

Wskazówki techniczne grudzień 2010

Top-spin forhendowy z przeniesieniem ciężaru ciała w bok wykonywany przez Timo Bolla.

W ostatnim numerze zaprezentowaliśmy dynamiczny forhend top-spinowy wykonany przez byłego Mistrza Świata z 2004r. Ryu Seung Mina. W aktualnym wydaniu „Butterfly News” Timo Boll przedstawi nam kolejny wariant zagrania top-spinowego. Na pierwszy rzut oka uderzenie to nie wygląda na dość spektakularne. Jednak po dokładniejszym przeanalizowaniu zauważymy, że wymaga odpowiedniego przygotowania fizycznego oraz dużych zdolności. Wykonanie top-spina forhendowego z przeniesieniem ciężaru ciała w bok wymaga dobrego balansu, koordynacji, wyczucia piłeczki oraz czasu. Zawodnicy z czołówki światowej posiadają w swoim repertuarze tego rodzaju zagranie. Dzięki niemu są w stanie szybko i agresywnie odegrać piłeczkę nawet z niedogodnego ustawienia.

Istotne jest to, aby dokładnie przyjrzeć się poniższej serii zdjęć, w celu zrozumienia dlaczego top-spin forhendowy z przeniesieniem ciężaru ciała w bok jest tak przydatny.

Zdjęcia 1-6

Timo Boll przesuwa się do przodu, aby odegrać piłeczkę, zagrana w środek strony forhendowej (zdjęcie 1). Przyjmuje odpowiednią pozycję dzięki jednemu dużemu krokowi i decyduje się prawdopodobnie na krótki odbiór (zdjęcie 2). Zawodnik przenosi ciężar ciała na lewą nogę, aby powrócić do optymalnej pozycji (zdjęcie 4). Poprzedzone jest to równoległym cofnięciem nóg do tyłu (zdjęcie 5 i 6). Zdjęcie 6-te pokazuje Timo tuż przed przyjęciem odpowiedniej pozycji. Rakiетка znajduje się z przodu ciała w neutralnym ustawieniu. W tym momencie wciąż nie wiemy jakie uderzenie wykona Timo by odegrać piłeczkę. Natomiast na zdjęciu 7-mym widzimy już jego zamiary, gdyż otworzył się na stronę forhendową i przygotowuje się do uderzenia forhendowego.



Zdjęcie 7-11

Zdjęcie 7-me przedstawia początkową fazę skrętu dla zagrania top-spina forhendowego. Natomiast na zdjęciu 8-mym widzimy już zawodnika w końcowej fazie skrętu. Oznacza to, że przeciwnik musiał odegrać flipem. Timo z pewnością nie ma wystarczająco dużo czasu aby wykonać krok w bok i przyjąć lepszą pozycję. Zamiast tego przesuwają górną część ciała w kierunku lewej nogi. Z kolei prawa noga jest wyprostowana, podkreślając w ten sposób zasięg przeniesienia ciężaru ciała w bok. Ręka grająca jest wyciągnięta na tyle daleko, że cały ciężar ciała opiera się na lewej nodze. Timo dzięki przeniesieniu ciężaru ciała zyskuje czas i miejsce na wykonanie top-spina. Jest w stanie dotrzeć do piłeczki i agresywnie ją odegrać. Kolejne 9-te zdjęcie przedstawia moment tuż po kontakcie z piłeczką. Jak widać Timo bez przenoszenia ciężaru ciała na prawą nogę nadal stoi na lewej nodze i lekko skręca tułów. Uderzenie wykonywane jest głównie za pomocą ręki grającej. W nowoczesnym tenisie stołowym, ze względu na dużą prędkość gry, zawodnicy coraz częściej wykorzystują do odbioru zagrywki przeciwnika tylko rękę grającą. Dynamikę tego zagrania widzimy na zdjęciu 10-tym, Timo zaczyna ruch lewą stopą i podskakuje do góry oboma nogami. W ten sposób ląduje na lewej nodze i odpycha się z niej, aby powrócić do odpowiedniej pozycji po stronie backhandowej (zdjęcie 11).



Podsumowanie

Zagranie to w wykonaniu Timo Bolla wydaje się dość proste, nic bardziej mylnego. Jest to swego rodzaju sztuka, ponieważ wymagana jest doskonała praca nóg, koordynacja tułowia, odpowiednia równowaga oraz prawidłowe ustawienie ręki. Bez doskonałego wyszkolenia technicznego nie jesteśmy w stanie zagrać top-spina forhendowego przy użyciu tylko ręki grającej.

Kluczowym elementem w tym zagraniu jest czas. Jeśli przeciwnik zagrał szybką i dobrze umiejscowioną piłeczkę, a my chcemy ją odegrać szybko i agresywnie za pomocą top-spina forhendowego z przeniesieniem ciężaru ciała w bok, niezbędne są duże umiejętności przewidywania oraz szybka reakcja.