

STRATEGIJA



Strategija



- Mec je duga, naporna borba koja ima zalet ali i promene.
- Retko rezultat cini mec u pobjedivanju protivnika, ako su snage izjednacene.
- Generalno, igru odredjuju nijanse u prednostima i slabostima u mentalnoj cvrstini i fizickoj kondiciji.
- Ako su snage izjednacene na pocetku meca, ne mora da znaci da ce tako ostati do kraja meca.
- Neki igraci, a posebno juniori ce napadati dok ne budu fizicki iscrpljeni.
- Drugi igraci ce juriti protivnike dok ne budu potpuno iscrpljeni i ne budu u stanju da dignu ruku.
- To je sustina strategije. Strategija je plan do uspeha.

OSNOVE PRAVE STRATEGIJE 1



Svaki udarac je veoma bitan zato sto moze biti poslednji

Kad god imate priliku iskoristite je da dobijete na vremenu, da bi ste bili spremni za udarac

Instinktivno zelite da idete napred, a ne nazad

Mentalno budite prisutni tokom celog meca

Zaboravite vinere koje je vas protivnik odigrao, samo igrajte

Ocekujte prilike i udarite prvu kratku loptu

OSNOVE PRAVE STRATEGIJE 2



Igrajte uvek duboke servise. Kod prvog servisa, pritisak je na onom ko riternira, a kod drugog na onome ko servira

Insistirajte na udaranju dubokih lopti i na sredinu

Krecite se kroz udarce , ne skracujte zamah ako u pocetku udarate duge lopte

Nastavite da se krecete i da budete koncentrisani na vasu ravnotezu

Nastojte da udarate tehnicki precizne udarce tokom meca

Vizuelizujte vase udarce kako ih udarate, mentalne slike daju fizicke rezultate

10 saveta za MEC: 1-5



Savet 1

- Kada se zagrevate morate da se naviknete na uslove i da se osećate dobro tog dana, proverite kakvi su uslovi i prilagodite svoje udarce i taktiku prema njima. Proverite svoj osećaj za reket, loptice i vase raspoloženje.

Savet 2

- Naviknite se na protivnikovu igru, na njegovu brzinu i spin. Ne panicite ako ne mozete da se naviknete prvih nekoliko minuta, vas mozak dobija nove informacije. Gledajte loptu i pratite sta se dogadja na terenu i sa igrom.

Savet 3

- Pronadjite servis i retern nemojte da krenete jako da udarate. Polako podizite brzinu, i preciznost.

Savet 4

- Pronadjite svoje udarce, kada nadjete dobru duzinu, onda krenite da pomerate protivnika sa raznim varijacijama.

Savet 5

- Pronadjite volej, smec i pasing udarac, moze proci i do 20 minuta da ne odigrate nijedan od njih, ne ocekujte dobre udarce na startu dok ne nadjete tajming.

10 saveta za MEC: 6-10



Savet 6

- Pocnite da razmisljate i da se nosite sa protivnikovom igrom.

Savet 7

- Sada trazite nacin da nadigrate svog protivnika. Koje su mu slabosti i snage. Koristite svoje snage naspram njegovih slabosti.

Savet 8

- Ne menjajte vasu igru previse i nemojte da igrate ono sto vam ne ide bas najbolje. Nametnite igru da bude nezgodna za vaseg protivnika, ali ne prelazite preko svojih granica.

Savet 9

- Zadrzavanje vodjstva je jedna od velikih zamki u mecu, pocinjete da razmisljate da ne zelite da ga izgubite. Razmisljajte na ovaj nacin, zelim da zavrsim set ili zelim da povecam vodjstvo.

Savet 10

- Kada dodje do mec lopte nasmejte se i nemojte previse da razmisljate, odigrajte hrabro.

DEFANZIVNE STRATEGIJE



**Odigrajte
duboku
dijagonalu**

**Izbegavajte
paralelu**

**Igrajte vise
preko
mreze**

**Odigrajte u
sredinu da
bi smanjili
ugao**

NAJPOZNATIJE TENISKE STRATEGIJE



STRATEGIJE



Dodajte varijacije u svojoj igri-iznenadjenje

Smanjite greske kada protivnik vrsi pritisak

Osvojite vise poena

Posmatranje je kljuc

Pomerajte svog protivnika

Naterajte protivnika da vam baca krace lopte

TIPS 1



- Nemojte da pobedite sebe pravljenjem nepotrebnih gresaka.
- Ne dozvolite protivniku da upotrebi svoje jace strane.
- Ne dajte protivniku da vas napada.
- Za vreme meca saznajte sta ide u vasu korist, a sta ne.
- Snagu i kontrolu pametno koristite.
- Koristite ono sto vam ide, nemojte da ponavljate greske.
- Posvecenost i mentalna cvrstina moze pobediti boljeg igraca.
- Iskoristite protivnikove slabosti.
- Oduzmite vreme od protivnika igrajuci u penjanju.

TIPS 2



- Napadnite mrežu u svakoj situaciji.
- Igrajte na procenat.
- Kada ste pod pritiskom odigrajte pravi i siguran udarac.
- Kada nemate izlaza odigrajte visoku loptu.
- Izbacite iz ritma svog protivnika.
- Insistirajte na protivnikovom jakom udarcu.
- Udarajte po dijagonali.
- Udarajte sa ciljem.
- Igrajte planski.