

Tak pisałem na ten temat 6 lat temu:

z cyklu: z archiwum



z cyklu: warsztaty trenersko-zawodnicze



W trakcie rozgrzewki przed ważnymi zawodami można spotkać często zawodników, którym wszystko wychodzi. Grają takie piłki, że właściwie jest pewne, że wygrają turniej. Tymczasem, gdy dochodzi do gry nie zawsze jest wszystko w porządku. Co więcej rozczarowują swoją grą. Grają schematycznie, standardowo, tam gdzie spodziewa się przeciwnik.

Z drugiej strony można spotkać takich, którzy grają nadzwyczaj efektywnie. Wygrywają więcej, niż można by się spodziewać. Mimo, że różnych przyczyn (wiek, słaba motoryka) nie są najszybsi lub nie grają najsilniej. Po bliższej analizie ich gry okazuje się jednak, że ich siła tkwi w inteligencji i mądrym umiejscawianiu

zagrywanych piłek. A po rozmowie z nimi wiadomo, że miejsce upadku piłki jest dla nich jednym z najważniejszych priorytetów w grze. Jest to problem młodszych kategorii do młodzieżowca włącznie. Młodzież z reguły chce grać bardzo silnie i po przekątnych. Dopiero z biegiem czasu, wraz z nabywanym doświadczeniem siłę zaczyna się łączyć z miejscem upadku piłki, czy zmiennością rotacji. A grę po przekątnych stosuje się zamiennie z grą po prostej lub na „łokieć”. Ale dlaczego nie zacząć tego uczyć od najmłodszych lat. Zapewniam efekt byłby piorunujący. Zmieniając w trakcie gry miejsce upadku piłki można wyróżnić parę wariantów. Chciałbym je wypisać i poprzeć kiloma przykładowymi ćwiczeniami. 1. Gra po prostej. Ciągle bardzo niedoceniany wariant rozgrywania akcji.

- **tb*** po prostej - blok do forhendu
- **tf** po prostej (popularna koperta)
- **tf** po prostej - w dowolnym
momencie **tf** po przek. -

dowolnie

- **serw** na cały stół – odbiór
do głębokiego **f** – **tf** po
prostej – **dowolnie**

**W zagraniach po prostej
możemy wyróżnić dwa
podwarianty:**

**a. gdy gramy po lini
mając na to czas,
będąc do tego**

**przygotowanym
b. gdy zawodnik gra
po lini będąc
wcześniej
zaskoczonym
zagranie
przeciwnika, na
dobiegu, będąc źle
ustawionym, mimo
to ryzykując
decyduje się na**

**zagranie po prostej
wiedząc, że jest to
jedyna możliwość
zdobycia punktu.**

**Chciałbym to
zilustrować
kilkoma**

ćwiczeniami:

**- tb po przek. – w
pewnym**

**momencie
blokujący gra do
forhendu – tf po
prostej - dowolnie
- tf po przek. – w
pewnym
momencie blok
do bekhendu –
tb po prostej -**

**dowolnie
- tf ze środka
do środka – w
pewnym
momencie
blokujący gra
do bekhendu
lub forhendu –**

tb lub tf po

prostej –

dowolnie

2. Gra w

dowolny róg

stołu, a

następnie po

prostej. Czyli

**zmuszamy
przeciwnika po
zagrananiu w
jeden z rogów
stołu do
przemieszczen
ia się na**

skutek

następnego

zagrania po

prostej:

- tf po przek.

– w pewnym

momencie tf -

po prostej

dowolnie

- tb po przek.

– w pewnym

momencie tb

lub tfo po

prostej –

dowolnie

- tb lub tf

zawsze po

przek. – w

pewnym

momencie tf

**lub tb po
prostej –
dowolnie
3. Gra po
prostej
połączona z**

**grą „na
łokieć”**

- tf po

prostej – tf

na łokieć

- tb po

**przek. – w
pewnym
momencie
przeskok –
tfo na**

**łokieć jako
uderzenie
kończące
-1x tf po
przek – 1x**

tf po

prostej –

w pewnym

momencie

tf na

**łokieć jako
uderzenie
kończące
Gra na
łokieć**

oznacza
dostłownie
i w
przenośni
szukanie

**krytyczne
go
miejsca u
przeciwni
ka. Z**

**którego
przeciwni
k nie wie
czy
odegrać**

piłkę
bekhende
m, czy
forhende
m.

4. Gra po przekątne j połączon a z grą

**„na
łokiec”
- odbiór
krótkiego
serwu**

flipem po

przek. –

tb lub tf

na łokcieć

- tb lub

tf po

przek.- w

pewnnym

momentu

e atak

topspino

wy na

łokieć

- tf z

dwóch

miejsc

do

forhend

u i do

bekhend

u - w

**pewnym
moment
ie
uderzeni**

e

kończąc

e na

łokieć

5. Gra na łokcieć



**krótkie
przebiegi
e na
cały**

**stół - w
pewnym
momen
cie**

agresyw

ne

długie

przebici

e na

łokieć –

silny atk

topspin

owyy-

dowolni

e

- atak

topspin

owry z

całego

stołu-

szukam

y

”łokcia

przeciw

nika”

-

krótkie

przebici

e na

cały

stół - w

pewny

m

moment

cie flip

na

łokieć-

silny

atak

topspin

owwy lub

smecz -

dowoln

ie

6. Gra krótko, półdług o,

długo

-

podcię

**cie z
całego
stołu**

krótko

—

półdłu

go –

długo

- tf

pótdtu

gi – tf

na

koniec

stołu

- pod f

krótko

po

przeką

tnej –

w

pewny

m

mom

encie

agresy

wne

przebi

cie f

po

prostej

**lub na
łokcieć**

—

dowol

nie

7.

Trenin

g

serwu

—

zwróć

enie

uwagi

na

różne

warian

ty

zmian

y

upadk

u piłki:

- serw

bekhe

ndowy

Z

dowol

ona

rotacj

a, raz

długo

po
przeką
tniej,

raz

krótko

po

proste

j

■

serwis

y

forhen

dowe

po

proste

j, w

pewnny

m

mome

ncie

serw

długi

po

przek

**ątniej
lub na
łokieć**



serwi

sy

**krótki
e lub
półdłtu**

gie do

środk

a, w

pewn

ym

mome

ncie

długi

serw

do

wyby

raneg

O

rogu.

Prze

dstaw

ione

ćwicz

enia

są

oczy

wiści

e

przykł

adown

e. l

powin

ny

pomó

cw

zrozu

mieni

u

znaczą

enia

zmian

y

miej

ca

upad

ku

piłki

w

tenisi

e

stowało

wwym.

Moi

m

zdani

em

**grani
e z
różny**

ch

pozyc

ji w

różne

miejs

ca

stołu

wyko

rzyst

ując

całą

szero

kość i

długoo

ść

stołu

jest

niezb

ędny

m

waru

nkie

m w

poppra

wieni

u

jakos

ci

gry.

Co w

połąc

zeniu

ze

zmian

ą

rotacj

i

spra

wi, że

będzi

e

znaczą

na

progr

esja

wynik

owa.

Zbig

niew

Stefa

ński

***tb _**

topsp

i
in

b **e** **k** **h**

end

tf —

tops

pin

forhe

nd

tfo-

tops

pin

forhe

nd

odwr

ó c o n

y (t f

ze

stiron

y

bekkh

endo

wwej)

Or

ygiina

Iny

tekst

z

tamte

go

czas

u z



kome



ntarż

ami

Miejsce upadku piłki

Written by Zbyszek

Thursday, 27 September 2012 07:36
