

USAVRŠAVANJE SERVISA

Zoran Kalinić

Aleksinac, 19.06.2021.

Kada govorimo o usavršavanju sopstvenog servisa, mislimo na poboljšanje svih parametara koji utiču na kvalitetan servis, sigurnost pri izvedbi, kontrolu rotacija, dužinu odskoka i izvedbu sa lakoćom.

Ne postoji savršen servis, jer se protivnici tokom igre, usled učestalog ponavljanja prilagođavaju i koriguju odgovor na servis i on sve više tokom igre nije nepoznanica i iznenađenje. Dobrim servisom se može smatrati samo onaj servis, posle kojeg igrač ima najbolje rešenje za nastavak poena. Izvedba mora da bude rutinska, bez razmišljanja i malim procentom greške. Treba da spreči protivnika da ga napadne ili ako već pokuša da polaz izvede slabo i predvidivo.

1. Uticaj koncepcije igre na izbor servisa

- Razlike postoje kod izbora i treniga servisa. Igrač koji teži i kojem je koncepcija igre napad forhendom posle servisa, tražiće opciju, servisa iz svoje bekhend pozicije. Sa ciljem da otvori svoju forhend stranu za napad a spreči protivnika da mu odigra loptu u duboki bekhend. (servis po paraleli). Iznenađenje može biti i ako se iz pozicije sredine stola servira forhendom. Tada protivnik mora da se pomeri ka svojoj bekhend strani, jer se otvara mogućnost odigravanja iservisa iznenađenja (dugi servis u bekhend protivnika). Igrači kojima je koncepcija igre, da prvi ulaz napadne bekhendom, pozicija za izvedbu će biti iz sredine stola i bekhend servisom kako bi otvorio svoju bekhend stranu i prostor za ne smetani napad. Takvi igrači izbegavaju mogućnost da mu protivnik vraća servis u duboki forhend.
- Značaj servisa je u tome, što igrač početnim udaracem nameće i diktira nastavak poena a na koji protivnik ne može da utiče

2. Način izvedbe

- Iznenaditi protivnika što je više moguće, pokušati sakriti (uz poštovanje pravila) kontakt reketa i loptice.
- Što je više moguće sakriti predpokret i rad tela
- Ubrzati trzaj zglobov šake i ugao reketa
- Uvek pogledati poziciju protivnika za stolom

3. Način treninga

- Trening servisa iz kutije (igrač je sam bez partnera)

1. trening samo osnovnog servisa

2. kombinovano sa varijacijama (sa rotacijom i bez rotacije,kratak i dugi servis)

- trening servisa iz kutije sa partnerom (uz nastavak odigravanja prve lopte)
- VAŽNO! Obe strane učestvuju, trenira se i vraćanje servisa
- odigravanje poena (kombinacije od 5:5,7:7,10:10)
- igranje setova
- Trening servisa je najteži deo stonoteniskog treninga,ne može se unapred planirati vreme trajanja.Najbrže dolazi do zamora i pada koncentracije igrača.Nema automatizma, koncentracija mora biti uvek na najvišem nivou.
- Trening servisa doprinosi jačanju sopstvene igre i najbržem takmičarskom napretku igrača.Izreka kaže "Vežba čini majstora"...

4. Uticaj trenera

- omogućiti nesmetane uslove za trening servisa (sto, loptice, odrediti partnera)
- koju vrstu treninga sprovoditi i u kom delu stonoteniskog treninga?
- da kontroliše,upozorava i savetuje igrača (brzinu izvođenja,mesto prvog odskoka, dužinu servisa i svih pravila koja utiču na kvalitetan servisa)
- da prekine trening, kada primeti da je došlo do pada koncentracije
- napravi analizu i predloge za poboljšanje