

## **Uvod u ŠKOLU TENISA**

Šta je to tenis, osim samih udaraca – tehnike. Evo malo podataka da shvatite i drugu stranu prije svega fizičku, ali i mentalnu.

Analizirajmo meč od 30 odigranih gemova (rezultatski 6/4 4/6 6/4) koji traje 120 minuta.

\* Pauze između gemova kada mijenjate strane u trajanju od 90 sekundi puta 15 promjena : iznosi 22,5 minuta odmora.

\* Ako svaki gem traje po 8 poena, a pauza između poena je 20 sekundi: iznosi 2,5 minuta po gemu ili 70 minuta tokom meča.

Efektivno vrijeme igre, kada bi se mjerilo kao u košarci, iznosi oko 25 – 30 minuta.(oko 20%)

Kada znamo koliko stvarno igramo možemo da izračunamo i kolika su optereć enja:

### ***FIZIČKA OPTEREĆ ENJA***

Trčanje od prosječna 4 metra za jedan udarac koristić emo za ovu matematiku, mada se već ina ne bi složila. Obično oni koji igraju duge poene misle da više trče nego oni koji igraju servis-volej igru.

\* Ako jedan poen traje 4 udarca

\* Jedan gem 8 poena

To iznosi 32 udarca u svakom gemu ili pomnoženo sa 4 metra 128 metara kretanja po gemu. Kada se to preračuna na set (1280 metara) dolazimo do 3840 metara kretanja po meču koji smo ovde uzeli kao primer.

Optereć enje ruke kojom igramo (držimo reket) je oko 15 kilograma po udarcu (može manje ako ste teniska škola i početnik, ali i više ako ste profi) pomnoženo sa brojem udaraca u meču (960) iznosi oko 14 tona po meču. Da istovarate ugalj ova računica bi vam se verovatno više dopala, ali i ovako može da vam pomogne da steknete predstavu o teniskoj igri. Možda vam se čini mnogo, ali ako baš niste uvereni u ove silne tone, probajte malo sa onom kuć nom vagom za merenje. Malo pritisnite rukom i vidjeć ete koji broj pokazuje kazaljka. Zamislite sada svaki vaš udarac i kontakt reketa sa loptom, kao jedan pritisak na vagu. Dodajte tome malo ove matematike i eto istog ili verovatno i višeg rezultata. Naravno, raspoređeno na dva sata igre i djelić sekunde, ovo optereć enje nije bas tako strašno kao što izgleda – ili barem ne ako ste više dobar tehničar nego snagator.

### ***PSIHIČKA OPTEREĆ ENJA***

Jedan gem od 32 udarca predstavlja ujedno i 32 odluke koje moramo da donesemo. Odluke koje se odnose na izbor udarca, njegovu jačinu, dužinu, smjer, rotaciju i niz drugih faktora, računajuć i u to i razne spoljne faktore. Pomnoženo sa brojem gemova dolazimo do broja od čak 960 odluka za jedan meč!

Svaka odluka je predmet koncentracije, i to svaka za sebe. Postoje razne podjele, a ja ć u vam ukratko iznjeti moje viđenje osnovnih odluka po kategorijama:

1. Rutinska
2. Kreativna
3. Improvizovana
4. Forsirana

60% svih odluka su rutinske odluke. To su odluke koje ne dovode do preteranog stresa, jer su zasnovane na rutini koju koristite. Šta to, još jednostavnije rečeno, znači? Tokom godina igranja vi automatizujete ne samo udarce, tehniku, nego i reakciju na određene situacije. Zamislite (ako ste vozač) da vozite u nekom sasvim nepoznatom gradu. Svaki semafor, svaka raskrsnica bi za vas bila stres, naročito ako je u pitanju Italija. Onda to uporedite sa vožnjom po vašem gradu, gradu u kome za vas nema tajni i po kome vozite pričajuć i telefonom ili razmišljajuć i o sasvim desetim stvarima. U vašem gradu, za vas je 60% vožnje rutinska vožnja.

40% su teške odluke iz preostale tri kategorije.

Tenis je sport višestrukih izbora, ali je najčešće e samo jedan izbor pravi (najbolji). Samo dio teških odluka dać e vam potpunu satisfakciju, jer ste izabrali pravo jrešenje, i bić e te zadovoljni. Sve ostale odluke stvorić e manje ili već e frustracije. Posledica je psihićki zamor, plus apatija koja često spušta borbeni duh, a pokazuje se kao fizićki zamor.

I tu se krug zatvara!

Ono što smo mislili da je posljedica loše fizićke pripremljenosti, češć e je posljedica psihićkih optereć enja u raskoraku između realnih moguć nosti i postavljenih ciljeva.

Da li ste se ikada zapitali kako oni indijanci hodaju po metalnim gredama na stotom spratu neke građevine? Siguran sam (znam po sebi) da nikome nije problem da hoda po istoj takvoj gredi postavljenoj na pola metra od zemlje. Može i sa gledanjem i bez. Ali već na 10 metara teško da bi se neko odlučio da proba. U tome i jeste problem tenisa. Godinama se penjete po metar, da bi nakon 10 i više godina prestali da mislite o visini i gredi i počeli da mislite na igru. Zato ne pokušavajte da preskaćete spratove (lekcije u školi tenisa), da vam se ne bi desilo da na 50 metara visine shvatite gde ste i odmah padnete (prvo u nesvjest, a onda dole).

Ućite tenis kao šah, od otvaranja, kako da matirate i tek onda središnjicu. Ona je inaće toliko složena da je nikada neć e naućiti. Verovatno ć e te izgubiti još u otvaranju, kao u tenisu kada ne znate servis ili retern. Ovo tim pre ako shvatite da se 80% poena na betonu i 65% na šljaci završi do vašeg 3 udarca.

Goran Bujanj

Kada je neko već "zaražen teniskim virusom" obično mu se tri pitanja sama nameću u: kada, gdje i kako početi?

### **Kada?**

Na ovo pitanje je najlakše odgovoriti. Počnite odmah, sutra! Naskasnije kada vreme i uslovi omogućavaju igru na otvorenom. Za vrhunski tenis je neophodno početi vrlo rano, između 7. i 10. godine starosti. Ali nismo svi stvoreni da budemo samo šampioni i profesionalci. Tenis u sebi nosi toliko zdravog, zanimljivog i lijepog da ćete u njemu uživati podjednako i u 10.-oj i u 60.-oj godini života kada naučite osnovnu tehniku i pravila.

### **Gde?**

Najbliži klub, sportski centar sa teniskim terenima, hotel sa terenom na zimovanju ili ljetovanju.

### **Kako?**

Za djecu je najmanji problem – dajte ih u tenisku školu. Svaki klub ima svoju školu i kvalitet je ujednačen. Stariji početnici su po pravilu prepušteni sami sebi. Možda je najbolje za početak uzeti nekoliko "privatnih" časova, onoliko koliko ste u mogućnosti da platite. Za nastavak učenja preporučujem od svega po malo: malo vježbajte sami (zid, teren), malo sa trenerom, malo sa nekim partnerom (ako može boljim od vas, ali to u principu svi traže). Samo ravnomjerno korišćenje svih tri načina može vam biti od koristi.

### **OPREMA**

Tenis važi za skup sport. To je prije svega zbog opreme koja vam je potrebna da bi se tenisom bavili. Šta je u svemu tome istina i bez čega ne može da se igra tenis? Reket je neophodan rekvizit i morate ga kupiti. Nije neophodno imati reket kojim igraju najbolji igrači ili igračica na svetu. Često je upravo suprotno! Za početak je dovoljan i stari reket (ipak ne može baš drveni) koji će vam prodati ili pokloniti prijatelj koji igra tenis nekoliko godina.

Odjeća je pitanje mode, a ne tenisa. Ako i u redovnom odjevanju pratite modne trendove možete to i u tenisu. Za samo bavljenje tenisom nije potrebna neka posebna odjeća. Ona u kojoj se osećate prijatno je najbolja. Nekada je tenis bio „bijeli sport“, ali danas je normalno igrati i u crnoj opremi. Ako to vama ne smeta na ljetnjem suncu šta vas briga za ostale.

Tene su već nešto drugo. Postoje posebni modeli tene za tenis i to već nije pitanje mode već stvarnih zahtjeva igre. Nećete vas pustiti na teren od šljake ako nemate tene za šljaku, ali i da vas puste vama bi smetalo da ih nemate. Na šljaci se kliza i to je lakše shvatiti nakon nekoliko sati igranja. Što se tiče trave tu su pravila još strožija po pitanju tene, ali to već brine samo one koji igraju tenis u Engleskoj. Lopte, žice ... kao i sve ostalo što spada u potrošni materijal možete da birate u skladu sa vašim mogućnostima, kako materijalnim, tako i nivoom koji ste dostigli u igranju tenisa.

### **OSEĆAJ ZA LOPTU**

Koliko smo samo puta čuli da neko ima osećaj za „ovo ili ono“. Definicija osećaja za loptu je i u tenisu veoma prisutna. Roditelji su često fascinirani sposobnošću u njihove djece da pogađaju loptu „sa osećajem“. Istovremeno su stariji početnici razočarani serijom promašaja iz ruke nabačenih

lopti. Ono što treba znati je da se taj osećaj može povećati vježbanjem. Treneri ocenjuju osećaj igrača za loptu tako što mu je bacaju i gledaju kako on reaguje. Ako mislite da baš nemate dovoljno osećaja i da previše često ne pogađate loptu sredinom reketa povremeno vežbajte sledeće (u teniskoj školi se ovaj vid vežbanja praktikuje tokom prve godinje igranja) ili izmislite nešto slično što će vam biti lakše i zanimljivije:

- \* Bacite loptu u vazduh i dočekajte je naizmenično čas jednom, čas drugom stranom reketa.
- \* Bacite loptu da odskoči od terena i udarajte je donjim delom okvira reketa, kao čekićem, tako da odskoči.
- \* Bacite loptu u vazduh i udarajte je gornjim delom okvira reketa dok ne padne na teren.
- \* Igrajte sa partnerom ili na zidu tako da loptu prvo primite na reket, pustite da odskoči i tek onda udarite u smeru partnera ili zida.

Gledanje lopte je sastavni dio početnih vježbi, ali nešto što je čest problem i kod vrhunskih igrača. To izgleda toliko obično da se uzroci neke greške traže uvijek u nečem mnogo složenijem. Loptu treba gledati neprekidno, od momenta kada je protivnik udari, do momenta kada je isami udarimo! Ne dozvolite da vam bilo šta skrene pažnju sa lopte. Uvijek kada kod izvođenja udarca loptu ne pogodite sredinom reketa krivi ste sami, niste gledali loptu do kraja!

Osnovni stav je termin koji koristimo za više različitih situacija. Generalno definiše se kao stav – položaj tijela sa držanjem reketa koji zauzimamo pre izvođenja udarca. Pre izvođenja svakog udarca! Ovo je bitno naglasiti zbog opšteg mišljenja da se osnovni stav zauzima samo u fazi učenja udaraca (tehnike). Naprotiv osnovni stav je sastavni dio pripreme za izvođenje svih udaraca. Bitna razlika u osnovnom stavu postoji između stava za osnovne udarce, voleje i retern sa jedne strane i osnovnog stava za servis.

## **DRŽANJE REKETA**

Držanje reketa u osnovnom stavu predstavlja osnov za izvođenje svih udaraca u tenisu. Stil igre zavisi direktno od načina držanja reketa. Nekada su teniske škole bile te koje su forsirale stil prepoznatljiv širom sveta. Poznate su bile španska i švedska škola. Danas je princip donekle promjenjen. Škole, prije svega za djecu, zahvaljujući i prilagođenim rekvizitima (loptama, reketima i dimenzijama terena) omogućavaju da se tenis od samog početka igra u formi takmičenja. Preskačuć i uticaj trenera na izbor držanja reketa daje se svakom polazniku škole mogućnost da igra po svom izboru. Tek kada djeca treba da pređu na prave reket i lopte trener im objašnjava prednosti i mane držanja reketa koje su izabrali. Dalje se djeca usmeravaju a ne ispravljaju po željama trenera. Ovaj princip koji je već potpuno usvojen širom svijeta, ali i savremeni zahtevi igre, smanjuju značaj držanja reketa u odnosu na vijek tenisa iza nas. Neophodno je ipak znati kakva sve držanja postoje i još više koje su im prednosti i mane. U toku igre uvek se koriste već i broj držanja reketa – u nastavku pod nazivom grip. (Sva držanja odnose se na one koji igraju desnom rukom!)

\* Istočni forhend – rukovanje gripom kako sam naziv kaže dobija se kada se rukujemo sa reketom i zahteva manje rotiranja ruke kod izvođenja jednoručnog istočnog bekhend gripa. Ovo je grip za ravne i malo rotirane udarce.

\* Istočni bekhend grip se dobija kada od istočnog forhend gripa reket okrenemo za 90 stepeni u desno.

\* Kontinentalni – čekić grip sličan je držanju čekića a prije ukucavanja eksera. Obično se koristi za voleje (ne zahtjeva promjenu gripa između forhenda i bekhenda) servis i smeč. Manje se koristi u savremenom tenisu.

\* Polu-zapadni forhend – grip se dobija kada reket spustimo ravno na teren a zatim ga uhvatimo držeći i dlan paralelno sa terenom i površinom glave reketa.

Najviše koristi eni grip u savremenom tenisu jer omogućava izvođenje udarca sa najvećim odnosom snage i rotacije.

\* Zapadni forhend grip je jednak istočnom bekhend gripu i karakterističan je i po tome što se i forhend i bekhend mogu izvesti istom stranom reketa. Ovaj grip vodi prekomernom topspinu, koristi se na sporim podlogama (visoke lopte) a sinonim za njega je španac Berasategi.

\* Dvoručni bekhend grip se može uhvatiti na dva načina: kao dva istočna forhenda (lijevom i desnom rukom) i istočni bekhend (desnom) i istočni forhend (lijevom rukom) grip.

U savremenom tenisu svaki je udarac različit. Zato je i neophodno da svaki igrač zna da koristi sve vrste držanja reketa. Izbor gripa, kao i tehnika udarca treba da zavise od vaše taktičke namjere. Na bilo kom nivou igranja tenisa cilj je uvek isti – nadmudriti protivnika, dobiti poen, pobediti.

## **FORHEND**

Doslovni prevod engleskih reči forehand i backhand opisuje udarce izvedene prednjom i zadnjom stranom šake. Ako bi izveli udarac bez reketa, samo šakom, bilo bi to upravo dlanom za forhend. U toj činjenici se krije tajna pravila da se forhend mnogo lakše i brže uči. Prirodno je da se lopta hvata ili odbija najčešće e dlanom, a ne suprotno. Pitanje na koje još nije dobijen jasan odgovor je: zašto se forhend trajno izdvaja kao bolji, jači i pouzdaniji udarac od bekhenda!? Ovo pravilo važi i za amaterski, ali i profesionalni tenis.

Forhend je osnovno oružje u teniskoj igri. Oružje kojim može da se poredi samo servis i to na najbržim podlogama. Na terenima od šljake taktika je potpuno podređena igranju forhenda. Običnom posmatraču se čini da nema prostora da se odigra na bekhend od silnog izmicanja na forhend. Tako i dolazimo u situaciju da se forhendom izvodi bekhend dijagonala. To naravno ne znači da nikada nećete igrati bekhend, ali ako možete, uvijek koristite priliku da igrate forhend.

Teško je dati savjet koji bi se odnosio i na početnike, rekreativce, ali i takmičare, profesionalce. Ipak moj savet vam je da probate sa izmicanjem na forhend! To ujedno znači i spremnost da "investirate" vrijeme koje je potrebno da udarate jače, a postignete sigurnost. Možda će to donijeti i početne poraze, ali nemojte se obeshrabriti. Uskoro će ete osjetiti draž udaranja lopte koja se ne vraća! Najbolje držanje reketa za savremeni forhend predstavlja polu-zapadni grip. Najvažnije elemente jakog forhenda čine rotacija kukova i ramena, povećana brzina glave reketa i noge kao oslonac za udarac i brzu pripremu za sledeći. Jak donji dio tijela daje ravnotežu koja je osnova za dobar "momenat udarca".

Zapamtite jedno pravilo: lopte koje vam dolaze brzo zahtevaju kraću i bržu pripremu, sa bržim okretanjem kukova i ramena, ali i kraćim zamahom. Ovo naročito važi za vraćanje servisa.

## **ZAMAH**

Postoje dva osnovna načina da se reket vodi u zamah: kružni i pravolinijski. Sami izrazi objašnjavaju način izvođenja i ne bih vas zamarao detaljima. Važno je znati da svaki od zamaha ima svoje prednosti i mane. Smatram da bi svaki igrač trebalo da koristi obje vrste, u zavisnosti od situacije. Primer: na brzim podlogama gde je krać i zamah prednost, pravolinijski zamah se preporučuje; na sporim podlogama gde je potrebno iz udarca izvući i više snage, kružni zamah će obično biti korisniji – tu za njega ima i više vremena.

I pored svega, iz iskustva, znam da većina igrača razvije omiljeni zamah za osnovne udarce i primenjuje ga bez obzira na podlogu i protivnika.

Zamah dobijen pravolinijskim pružanjem reketa iza leđa obično je lakši za početnike. Zglob je tu pod kontrolom u većini situacija. I za naprednije igrače je lakše ovom vrstom zamaha udarati lopte, čak i u penjanju. Reket je bliže terenu, zamah može da se izvede i mnogo pre odskoka lopte, tako da reket "čeka". Osećaj da reket "čeka" je bitan i za samo shvatanje igre. Tek kada igrate protiv igrača čije su lopte brze i kada jedva stižete da zamahnete, shvatate koliko je teško uzeti zamah ne vrijeme, a o nekom čekanju da ne govorim!

Kružni zamah daje slobodu zglobovima da maksimalno ubrza kretanje glave reketa. Kontrola se postiže velikom rotacijom lopte (topspin).

Nezavisno od vrste, važno je da iz zamaha u udarac glava reketa polazi ispod visine zgloba. Stara škola je nekada insistirala na položaju glave reketa iznad zgloba tokom izvođenja udarca, ali je to bilo diktirano i kontinentalnim gripom, ravnijim udarcima i drvenim reketima.

## **MOMENAT UDARCA**

Svaki igrač mora da nauči gde je "pravi" momenat udarca za svaki poseban udarac. Brzina lopte u savremenom tenisu je natjerala igrače da sve više "zatvaraju" reket. Na taj način, sa polu-zapadnim gripom, koji preporučujem, reket može da ostane u momentu udarca mnogo duže. Samim tim se smanjuje mogućnost greške u momentu udarca. Kod forhenda to konkretno znači da se dlan gura naprijed u smjeru lopte.

Kada bi udarili loptu ravno sa zatvorenim licem reketa, vjerovatno bi završila negde na našoj polovini terena. Ali kako udarac izvodimo odozdo na gore, lopta leti sa reketa gore i naprijed dok je rotacija (topspin) ne vrati u teren.



*U momentu udarca lice reketa ostaje zatvoreno a putanja je na gore i u napred*

Momenat udarca je "trenutak istine"! Od toga da li smo dobro gledali loptu, procjenili njenu brzinu, visinu i odskok, do pripreme za udarac uzimanjem zamaha, ali i rada nogu zavisi da li će kontakt sa loptom biti u pravom momentu. Jedna od grešaka je i kada udarac uvježbavamo iz mjesta, a kasnije u kretanju ne možemo da ga izvedemo.

Često se za nekog igrača kaže da nema "tajming". Upravo sinhronizacija svega navedenog predstavlja dobar "tajming".



*Da bi shvatili u kom su položaju zglob i glava reketu u momentu udarca, da bi kontrolisali grip, ali i da osetimo gdje se lopta udara u odnosu na tijelo, možemo koristiti mrežu za vježbu, kao na slici.*

U zavisnosti od držanja reketu (gripa) momenat udarca može biti ispred ili u liniji sa tijelom, ali će i tijelo biti u manjoj ili već ovoj mjeri otvoreno ka lopti. Sam kontakt sa loptom treba produžiti tako da imamo osećaj da reket prolazi kroz loptu.

## **IZMAH**

Ako ste "manekenski tip" i želite da se okolina divi vašoj tehnici, dovoljno je da se opustite i reket će završiti u visini ramena. I to bi bio izmah. Svrha izmaha je u suštini da što prije vrati tijelo u ravnotežu i pripremi ga za sledeći udarac. Kada lopta već uveliko leti ka vašem protivniku izmah nema nikakvog uticaja na njenu putanju. Otud i ona opaska o "manekenskom tipu" koji zadržava reket dugo u izmahu i prati let lopte. Možda je to moglo u doba kada se tenis igrao u dugim haljinama i pantalonama.

Izmah je posledica svega što ste uradili prilikom udaranja lopte.

Obratite pažnju na sledeće:

- \* Što je izmah više "kroz loptu" ispred tijela, to je udarac ravniji
- \* Što je izmah više na gore, više topspina ste prenijeli na loptu

Može da pomogne razmišljanje o tome da vam je reket "spor u izmahu" (mada je to uvijek samo posledica) i da ubrzavanjem izmaha nesvesno ubrzate i udarac. Još je lakše ako mislite na to da vam biceps ruke kojom držite reket, kod forhenda udara u bradu. Kako god bilo izmah treba da posluži i za odmor ruci koja izvodi udarac.

## **KAKO DA UDARATE "ATOMSKI" FORHEND**

1. Radite na forhendu i razvijajte ga kao "ORUŽJE"
2. Odlučite se da koristite vaše "ORUŽJE" što češće i je to moguće
3. Pripremajte se rano rotiranjem kukova i ramena
4. Povećajte brzinu glave reketu
5. Koristite noge kao snažnu osnovu za udarac koji izvodite, ali i u pripremi za sledeći (ako do njega poslije vašeg atomskog forhenda uopšte dođe)

Na kraju priče o forhendu moram da objasnim i neke od pojmova koji će se javljati i kod drugih udaraca. Mnogi od teniskih izraza, koji su kod nas u upotrebi, koriste se u svom izvornom, engleskom, obliku. Sam prevod često daje najbolje objašnjenje.

Neki od izraza opisuju vrste rotacije lopte od engleske reči – spin, ispred koje se dodaje reč koja označava tačku u kojoj reket dodiruje loptu. (top, under, side) Topspin predstavlja opis za udarac kojim se udarac prenosi na vrh lopte i ona se vrti u smjeru kretanja. Topspin povećava sigurnost zbog putanje lopte koja je viša i loptu zbog rotacije "vuče" u teren. Zato, u početku, rekreativci, ali i deca, pobjeđuju koristeći i topspin samo za držanje lopte u igri. Kod djece su zato omiljeni, ali i omrznuti oni koji igraju topspin – balone. Kako se penjemo na više nivoe znanja potrebno je da koristimo topspin za dobijanje direktnih poena, a ne samo držanje lopte u igri.

Underspin je u našem žargonu poznatiji kao slajs. Loptu za ovu rotaciju udaramo pokretom na dole. Koristi se kod bekhenda više nego forhenda, za napad ili skraćene lopte, ali i voleje. Nekada je imao mnogo značajniju ulogu u tenisu nego sada. U savremenom tenisu se osećaj da je to udarac koji nije brz i ne stvara pritisak na protivnika.

Sidespin je rotacija kod koje se lopta udara sa strane. Koristi se za udaranje izrazito niskih ili visokih lopti (osnovne udarci). Razlog za korišćenje ovakve rotacije leži u činjenici da kod nekih udaraca nismo u mogućnosti da idemo reketom ispod (niske lopte) ali ni iznad (visoke lopte). Koristi se i za servis, naročito za dijagonale kojima protivnika "izbacujemo" iz terena.

Ima mnogo razloga da koristimo spin a ne ravne udarce. Spinom možemo odigravati loptu u svim mogućim smjerovima, raznih dužina, visina, brzine i odskoka. Rotacija će loptu usporiti u odnosu

na ravan udarac, ali prednosti koje ona pruža su tolike da se ne treba dvoumiti – vežbajte i odigravajte udarce sa rotacijom (spinom)!

## **BEKHEND**

Bekhend je udarac koji se izvodi sa suprotne strane u odnosu na forhend, i drugom stranom reketa (najčešće).

Ovo bi bilo objašnjenje za polaznike teniske škole i one koji se prvi put susreću sa tenisom. Ko god je tenis gledao, bilo uživo ili na televiziji, zna šta je bekhend. Ko tenis igra, zna da je bekhend, iako identičan forhendu, mnogima uvek slabija strana. Činjenica da je to udarac koji, sa izuzetkom malog broja vrhunskih igrača, stvara glavobolje predstavlja uzrok poraza. Na taj način on određuje i stvarni nivo koji smo dostigli. Staro je pravilo "da je igrač dobar onoliko, koliko je dobar njegov najslabiji udarac!" Slab bekhend je redovna meta svakog protivnika.

U savremenom tenisu, izvođenje bekhenda sa dve ruke (tzv. dvoručni bekhend) je neutralisalo mnoge slabosti bekhenda, i čak u slučaju reterna donelo određene prednosti. Ako tek počinjete da igrate tenis, ili još niste automatizovali udarce, pred vama su sigurno dileme: jednoručni ili dvoručni bekhend, slajs ili top-spin !?

Za djecu do 10 godina osmišljen je program u međunarodnom tenisu, pod nazivom: "inicijativa za tenis u škole (STI)". Ovaj pristup promoviše stil obuke u kome djeca igraju tenis sa manjim reketima, na manjem terenu, i što je najvažnije, sa loptama bez pritiska koje mogu lakše da kontrolišu. Na ovaj način, u tenis se vraća a jednoručni bekhend, tako da izbor – dvoručni ili jednoručni, ne zavisi više od težine reketa ili veličine terena, već pre svega od stila igre koji djete samo odabere.

### ***JEDNORUČNI BEKHEND***

Osnovna prednost koja se odmah uočava, je već i prostor koji se, pružanjem jedne ruke pokriva, nego što je slučaj sa dvije ruke. Tu je zatim manje zahtevno namještanje i prije svega rad nogu. Kod niskih lopti, bilo da su u pitanju skraćene lopte ili dijagonale koje jedva uspijevamo da dohvatimo, prednost jednoručnog bekhenda je izrazita. Slajs udarac se, u pravilu, izvodi jednom rukom, čak i kada igrač u normalnim okolnostima igra dvoručni bekhend. Tu je automatski i mogućnost odigravanja skraćene lopte (drop-šot), kao i olakšano učenje voleja.

Po pitanju gripa, moja preporuka je da koristite istočni bekhend grip.

### **POSTAVLJANJE**

Postavite se tako da lopta dolazi u zonu koja je idealna za izvođenje udarca – u visini kukova, za dužinu reketa bočno udaljena od tela. Pravilno rastojanje tijela od lopte je kod bekhenda neophodno zbog toga što nismo u mogućnosti da koristimo zglobove za korekciju, kao kod forhenda.

Još jedna razlika u odnosu na forhend je i položaj tijela. Iako može da se izvede u frontalnom stavu, bekhend je i dalje udarac koji se izvodi iz bočnog stava, sa osloncem na desnoj (prednjoj) nozi. Zato su bočno kretanje i tačno namještanje, preduslovi za dobar balans (ravnotežu) neophodnu za dobar zamah. Zamah "na vrijeme" je preduslov za dobar jednoručni bekhend. Šta to znači "na vrijeme"? Evo redosljeda poteza koji, ako se ispoštuju, dovode do cilja:

\* Protivnik udara loptu – procjenjujemo (let lopte) da ta lopta leti na bekhend. Kako budemo napredovali i sticali iskustvo, tako će i naša procjena biti bolja i brža. Profesionalci već po zamahu protivnika mogu da predvide gdje će odigrati loptu. Vama je, za početak, dovoljno da pratite pokrete protivnika i putanju nakon udarca, ali i da u momentu protivnikovog udarca poskočite – doskočite u osnovnom stavu.

\* Lopta leti ka bekhendu – pokušavamo da predvidimo gdje će pasti u teren na našoj polovini. Ujedno pokušavamo da predvidimo i odskok lopte. Počinjemo da se krećemo ka lopti, ili od nje da bi došli u što bolju poziciju. Okrećemo ramena i kukove – počinje zamah.

\* Lopta udara u teren – reket je već uveliko iza leđa, uzeli smo zamah! To je možda i najvažniji momenat za takozvani "dobar tajming". Ako ne uzmemo zamah, a lopta je udarila u teren, sve su šanse da će lopta udariti nas, a ne mi nju. Na taj način doći će do "padanja na leđa" i udarac će biti loš. Neće biti prenosa težine u loptu. Jedna mala greška uzrokovat će lančano niz grešaka koje će za posljedicu imati nekontrolisan udarac.

\* Lopta se odbija od terena – izvodimo udarac, ili u uzlaznoj ili u silaznoj putanji. Ako smo sve prethodno dobro izveli, ostaje "samo" da izborom udarca (slajs, top-spin...) i kretanjem reketa od



zamaha preko momenta udarca do izmaha, pošaljemo nazad preko mreže. Ova poslednja faza zavisi samo od toga da li smo, i u kojoj mjeri, automatizovali udarac. Uz ovu fazu ide i čuvena rečenica koju obožavaju treneri: uđi u loptu!

\* Lopta leti ka protivničkoj polovini – krećemo se ka idealnoj sredini terena i sve počinje od početka.

## **ZAMAH**

Kako lopta ulazi u zonu udarca, zakoraćimo ka njoj desnom nogom, prenoseć i težinu sa "zadnje na prednju" nogu. Zatim, trudeć i se da zglobov ruke kojom igramo, držimo čvrsto, a drugom rukom povlačimo glavu reketa u zamah. Istovremeno spuštamo desno rame, tako da uzimanjem zamah položaj tela bude bočno u odnosu na mrežu. Brada skoro da dodiruje desno rame, dok pratimo putanju lopte.

## **MOMENAT UDARCA**

Kao i kod forhenda, putanja reketa je odozdo na gore. Pokušajte da kontakt sa loptom ostvarite malo ispred desnog koljena. Oslonac je na desnoj nozi.

## **IZMAH**

Trudite se da ramena i kukove zadržite bočno, dok putanja reketa ne završi, i tek tada povučite tijelo. Reket nastavlja u smjeru u kome leti lopta, a završava sa glavom reketa visoko iznad ramena. Bolje je da imate utisak da ste pogled zadržali na momentu udarca, nego da žurite sa gledanjem u protivnika. Tako će vam sprečiti prerano otvaranje ramena i završiti udarac kompletnim izmahom.

## **PRAKTIČNI SAVETI**

- Završite udarac. Mnogi igrači, kada su nervozni, stegnu se i skraćuju izmah i prenos težine "kroz loptu". Dug izmah vraća a tijelo u ravnotežu i čak utiče na dužinu lopti koje odigravate.
- Poskočite u momentu kada vaš protivnik udara loptu. Tako će vam biti spremni za kretanje u bilo kom smjeru.
- Ne zanemarujte ulogu druge ruke. Naravno da zamah uzimate rukom kojom igrate, ali druga ruka je ta koja vodi reket u zamah, kontroliše zamah i vrši fina podešavanja vašeg gripa.

## **DVORUČNI BEKHEND**

Mnogo je razloga koji govore u prilog dvoručnog bekhenda:

- \* Sa dvije ruke možemo čvršće e da držimo reket, što pomaže kada ne pogađamo loptu sredinom reketa (početnici)
- \* Kada reagujemo na brze i jake udarce protivnika (za retern)
- \* Promena gripa nije neophodna ako koristimo "dva forhenda" grip – zato možemo da reagujemo brže kod razmene udaraca sa forhenda na bekhend (za pasing)
- \* Dozvoljava otvoreni stav, zato što korišćenjem druge ruke imitira forhend, ali i zato što ne zahtjeva pun zamah
- \* Dvoručno držanje stvara efekat koji pomaže da loptu udarimo jače i kada nismo u idealnoj poziciji. To postižemo tako što šaku desne ruke (dešnjaci) "guramo" unazad, a šaku lijeve ruke ka lopti. Ovim dobijamo jači udarac, ali donekle gubimo na kontroli u momentu udarca

## **POSTAVLJANJE I ZAMAH**

Više puta naglašena "mana" dvoručnog bekhenda – krać i raspon nego sa jednom rukom- tjera nas

da se više kreć emoi, uopšte, više trudimo u zauzimanju idealnog položaja u odnosu na na putanju lopte. Idealno bi bilo da uzimanje zamaha, kao prva faza u izvođenju udarca, bude pravovremeno. Dvoručni bekhend dozvoljava krać i zamah i nije rijedak slučaj da glava reketa bude spuštena. Krać i zamah i spuštena glava reketa ć e vam omogućć iti bolji tajming. Ovo je važno igračima sa manje iskustva, koji u slučaju velikog i kružnog zamaha, teško mogu da usklade pokret i izvedu dobar bekhend.

Savjet: umesto da mislite o dovođenju reketa iza leđa, rotirajte ramena i kukove. Na taj način ć e reket automatski doć i na pravo mesto. Zato i važi pravilo da je bekhend prirodniји udarac.

### **MOMENAT UDARCA**

Prenosimo težinu sa "zadnje na prednju " nogu u momentu udarca. Kontakt sa loptom je i dalje ispred tijela, ali ipak bliže tijelu nego kod jednoručnog bekhenda. Optereć enje u momentu udarca treba da bude podjednako raspoređeno na obje ruke.

### **IZMAH**

Rekreativci koji koriste dvorućni bekhend, često pretjeruju u putanji reketa odozdo na gore. Time daju lopti više rotacije (top-spina) ali i izgube na dužini i jaćini udarca. Trudite se da vaš izmah ide unapred isto koliko i na gore. Zamislite da izmahujete kroz 5 – 6 lopti umjesto samo jedne prave. Idealno, izmah bi trebalo da završi tako, da vam obje šake dođu u visini očiju, malo sa desne strane, sa glavom reketa iznad desnog ramena.

### **PRAKTIĆNI SAVETI**

- Linije i mreža se sigurno ne pomjeraju, zato se koncentrišite na gledanje lopte sve vrijeme
- Prilagodite držanje reketa udarcu koji ste planirali. Ovo je toliko puta ponovljen savjet, a i dalje mnogi udaraju bekhend sa forhend gripom. To jednostavno ne može biti uspješno.
- Savijajte koljena! Veliki broj igrača savije leđa i misli da je time došao u pravi položaj. Time se tijelo ne spušta, a posljedice su padanje na leđa i otvaranje reketa. Lopta tada odlazi sigurno visoko, možda i do žice.

### **BEKHEND SLAJS**

Iako bekhend slajs može izgledati kao prevaziđen, i udarac "stare škole", on je i dalje jedan od najviše korišć enih i najboljih načina da se udarac izvede. Savremenim jezikom rećeno to nije udarac koji je u "trendu". Ono što ga ipak "održava u životu" je njegova raznovrsnost – slajs bekhend je podjednako efikasan i za igru sa osnovne linije, kao udarac za napad, skrać ivanje lopte (drop šot), vrać anje servisa, ali i za pasinge. Bez obzira na vaš stil igre, neć ete biti kompletni ako ne znate da izvedete slajs bekhend.

### **GRIP**

Slajs bi trebalo izvoditi sa kontinentalnim gripom, ali je moguć e koristiti i istočni forhend grip.

### **ZAMAH**

U pripremi za udarac moramo zauzeti bočni stav i sasvim okrenuti ramena. Skoro da vam leđa budu okrenuta ka protivniku. Glava reketa je iza leđa u visini ramena ili malo ispod. Lijeva ruka vuče reket za vrat i stvara oseć aj da se šaka desne ruke bori da zadrži dršku reketa.

### **MOMENAT UDARCA**

Reket se iz zamaha kreć e ka lopti pravolinijski u smjeru lopte, odozgo na dole. Ruka je u momentu udarca skoro potpuno ispružena. Ono što je važno naglasiti je da glava reketa i površina kojom udaramo loptu, budu skoro paralelne sa mrežom, ili okomito u odnosu na teren. Loptu ne "sječemo" time što lice reketa otvorimo nego kretanjem reketa odozgo na dole. Tako dobijamo jači i dolje kontrolisan slajs.

### **IZMAH**

Izmah podrazumjeva pravolinijsko nastavljanje putanje reketa u smjeru odigravanja udarca. Najčešć e lijevu ruku ispružimo unazad radi bolje ravnoteže. Ramena nam ostaju bočno do kraja izmaha. Tokom izvođenja udarca spuštamo kolena.

### **SLAJS SA OSNOVNE LINIJE**

Slajs ne zahteva brzo kretanje glave reketa kao kod top spina. Zato je dobar u razmjeni udaraca sa osnovne linije, jer ne troši energije kao odigravanje top spina kao odgovor na top spin.

Odigravanje kratkih dijagonala slajsom, natjerać e vašeg protivnika da se kreć e i van terena. Lopta je kod slajsa niska i protivnik ne može da napravi direktan poen. Ujedno protivnik nikada neć e biti siguran šta ć e te odigrati. U svakom trenutku možete odigrati skrać enu loptu, koja se do momenta udarca ne razlikuje od "običnog" slajsa.

Slajs može biti i odličan defanzivni udarac. Kada ste u neprilici, duboko plasirana lopta po sredini terena, dać e vam vremena da se vratite u poziciju koja vam odgovara.

Ako vas nervira sto vam protivnik igra visoke spinove po bekhendu nemojte bežati od lopte.

Krenite ka lopti i u penjanju odigrajte slajs. Ovaj udarac ć e možda zahtjevati malo više vježbanja zbog momenta udarca koji je u visini ramena ili iznad, ali kada ga savladate riješili ste problem sa "balonima po bekhendu".

### **NAPAD**

Slajs po paraleli je najbolji udarac za napad sa osnovne linije. Lopta ostaje nisko, još ako ste protivnika prethodno "razvukli" a on koristi dvoručni bekhend ili zapadni forhend grip, sve su šanse za osvajanje poena na vašoj strani.

### **RETERN**

Ako igrate jednoručni bekhend, slajs ć e biti dovoljno efikasan za vrać anje servisa zato što ne zahteva mnogo vremena za pripremu.

U momentu kada protivnik izvodi servis, napravite takozvani split-step. Kada vidite da lopta ide ka vašem bekhendu, okrenite kukove i ramena, a time postićete i kratak zamah. Cilj vam u ovom

slučaju nije jak, već precizan udarac. Ako je u pitanju top-spin servis (twist) možete da već sa retern slajsom krenete u napad. Ovakav udarac bi se u žargonu zvao chip and charge. Slajs retern je odličan i protiv igrača koji igraju servis-volej igru. Ako uspete da odigrate retern slajs po dijagonali i to kratko, sigurno ste u prednosti. Dovoljno je i odigravanje u okviru servis prostora, da protivnika navedete da vam "nabaci" zicer. Treba samo voditi računa o tome da je odgovor na ovu vašu taktiku taj da igrač koji servira jednostavno ne juri na mrežu, nego lijepo sačeka da vi odigrate kratak reterni i onda vas običnim udarcem dovede u izgubljenju poziciju. Kao kod reterna ovakav način odigravanja slajsa može se koristiti i u samom poenu, kod odigravanja pasing šota. Sve što je važno u prethodnom objašnjenju, važi i sada. Kada je vaš protivnik već na mreži, a vi nemate prostor za čist pasing udarac, odigrajte mu slajs pod noge. Velike su šanse da će loptu odigrati u mrežu ili kratko do sredine terena. Tada ga već imate "na penalu".

### **PRAKTIČNI SAVJETI**

Nedavno me je jedan stariji rekreativac pitao o načinu izvođenja top-spin bekhenda i potrebi da ga vježba umjesto slajsa, kojim već vlada solidno. Moj savjet njemu, ali i svima koji se rekreativno bave tenisom, a naročito onima koji su stariji i fizički manje spremni, je da:

- \* Igraju slajs bekhend zato što ne moraju da se savijaju i uvijaju kod zamaha,
- \* Igraju slajs bekhend zato što mogu lakše da kontrolišu loptu, a istovremeno, odigravanjem niskih lopti, protivnika dovode u podređen položaj,
- \* Igraju slajs bekhend zato što će ga brzo naučiti, i sa tim djelimično naučiti i volej,
- \* Igraju slajs bekhend zato što mogu da skrate loptu, a da to protivnik ne vidi....
- \* I još mnogo razloga koje će ete sami otkriti !!!

### **KORIŠĆENJE SLAJSA U IGRI SA OSNOVNE LINIJE**

Izbor udarca – znati kada koristiti koju vrsu udarca – može biti veoma komplikovan zadatak. Sve se ipak svodi na to da stvorite privid kod protivnika da je vaš teren manji, a za vas da je protivnikov toliko veliki da ne možete da izbacite loptu. Trudite se da protivnik trči po terenu, a vi, naravno stojite ili samo zauzimate povoljniju poziciju. Zvuči super, ali kako to postići? Evo nekoliko savjeta:

- \* Obično se insistira na dugim loptama, visokim "spinovima" kojima se protivnik drži iza osnovne linije. Ovo je svakako ispravno, ali, kao i svakom dobrom jelu, i ovde treba dodati par "začina". Pravi "začin" je promjena ritma. Kada se protivnik navikne na vaše duboke lopte, odigrajte neki krać i slajs, po dijagonali ili paraleli. Iznenadićete se koliko igrača ne zna da se krećete napred – nazad. Ne samo da će problem biti kretanje, već i sam položaj igrača na sredini terena. Tu već mora da donese odluku o izlasku na mrežu. Prednost je tada na vašoj strani – uostalom, shvatite da ste ga vi "pozvali" na mrežu. Uvek je lakše dočekati očekivane goste, nego one koji se sami pozovu i dođu iznenada! Ako ipak ne odluči da vas napadne, to je znak slabosti i znak da vaša taktika uspeva.
- \* Trudite se da budete što bliže osnovnoj liniji. Tako vršite pritisak na protivnika, ali i otvarate sebi mogućnost za napad ili skraćivanje lopte (drop-šot).
- \* Ako ste ikada igrali "osmice" jasno vam je da u igri sa osnovne linije treba koristiti dijagonale. Ako niste, probajte sa partnerom. Otprilike, trudite se da vi igrate samo paralele, a vaš partner dijagonale. Kada budete videli i osjetili da samo vi trčite, a vaš partner šeta, biće vam jasno o čemu govorim. Dakle, koristite dijagonale! Najčešće i udarac u tenisu i jeste bekhend dijagonala, ili barem igra po bekhend dijagonali (može i forhendom). Obično onaj koji se odluči za paralelu izgubi poen. Paralelu koristite u napadu, kada ste napadnuti (pasing šot), ili kada ste odlučili da vam je dosta svega i želite da završite poen (vjerovatno vas je protivnik izbacio dijagonalom iz terena).
- \* Kod izbora udarca držite se jednostavnog pravila – koristite one udarce kojima najbolje vladate. Osećate da treba protivnika iznenaditi nekim novim udarcima obično završava na vašu štetu. I vrhunski igrači često koriste samo dva do tri udarca. Čak i ako trenutno gubite, nema razloga da nešto mjenjate – barem ne istog momenta kada izgubite dva gema za redom.
- \* Procjenite protivnika! Prvih nekoliko gemova tražite protivnikove slabosti, ali obratite pažnju i na to šta radi tokom zagrijavanja! Ako naglašeno mnogo traži da mu bacate na smeč, moguće je da ga ne zna. Ako u prebacivanju forsira forhend, a izbegava bekhend, sve vam je jasno. Najčešće igrači ili prikrivaju slabosti, ili naglašavaju kvalitet. Neka vas ne fascinira igrač koji kod probe servisa udara loptu "200 na sat". Bolje obratite pažnju na njegov drugi servis. Vrlo verovatno mu je to slabost. Znajući i slabosti vašeg protivnika, lakše će ete izabrati i pravu taktiku i pravi udarac.

## **NAPAD**

Slajs po paraleli je najčešće i udarac za napad. Lopta ostaje nisko, protivnik ne može da "pročita" da li igramo dugu ili kratku loptu, čak ni drop-šot. U savremenom tenisu slajs napad se koristi najviše na travi, gdje lopta nema visok odskok ni na vašoj, ali ni na protivničkoj polovini. Tu je izbor udarca potpuno prilagođen podlozi. Nadam se da će te imati priliku da odigrate partiju tenisa na travi. To je, za nas sa šljake, sasvim novo iskustvo, i verujte mi, pravo zadovoljstvo.

## **DROP – ŠOT (skrać ena lopta)**

Po definiciji drop-šot je takozvani specijalan udarac. Tačnije, kombinacija specijalnih udaraca! To bi, u prevodu, značilo da zamah, i dio pokreta sve do momenta udarca, izvodite kao normalan udarac, a onda, iznenada, skratite udarac i samim tim putanju lopte. Prostim jezikom rečeno, za dobar drop-šot je neophodno da ga protivnik "ne pročita"! Kako to izvesti?

\* Najlakše, koristeć i standardan slajs udarac. Sve je isto do momenta udarca kada reket zaustavimo i naglo povučemo na dole. Kod početnog uvežbavanje nije greška ako lopta u visokom luku, sa rotacijom unazad, padne iza mreže. Tako stičemo oseć aj. Kod ove vrste skrać ivanja lopte, neophodno je da iznenadimo protivnika, ali i da odigramo veoma blizu mreže, ako se nadamo poenu.

\* Moguć e je koristiti i drugi način odigravanja drop-šota. Ako imamo dobar forhend i protivnika jakim udarcima izbacujemo iz terena, dovoljno je uzeti zamah za još jedan u nizu jakih forhenda i, kada protivnik već krene da se izmiče, skratimo loptu. To sada ne mora biti tik uz mrežu, naprotiv, ako smo dobro odglumili, može lopta da padne i na servis liniju. Ovde je pozicioni faktor iznenađenja važniji od tehničkog.

Drop-šot je uvijek " mać sa dvje oštrice", jer ako ga ne koristimo u pravoj situaciji, ili ne izvedemo kako treba, sigurno gubimo poen. Na nižim nivoima igranja tenisa, skrać ena lopta ne mora biti toliko precizna. Tu nije cilj direktno poentiranje, već "pozivanje" protivnika na mrežu. Onda nam se otvaraju moguć nosti loba, pasinga, ali i opšta taktička prednost dovođenja protivnika u situaciju koju ne voli.

Nasuprot ovome, često se kaže da igrač koji ne zna šta ć e, igra drop-šot. Koja od navedenih uloga je vaša, zavisi, naravno samo od vas!

Komentar: Najbolje je skratiti loptu kada možemo istim udarcem i da napadnemo. Time protivnika primoravamo da reaguje pre nego što mi odigramo, bilo napad, bilo skrać enu loptu. Srazmjerna iznenađenju je i potreba kvalitetnog odigravanja napada ili drop-šota!

## **RETERN**

Slajs retern je odličan protiv igrača koji igraju servis-voley igru. Princip je jednostavan: odigrajte retern kratko po dijagonali, "pod noge" protivniku, i krenite korak, dva za loptom. Vrlo vjerovatno, protivnik ć e odigrati voley kratko. Onda ostaje "samo" da ga sigurnim udarcem prođete i osvojite poen. Vodite računa da vas ne povuće želja da ga lobujete! Lob udarac iz sredine terena je rezervisan samo za šaljivđije ili one koji se plaše pasinga. Poen treba da završite, potpunim bježanjem od rizika samo ć ete doć i u poziciju da "od gotovog napravite veresiju".

Kako vrać ati čak i najbrže servise?

Kod već ine osnovnih udaraca sve se dešava u 3 ili 4 faze: 1. okretanje ramena, 2. zamah, 3. momenat udarca, 4. izmah. Kod vrać anja servisa, jednostavno, nema vremena za kompletan udarac. Moramo sve da skratimo na samo dve faze: 1. okretanje ramena sa istovremenim uzimanjem zamaha i to skrać enog, 2. momenat udarca, sa kretanjem tijela unapred i kratkim izmahom.

Prvo pitanje koje se postavlja kod reterna je pitanje držanja reketa. Ja lično preporučujem da držite bekhend grip. Za to ima više razloga.

\* Procentualno, najviše servisa se upuć uje na bekhend.

\* Bolje je biti spreman za najslabiji udarac.

\* Promjena gripa, u slučaju da servis ide na forhend, bić e najverovatnije automatska-instiktivna.

\* Na kraju i ako ne uspete da promjenite grip, možete bekhend gripom da izvedete dovoljno dobar retern, pretežno slajs ili blok.

Naravno, isti ili slični argumenti mogu da se upotrebe i za korišćenje forhend gripa kod reterna, naročito ako ste odlučili da iz reterna forhendom ostvarite direktan poen.

Za uspešno vraćanje servisa potrebno je da promijenite način razmišljanja. Pokušajte da ne mislite o protivničkom servisu, kao jednom udarcu, a vašem reteru, kao drugom. Razmišljajte o njima kao o jednom udarcu: servis-retern udarcu! Koncentrišite se od momenta kada protivnik počne da baca loptu za servis. Govorite sebi: "Ovo je moja lopta. Ovo je lopta koju ću da udarim." Činjenica da loptu prvi udara vaš protivnik je nebitna. Morate da stvorite osećaj da vi bacate loptu. Na taj način, neće biti "praznog hoda" – vaša reakcija na servis biće prirodan, ritmičan pokret. Vremenom ćete steći i dodatnu sposobnost da, na osnovu protivnikovog bacanja lopte za servis, prepoznate i njegove namere. Šta mislite na koji način bi se inače vraćali servis koji idu brzinama preko 200 km na sat, a rastojanje između vas i servera je nekih 20-tak metara !?

Način izvođenja

\* U momentu kada protivnik baci loptu za servis, zakoračite napred jedan korak.

\* U momentu kada loptu udara, doskočite na obe noge (split-step) istovremeno okrećući uć i tijelo i uzimajući i zamah na forhend ili bekhend.

\* Već je rečeno, ali moram da naglasim – obavezno skratite zamah, ne idite sa reketom previše iza leđa.

\* Od vaše odluke (koju ste donijeli prije servisa protivnika) o vrsti udarca koji ćete koristiti, dijelu terena u koji namjeravate plasirati loptu, ali i načina na koji ste izveli sve prethodno, zavisi i momenat udarca i vaše kretanje.

Retern će vas nekada "baciti" na leđa, nekada povući i ka mreži, a često će to biti samo blokiranje protivnikovog silovitog prvog servisa.

Kako god bilo, trudite se da servis protivnika vratite u teren. Bez toga neće biti moć i da nastavite igrati. (ovo zvuči jednostavno, ili čak glupo, ali mnogo igrača previdi tako banalnu činjenicu u želji da odmah stvori neku prednost ili dobije poen iz reterna)

## **VOLEJ**

U takmičarskom tenisu volej zauzima veoma značajno mjesto. Uz dobar servis on čini osnovu igre za veliki broj vrhunskih igrača.

Ako niste "ljubitelj" igre na mreži, velika je vjerovatnoća da će vas skraćeni loptama naterati da idete napred. Tako vam opet "ne gine" da se okrenete učenju voleja. No, šalu na stranu, sposobnost igranja voleja je neophodna ako imate ambicije da se uzdignete iznad prosječnosti. Uz dobre osnovne udarce i efikasan servis, izlazak na mrežu mora biti jedan od prioriteta kojima težite. Tek tada možete sebe nazvati kompletnim igračem.

Za one koji to ne znaju, evo definicije voleja (oni koji znaju neka preskoče ovaj red):

Volej je udarac kojim loptu presrećemo u prvom luku njene putanje preko mreže i udarimo je prije nego što padne na teren.

Tu, međutim, postoji i polu-volej!? Šta je sad to? Polu-volej je udarac kod koga do kontakta reketa i lopte dolazi neposredno po odskoku. Ne znam ko je ovom udarcu dao naziv polu-volej, ali se tako, vjerovatno, zove jer je nešto između normalnog udarca i voleja (pola-pola).

### ***DRŽANJE REKETA ZA VOLEJ – GRIP***

Vrhunski igrači obično koriste kontinental grip za oba voleja (forhend i bekhend).

Ima međutim mnogo igrača koji koriste istočni grip. Ono što karakteriše ovaj grip je neophodnost promene za forhend i bekhend. Iskustvo je pokazalo da igrači imaju dovoljno vremena za promenu gripa i izvođenje udarca.

Izbor gripa je na vama ili vašem treneru – izaberite onaj koji vam više "leži".

Početicima ipak preporučujem kontinental grip.

### ***ZAMAH ILI NE***

Česte su diskusije među stručnjacima o tome da li se kod voleja uzima zamah ili ne!? Odgovor nije jednostavan, a naročito ne može biti univerzalan. Mnogo toga zavisi od jačine udarca – brzine lopte vašeg protivnika, ali i vaše pozicije na terenu.

\* Ako vam lopta dolazi velikom brzinom, sve što treba da uradite (i sve za šta će vam trebati vremena) je da izvedete volej bez ikakvog zamaha – blokirajte loptu. Sa čvrstim gripom i zglobovima, jednostavno postavite reket ispred tijela, na putanju lopte i ona će se odbiti. Nema potrebe da dodajete lopti brzinu, dovoljno je da kontrolirate smjer u kome se odbija od reketa.

\* Sasvim druga krajnost je takozvani drajv-volej. Tu se, u suštini, radi o normalno izvedenom forhendu ili bekhendu, kod lopti koje su sporije i padaju u visokom luku po sredini terena. To je volej koji se naročito koristi u ženskom tenisu, kod presjecanja visokih lopti ("balona").

Novije tendencije dozvoljavaju da reket ide u zamah iza tijela i kod "pravih" voleja. Kako nema napretka bez eksperimentisanja, budite znatiželjni i probajte sve vrste voleja, na način koji vam najviše odgovara. Principi i vrste voleja koje će vam pomoći u ovom broju obraditi, neka vam, za vježbu, posluže kao osnova.

#### KRETANJE – RAD NOGU KOD VOLEJA

Podrazumeva se da volej igrate kada se krećete ka mreži. Vrlo je važno shvatiti da je volej udarac koji izvodimo u kretanju ka mreži. Čak i kada vam se čini da je igrač zauzeo poziciju na mreži i imate utisak da stoji, on se kreće i telom ka lopti.

Tu postoji priča o I voleju, koji se igra oko servis linije, nakon izvođenja split-stepa (doskoka u kretanju). Sledeći volej (ako prvim niste poentirali) igra se unutar servis prostora, sa postavljanjem na polovinu na koju ste plasirali I volej.

U savremenom tenisu ova priča je, u velikoj meri, zastarjela. Možda važi, djelimično, u igri parova, ali je za singl prevaziđena, osim u rekreativno-veteranskom ili juniorskom tenisu. Jačina servisa i osnovnih udaraca čini da se na mrežu više ne izlazi plasiranim servisima ili paralelama, nego, takoreći, vinerima.

Voleje i rad nogu dijelimo u odnosu na to koliko je lopta udaljena od tijela. Za primere ćemo koristiti forhend volej, ali je sve isto i za bekhend.

Lopta u telo predstavlja izuzetak u smislu da se kod većine udaraca koristi bekhend volej, naročito kod jakih – brzih lopti, koje idu pravo u tijelo! Kod bekhenda prirodan položaj zgloba dozvoljava da glavu reketa pomjeramo od "glave do pete". Jedini "otkriveni" dio ostaje desno rame. Zato neka vas ne začudi kada neki igrač iz teške pozicije, poslije drop-šota, jednostavno gurne loptu protivniku na mrežu u desno rame. Verujte, nije teško, mada treba za to imati hrabrosti. Već inače se odlučuje za odigravanje lopte što dalje od protivnika. Za razliku od osnovnih udaraca kod kojih je u postavljanju tijela došlo do značajnih promjena u poslednjih 15 godina (otvoreni stav), kod voleja je položaj tijela i nogu standardan.

Pored osnovne podjele na forhend i bekhend, voleje dijelimo i na:

\* **NISKI VOLEJ:** obično kada nam protivnik loptu odigra "pod noge". Pošto ne možemo poentirati direktno, jer je lopta ispod visine mreže i "ne vidi teren", loptu moramo plasirati duboko ka osnovnoj liniji. Ako se već inače voleja izvodi pokretom odozgo-na dole u smeru lopte, kod niskog voleja to očito nije moguće. Kao i kod niskih lopti za osnovne udarce, i ovdje loptu udaramo malo sa strane, dajući joj neku vrstu bočne rotacije. Izbjegavajte odigravanje stop-voleja na niske lopte, osim ako niste sasvim uz mrežu, jer to vaš protivnik i očekuje. Koljenima idite sasvim nisko i krećite se ka lopti. Zapamtite da je uvek bolje igrati volej nego polu-volej.

\* **VISOKI VOLEJ:** odigrava se obično sa sredine terena i u poziciji između običnog voleja i smeča – uznađ ramena. Ako ga odigrate jako, pod uglom ili duboko blizu linije, velike su šanse da dobijete poen. Ovaj savet me podseća na onaj čuveni: "igraj mu loptu tako da ne stigne". Teži za izvođenjem je bekhend, a naročito ako igrate osnovni udarac dvoručno. Za ovaj udarac potrebno je malo više snage i zato predstavlja već i problem "slabijem polu".

\* **STOP VOLEJ:** je kao skraćena lopta, ali volej udarcem. I kod stop-voleja važe ista pravila. Osnovno pravilo je da ne skraćujete loptu koju možete "zabiti"! To su sve one lopte koje udarate iznad visine mreže. Sledeće je da loptu odigravate ispred vas, a ne dijagonalno. Na taj način i ako

odigrate lošiji stop-volej, ostajete dobro postavljeni, sa izgledima za osvajanje poena. Odigravanje u stranu, pored mogući nosti izbacivanja lopte u aut, "otvara teren" protivniku za laki pasing. Dijagonalni stop-volej čuvajte za dubl, gde ć e vam pružiti mnogo više zadovoljstva.

\* **DRAJV VOLEJ** smo već spominjali.

\* **VOLEJ LOB**: je omiljeni udarac duhovitih igrača. U singlu obično nakon drop-šota, a u dublu i nakon protivnikovog voleja. Ipak, moj savet vam je, da u dublu izbegavate volej-lob. Tako ć e te sačuvati svoj, ili još češć e, partnerov život! Tako ć e te verovatno sačuvati i neko prijateljstvo.

Važan deo kod voleja je i to koliko rotacije može igrač prenijeti na loptu.

- volej se najčešć e odigrava kretanjem glave reketa odozgo na dole (anderspin – slajs)
- ravno se udaraju lopte iznad visine mreže, a unutar servis prostora
- drajv voleji se udaraju top spinom

## **SAVJETI**

\* Izmah kod voleja predstavlja više kretanje tijela sa reketom i rukom u momentu udarca, nego klasičan pokret koji završava iza glave. Reket je paralelno sa mrežom i tek po napuštanju lopte glava reketa se vrać a u osnovni položaj.

\* Savjet koji niko ne shvata ozbiljno, a kod voleja je još važniji: GLEDAJTE LOPTU !!! Nema gore stvari, nego loptu udariti van, takozvanog, svit-spota. (sredina reketa koja najbolje kontroliše loptu)

\* Verujte u to da na mreži možete uhvatiti svaki pasing udarac. Pokušajte sve, uz brz start i kretanje ka lopti, čak i kada izleda da vam je lopta van dohvata. Kada počnete ovako da se ponašate, napravili ste prvi korak. Samo nastavite, uskoro ć e te shvatiti da ste brži nego što ste mislili i da odigravate lopte koje ste do nedavno samo isprać ali pogledom. To ć e i protivnike natjerati da više rizikuju, igrajuć i pasinge uz liniju. Vama onda ostaje da vježbate oseć aj koja lopta ide u aut, a koja ne. I da se možda svađate da li je protivnikova lopta "više u autu nego na liniji".

\* Stefan Edberg, igrač sa vjerovatno najboljim volejima u istoriji tenisa, često je isticao da je skoro 90% njegove igre na mreži zavisilo od njegovih nogu, a ne od reketa. Drugim reć im, kreć ite se ka lopti, ne čekajte da ona dođe do vas.

\* Slično Edbergu i Patrick Rafter savetuje: "pokušajte da se spustite na visinu lopte". Ovo treba shvatiti tako da ne spuštamo glavu reketa nego tijelo.

## **SERVIS**

Servis je udarac koji mnogo zahtjeva, ali i daje, naročito ako uspete da sinhronizujete i ukomponujete sve što ga čini i komplikovanim i jednostavnim istovremeno. Servis je često teško objasniti i "uživo", a o nekom ozbiljnijem učenju servisa na osnovu teksta i da ne govorimo. Ja sam često i sam, prateć i raznu literaturu, pokušavao da dođem do nekih novih saznanja o servisu. Da li treneri koji pišu knjige o tenisu, kriju svoje pravo znanje, ili (češć e) samo prepisuju i prevode već postojeć e? Ne znam šta je tu prava istina, ali ć u se ja potruditi da vam prenesem neka shvatanja o servisu, na način koji bi mogli eventualno, i da primenite u praksi. Ako uspete svoj servis da popravite, ili možda, naučite na osnovu ovog teksta, bić e to zajednički uspeh i vaš i moj i časopisa Tennis+. Ako vam ni ovo ne pomogne, nemojte se predavati. Kao što nema loših igrača, tako nema ni loših servera. Bitan je samo izbor protivnika! Protivnik mora biti lošiji od vas - to je tajna uspešnih igrača.

Ako ste se već zapitali:šta ovaj filozofira? moram da dodam još jednu "filozofsku". Vjerovatno su vam već rekli, ali nije loše da ponovim: osnovna prednost servisa u odnosu na ostale udarce je u tome što kod servisa SAMI SEBI NABACUJETE loptu! Kod svih drugih udaraca reagujete na protivnikov udarac i loptu koju vam on šalje, za vas najteže moguć e. Obično za loptom morate da jurite po čitavom terenu i da je udarate iz nemoguć ih pozicija. Kod servisa svega toga nema. Tu ste samo vi i lopta. Zato i počinjemo učenje servisa od bacanja lopte.

## **BACANJE LOPTE ZA SERVIS**

Prvo nekoliko riječi o držanju lopte. Sigurno se pitate šta tu ima da se kaže, kao da svi ne znaju da



drže loptu. Na žalost, iz (25 godina trenerskog) iskustva znam da ne znaju. Veliki broj početnika, ali i boljih rekreativaca, drži loptu kao da je uhvatio zmiju i ako je pusti ona će je ujesti. Posljedica je slična onoj koju bi doživjela i zmija – bacili bi je daleko i pobjegli na drugu stranu.

**PRAVILNO** loptu držimo na dlanu okrenutom na gore i samo je pridržavamo prstima, najčešće samo palcem. Kada dovedemo ruku do visine očiju dovoljno je da prste raširimo i lopta će otići i pravo gore. Koliko visoko, to je već drugo pitanje.

Ovde moram da napravim malu digresiju. Zašto je bitno da loptu izbacimo u visini očiju? (Ovo pitanje bi bilo previše teško za većinu igrača, ali na žalost i trenera.)

Zato što prilikom servisa gledamo protivnika i njegovo postavljanje i kretanje u pripremi za retern. Tek kada nam se ukrste lopta i protivnik, pogled prebacujemo na loptu i do momenta udarca pratimo njen let. Ovo je tehnika koju primenjuju svi vrhunski igrači, a naročito serveri. Time dobijaju mogućnost da u poslednjem momentu promjene odluku o mjestu na koje će poslati loptu servisom. Veliki broj igrača kod reterna "otvara" forhend stranu, izmičući i se. Ako to uočite i pogodite servis gde treba, eto vam lakog poena. Ovo ne važi samo za profesionalce. Kod rekreativnih igrača je još i više situacija kada vam protivnik priđe da vas "zaplaši" ili bježi od bekhenda otvarajući i vam prostor.

Ako smo naučili kako se lopta drži, spremni smo i da vježbamo njeno bacanje za servis. Ovde više važe principi nego pravila. Šta sam htjeo da kažem? Važnije je da lopta bude u pravom momentu na pravom mjestu, nego da izvedete savršen pokret, a loptu bacite iza glave dva metra. Princip koji će vam se zato dopasti je da sve važi ako ste postigli cilj, a cilj je: da vam lopta bude iznad glave za dužinu reketa i ispred tijela za dužinu ruke. Doduše kod "topspin" servisa loptu bacamo iza leđa, a kod "slajs" servisa sa strane, ali o tome nešto kasnije.

Naš prvi korak je u ovom slučaju bacanje lopte za servis. Možda, ipak, za one koji bi odmah da igraju na poene, da kažem da postoji i servis "iz ruke".

Servis iz ruke je za mnoge početnike, a još više one koji misle da to nisu, sramota! Kao, niste pravi teniser ako ne servirate "odozgo". Naravno istina je sasvim nešto suprotno. Dok uživajte u igri na poene servirajući i iz ruke, vi možete (i morate) sa trenerom učiti i vježbati PRAVILAN servis. Najpoznatiji servis iz ruke je još pre 15 godina odservirao Michael CHANG i to nikom drugom do velikom Ivanu LENDLU. Ne samo da je dobio taj poen, nego je uspio da iznervira "ledenog" Ivana i pobedi u finalu Roland Garrosa.

Kako se tehnički izvodi servis iz ruke? Obično, kao forhend, uglavnom pokretom odozgo na dole i u stranu. Važno je samo da lopta padne u servis polje i odskoči, što je moguće i niže. Ako može na bekhend protivniku, onda možete da počnete poen bez straha da će ga zbog servisa odmah izgubiti. Kako napredujete sa "pravim" servisom, servis iz ruke koristite kao drugi servis, ili servis iznenađenja.

Možda je ovo momenat da se podsjetimo i nekih pravila, a po njima imamo pravo na dva servisa. Ako pogrešimo prvi servis imamo još jednu priliku da to ispravimo drugim. Sama činjenica da postoje dva servisa kod svakog poena unela je pometnju i kod pravih igrača. Tako se prvi servis vezuje ne samo za, da tako kažemo, redni broj pod kojim se vodi.

Obično, kada se kaže prvi servis, misli se na jačinu servisa. Koliko je samo grešaka kod servisa posljedica pogrešnog shvatanja saveta: ubaci prvi servis. Šta to znači? Da sigurno ubacite prvu loptu u servis polje, ili da pogodite jak servis da bi odmah dobili poen. Treneri su zato određeniji i kažu: ubaci prvu loptu, ili serviraj prvi servis. Time je podjela sasvim jasna.

Razlika je i u načinu izvođenja prvog i drugog servisa. Samom činjenicom da greška kod serviranja prve lopte ne znači gubitak poena, dozvoljava nam već i rizik – jači servis. Često je ovakav servis sasvim ravan i leti brzinom preko 200 km/h. Nasuprot tome je servis nakon pogrešene prve lopte. Rizik je manji srazmerno značaju poena, ako vodimo 40:0 možemo sebi da dozvolimo i grešku.

Karakteristično je, ipak, da se ovaj, nazovimo ga drugi servis, izvodi sa više rotacije, koja nam omogućuje da loptu pošaljemo već om brzinom, a da ona ipak završi u servis prostoru. Bitno je da protivniku onemogućimo poentiranje iz reterna ili preuzimanje inicijative. Najčešće i savjet za drugi servis je da ga plasiramo na slabiji protivnikov udarac, verovatno bekhend.

## **VJEŽBE KOORDINACIJE ZA BACANJE LOPTE**

Sve vježbe počinjemo iz osnovnog stava za servis, o kome je za sada dovoljno da znate da predstavlja položaj u kome su nam ruke ili ruka i reket spojeni u položaju tijela tako da su lijeva noga i lijevo rame malo ukoso u odnosu na mrežu (nekih 45 stepeni), kao da lijevom ramenom i stopalom pokazujemo ka desnom nosaču mreže.

#### *Bacanje lopte sa "češljanjem"*

Bacanje lopte sa "češljanjem" znači bukvalno to: loptu bacamo lijevom rukom istovremeno praveć i desnom rukom pokret iza glave kao da se češljamo po potiljku. Zvuči jednostavno, a kako je u stvarnosti – probajte. Šta je smisao ove vježbe – da nam pomogne da sinhronizujemo dva odvojen pokreta ruku u raznim smjerovima. Ako dobro uvježbate moć i ćete iz mjesta da ponovite vježbu više puta bez "jurenja" lopte po terenu. Loptu hvatamo lijevom rukom! Prednost ove i sledeće vježbe je i u tome da može da se uči kao "domać i zadatak" – tačnije možete vježbati i kod kuće, nije vam potreban teren.

#### *Bacanje lopte sa hvatanjem*

Bacanje lopte sa hvatanjem se razlikuje od prethodne vježbe samo po tome što loptu hvatamo desnom rukom, nakon što smo se "očesljali". Desna ruka treba da bude ispružena u momentu hvatanja lopte. Sve ostalo je isto kao kod prethodne vježbe.

#### *Bacanje lopte sa gađanjem*

Bacanje lopte sa izbacivanjem druge lopte je vježba kod koje desnom rukom držimo još jednu loptu. Prvu loptu izbacimo lijevom rukom, kao za servis, a desnom rukom, koja sada drži drugu loptu, napravimo pokret iza glave ("češljanje") i pokušamo da pogodimo loptu koju smo prvo izbacili. Ako smo sve dobro uradili lopta, koju smo bacili za servis, treba da nam padne na leđa, naravno ako je prethodno ne pogodimo. Ovom vježbom smo se već sasvim približili osnovnom predznanju koje je neophodno da počnemo vježbe sa reketom.

Moram još jednom da naglasim, ne žurite da što prije servirate sa reketom "odozgo". Nastavite sa servisom iz ruke dok vježbate i učite "pravi" servis. Malo strpljenja u startu uštedeć e vam mnogo vremena i novca za časove da bi ispravili greške do kojih ne bi došlo da niste žurili u želji da igrate pravi tenis. To vjerovatno mnogi od vas, koji ovo čitate, najbolje znate.

### **VJEŽBE SA REKETOM**

Osnovni stav sa reketom Bacanje lopte sa dovođenjem reketa iza leđa je jednostavna vježba, pod uslovom da niste preskakali vježbe bez lopte. To je po principu: radi kako je napisano. Ipak nije baš sve tako jednostavno. Tu se često potkrade greška koju ne primijete ni treneri (ako je već ne savjetuju). O čemu se radi? O spuštanju koljena kod servisa. Ritam koljena – servis ide ovako: kada loptu izbacujemo i ruka ide ka ramenima, istovremeno spuštamo koljena. Tu često možete imati osećaj da ruku kojom bacate loptu gurate kukovima naprijed tako da koljena automatski idu u čučanj. Greška na koju sam ovde htio da vam skrenem pažnju je upravo suprotan pokret – pokret kod koga spustimo koljena prije bacanja lopte, a zatim loptu izbacujemo kretanjem iz čučnja, tako da u momentu kada loptu izbacujemo noge ostaju ispružene. To onda zahtjeva ponovno spuštanje u čučanj prije servisa, što samo po sebi ne da traži više koordinacije nego i snage. Ako ste već naučili da servirate na ovaj način, trudite se barem da loptu bacate što više i tako sebi date dodatno vrijeme za pripremu. Naravno, tražite onom ko vas je to učio da vam vrati novac!

Servis sa reketom iza leđa je možda i najlakši za vježbu. Ako vam kažem da je čuveni Agasi osvojio Wimbledon servirajući i sa reketom iza leđa, jasno vam je da ste sasvim blizu "pravog" servisa. Ovo je dobar način da i kada naučite servis ponekad tražite momenat udarca, koordinaciju ili jednostavno servis ovim putem. Najčešće se ovo koristi za uvježbavanje bacanja lopte i rada nogu – kukova, zato što reket već čeka i nema potrebe za dodatnom sinhronizacijom pokreta. Istovremeno, pošto reket ne vodimo kroz "petlju" možemo tačno da ga usmjerimo ka lopti za sve vrste servisa. Petlja je inače onaj dio pokreta iza leđa kojim reket pravi krug ubrzavajuć i do momenta udarca.

Napredna vježba sa reketom iza leđa za topspin servis je takozvani servis sa kolena. Probajte da sve izvedete ali oslonjeni na desno koljeno. Ovo je način da naučite topspin servis, ali i shvatite kako se reket kreće i koju putanju lopta ima kod servisa. Ako ništa i ne naučite sigurno ćete vam biti lakše da servirate kada ustanete!

Servis nakon nekoliko krugova i "petlji"

Ako smo već prošli sve vježbe i dovoljno ih usvojili, vrijeme je da probamo "cijeli" servis. Ali da ne bi stvorili neku lošu naviku i da još bolje sve sinhronizujemo, radimo sledeć e: kreć emo u servis iz osnovnog stava, pravimo pokret kao da ć emo baciti loptu ali to ne činimo, a drugom rukom reketom izvodim pokret kao da ć emo servirati, ali kako lopte nema samo u prazno izmahnemo i vratimo se u osnovni stav. Ovo "u prazno" izvedemo 2-3 puta bez zaustavljanja, da bi na kraju loptu bacili i udarili je reketom – izveli servis. Problem kod ove vježbe je što telo ostaje relativno statično, što nema prenosa težine, osim kada stvarno udarimo loptu. Ono što dobro kod ove vježbe je sinhronizacija pokreta obje ruke i uvježbavanje petlje.

### **SERVIS (nastavak)**

Ako ste vježbali i uvježbali sve navedene elemente, spremni ste za nastavak priče o servisu.

Položaj ramena i stopala u odnosu na polovinu terena u koju se servis upuć uje

A - Kod servisa na, takozvanoj parnoj ili đus strani:

Položaj ramena je više frontalan ka mreži, lijevo stopalo usmjereno ukoso ka mreži, a desno (na kome je težište u osnovnom stavu) u liniji sa lijevim. Ovakav položaj stopala je preduslov za odigravanje slajs servisa u forhend protivnika.

B - Kod servisa na stranu na koju se servira kada imate prednost:

Skoro da smo leđima okrenuti ka mreži, ako ne u samom osnovnom stavu, onda sasvim sigurno kada loptu bacimo za servis. Lijevo stopalo je usmjereno ka kraju mreže (stub) sa vaše desne strane, a desno paralelno sa mrežom ili čak usmjereno unazad. Na ovaj način možete odigrati top-spin servis na protivnikov bekhend.

Što bi rekao jedan moj omiljeni političar: " nemojte se držati zakona k'o pijan plata!"

Ima osnovnih stavova koliko i tenisera. Ko zna, možda ć e baš neki vaš stav biti nešto što ć e kasnije imitirati milioni igrača. Zato sve savjete shvatite tek kao osnovne principe.

### **GRIP**

Standardno je da se reket drži kontinentalnim gripom. Kod ravnog ili prvog servisa, reket možete okretati ka istočnom-forhend gripu, a kod slajsa i top spina više ka istočnom-bekhend gripu.

Ako ste prvo naučili ravniji servis, promjena ć e vas sigurno iznenaditi. Uzmimo za primer servis kojim pogađate forhend gripom središnju servis liniju. Promjena gripa na istočni-bekhend ili čak samo kontinental, bez promjene pokreta, imać e za posljedicu putanju lopte za 2-3 metra u lijevo. Dok se na to ne naviknete i ne steknete odgovarajuć i oseć aj, gađajte za 2-3 metra desno od željenog cilja. Nemojte se obeshrabriti ako vam se servis učini sporijim i lošijim od ravnog. Vremenom ć ete otkriti sve prednosti koje donose servisi sa rotacijom.

### **TOP-SPIN SERVIS**

Oni koji duže igraju tenis (da ne kažem stariji) ovaj servis često nazivaju TWIST servisom. Sama riječ vam je poznata ako ste bili ljubitelj te vrste muzike odnosno igre. "Uvrtnje" uz twist vjerno odražava i uvrtnje kod ove vrste servisa.

Loptu bacamo "iza leđa" preko lijevog ramena, a desno rame i reket u zamahu povlačimo iza lopte, savijajući i istovremeno i leđa i koljena do maksimuma. Tijelo rotiramo ka lopti i naprijed u smeru udarca. Karakteristično za top-spin servis je da ima visok luk u odnosu na mrežu, ali zato može pod velikim uglom da pogađa servis prostor protivnika. To omogućć ava kratak servis na bekhend stranu protivnika, kojim ga ujedno izbacujemo iz terena. Ta kombinacija servisa na bekhend sa izbacivanjem je najefektivnija na šljaci, kada lopta "bolje prima" rotaciju i odskaće visoko.

Oni koje sam učio tenis znaju za moje insistiranje na povlaćenju reketa preko lopte u smeru "od 7-13 časova". Time se dobija najbolji efekat rotacije na gore i udesno, što ima za posljedicu da lopta dodatno bježi udesno kod odskoka. Ovde u početku treba uvježbavati samo dio pokreta sa reketom iza leđa do izmaha iznad lopte i malo u desnu stranu. Ako vam ništa nije jasno ili ne uspjete postojti i "lakša" vježba.

To je servis SA KOLJENA. Evo kako se on izvodi:

\* Iz osnovnog stava spustite se tako da oslonite desno koljeno na teren, zadržavajuć i i dalje već i deo optereć enja na stopalima obje noge. Obavezno stavite neki podmetač ispod koljena, da poslize

ne spominjete moje vježbe u ružnom kontekstu.

\* Uspravite leđa i reket stavite iza glave. Kada malo savladate ovu vježbu moć i ć ete da izvodite cijeli pokret bez obzira na utisak da reket mora da zakači teren.

\* Loptu bacite iznad glave, malo iza leđa. Jedna od prednosti ove vježbe je i ta da ć ete odmah znati kada ste pogrešno bacili loptu! Naime, neć ete moć i da trčite za njom jer vam je tijelo fiksirano na tri tačke oslonca (stopala i koljeno).

\* Istovremeno sa bacanjem lopte povlačimo desno rame u zamah. Ako ste rasporedili stopala i koljeno u trougao, a ne liniju, moć i ć ete da okreć ete ramena i izvodite pokret bez gubitka ravnoteže.

\* Reket povlačimo ka lopti i udaramo od 7-13

\* Dok kod ravnog servisa ručni zglobovi vrši poklapanje lopte savijanjem dlanom na dole, kod top-spina dlan se gura u stranu.

\* Izmah je kratak i završava u visini ramena, malo udesno, ne sasvim u smjeru kretanja lopte. I ovde ne morate da brinete. Ako izvedete klasičan izmah, kao kod prvog servisa, tresnuć ete reketom u teren. Ako ga niste polomili, imać ete priliku za nastavak vježbanja. U svakom slučaju nemojte da kažete da vas nisam opomenuo.

\* Let lopte mora da sledi vaš pokret i udarac tako da ć e ona pasti u servis polje ako ste sve pravilno uradili.

Ovom vježbom ć ete shvatiti poentu kod top-spin servisa koja je u bacanju lopte i povlačenju reketa od 7-13. Kada probate servis, sada "normalno" imać ete oseć aj da ste visoki 3 metra i da ne možete da promašite. Slobodno odskočite iz kolena na gore, dodajući i time još više rotacije lopti.

#### **NAPOMENA:**

\* Kada reket iz petlje povlačite ka lopti, do momenta udarca, ne vodite ga ivicom reketa (ramom) nego skoro "pljoštimate", kao da ć ete loptu udariti pravo u nebo. Tek kada ostvarite kontakt sa loptom u 7h brzo preklapajte ka 13h i u desnu stranu ka izmahu. Odnos ovog preklapanja utičać e i na rotaciju i na putanju lopte.

\* Ako je prednost top-spina kod servisa na bekhend kratko u stranu (na prednost polovini) očigledna, onda je taj isti servis na đus strani idealan za protivnika. Zato na đus stranu serviramo duboki top-spin, tako što od momenta udarca reket vučemo više unapred i na gore, a tek na samom kraju udesno.

#### **SLAJS**

Ako smo top-spinom izbacivali protivnika na desnu stranu van terena, kod slajsa to činimo na suprotnu – lijevu stranu.

Postoji samo jedna "kvaka" – na toj strani je protivnikov forhend. To znači da ako ste loše izveli servis, možete da se oprostite od poena. Zato se slajs igra više na brzim podlogama, a skoro uvek na travi (za razliku od top-spina).

Još jedna razlika je i kod odskoka lopte, rotacije. Kod slajsa je odskok mali, a rotacija po vertikalnoj osi, a ne unapred.

\* Lopta se baca više u stranu i napred

\* Rotiranje ramena je naglašenije i brže

\* Loptu udaramo po sredini, povlać eć i reket ka 14h

Vodite računa o redosljedu poteza:

\* prvi protivnik vam je mreža \*drugi servis polje, \*a tek treć i igrač!

To znači da loptu pritiskate napred od sredine na gore, zatim ne pokušavate do kraja da je ispratite u smjeru udarca u lijevo, nego se oslobađate kontakta sa njom što je pre moguće. Ovim poslednjim postižete da lopta bude "mrtva", a ne da dobije rotaciju koja ć e joj u dodiru sa podlogom povećati odskok.

\* Tijelo prati pokret ruke i ramena, ne zbog pojačavanja efekta udarca, nego preventivno, da se ne optereć e kičmeni stub naglim rotiranjem. Zato je važno da vam noge (naročito desna) ne ostanu na terenu tokom izvođenja slajsa. Time oslobađamo kukove i smanjujemo rizik od raznih povreda, koje su, kao posledica loše tehnike izvođenja slajs servisa, vrlo česte.

## **NAPOMENA:**

\* Bacanje lopte za slajs se očigledno razlikuje od ravnog ili top-spina. Profesionalci u principu kriju vrstu servisa tako što kombinuju razna bacanja i to tako da recimo bace loptu za slajs a serviraju ravan servis. To bi vam bilo previše teško, naročito u početku. Ono što rade profesionalci, a mogli bi i vi, je sljedeće: menjajte tačku koju gađate, a ne pokret. To znači da, recimo, servirate slajs "u tijelo", ali i na bekhend. Ako po pokretu ne može da vas "pročita" iznenadić e se. Servis "u tijelo" je često efikasniji, a sigurniji nego servis uz liniju.

\* Ljeti ć e vas "sunce u lice" natjerati da loptu bacate niže i više u stranu. Zato ć e vam slajs dobro doć i. Važno je da ne pogledate u sunce i završite kao Ikar. **VJEŽBAJTE SERVIS I VISOKO Ć ETE LETJETI!**

Na kraju kratak podjsetnik:

1. Ubacujte servis u teren konstantno, čak i kada ste pod "pritiskom" da ne napravite duplu grešku.
2. Mjenjajte mjesto serviranja na pritivnički bekhend, forhend ili "u tijelo".
3. Prilagodite jačinu rotacije – ako su servisi dugački dodajte rotaciju, ako lopte padaju kratko, koristite više spina i gađajte višom putanjom.
4. Kada već kontrolišete servis, kao u prethodne tri tačke, dodajte polako brzinu i snagu da bi od protivnika isprovocirali slabiji retern.
5. Prije svakog servisa izvodite ritual. To se obično svodi na nekoliko tapkanja lopte u teren, dubok udah ili dva i odluku o mestu na koje želite da uputite servis. Jedan od sigurnih znakova da ste nervozni, je i brzopleto izvođenje servisa, kako prvog, tako i drugog. Ritual kod servisa treba da vam pomogne da se opustite i da uspori čitav proces. Ne zaboravite **POEN NE MOŽE DA POĆNE DOK VI NE ODSERVIRATE LOPTU U TEREN!**

## **SMEĀ**

Smeć je udarac tehnički vrlo sličan servisu, taćnije, servisu izvedenom u pokretu. To bi bila sličnost, ali su razlike ipak velike. Dok se za servis naglašava da je jedini udarac za koji igrač sam sebi namješta loptu, sasvim suprotno, za smeć se "polomimo" da loptu uopšte dohvatimo! Naravno, i kod smeća, u zavisnosti od protivnikovog loba, postoje različite vrste. Nije isto da li je lob dubok ili odigran u servis prostor. Razlika je i da li vam lob odigravaju preko bekhenda ili preko glave

## **GRIP**

Kontinental ili istoćni forhend grip se preporučuju. U zavisnosti od poloŹaja u odnosu na loptu, reket se moŹe drŹati i skoro polu-zapadnim gripom. Ovo se odnosi naroćito na rekreativce i izvođenje smeća blizu mreŹe, kod takozvanih "zicera".

## **KLJUĀNI ELEMENTI UDARCA**

Postavljanje ispod lopte sa kretanjem su nesporno najbitniji elementi kod izvođenja smeća. Protivnik ć e sve učiniti da loptu odigra što više i što dublje, bliŹe osnovnoj liniji. Ako pritom odigra top-spin lob, tako da lopta leti brŹe i skrać uje vrijeme potrebno za kretanje i postavljanje ispod lopte, izgubić e te poen. Da bi došli u dobru poziciju zavisimo od niza okolnosti. Mnogo toga zavisi od nas. Kako smo napali – došli na mreŹu, kako smo se postavili na mreŹi i kada smo kod protivnika prepoznali namjeru da nas lobuje.

Kretanje moŹe da bude unazad ili boćno, noga do noge ili sa preplitanjem. Nemojte "robotovati" jednom naćinu jer svaki ima svoje prednosti i mane. Bitno je da prije skoka, koji je kod smeća obavezan, zakoraćite desnom nogom ka osnovnoj liniji iza vas. Ovo je ujedno i detalj koji promakne već ini trenera, a samim tim i ambicioznim roditeljskim pogledima.

Šta konkretno treba uraditi? Samo ono što je prirodno, a to je da krenete ka osnovnoj liniji, onako kako bi krenuli i da vas neko na ulici pozove da se okrenete i vratite. Dovoljno je samo zadržati pogled na lopti. Da li ste poslednji korak izveli prirodno, znači ete i po položaju desnog stopala, ali još više po tome koliko ste u stanju da skočite unazad i u vis istovremeno. Zato taj korak unazad predstavlja i potpuno prenošenje težine na desnu nogu i stopalo, pred odraz. U profesionalnom tenisu važi pravilo da možete uhvatiti bilo koji lob, ako poslednji korak i odraz-skok izvedete oko servis linije. Ako ste još bliže osnovnoj liniji tim bolje i lakše.

#### **ZAMAH**

Zamah u klasičnom smislu, ali i onaj kao kod servisa, u slučaju smeča, ne važi. Već u kretanju reket povlačimo iza glave, podižuć i lakat i naravno glavu reketa. Reket se u zamahu zaustavlja i "čeka" dok se ne postavimo ispod lopte. Sve ovo mora da se sinhronizuje, a za to je potrebno dosta vježbanja. Najčešće vežbe su tipa: dodirni mrežu, partner nabacuje loptu, korak nazad sa zamahom i bum-udarac. Ovim načinom uvježbavamo: poslednji korak, zamah, i momenat udarca istovremeno, ali i kretanje ka mreži posle smeča. Pošto sve izvodimo blizu mreže možemo lakše da pogodimo teren. Kod smeča uvek sa zamahom pružamo lijevu ruku ka lopti, skoro kao da pokazujemo gdje je lopta i momenat udarca. Profesionalci koriste lijevu ruku i da zaklone sunce koje im smeta da dobro vide loptu.

#### **MOMENAT UDARCA I IZMAH**

Smeč je najčešće e, ali ne uvek, jak udarac. On i u prevodu originalne engleske riječi smash znači da nešto "tresnete". Zato imajte na umu da loptu "tresnete" i završite poen – u vašu korist, ako može.

Kod smeča je teško definisati momenat udarca. Ako vam je lopta previše iza leđa, možete udarac da izvedete više iz lakta, ili čak zgloba i budete podjednako uspešni kao da ste je udarili ispred tela. U svakom slučaju glava reketa i zglob se kreću tako da dlan, odmah po udarcu, "gleda" u teren. I izmah jer skraćeno da bi što pre povratili ravnotežu i krenuli ka mreži, ako niste završili poen. Izmah izvodimo u pravcu kretanja lopte.

#### **SMEČ POSLE ODSKOKA**

Ova vrsta smeča je češća u rekreativnom i juniorskom tenisu. Po pitanju izvođenja nema razlike u odnosu na prethodno opisani smeč. Osnovna razlika je što lopta u drugom luku putanje ima manju brzinu, a to će vam dati više vremena za pripremu udarca. Istovremeno, to znači da morate unijeti mnogo više svoje energije ako želite da loptu "tresnete" i poentirate.

Teži za smeč je vrlo visoki lob koji pada blizu osnovne linije (tzv. "sveć a"), kada ne možemo direktno poentirati i gledamo da loptu odigramo što "dublje".

Lakša varijanta je kada lopta odskače blizu mreže i kada možemo da je udarimo tako da posle odskoka ode preko ograde terena.

#### **BEKHEND SMEČ**

I ovo je udarac rezervisan za majstore.

Već ina igrača, na bilo kom nivou igranja, gledaće da izbjegne bekhend smeč, kada god je to moguće. Teži je za izvođenje, a nema snagu koja krasi osnovni smeč. To je zbog toga što je poklapanje lopte zglobom uvek lakše kada je dlan šake otvoren prema lopti, nego obrnuto. Bekhend smeč se udara u bočnom stavu, skoro leđima okrenutim ka mreži, ispruženom rukom i najčešće, u najvišoj tački koju igrač može da dohvati. Bekhend smeč je najefikasniji ako loptu odigramo dijagonalno (što je najčešće i jedina mogućnost) kratko uz bočnu servis liniju.

#### **VETRENJAČA SMEČ**

Ova vrsta smeča se u pravilu i ne vježba. Već ta činjenica, sama za sebe, dovoljno govori. Ova vrsta smeča je poslednja šansa da uopšte dohvatimo lopu (lob). Uz krajnje napore, uvek je bolje

opasan lob protivnika vratiti i najslabijim smečom, nego bez borpe prepustiti poen.  
Po načinu izvođenja veoma je sličan takozvanom "horog" šutu u košarci. Pošto ruka i reket zatvaraju skoro potpuni krug, ovaj smeč podseć a na okretanje krila vetrenjače i odatle potiče i naziv.

### **ZAKLJUČAK**

Smeč je udarac bez koga, jednostavno, ne možete igrati tenis. Ako shvatite i uvježbate kako da ga izvedete jako i precizno, omogućić e vam da se rešite nagomilanog bijesa. Ako pritom pogodite i "mrskog protivnika" u igri parova, ubili ste dvije muhe jednim smečom!

Još jedno pravilo koje morate imati u vidu je i: najteže je lobovati niskog protivnika! Ovo je savjet kada lobujete, ali nije loše imati i to u vidu kada igrate na poene, čisto da malo dam podstreka i igračima nižeg rasta.