

ŚCIANA TENISOWA- twój najlepszy przyjaciel



Od najprostszych przy opuszczonych budynkach z kostką pod spodem do tych specjalnych z wyznaczoną linią i podłożem ceglanym wybudowanych przy kortach. Ściankę na upartego można znaleźć wszędzie. Jej ogromnym plusem jest to że gramy bezpłatnie i nie potrzebujemy partnera. Rakieta i minimum dwie piłki na wypadek jak jedna nam wyleci :). Jeśli pogoda pozwala to nawet zimą zdarzają się dni kiedy „tenisowe świry „ mogą grać. Generalnie jej największy atut to dostępność, bezobsługowość, także to że można się grając z nią porządnie się zmęczyć zwiększając intensywność odbić i przygotować się do normalnej gry na korcie. Poprawimy refleks, panowanie nad piłką, naukę gry pod różnymi katami, celność oraz sprawność.

Jesteśmy na niej sami i sami rozwiązujemy problemy. Tu trzeba myśleć, być kreatywnym. Ze ścianą jak ze wszystkim. Na początku nie jest łatwo i potrzeba trochę czasu zanim wejdziemy w rytm i uda nam się kilkakrotnie z rzędu odbić piłkę lub po prostu nie uderzać jej za ścianę.

Na ścianie trenujemy tak jak na korcie. Słowo jakie przychodzi mi do głowy jako pierwsze to **różnorodność**. Symulujemy to co się dzieje na korcie. Różne rotacje, grę w ruchu, zmianę rytmu czyli mocniej łżej, różne odbicia po prostu akcja ze ścianą- jak w meczu.

Według mnie choć wielu trenerów mówi że to błąd warto zacząć od podstawowej nauki gry w jeden punkt. Mam tu na myśli początkujących którzy powinni przynajmniej na początku nauki gry przeplatać próby „gania się „ na ścianie z grą powiedzmy bakhendem w jeden punkt kilka razy. Mój argument to umiejętność posyłania piłki tam gdzie się chce po to by od razu grając akcje nie wyrzucać zbyt dużej ilości piłek za ścianę. Taka gra na pewno nie da Ci pewności a czym częściej będziesz chodził po piłkę tym szybciej ci się to znudzi i skończysz grać. Tylko wytrwali dają sobie radę.

Podstawy muszą być żeby móc kombinować i cieszyć się z treningu, bo jak coś wychodzi to nas cieszy i daje satysfakcję i w konsekwencji chęci do kontynuowania pracy nad sobą.

Ścianka może służyć jako świetna rozgrzewka przed meczem, treningiem z twoim trenerem, lub swoją własną nauką białego sportu.

Należy stosować krótkie serie kilku uderzeń, potem je przeplatać, co chwilę zmieniać rodzaje ćwiczeń. Gra na ścianie ma być wszechstronna, atrakcyjna, wymagająca. Nie ma być głupim

uderzaniem w jeden punkt, takiego odbijania w normalnej grze tenisowej po prostu nie ma i utrwalanie takich nawyków ruchowych nie ma nic wspólnego z grą na korcie chyba że szykujesz się do rekordu Guinnessa w jak najdłuższym odbijaniu piłki pod rząd

Jak zaczynać grę na ścianie? Od delikatnych, najlepiej pojedynczych uderzeń. Uderzenie, złapanie piłki, powtórka. Z forhendu, potem z backhandu, potem na przemian. Dopiero po kilku minutach należy zwiększyć siłę uderzeń i zacząć realizować różne typy ćwiczeń a także stopniowo wydłużać odległość od ściany. Zaczynamy Stojąc w połowie odległości między ścianą a końcem placu gry i kończąc na pełnym wymiarze.

Pamiętaj: każde ćwiczenie robimy AŻ do Efektów!

PODSTAWOWE ĆWICZENIA :

1. Czucie ze ścianą: Stajemy metr przed ścianą, opuszczamy piłkę i delikatnie płaszczyzną rakietki skierowaną w niebo podbijamy piłkę tak by odbiła się nad linią siatki i wróciła odbijając się przed nami, ćwiczenie robimy na dwie strony: forhendową i bekhendową.

2. Forhend-Bekhend

Opuszczamy piłkę, odbijamy jednym z uderzeniem które aktualnie ćwiczymy (forhend bekhend (topspinowy lub płaski), slajs, skrót. Łapiemy piłkę i powtarzamy sekwencje. Gdy widzimy że już nam to wychodzi próbujemy odbić piłkę dwa, trzy i więcej razy z rzędu.

3. Forhend-Bekhend

Opuszczamy piłkę odbijamy z forhendu lub bekhendu a po odpiciu piłki od ściany i jednym koźle uderzamy drugą stroną co wymusi inne ustawienie.

4. Woleje.

Stojąc 2-3 metry od ściany uderzamy tak by piłka nie spadła na ziemię. Czym dłużej tym lepiej próbując volejem forhend później bekhend a następnie w cyklu mieszanym.

5. Smecze.

Stojąc w odległości połowy kortu podrzucamy piłkę nad głowę uderzając smeczem tak by piłka odbiła się najpierw od ziemi a później od ściany. Szybującą piłkę ponownie uderzamy smeczem tak by odbiła się od ziemi i ściany. Kilku z was powie że uczy się wtedy smecza w siatkę dlatego możemy jeszcze podrzucić piłkę nieco wyżej i grać normalne smecze w ścianę powyżej linii siatki lub tak jak w pierwszym ćwiczeniu po odbiciu od ściany również uderzać smeczem nad siatkę/

6. Serwis.

Odmierzając odległość linii końcowej stojąc po lekkim skosie serwujemy po przekątnej tak by piłka odbijała się nad wyznaczoną linią siatki.

Gdy już wszystkie elementy mamy mniej więcej opanowane próbujemy połączyć to w całość. Trening powinien przypominać mecz więc zaczynamy od serwu i normalnie gramy akcję ze ścianą. Metod i kombinacji jest naprawdę dużo. Wszystko zależy od tego co chcemy trenować i jak bardzo chcemy się zmęczyć.

podaje świetny link do ćwiczeń uzupełniających na ścianie dla wytrwałych :
<http://tenisdlakazdego.blogspot.com/2011/04/czy-i-jak-grac-na-scianie.html>