



escola tennis 

Models Tàctics

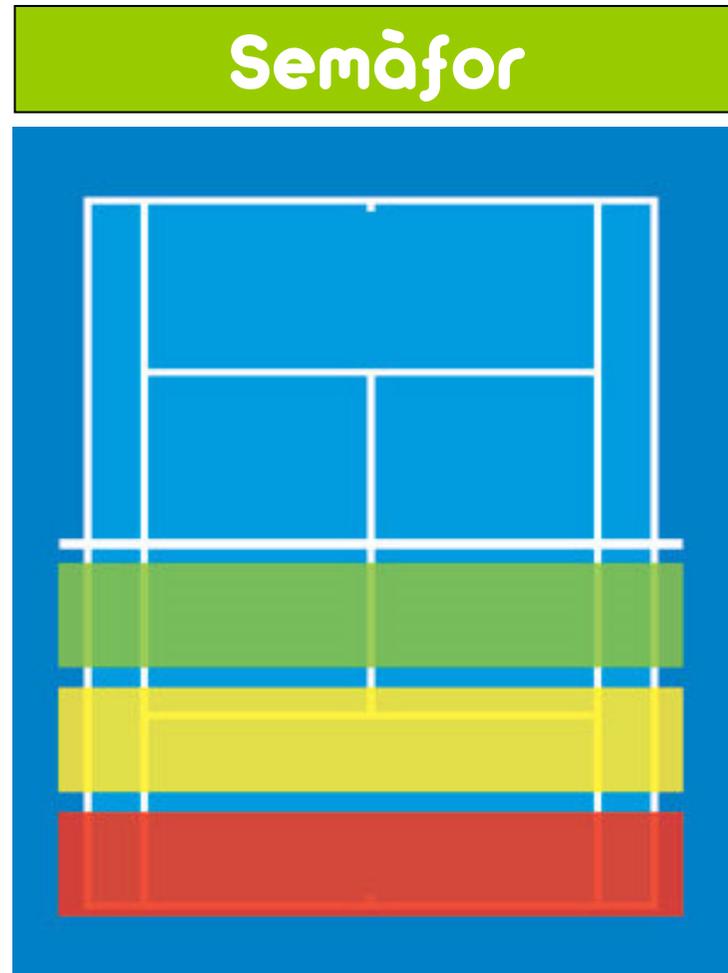
Cada jugador ha d'entendre la diferencia entre crear errors no forçats i fer errors forçats

- Errors no forçats**: errors fets sense que s'apliqui pressió del teu contrincant.
- Errors forçats**: pèrdua d'un punt quan ha estat aplicada pressió del teu oponent. Pressió pot ser creada reduint el temps de recuperació, velocitat de la pilota o quan es redueix l'espai.

Per aconseguir bons percentatges:

reduir el nº d'errors no forçats
incrementar el nº d'errors no forçats del contrincant.

CONÈIXER les zones de la pista



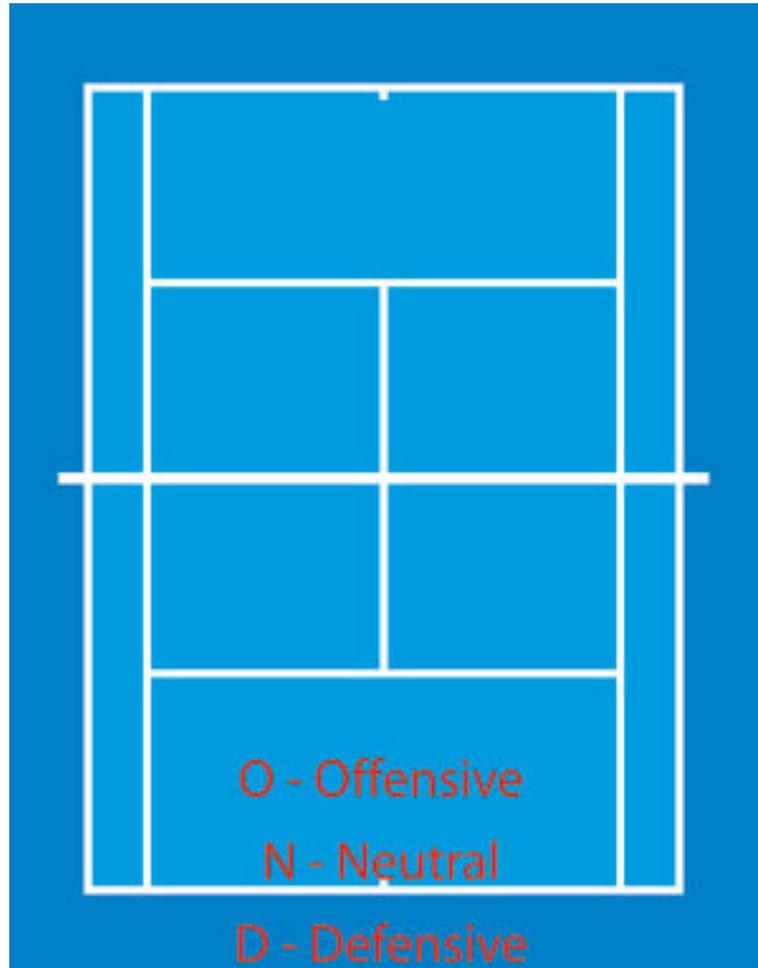
La pista està dividida en 3 seccions iguals. Fent servir una analogia d'un semàfor, les següents normes et poden ajudar a escollir i entendre correctament el cop a escollir en cada situació depenent de la posició en la pista.

Les 3 zones són:

- **ZONA VERMELLA:** fons-defensa-seguretat, joc consistent
- **ZONA GROGA:** mitja pista , boles de transició a la xarxa
- **ZONA VERDA:** xarxa - finalització del punt amb una voleia o esmatxada

D-n-O

Defensiu, Neutral i Ofensiu



Aquest concepte és similar i vinculat al del semàfor anteriorment vist. Té relació directa amb la posició del jugador en la pista.

- Defensiu: darrera la línia de fons
- Neutral: sobre la línia de fons
- Ofensiu: dintre la línia de fons

Seguint aquesta simple norma es reduiran molt els errors no forçats així com augmentaran les possibilitats que el nostre adversari cometi errors forçats.

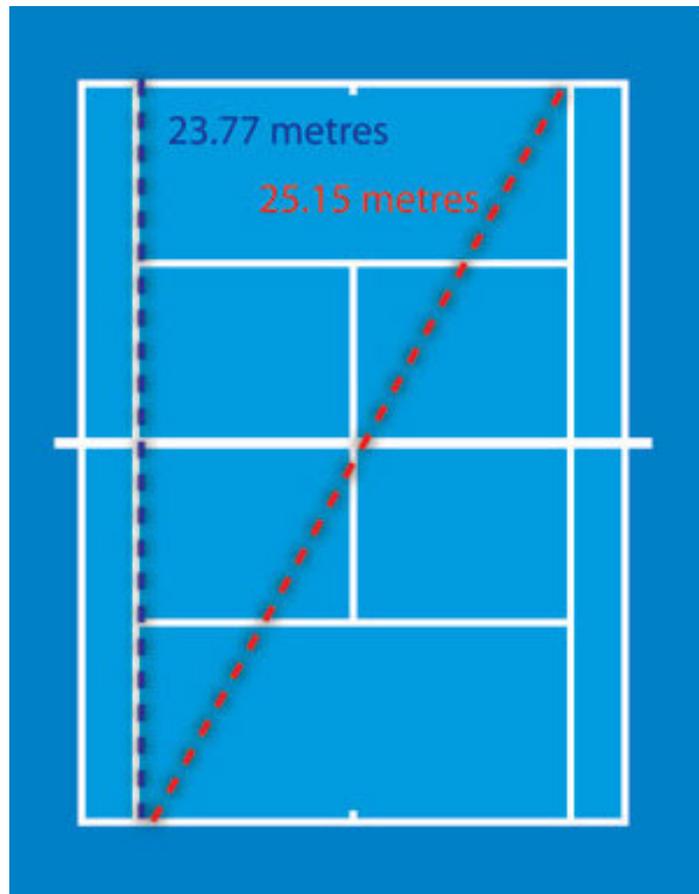
ENTENDRE la pista i les zones objectiu



Les següents 4 regles ajuden a entendre la pista i les seves dimensions als jugadors. Seguint aquestes regles ajudarà a un més alt percentatge entre els errors no forçats i punts guanyadors.

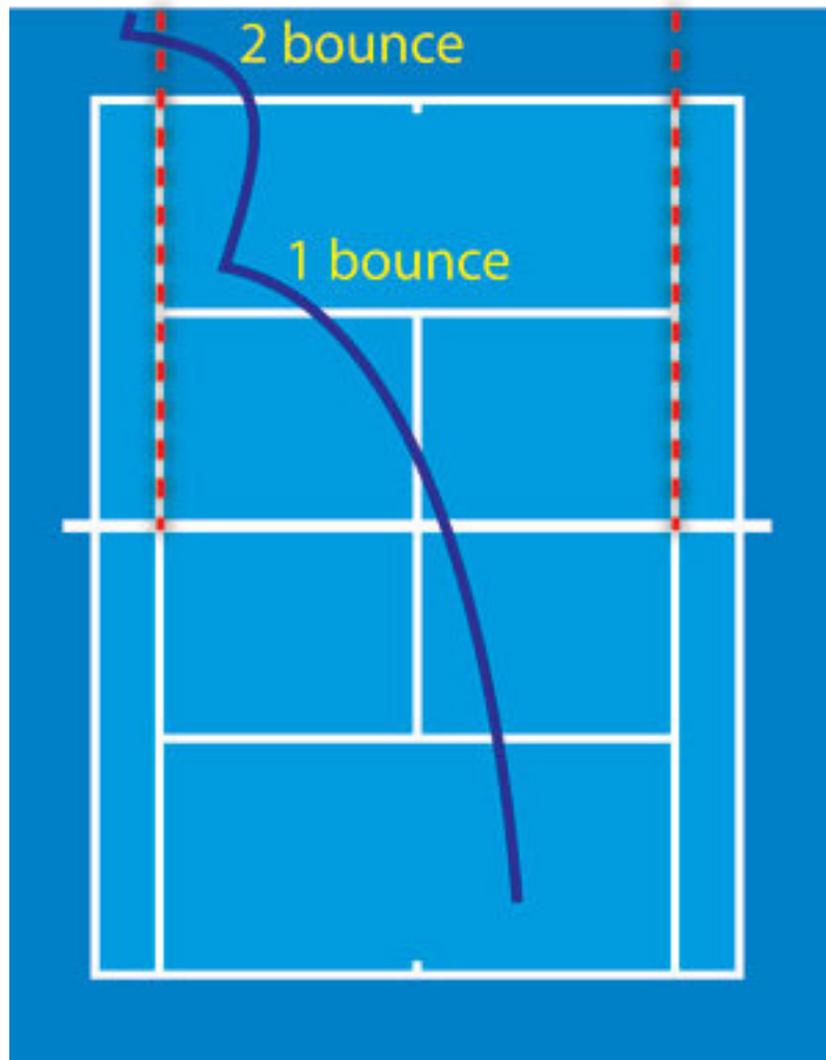
1. **4 quadrants:** (figura 3.1) com més endavant (zones 1 i 2) estàs en la pista major angle es pot obrir, augmentant la pressió sobre l'adversari.
2. **Altura = Profunditat:** si fem passar la pilota per sobre de la xarxa un metre aconseguirem profunditat en els nostres cops. La profunditat és la base per un joc agressiu, ja que crea pressió constant sobre l'oponent i pot causar que deixi una bola curta.
3. **Línies de seguretat:** (figura 3.2) Cada jugador ha de conèixer les seves línies de seguretat a partir de les quals tindrà un marge de seguretat per evitar errors. Creant zones de seguretat d'un metre dintre dels límits de la pista ens ajudarà a reduir errors i posar pressió sobre els nostres adversaris; aquestes zones són especialment útils quan fem aproximacions a la xarxa.

LIMITAR els canvis de direcció



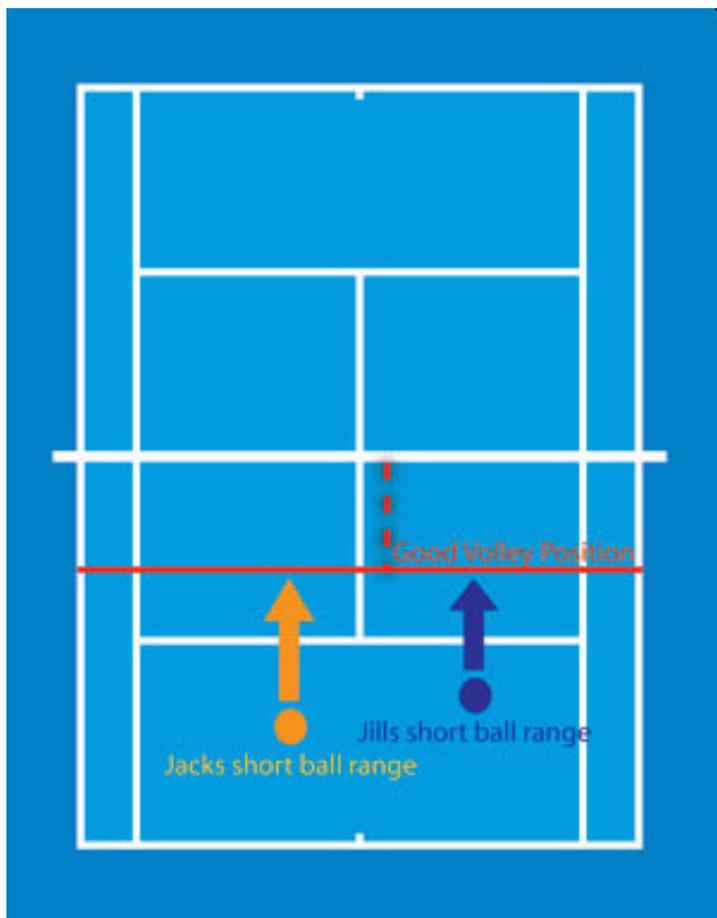
- Un jugador ha de canviar de direcció de la pilota quan es troba en una bona posició en la pista i té el temps suficient per poder executar el cop amb garanties d'èxit. La millor posició és aquella on podem colpejar la pilota i crear el màxim d'angles possibles. Per aconseguir això amb èxit és imprescindible anar a buscar la pilota i no esperar-la.
- Quan es juga des del fons de la pista la millor opció és jugar creuat, ja que la pilota passarà pel punt més baix de la xarxa i on la distància que la pilota ha de viatjar serà també màxima.
- El canvi de direcció de creuat a paral·lel té més risc que el de paral·lel a creuat, colpejar la pilota davant del cos és imprescindible

CENTRAR La pilota



- El millor error que un jugador pot cometre és una pilota llarga de fons de la pista.
- jugar llarg ens permetrà mantenir l'adversari lluny i reduir-li els angles on tirar, mentre que a nosaltres ens permetrà reduir errors, cal recordar que per donar profunditat necessitem donar altura per sobre la xarxa.
- Ens pot ajudar a entendre aquest concepte la idea de que el segon bot de la pilota ha de ser sempre fora de la pista de joc.

LIMITAR els canvis de direcció



- El jugador ha d'entendre que per tal d'arribar a tenir èxit en el joc a la xarxa ha d'arribar-hi en bones condicions.
- Si un jugador entra en una bola curta a la xarxa i no aconsegueix una bona posició a la volea és perquè ha escollit el cop malament. Com a concepte hem d'entendre que és determinant la posició del bot previ al cop d'atac, cal anticipar-se i colpejar la pilota amb determinació a la zona escollida.
- Important: Quan fem l'aproximació cal tenir la visió de colpejar la pilota sobre la zona més dèbil del contrincant, augmentant la pressió sobre ell i provocant l'error forçat o una bola més còmoda per nosaltres. Sempre cal aproximar seguint la direcció de la pilota per tal de ser més efectius i cobrir millor els espais.

JUGADES

Guanyadores



Tot jugador ha d'entendre que el tennis és la combinació de cops que ens donaran el resultat.

Els jugadors més joves tendeixen a només posar atenció al cop final (winner), quan el cop que realment té importància és aquell que ens permet obrir la pista i tenir un percentage d'encert major a l'hora de colpejar el winner.

Com a principi el millor cop acostuma a ser aquell on la pilota va el més lluny possible del nostre contrincant. Si el contrincant colpeja la pilota després d'un desplaçament és més fàcil aconseguir el domini del punt.

Posar la pilota en joc és bàsic i essencial, són errors greus les doble faltes i errors en la restada

CANVIS DE MARXA

canvis tàctics i ritme

Aquests conceptes ens ajudaran a tenir la capacitat de reaccionar si el partit no ens és favorable. Aquesta habilitat per canviar quan és necessari és molt important pel desenvolupament del nostre joc.

Exemples de canvis tàctics :

- Més o menys efecte liftat
- Utilitzar el revés tallat
- Variar altures per sobre la xarxa
- Aguantar més desde la línia de fons
- Canviar velocitats de la pilota
- Atacar només les pilotes curtes
- Variar potència, efectes i direccions en el servei
- Prendre't temps entre punts
- Etc.