

RETERN



Postoje tri nacina da vratite servis:



Dijagonalno

**Duboko u
sredinu**

Paralelom

BUDITE SPREMNI



Napravite dobru
poziciju za predstojeći
servis

Telo u balansu i reket ispred
sebe

SPLIT STEP



- To je tehnika koja vam omogućava da idete na lopticu brze i koristite je kada protivnik udara lopticu. Anticipacija je vrlo važna i morate da odaberete pravi trenutak da ga napravite.
- Rotacija ramena i kukova prema pravcu gde lopta dolazi

STRATEGY



- Morate da znate sta ce protivnik da radi posle vaseg reterna i tako napravite dobar izbor udaraca
- Neutralisite protivnikov servis

DA BI USPEŠNO VRATILI SERVIS



- Skratite zamah sto vise da bi vratili brz servis
- Gledajte protivnikov loptu i gornji deo tela protivnika da bi sto brze odreagovali
- Donesite brzu odluku koji cete udarac koristiti za dolazecu lopticu
- Napravite split step pre nego sto protivnik odservira
- Krecite se dijagonalno prema lopti
- Na spin servis uhvatite loptu pre nego sto ode visoko
- Za slajs servis udjite u teren da bi sto ranije uhvatili lopticu
- Pomerite se vise nazad da bi dobili na vremenu
- Vratite lopticu slajsom
- Brze servise ne pokusavajte da udarite nego BLOKIRAJTE
- Uvek idite u loptu
- Pomerite se skroz nazad i sa vecim zamahom udarite loptu
- Brza rotacija kukova koja ce vam pomoci da budete u zamahu pre dolaska loptice

ODUZMITE SERVERU SAMOPOUZDANJE



- Svaki retern da ide u teren
- Svaki retern da ide duboko
- Igrajte sto duze poene da bi izgubio snagu
- Napadajte mu drugi servis
- Setajte ga po terenu
- Nemojte mu davati lake poene
- Pokrivajte vise stranu gde bolje servira da bi ga naterali da gresi
- Ako imate stabilan servis, budite agresivni na reternu

TIPS



- Anticipacija, vizuelizacija, reakcija, poverenje i udarac su vrlo vazni
- Kada pocnete da verujete u svoj retern onda cete vracati i najteze servise
- Ako ste pod pritiskom odigrajte duboko ili paralelu
- Ako imate sigurnost napadnite drugi servis sa vecim zamahom
- Vezbajte plasman lopte
- Menjajte vasu poziciju za retern
- Kroz meceve retern ce vam postajati sve prirodniiji, a anticipacija bolja
- Koristite uglove
- Vezbajte retern tako da ne znate servis ide da bi simulirali reakciju na mecu
- Ne dizite reket dole, drzite ga nize zbog brze reakcije