na mrežu ponekad možete iza dobrog servisa ili returna
- Na mrežu se ide obavezno nakon kratke lopte
- Da bi ste slijedili takvu taktiku razvijte dobre voleje i smeševe kao i kvalitetan prilazni udarac, **approach**

Izlaske na mrežu na kratku loptu uključite u svaki trening barem 10 minuta, to je situacija iz koje ne smijete rasipati poene

6. DOVEDI PROTIVNIKA NA MREŽU

Mnogi tenisači se ne osjećaju ugodno na mreži naročito igrači koji preferiraju **Taktiku 2** i prisiljavanje njih da dođu naprijed u situacije gdje je lopta ispod visine mreže dovesti će ih u lošu poziciju i lagane greške.

Ciljevi i realizacija:

- Kraćenje lopte je korisno i protiv vrlo dosljednih igrača koji ne udaraju jako loptu **Taktika 1**, ali rijetko promašuju s osnovne linije
- U ovoj strategiji igrati ćete dosljedno dok ne dobijete kratku loptu na koju možete odgovoriti drop-shotom ili kratkom niskom loptom. Udaranje kratkih loptica s slicem uvijek je najbolje
- Cilj je protivnika kojeg ste dovukli na mreži je pasirati ga ili lobati ga, dovesti sa kombinacijom udaraca u još težu poziciju
- Dobro razvijte slice udarce i backhand i forhend jer su slice rotacije osnova za kvalitetan drop-shot

U teniskim klubovima se primijeti da se malo posvećuje ovakvim taktikama, uglavnom se drži čvrsto sa linije, a svaka kreativnost tipa kraćenja lopte se pogrešno smatra slabošću i da će igrač sam vremenom doći do toga. Upravo suprotno i ovo se treba trenirati.

7. KORISTI VARIJACIJE IZNUDI GREŠKU ILI KRATKU LOPTU

Raznolikost i miksanje igre je izvrstan način za forsiranje pogrešaka ili kratkih lopti koje možete napasti, zato jer se protivnik mora stalno prilagođavati što je mnogo teže nego vraćati iste ili slične udarce.

Smatra se idealnom taktikom protiv agresivnih igrača koji koriste ili isključivo forsiraju samo **Taktiku 2** – agresivna igra.

Ciljevi u ovoj taktici koje možete varirati su:

- Spin: top-spin, slice ili ravno
- Dubina: duga ili kratka
- Visina: visoka, srednja ili niska
- Smjer: desno, srednje, lijevo
- Brzina: brza, srednja ili spora

Igrajte poene gdje igračima nije dopušteno dvaput izvesti istu vrstu udarca. Igrači kao zadatak moraju mijenjati rotaciju, visinu i dubinu pri svakom udarcu. U praksi često igrači razvijaju dobar slice i pored drive i spin udaraca najčešće mijenjaju ritam rotacijom loptice. Posvetite dio treniga miksanju igre, npr. slice lopta u pola terena zaista zna biti problem i za vrlo razvijene igrače.

8. OTVORI TEREN I PRIPREMI ZAVRŠNI UDARAC

Općenito, igrač koji se mora više kretati do loptice će vjerojatnije napraviti više grešaka ili izgubiti susret.

Otvaranje terena s kratkim dijagonalama, uglavnom izvedenim spin tehnikom, je izvrstan način da se pomakne protivnik, prisili na pogreške ili stvori prilike za pogađanje winera.

Ciljevi i realizacija:

- Trebate udarati duboko i dosljedno sve dok protivnici ne pogode kratku i široku loptu
- Sa takvom loptom koju možete tražiti kut kraćom dijagonalom kako biste izvukli protivnika izvan terena
- Nakon što povučete protivnika izvan terena, uđite naprijed u igralište i pokušajte ranije pogoditi sljedeći udarac u penjanju prema otvorenom terenu

Ova taktika je svakako neka zamjena **Taktici 5** tj. izlasku na mrežu za one koji ne vole osvajati mrežu. Prisiljavate protivnika na kretanje ali mu i omogućavate potpuno istu kontra taktiku kratkih dijagonala, pa čak mu i omogućavate **Taktiku 4** - skraćenu loptu. Meč može otići u nadmetanje u preciznosti i zanimljivim rješenjima uz dosta trke.

9. KOMBINIRAJ PRETHODNIH 8 TAKTIKA

Nauči kombinirati prethodnih 8 taktika i postani vrlo sposoban **all-round** igrač koji može igrati na svim dijelovima terena sve vrste udaraca, stvori vlastiti teniski potpis.

Većina jakih igrača ustvari koristiti će uglavnom tri ili četiri od ovih 8 taktika iznova i iznova u svakom meču, a neke od drugih taktika koriste povremeno i po koji poen u meču kako bi zadržali protivnika izvan ravnoteže i anticipacije događanja i sa ciljem da ne bi bili monotoni.

Važno je da provedete vrijeme na treningu vježbajući svih 8 taktika kako biste ih mogli koristiti one koje trebate kada je to potrebno. Svaka od njih bit će potrebna u određenim situacijama i protiv određenih tipova igrača.

Pobrinite se da vam je potpuno jasno koju ćete taktiku koristiti prije nego što započnete **situacioni trening** ili trening meč. Nakon nekog vremena, vaše će taktike postati uobičajena stvar za vašu izvedbu na terenu te će te izgledati virtuozno i sposobno za svaku prilagodbu.