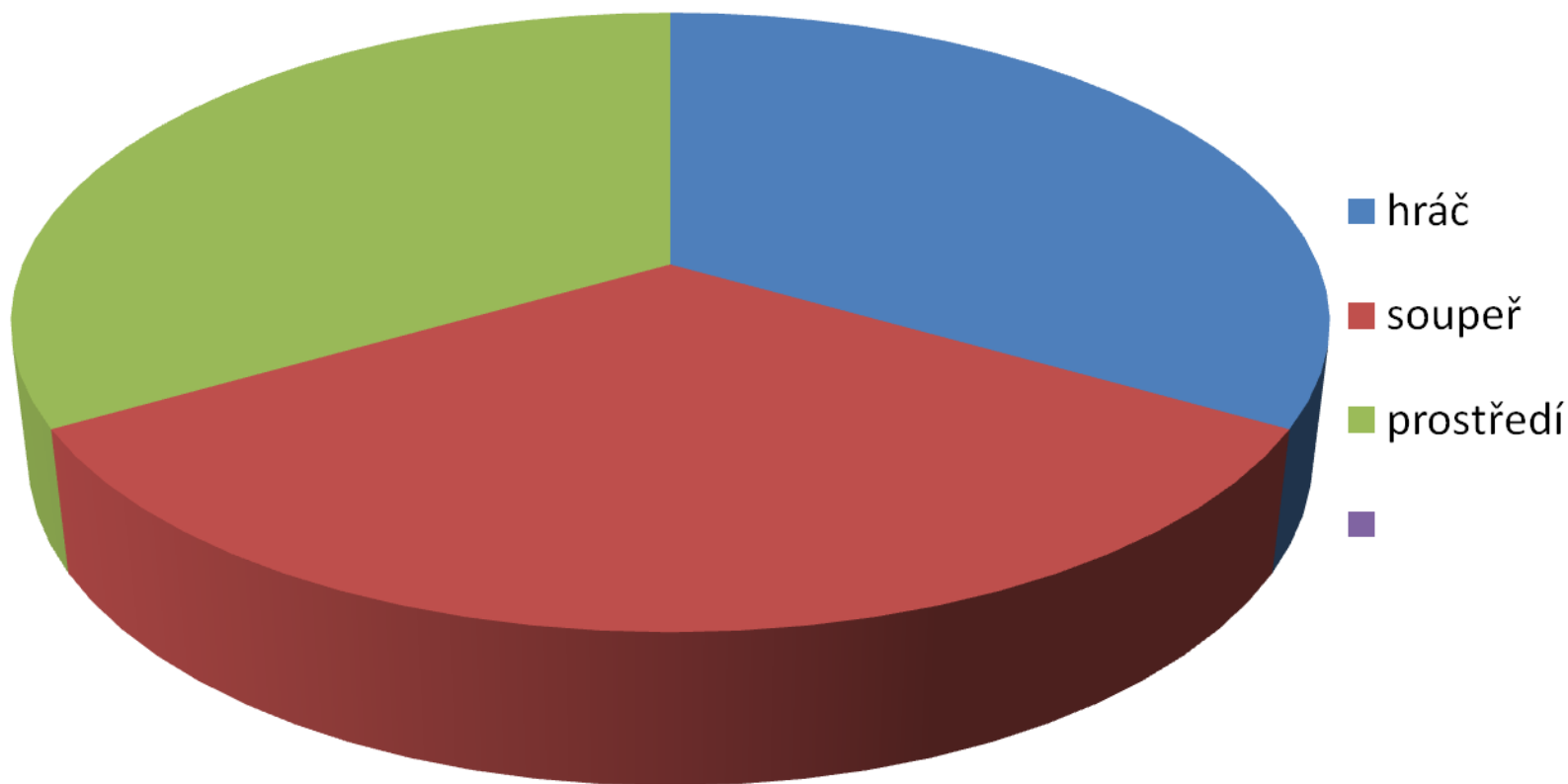


# Strategie a taktika

- **Strategie** = stanovení herního plánu (začátečníci versus pokročilí)
- **Taktika** = uskutečnění herního plánu v zápase
- Jednoduché zásady :
  1. Jistota oproti riziku - platí pro začátečníky a mírně pokročilé
  2. Dostatečná délka úderů - do hloubky soupeřova dvorce
  3. Využití soupeřových slabin - údery, typy míčů, pohyb
  4. Krajní mez rizika oproti chybám
  5. Znovuzaujetí pozice pro další úder - střed úhlu úderu soupeře

# Faktory ovlivňující hru v utkání

3 faktory



# Principy strategie a taktiky dvouhry

- Udržet míč ve hře
- Existence herního plánu - plán B
- Využití nejsilnější zbraně
- Zabránění útoku po hráčově slabším úderu (délka, rotace, rytmus)
- Hra v mezích hráčových schopností
- Pozitivní přístup - ovládaná agrese
- Neměnit rozhodnutí
- Soustředění na míč, ne na soupeře
- Využití hráčových předností až poté soupeřových slabin
- Kombinace razance a kontroly
- Rozběhání soupeře
- Udávání tempy hry
- Zisk bodu vlastní aktivitou

# Herní styly

- **Hráči nabíhající k síti** (podání - volej) - Edberg, Navrátilová, Isner, Karlovič - spíše na rychlých površích, nuť soupeře k neustálému prohozu - „jak na ně“ : ritern pod nohy, po 2. podání útok podél, trpělivost, snaha o svoji hru, taktika 2 míčů, využít každé příležitosti k vlastnímu tlaku
- **Hráči agresivní od ZČ** (dobré podání, ritern) - Courier, Muster, Gonzalez, Vaidišová, Sarapova, Williams - blízko ZČ, brzy po dopadu, dobrý forhend, diktují tempo - „jak“ : vysoké míče, udržení délky, B čop, zpomalení hry, střídání podání, stopbal
- **Obranaři** - Chang, Sanches, Simon - dále za ZČ, čekají na chyby, silné rotace, fyzicky zdatní a psychicky odolní, pomalé povrchy
- **Celodvorcový** (univerzální hráč) - Sampras, Federer, Radvanska - všechny styly, změna tempa, různá razance, bez zjevných slabin, „jak“ : hrát svoji hru, důslednost, trpělivost, omezit úhly

# 5 základních herních situací - dvouhra

- **Hráč podává** - snaha o zisk bodu, důvěra, obměna postavení, umístění, rotace - vyvolat nejistotu přijím.(20%)
- **Hráč přijímá** - ritern bez chyby - žádný bod zadarmo, změna riternu, do určitého místa, prudké podání blokovat, slabé razantně, anticipace - číst podávajícího
- **Oba protihráči hrají od základní čáry** - snaha o soustavný tlak - chyba soupeře, obíhaný forhend, vysoké tempo, ne pasivita, bez nevynucených chyb, konzistence hry, pohyb k míči po diagonále, změny rytmu, využití celého dvorce, délka míčů, pod tlakem vyšší a delší míče
- **Hráč postupuje k síti** - „zjevení se“, vytvoření tlaku, náběh po lepším úderu, do soupeřova slabšího, po dlouhém, nízkém míči, po úderu podél, ukončení volejem do 3 míče, pozor na lob, dlouhéXXkrátké voleje
- **Soupeř postupuje k síti** - nezkazit prohoz, nízko nad sítí, křížem krátké ven, podél prudce a dlouze, využít lob, neriskovat více, než je nutné

# Anticipace

- Schopnost předvídat směr letu míče ještě před odehráním soupeře a využít to k reakci
- Za 0,4 s přeletí míč z 1 konce na 2.
- Za 0.3-0.5 s zareaguje hráč ze zákl.postavení
- 0,2 s trvá přijímajícímu odhad dráhy letu podání
- Úplná X dílčí anticipace

# Cvičení na zlepšení anticipace

- Rozehrávání z koše na hráče u sítě - popsat po určité době znaky, kam trenér rozehrává
- Dtto na základní čáru s přemíst'ováním trenéra, hráč buď na trenéra nebo na opačnou stranu
- U začátečnicků : poznat rotace, rychlost míče, výšku a hloubku
- Znalost soupeřových návyků, znalost reakcí na typické situace, znalost různých řešení

# Procentuální hra (percentage tennis)

- Minimalizace počtu nevynucených chyb
- Konzistentnost = jistota - udržet míč ve hře, vysoká jistota 1. podání, úspěšný ritern a 1. volej - nejlepší hráči cca 1,5-2,5 chyby na každý vítězný úder
- Agresivita/útočná hra - využití nejsilnějších úderů
- Přesnost/kontrola - zasahovat určitá místa dvorce- geometrie dvorce - teorie úhlů, teorie zón, práce nohou, směr míče



# Analýza utkání z hlediska taktiky

- Efektivita hodnocení utkání :
- Před utkáním určit, co budeme hodnotit
- Zaznamenat to, co chceme hodnotit
- Před hodnocením si vše uspořádat
- Promyslet si cíl rozhovoru s hráčem
- Dát hráči čas k vyrovnání se s emocemi po utkání
- Naladit se na podobnou vlnu jako hráč, pozitivní atmosféra
- Z hodnocení vyvodit jasný závěr (nejlépe z více utkání a ne ukvapeně)

# Prostředí

- **Typ povrchu** : pomalý (antuka, porézni beton) - připravit se na delší výměny, střídat rytmus hry, využití rotací, délky
  - středně rychlý (hala, syntetický) - rotace s preferencí topspinů, střídání rytmu, celodvorcový tenis
  - rychlý (tráva, syntetický) - nízko nad sítí, spodní rotace, příprava na kratší výměny, důležitost 1. podání, naběh k síti, blokovaný ritern
- **Povětrnostní podmínky** : vítr, slunce, déšť, ostatní (hala - míče létají rychleji, nadmořská výška - nutná větší kontrola ve vyšší n.v., teplota - vyšší - rychlejší let míčů)

# Trénink taktiky (postřehy)

- automatická reakce na specifické situace (ritern podání ven z dvorce vždy křížem, B se spodní rotací v běhu vždy křížem, atd.)
- Procvičování dvojic úderů (krat'as a lob, krátký ven a dlouhý na opačnou stranu, podání ven a volej do otevřeného dvorce,..)
- „když nastane tato situace, udělám toto“
- Odlišit standardní řešení ve 20% (př. 80% náběh podél, 20% křížem)
- „hraji, na co mám“
- Taktický trénink vždy se spoluhráčem, nebo ve skupině
- Velkou část věnovat tréninku podání a příjmu podání
- Používat cvičení o 4 úderech
- Hra na body - uhrání bodu max.během 11 úderů, pak 10...

# Strategie a taktika čtyřhry

- Důležitost týmové souhry, postavení hráčů a útok
- Začátečníci hrají úspěšné údery, nehrají uprostřed dvorce, první podání se snaží dostat do hry
- U pokročilých - snaha dostat se k síti co nejdříve
- Využití lobu, na lob se hraje lob
- Hra mezi soupeře do středu
- Ritern křížem nebo lob
- Převaha míčů nízko nad sítí
- Komunikace s partnerem
- Postavení na dvorci