

Το φόρχαντ: ο έλεγχος στις ανταλλαγές της μπάλας

Το τένις είναι ένα παιχνίδι που έχει άμεση σχέση με τον έλεγχο. Τον έλεγχο της μετακίνησής σας στο γήπεδο, τον έλεγχο της αιώρησης της ρακέτας σας, τον έλεγχο των συναισθημάτων και τον έλεγχο του αντίπαλου, κατά τη διάρκεια των ανταλλαγών της μπάλας. Το δημοφιλέστερο χτύπημα κατά την διάρκεια των ανταλλαγών της μπάλας είναι το φόρχαντ. Το φόρχαντ είναι το χτύπημα που χρησιμοποιείται πιο συχνά, που διδάσκεται πρώτο και που είναι πιο εύκολο να μαθευτεί.

Η ΕΚΤΕΛΕΣΗ ΕΝΟΣ ΦΟΡΧΑΝΤ

Θεωρήστε ότι το φόρχαντ είναι ο θεμέλιος λίθος του παιχνιδιού σας. Δημιουργήστε με το φόρχαντ μία αφετηρία για το παιχνίδι σας και, ταυτόχρονα, θα μπορέσετε να αναπτύξετε και τα άλλα χτυπήματά σας. Με το φόρχαντ μπορείτε να παραμείνετε στη διεκδίκηση ενός πόντου μέχρι να βρεθείτε σε θέση να τον διεκδικήσετε και να τον κερδίσετε. Χρησιμοποιήστε το, για να αναγκάσετε τον αντίπαλό σας να κινείται συνεχώς στο γήπεδο, μέχρι να αναλάβετε την πρωτοβουλία για να κερδίσετε τον πόντο. Ένα σταθερό φόρχαντ, μπορεί να προκαλέσει σύγχυση στον αντίπαλο, ενώ αν είναι και αρκετά δυνατό, μπορεί να σας βοηθήσει να τελειώνετε γρήγορα τους πόντους.

Με το φόρχαντ μπορείτε επίσης, να καλύψετε τις αδυναμίες σας στο παιχνίδι. Έχετε πρόβλημα με το μπάκχαντ; Πάρτε θέση στο γήπεδο έτσι ώστε να εκτελέσετε περισσότερα φόρχαντ. Το σερβίς σας χρειάζεται επιπλέον δουλειά; Εξισορροπήστε αυτή την έλλειψη με ένα δυνατό φόρχαντ. Δεν είστε και τόσο καλοί (ακόμη) στα ανεβάσματα στο φιλέ; Μεί-

νετε στο πίσω μέρος του γηπέδου και χτυπήστε τη μπάλα δυνατά με το φόρχαντ.

Ένα καλό φόρχαντ δίνει στον αντίπαλό σας να καταλάβει ότι από εκείνη την πλευρά, δεν αστειεύετε. Διαβάστε τα “βήματα” 9 και 10 για τις στρατηγικές στο μονό και το διπλό παιχνίδι που στηρίζονται στο φόρχαντ.

Το φόρχαντ μπορεί να εκτελεστεί με πολλές και διαφορετικές γωνίες της επιφάνειας της κεφαλής της ρακέτας σας. Έχετε στη διάθεσή σας πολλές επιλογές, για να βρείτε μια άνετη ζώνη χτυπήματος, πάνω στην οποία θα χτίσετε το προσωπικό σας στυλ παιχνιδιού. Αν και οι περισσότεροι παίκτες χρησιμοποιούν κατά βάση έναν τρόπο πιασίματος της ρακέτας, συχνά χωρίς να το συνειδητοποιούν, κάνουν μικρές προσαρμογές κατά τη διάρκεια των πόντων.

Το κάθε χτύπημα στο τένις αποτελείται από μια σειρά ξεχωριστών κινήσεων: την προετοιμασία, το χτύπημα και το τελείωμα-ολοκλήρωση της κίνησης. Ο στόχος είναι να μπορέσετε να συνθέσετε όλες αυτές τις ξεχωριστές κινήσεις, σε μια ομαλή και συνεχόμενη κίνηση. Το φόρχαντ ξεκινάει από τα πόδια και γι' αυτό όλοι οι καλοί παίκτες διαθέτουν εξαιρετική κίνηση ποδιών.

Εάν μετακινηθείτε και βρεθείτε στη σωστή περιοχή του γηπέδου φέρνοντας τα πόδια σας στην κατάλληλη θέση, θέτετε τη βάση για την εκτέλεση μιας ακολουθίας κινήσεων που θα έχουν ως αποτέλεσμα ένα πετυχημένο χτύπημα.

Όταν κινείστε, για να βρεθείτε στην καλύτερη θέση χτυπήματος, τα ισχία και ο κορμός ετοιμάζονται να μεταφέρουν όλη την παραγόμενη ενέργεια στο βραχίονα και τη ρακέτα. Καθώς μετακινείστε για να βρεθείτε στην καλύτερη θέση για

Εικόνα 1.1 **ΦΟΡΧΑΝΤ**



Προετοιμασία – Αιώρηση προς τα πίσω

1. Γρήγορο σταυρωτό ή πλάγιο βήμα για να προσεγγίσετε τη μπάλα.
2. Ανατολική ή ημι-δυτική λαβή.
3. Έγκαιρη στροφή των ώμων και έγκαιρη προς τα πίσω αιώρηση της ρακέτας.
4. Κάθετη ή ημι-ανοιχτή θέση-στάση σώματος.



Χτύπημα της μπάλας -Αιώρηση προς τα εμπρός

1. Κίνηση μπροστά και πάνω.
2. Αιώρηση της κεφαλής της ρακέτας από χαμηλά προς τα πάνω (από το ύψος της μέσης προς το ύψος των ώμων).
3. Έγκαιρη επαφή με τη μπάλα.



Τελείωμα-ολοκλήρωση της κίνησης

1. Τελείωμα προς την πορεία της μπάλας.
2. Προς τα πάνω, προς το φιλέ και διαγώνια προς τα έξω (για ανατολική λαβή).
3. Προς τα πάνω και διαγώνια (ημι-δυτική λαβή).

να εκτελέσετε το χτύπημα, φέρτε τη ρακέτα σας πίσω και αρκετά μακριά από το σώμα, ώστε να δημιουργήσετε την απαραίτητη δύναμη για να χτυπήσετε τη μπάλα. Με άλλα λόγια, κατά την προετοιμασία για την εκτέλεση του φόρχαντ, πρέπει να συμμετέχει όλο σας το σώμα. Κάποιες φορές, αυτή η προετοιμασία θα είναι μεγάλη, ενώ άλλες φορές θα προτιμήσετε μια πιο μικρή και πιο συμπαγή κίνηση. Αυτή η ακολουθία κινήσεων προετοιμασίας κορυφώνεται τη στιγμή που ξεκινάει η προς τα μπρός αιώρηση, για να χτυπήσετε τη μπάλα και καταλήγει στην ολοκλήρωση της κίνησης (εικόνα 1.1). Από τώρα και στο εξής, οτιδήποτε μαθαίνετε σχετικά με το φόρχαντ θα πρέπει να σας βοηθάει να επιστρέψετε τη μπάλα με δύναμη, έλεγχο και αυτοπεποίθηση.

ΛΑΘΟΣ

- Η αιώρησή σας είναι ασταθής.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

- Κρατήστε τον καρπό σας σταθεροποιημένο και υπτιασμένο προς τα πίσω. Όσο περισσότερες κινήσεις κάνετε με τον καρπό, τόσο λιγότερο έλεγχο θα έχετε.

ΛΑΘΟΣ

- Κάνετε βιαστικά ή αργά την αιώρηση της ρακέτας - την τελευταία στιγμή.

ΔΙΟΡΘΩΣΗ

- Ξεκινήστε την προετοιμασία, τη στιγμή που η μπάλα αφήνει την επιφάνεια της ρακέτας του αντιπάλου, ενώ περνάει πάνω από το φιλέ ή πριν αναπηδήσει στο γήπεδό σας.

Κατά την εκτέλεση του φόρχαντ, οι παίκτες χρησιμοποιούν τέσσερις διαφορετικές λαβές της ρακέτας (ηπειρωτική, ανατολική, ημι-δυτική και δυτική) και τέσσερις διαφορετικές θέσεις-στάσεις του σώματος (ανοιχτή, ημι-ανοιχτή, κλειστή και κάθετη). Επίσης, χτυπούν τη μπάλα με περιστροφές προς τα εμπρός (topspin), με περιστροφές προς τα πίσω (backspin), με πλάγιες περιστροφές (sidespin), ή χωρίς καθόλου περιστροφές (flat) - χωρίς να έχουν αναφερθεί ακόμη οι προς τα πίσω αιωρήσεις της ρακέτας, οι τροχιές των αιωρήσεων, οι ζώνες χτυπήματος και τα διαφορετικά τελειώματα του χτυπήματος.

Μην ανησυχείτε! Παρόλο που αυτές οι επιλογές παρουσιάζονται και σχολιάζονται, υπάρχουν συγκεκριμένες προτάσεις για τους τρόπους λαβής της ρακέτας, για τις θέσεις των ποδιών και για τους τρόπους μετακίνησης της ρακέτας. Κάποιοι παίκτες μπορούν να φτάσουν, και έχουν φτάσει, σε κορυφαίο επίπεδο χρησιμοποιώντας αυτούς τους τρόπους λαβής. Άλλοι ανακαλύπτουν τρόπους λαβής, στάσεις σώματος και κινήσεις, που είναι αποτελεσματικές για τον τύπο του σώματός τους και τις αθλητικές τους ικανότητες, φτάνοντας επίσης στα υψηλότερα επίπεδα παιχνιδιού. Οι αρχάριοι όμως πρέπει να ξεκινήσουν από κάπου. Οι παραλλαγές στο φόρχαντ και οι οποιεσδήποτε βελτιώσεις μπορούν να προστεθούν στο παιχνίδι σας, όταν έχετε βελτιωθεί αρκετά και αφού έχετε φτάσει σε ένα συγκεκριμένο επίπεδο.

Λαβές

Ανεξάρτητα από τον τρόπο που πιάνετε τη ρακέτα με το κυρίαρχο χέρι, ο τρόπος που κινείται το άλλο χέρι, παραμένει ίδιος σε κάθε φόρχαντ. Χρησιμοποιήστε το ελεύθερο (μη κυρίαρχο) χέρι για να πιάσετε τη ρακέτα από τον λαιμό και να την υποστηρίξετε, καθώς κάνετε τις απαραίτητες μικρές προσαρμογές στην λαβή με το άλλο χέρι. Αυτή η κίνηση του ελεύθερου χεριού θα πρέπει να εξελιχθεί σε μια αυτοματοποιημένη αντίδραση. Οι αλλαγές στη λαβή με το ένα χέρι (το κυρίαρχο) δεν αποφέρουν το επιθυμητό αποτέλεσμα.

Αν και στο κεφάλαιο αυτό αναφέρονται επίσης η ηπειρωτική και η δυτική λαβή, ενδεδειγμένες για την εκτέλεση του φόρχαντ είναι η ανατολική και η ημι-δυτική λαβή.

ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΦΟΡΧΑΝΤ ΛΑΒΗ – EASTERN FORHAND GRIP

Κρατήστε τη ρακέτα από το λαιμό με το μη κυρίαρχο χέρι σχεδόν κατακόρυφα προς το γήπεδο. Με το άλλο σας χέρι, κάντε χειραψία με τη ρακέτα, έτσι ώστε η παλάμη σας να ακουμπά στην πίσω επιφάνεια της λαβής της. Αυτός ο τρόπος λαβής της ρακέτας είναι η ανατολική (eastern) φόρχαντ λαβή (εικόνα 1.2). Τυλίξτε τα δάχτυλα γύρω από τη λαβή κοντά στη άκρη της. Για το δεξιόχειρα παίκτη, ο καρπός θα πρέπει να είναι ελαφρά προς



Εικόνα 1.2 Ανατολική φόρχαντ λαβή (α) για δεξιόχειρα παίκτη (β) για αριστερόχειρα παίκτη.

τα δεξιά της πάνω πλευράς. Το V που σχηματίζεται από τον αντίχειρα και το δείκτη θα πρέπει να είναι πάνω και ελαφρά προς το πίσω μέρος της λαβής. Ένας αριστερόχειρας παίκτης θα πρέπει να κρατάει τη ρακέτα, έτσι ώστε ο καρπός να είναι ελαφρά προς τα αριστερά από την πάνω πλευρά της λαβής, καθώς κοιτάζει την λαβή από πάνω προς τα κάτω.

Η ανατολική λαβή υπήρξε ο πιο παραδοσιακός τρόπος λαβής για την εκτέλεση ενός φόρχαντ, αλλά δε χρησιμοποιείται πλέον από τους περισσότερους παίκτες υψηλού επιπέδου. Παρόλα αυτά, αρκετά προβλήματα δημιουργούνται, όταν οι δάσκαλοι προσπαθούν να διδάξουν στους μαθητές τους το φόρχαντ πιάνοντας τη ρακέτα με τον τρόπο που την πιάνουν οι παίκτες υψηλού επιπέδου. Αυτό γίνεται κυρίως λόγω του υπερβολικού όγκου πληροφοριών, που αυτοί καλούνται να αφομοιώσουν.

Για το λόγο αυτό, η πλειονότητα των δασκάλων επιμένει κατά τη διδασκαλία των αρχαρίων στην ανατολική λαβή, επιτρέποντας όμως στους μαθητές τους, καθώς βελτιώνονται, να μεταπηδούν και σε άλλες λαβές.

Τα πλεονεκτήματα αυτής της λαβής είναι η φυσική τοποθέτηση του καρπού, η μεγαλύτερη ασφάλεια για την άρθρωση του ώμου, η μικρότερη πίεση που ασκείται στον αγκώνα και στον καρ-

πό και η εύκολη μετάβαση στη λαβή για παιχνίδι κοντά στο φιλέ. Όλα αυτά αποτελούν σημαντικά επιχειρήματα για τη χρήση αυτής της λαβής. Τα μειονεκτήματα είναι η αδυναμία εκτέλεσης κάποιων χτυπημάτων με μέγιστη δύναμη, η αδυναμία εκτέλεσης χτυπημάτων με περιστροφές προς τα εμπρός (torsion), το ίδιο αποτελεσματικά όσο με τις δύο άλλες λαβές, καθώς και οι δυσκολίες που υπάρχουν κατά την επιστροφή μπαλιών με υψηλή αναπήδηση.

Η ανατολική φόρχαντ λαβή αποτελεί μια λογική αποτελεσματική επιλογή για αρχάριους, ενδιάμεσου επιπέδου και προχωρημένους παίκτες, αλλά δεν υποστηρίζεται από τους προπονητές, που δουλεύουν μόνο με παίκτες υψηλού επιπέδου. Γι' αυτούς, η ημι-δυτική λαβή αποτελεί την πρώτη επιλογή για την εκτέλεση του φόρχαντ.

ΗΜΙ-ΔΥΤΙΚΗ ΛΑΒΗ (SEMI-WESTERN GRIP)

Αρχικά κρατήστε τη ρακέτα σας με ανατολική φόρχαντ λαβή. Τώρα στρέψτε τον καρπό σας ακόμα περισσότερο πίσω από τη λαβή της ρακέτας. Σκεφτείτε ότι η ημι-δυτική λαβή είναι κάτι ενδιάμεσο μεταξύ της ανατολικής και της δυτικής λαβής (περισσότερα για τη δυτική λαβή υπάρχουν στη συνέχεια). Με την ημι-δυτική λαβή (εικόνα 1.3) μπορείτε να χτυπήσετε τη μπάλα πιο δυνατά



Εικόνα 1.3. Ημι-δυτική φόρχαντ λαβή (α) για δεξιόχειρα παίκτη, (β) για αριστερόχειρα παίκτη.

από ότι με την ανατολική, ενώ είναι ευκολότερο να εκτελέσετε χτυπήματα με περιστροφές προς τα εμπρός (topspin). Μπορείτε, επίσης, να χτυπήσετε τη μπάλα νωρίτερα, στο ανέβασμά της, αμέσως μετά την αναπήδησή της στο γήπεδο.

Ωστόσο, η ημι-δυτική λαβή έχει και τα μειονεκτήματά της. Κατ' αρχήν μπορεί να φανεί δυσκολότερη σε κάποιους αρχάριους. Χωρίς αμφιβολία, δεν είναι αποτελεσματική σε μπάλες που αναπηδούν χαμηλά. Επίσης, δεν είναι καθόλου κατάλληλη για παιχνίδι στο εμπρός μέρος του γηπέδου, επειδή η μετάβαση είναι δυσκολότερη προς τη λαβή που χρησιμοποιείται για χτυπήματα που γίνονται κοντά στο φιλέ. Αντίθετα, η μετάβαση αυτή είναι πιο ομαλή και πιο εύκολη με την ανατολική λαβή. Αρκετοί παίκτες που χρησιμοποιούν την ημι-δυτική λαβή, δε μπορούν να κάνουν αυτές τις αλλαγές, με αποτέλεσμα να παραμένουν στη βασική γραμμή για όλη τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αν νιώθετε ότι αυτή η λαβή δεν σας είναι αρκετά άνετη, στρίψτε το χέρι σας ελαφρά προς την ανατολική λαβή. Συμπερασματικά, η ημι-δυτική λαβή είναι καλή για αρκετούς από τους παίκτες υψηλού επιπέδου, χωρίς να έχει σημασία αν ξεκίνησαν μ' αυτή τη λαβή ή την υιοθέτησαν αργότερα, κατά την εξέλιξή τους.

ΔΥΤΙΚΗ ΛΑΒΗ (WESTERN GRIP)

Ξεκινήστε και πάλι κρατώντας τη ρακέτα σας με την ανατολική λαβή έχοντας τον καρπό σας ελαφρά προς τα δεξιά της επάνω πλευράς της λαβής της ρακέτας. Στρίψτε το χέρι σας προς τα δεξιά, μέχρι να φτάσετε στην ημι-δυτική λαβή. Μετά στρέψτε τον καρπό σας ακόμα περισσότερο, μέχρι η παλάμη σας να είναι κάτω από τη λαβή της ρακέτας (εικόνα 1.4). Μήπως σας φαίνεται κάπως αλλόκοτη; Η δυτική λαβή φαίνεται πράγματι αλλόκοτη, αλλά αρκετοί παίκτες τη χρησιμοποιούν και είναι μάλιστα πολύ πετυχημένοι.

Η δυτική λαβή είναι ιδιαίτερα δημοφιλής στους παίκτες που παραμένουν στη βασική γραμμή και χτυπούν τη μπάλα με ανοιχτή θέση σώματος. Είναι ιδανική για την εκτέλεση χτυπημάτων με περιστροφές προς τα μπρος και για μπαλιές με υψηλή αναπήδηση. Με τη δυτική λαβή είναι δύσκολο να χτυπήσετε μπάλες που αναπηδούν χαμηλά και μπάλες που πηγαίνουν πολύ πλάγια προς την πλευρά του φόρχαντ. Οι παίκτες που χρησιμοποιούν αυτή τη λαβή έχουν επίσης δυσκολία στο να αλλάξουν την λαβή τους για εκτέλεση βολέ.

Σε γενικές γραμμές, θα ήταν καλό να μη χρησιμοποιείτε αυτή τη λαβή αν δεν είστε υποχρεωμένοι να το κάνετε. Κατά τη διάρκεια ενός πόντου πιθανόν να προκύψουν περιπτώσεις όπου η δυτι-



Εικόνα 1.4 Δυτική Λαβή. (α) για δεξιόχειρα παίκτη, (β) για αριστερόχειρα παίκτη.

κή λαβή θα σας βοηθήσει να χτυπήσετε τη μπάλα με πάρα πολλές περιστροφές προς τα εμπρός ή θα σας επιτρέψει να χτυπήσετε μία μπάλα που έχει αναπηδήσει πολύ ψηλά. Εκτός από αυτές τις δύο περιπτώσεις, είναι προτιμότερο να χρησιμοποιείτε την ανατολική ή την ημι-δυτική λαβή.

ΗΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΛΑΒΗ

Ένας άλλος τρόπος πιασίματος της ρακέτας για την εκτέλεση του φόρχαντ, που πρέπει να αναφερθεί, είναι η ηπειρωτική λαβή (εικόνα 1.5). Όπως με την ανατολική λαβή, ξεκινήστε κρατώντας τη ρακέτα κατακόρυφα προς το γήπεδο, κάνοντας χειραψία με τη ρακέτα, έτσι ώστε η παλάμη σας να βρίσκεται στο πίσω μέρος της λαβής. Αντί να στρέψετε το χέρι σας προς τα δεξιά (για δεξιόχειρα παίκτη), μετακινήστε το προς τα αριστερά, έτσι ώστε ο καρπός σας να είναι κατευθειάν πάνω από την επάνω πλευρά της λαβής της ρακέτας. Τοποθετήστε τον αντίχειρά σας πάνω στη λαβή, έτσι ώστε το εσωτερικό του μέρος να είναι σε επαφή με την επίπεδη πλευρά της λαβής. Αν είστε αριστερόχειρες, στρίψτε το χέρι σας από τα αριστερά προς τα δεξιά από την ανατολική φόρχαντ λαβή, μέχρι ο καρπός σας να ευθυγραμμιστεί με την επάνω πλευρά της λαβής της ρακέτας.

Η ηπειρωτική λαβή, δε συνίσταται γενικά για την εκτέλεση χτυπημάτων φόρχαντ μετά από

αναπήδηση. Υπάρχουν πολύ πιο άνετοι τρόποι, για να πιάσετε τη ρακέτα και να εκτελέσετε αυτά τα χτυπήματα, αλλά το να γνωρίζετε την ηπειρωτική λαβή θα σας φανεί χρήσιμο, όταν φτάσετε στο "βήμα 3" για το σερβίς και στο "βήμα 4" για το βολέ.

Όποια λαβή και αν επιλέξετε να χρησιμοποιήσετε, υπάρχουν αρκετές ασκήσεις που θα σας βοηθήσουν να εξοικειωθείτε μ' αυτήν. Η πιο απλή είναι το ντριμπλάρισμα της μπάλας στο γήπεδο με την επιφάνεια των χορδών της ρακέτας, χρησιμοποιώντας την ανατολική ή την ημι-δυτική λαβή. Έτσι κι αλλιώς, το ντριμπλάρισμα της μπάλας με τη ρακέτα είναι κάτι που θα κάνετε αυτόματα στην υπόλοιπη τενιστική σας ζωή. Συνεπώς, μπορείτε να ξεκινήσετε από τώρα. Για να το κάνετε πιο ενδιαφέρον, ντριμπλάρετε κατά μήκος κάθε γραμμής του γηπέδου ή στρίψτε την παλάμη με τη ρακέτα προς τα πάνω και χτυπήστε τη μπάλα συνεχόμενα προς τα πάνω αντί προς τα κάτω. Αν μπορείτε να κάνετε 100 συνεχόμενες αναπηδήσεις προς τα πάνω ή 100 συνεχόμενα χτυπήματα προς τα κάτω είστε εντάξει, προχωρήστε παρακάτω.

Θέση ετοιμότητας

Αυτό που δεν έχει αλλάξει σχετικά με το φόρχαντ είναι η θέση ετοιμότητας, δηλαδή, η στάση στην οποία βρίσκεστε, καθώς περιμένετε το επό-



Εικόνα 1.5 Ηπειρωτική λαβή. (α) για δεξιόχειρα παίκτη, (β) για αριστερόχειρα παίκτη.

μενο χτύπημα του αντιπάλου. Η θέση ετοιμότητας δηλώνει ότι είστε συγκεντρωμένοι, έτοιμοι για δράση και ότι παρακολουθείτε τη μπάλα που φεύγει απ' τη ρακέτα του αντιπάλου σας.

Στη θέση ετοιμότητας, τα πόδια σας πρέπει να είναι ανοιχτά περίπου στο άνοιγμα των ώμων και το σώμα σας παράλληλο προς το φιλέ (εικόνα 1.6). Κρατήστε τη ρακέτα με πιάσιμο φόρχαντ, εκτός κι εάν πιστεύετε ότι η μπάλα θα πάει κάπου αλλού. Λυγίστε ελαφρά τα γόνατά σας και ρίξτε το βάρος μπροστά, στις μύτες των ποδιών. Κρατήστε τα χέρια ελαφρώς απλωμένα και τη ρακέτα μπροστά σας προς το φιλέ. Με το βλέμμα σας πάνω από την κορυφή της ρακέτας, παρακολουθήστε τι γίνεται στην απέναντι πλευρά του γηπέδου.

Θέση επιστροφής (Home Base)

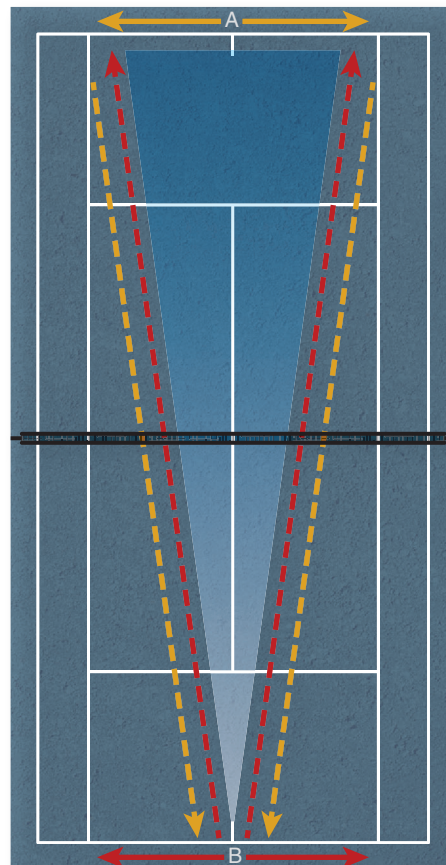
Στο μονό παιχνίδι, η κυρίαρχη θέση επιστροφής του αθλητή μετά από κάθε χτύπημα, θα πρέπει να είναι πάνω ή πίσω από τη βασική γραμμή, στο κεντρικό σημείο (center mark) του γηπέδου (εικόνα 1.7). Όταν έχετε αμφιβολίες, επιστρέψτε σ' αυτή τη θέση μετά από κάθε χτύπημα. Η θέση της επιστροφής που θα παίρνετε μετά από κάθε χτύπημα θα αλλάζει κατά τη διάρκεια των ανταλλαγών της μπάλας. Αυτό εξαρτάται από την κατεύθυνση που θα δίνετε στη μπάλα, εσείς ή ο αντίπαλός σας. Στο "βήμα 9" θα διαβάσετε σχετικά με τη θέση στο γήπεδο που θα επιστρέφετε μετά από κάθε χτύπημα. Αυτή είναι η διχοτόμος της γωνίας των πιθανών επιστροφών της μπάλας από τον αντίπαλο. Με άλλα λόγια, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να στέκεστε στη μέση του χώρου που πιστεύετε ότι θα στείλει τη μπάλα ο αντίπαλος. Προς το παρόν, έχετε υπόψη ότι, το σημείο που πρέπει να επιστρέφετε μετά από κάθε χτύπημα, είναι κάπου στη μέση της βασικής γραμμής.

Κίνηση ποδιών (Footwork)

Έχετε ήδη μάθει για την ακολουθία των κινήσεων της προετοιμασίας, του χτυπήματος και του τελειώματος-ολοκλήρωσης της κίνησης που αφορά το φόρχαντ. Για τις μπαλιές που είναι μακριά σας, υπάρχουν δύο τρόποι για να μετακινηθείτε προς τη μπάλα. Ο ένας τρόπος μετακίνησης είναι με πλάγια βήματα και ο άλλος με σταυρωτά βήματα.



Εικόνα 1.6 Θέση ετοιμότητας.



Εικόνα 1.7 Η μέση της τελικής γραμμής του γηπέδου θα είναι η βασική θέση επιστροφής κατά τη διάρκεια ανταλλαγής χτυπημάτων. Η αλλαγή αυτής της θέσης εξαρτάται από τις κατευθύνσεις που στέλνεται η μπάλα εσείς ή ο αντίπαλός σας.