



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΠΡΟΛΟΓΟΣ

9

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

11

### 1.1 ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΗ – ΤΑΚΤΙΚΗ

#### 1.2 ΤΑΚΤΙΚΗ ΑΠΛΟΥ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

13

##### 1.2.1 Τένις Παιχνίδι Λαθών.

15

Κλειδιά για των περιορισμό λαθών.

15

##### 1.2.1 Επιλογή Τακτικής.

16

Ακολουθώντας μια σταθερή τακτική παιχνιδιού

17

Αλλαγή τακτικής παιχνιδιού.

18

##### 1.2.3 Ζώνες Γηπέδου.

19

Πίσω ζώνη του γηπέδου (backcourt).

20

Μεσαία ζώνη (mindcourt).

20

Ζώνη του φιλέ (net area).

21

##### 1.2.4 Τύποι Παιχτών.

21

Παίχτης πίσω γραμμής (couhterpuncher)

22

Επιθετικός παίχτης πίσω γραμμής (Aggressive baseliner)

23

Παίχτης σερβίς - βολέ (serve - volleyer)

23

Παίχτης όλου του γηπέδου (All court player)

24

##### 1.2.4.1. Χτίζοντας το στυλ παιχνιδιού.

24

#### 1.3 ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ

25

Οι καιρικές συνθήκες.

26

Οι επιφάνειες.

27

1) Οι γρήγορες επιφάνειες.

28

2) Οι αργές επιφάνειες.

29

Οι αντίπαλοι.

Παίζοντας με έναν επιθετικό αντίπαλο που χτυπά δυνατά (Big Hitter).

31

Παίζοντας με έναν αμυντικό αντίπαλο που επιστρέφει όλες τις μπάλες (Retriever).

31

Παίζοντας εναντίον ενός καλύτερου αντιπάλου.

32

Παίζοντας με έναν αδύνατο αντίπαλο.

32

Παίζοντας μ' έναν ισοδύναμο αντίπαλο.

32

Παίζοντας με αριστερόχειρες.

33

Παίζοντας με αντιπάλους που εκτελούν forehand ή backhand με δυο χέρια (double – handers).

33

#### 1.4 ΤΟ ΔΙΑΝΟΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΤΕΝΙΣ (MENTAL TENNIS)

34

##### 1.4.1 Ένταση.

34

Παράγοντες προβλημάτων έντασης.	35
Προτάσεις για βελτίωση του ελέγχου της έντασης.	36
<b>1.4.2 Αυτοσυγκέντρωση.</b>	<b>37</b>
Παίζοντας σε θορυβώδεις περιοχές.	39
Παιχνίδι και απόσπαση προσοχής.	39
Βελτιώνοντας την αυτοσυγκέντρωση.	41
<b>1.4.3 Διατήρηση της πνευματικής ενέργειας.</b>	<b>41</b>
«Η δεύτερη ανάσα».	41
Πώς καταβάλλεται πνευματικά ο παίχτης.	42
Τεχνικές συμβουλές για την διατήρηση της πνευματικής ενέργειας.	42
<b>ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΠΙΣΩ ΖΩΝΗΣ (BACKCOURT)</b>	<b>45</b>
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ Α: ΣΕΡΒΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ</b>	<b>46</b>
<b>2Α.1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>46</b>
<b>2Α.1.1. Σερβίς (Serve)</b>	<b>46</b>
Πρώτο σερβίς.	47
Δεύτερο σερβίς.	48
<b>2Α.1.2. Επιστροφή του σερβίς (Return)</b>	<b>49</b>
Τακτική (returns) μετά από ένα πρώτο ή ένα δεύτερο serve.	50
<b>2Α.2. ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>52</b>
<b>2Α.2.1. Τροποποιημένες Μορφές Παιχνιδιού στην Προπόνηση</b>	<b>52</b>
Serve-Return.	52
Αντιμετώπιση προβλημάτων	53
<b>2Α.2.2. Ασκήσεις Τακτικής.</b>	<b>53</b>
<b>Serve:</b>	
Κυκλική εκτέλεση.	54
Επιλογή στόχων.	55
Serve πλάγια του service court.	56
Serve στο κέντρο του service court.	58
Στην αδύναμη πλευρά ή κατευθείαν επάνω στον αντίπαλο.	59
Στην αδύναμη πλευρά και επίθεση με volley (serve – volley).	60
<b>Return:</b>	
Αντιμετωπίζοντας την ταχύτητα.	62
Βαθιά returns.	64
Οι δύο ομάδες.	65
Βαθύ return στα πόδια του server.	67
"Κόβοντας" την γωνία της μπάλας.	68
Επίθεση στο serve.	69
Επίθεση στο serve και τοποθέτηση στον φιλέ Ν° 1.	71
Επίθεση στο serve και τοποθέτηση στον φιλέ Ν° 2.	73
Επιστροφή ρηχά και χαμηλά στα πόδια του server.	74
<b>ΕΝΟΤΗΤΑ Β: ΧΤΥΠΗΜΑΤΑ ΕΔΑΦΟΥΣ</b>	<b>75</b>
<b>2Β.1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>76</b>
<b>2Β.2. ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ</b>	<b>80</b>
<b>2Β.2.1. Τροποποιημένες Μορφές Παιχνιδιού στην Προπόνηση.</b>	<b>80</b>

Τένις χωρίς ρακέτα.	80
Μίμηση.	81
Με δύο μπάλες.	81
Με πρώτο χτύπημα πινγκ – πονγκ.	81
Πινγκ – πονγκ.	82
Ένας εναντίον δύο ή τριών.	82
<b>2B.2.2. Ασκήσεις Τακτικής.</b>	<b>82</b>
Διαγώνιο rally.	83
Παράλληλο rally.	85
Τρίγωνο.	87
Backcourt rally.	88
Επίθεση με χτύπημα down the line.	89
Επίθεση σε ρηχή μπαλιά.	90
«Εξωθώντας» τον αντίπαλο.	92
Forehand από την backhand πλευρά του γηπέδου.	93
Forehand σε όλο το γήπεδο.	95
Αλλαγή ρυθμού.	97
Down the middle.	99
Πιέζοντας την αδύναμη πλευρά.	101
Slice ρολόι.	103

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3. ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕΣΑΙΑΣ ΖΩΝΗΣ (MIDCOURT) 105**

### **3.1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 106**

#### **3.1.1. Approach shot. 106**

### **3.2. ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 108**

#### **3.2.1. Ασκήσεις Τακτικής. 108**

Επιλογή στόχου. 109

Επιλογή backhand approach shot. 111

Backhand slice & drop shot. 112

Αναπήδηση – Τοποθέτηση. 114

Βαθιά στην μέση της baseline (down the middle). 115

Forehand approach shot από την πλευρά του backhand. 116

Με έντονο topspin στην αδύνατη πλευρά. 118

Ρολόι. 119

Δύο επί εικοσιένα ( 2X 21). 121

Approach shot σε αδύναμο serve. 123

Approach volley. 125

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4. ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΟ ΦΙΛΕ (NET PLAY) 127**

### **4.1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 128**

#### **4.1.1. Volley 128**

Η τοποθέτηση στο φιλέ κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. 128

Volley Προετοιμασίας (Πρώτο volley). 130

Νικηφόρο volley (Δεύτερο volley). 132

#### **4.1.2. Smash. 134**

### **4.2. ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ 136**

#### **4.2.1. Ασκήσεις Τακτικής. 136**

Κατεύθυνση volleys.	136
Ψηλά, χαμηλά volleys.	138
Προετοιμασία νικηφόρου volley.	139
Ακολουθώντας το approach shot.	141
Πιέζοντας την αδύναμη πλευρά.	143
Serve – Volley A (Με serve ανοιχτά του service box).	145
Serve – Volley B (Με serve στο σημείο «Τ» του service court).	147
Συνεχόμενα smashes.	149
Volley – Smash – Volley.	151
Approach shot – Volley – Smash.	153
Ρηχό smash.	155
Βαθύ smash.	157
Επίθεση με «ψηλοκρεμαστή μπαλιά».	159

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5. ΤΟ ΑΜΥΝΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ** **161**

### **5.1. ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ** **161**

#### **ΑΜΥΝΑ** **161**

##### **5.1.1. Passing shot.** **162**

- 1) Passing shot σε σχέση με τις ενέργειες του αντιπάλου. 162
- 2) Passing shot αναλόγως με τη θέση του αμυνόμενου μέσα στο γήπεδο. 162

##### **5.1.2. Lob.** **165**

- Αμυντικό lob χτύπημα. 165
- Επιθετικό lob χτύπημα. 165

### **5.2. ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΤΑΚΤΙΚΗΣ.** **166**

#### **5.2.1. Ασκήσεις Τακτικής.** **166**

- Με άριστα το δέκα. 166
- Προθέρμανση με passing shot. 168
- Passing shot σε ένα χρόνο (Α). 169
- Passing shot σε ένα χρόνο (Β). 171
- Passing shot σε δύο χρόνους. Middle court (1). 173
- Passing shot σε δύο χρόνους. Middle court (2). 175
- Το πρώτο passing shot, crosscourt. 177
- Το πρώτο passing shot, down the line. 179
- Με τον αμυνόμενο εκτός γηπέδου. 181
- Passing shot σε λανθασμένο volley. 182
- Passing shot και επιθετικό lob. 184
- Αμυντικό lob. 186

## **ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΟΡΩΝ** **187**

## **ΣΥΜΒΟΛΑ ΑΣΚΗΣΕΩΝ** **189**

## **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ** **191**