

פעילות גופנית

טניס

צעדים להצלחה

ג'ים בראון



Human Kinetics

פרק דוגמה מתוך הספר



טניס - צעדים להצלחה

Authorized translation from the English language edition of:
Tennis - Steps to Success
By Jim Brown
Published by Human Kinetics Publishers, Inc.
Copyright © 1995 by Jim Brown.

מהדורה ראשונה בעברית - 2000
הדפסה: 1 2 3

הוצאת פוקוס-מחשבים בע"מ
ת"ד 863 ר"ג, 52108
טל': 03-6773898, פקס: 03-5746513
אתר אינטרנט: <http://www.focus.co.il>
דואר אלקטרוני: focus@focus.co.il

הפצה לחנויות: ליאור שרף שיווק והפצה בע"מ,
טל': 03-9021902, פקס: 03-9025758

על מנת למנוע סרבול, נכתב הטקסט בלשון זכר,
אך יש לקרוא אותו בהתאם למינו של הקורא

כל הזכויות למהדורה העברית שמורות להוצאת פוקוס-מחשבים בע"מ
© 2000

אין להעתיק, לשכפל ולצלם ספר זה ו/או את התקליטור המצורף לו, או קטעים מהם
בשום צורה ובשום אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני לכל מטרה שהיא, ללא אישור
בכתב מהוצאת פוקוס-מחשבים בע"מ.

תרגום ועריכה: עדי גרוס
עריכה לשונית: עדי שחטר
בדיקה מקצועית: מוטי קריקוב
סדר ועריכה: גיא משה
עטיפה: סילביה לודמר-כהן
לוחות: מ. אביב בע"מ
הדפסה: דפוס טופSפרינט בע"מ
כריכה: כריכיית אהרון בע"מ
דאנאקוד 239-288

הודעת זכויות

הספרים מוגנים בזכויות יוצרים. הוצאת פוקוס-מחשבים מרשה את
הורדתם כשירות לציבור, לשימוש אישי של המוריד בלבד. אין להפיץ
או להעביר לאחרים, בין בתמורה ובין ללא תמורה, חלק כלשהו מן
החומר המורד. אין להפיץ תדפיס או העתק של החומר בכל צורה
שהיא ללא רשות מפורשת, בכתב ומראש מהוצאת פוקוס-מחשבים.

תוכן העניינים

5	הקדמה
7	צעדים להצלחה
9	משחק הטניס: שינויים הם שם המשחק
15	ציוד: בחר את ה"נשק" שלך
19	צעד 1: השליטה במחבט ומודעות למגרש - מתחילים
33	צעד 2: חבטות קרקע - בניית בסיס
51	צעד 3: חבטת הגשה - למתחילים ולמתקדמים
65	צעד 4: חבטת יעף - לתפוס יוזמה
81	צעד 5: תילול - חבטת הצלה
89	צעד 6: הנחתה עילית - חבטת חיסול
97	צעד 7: חבטת חצי יעף - למקרה חירום
103	צעד 8: חבטה קצרה - להטעות את היריב
109	צעד 9: אסטרטגיה של משחק יחידים - מיצוי החבטות שלך
121	צעד 10: אסטרטגיה של משחק זוגות - בחירת החבטה הנכונה
133	צעד 11: משתני המשחק - השגת יתרון
141	צעד 12: תבונת הטניס - התבונן, רשום, שפר
147	הערכת ההתקדמות שלך
149	מילון מונחים אנגלי-עברי עם הגדרות
155	מילון מונחים עברי-אנגלי

הקדמה

החדשות הטובות הן שאין לוח זמנים לתוכנית לימוד הטניס האישי שלך. התקדם בקצב שתמצא, כל עוד תלמד את כל מיומנויות היסוד בדרך. אל תתייאש, יש שחקנים היכולים לבצע חבטות כף יד מושלמות במעט מאוד הדרכה, אך לעומתם אחרים נאבקים להשיג ביצוע מושלם של חבטה במשך כל חייהם.

שחק טניס בהנאה, אך אל תמעיט בחשיבות הלימוד. לימוד משחק הטניס אינו דומה ללימוד רכיבה על אופניים. עצם העובדה שביצעת דבר מה פעם אחת, אין פירושו שתוכל לבצע אותו בכל פעם או בכל מצב. ביצוע חבטות קרקע מושלמות כשמדריך או חבר מגישים לך את הכדורים למיקום המדויק, הוא דבר אחד. הדבר שונה לגמרי כשמבצעים חבטות אלה מול חבר לאימון או יריב שאינו יכול או אינו רוצה להיות מדויק כל כך בהגשת הכדורים. דבר זה הופך את הטניס למציב אתגרים ולמהנה בו זמנית.

אף שניתן להתייחס לספר **טניס - צעדים להצלחה** כערכה של "עשה זאת בעצמך", אינך חייב לשלוט בכל המיומנויות לפני שתתחיל לשחק ולהינות. ברגע שתוכל למסור כדורים הלוח וחזור מעל הרשת ולבצע חבטת הגשה כדי להתחיל במשחק, תהיה מוכן לשחק טניס. אם תחכה עד שתדע לבצע את כל המיומנויות בדיוק רב, תאבד את ההנאה.

הטניס בישראל

הפעילות בארץ מנוהלת ע"י איגוד הטניס אשר אחראי על התחרויות והליגות השונות בארץ. שלל הפעילויות מיועדות לכול הגילאים לרבות סניורים.

מידע על הטניס בארץ ניתן לקבל באיגוד הטניס בטלפון 03-6499440.

לימוד משחק הטניס אינו קל. רוב האנשים צריכים להתאמן, להיזר בסבלנות ולקבל הדרכה מקצועית. לשני הראשונים תצטרך לדאוג בעצמך, ובעזרת ספר זה, תלמד לשחק היטב ובמהרה.

מהדורה זו של **טניס - צעדים להצלחה** כוללת 12 שלבים שיאפשרו לך לעבור ממיומנויות היסוד למצבים מדמי משחק. בספר יותר ממאה תרגילים שיעזרו לך לשפר את מיומנותיך, להתאמן ביעילות ולרשום את התקדמותך. מיומנויות גופניות ושכליות משולבות בו יחדיו כך שתוכל לנצל את כל משאביך לשיפור אופן המשחק שלך. מובאות כאן הצעות להעלאת דרגת הקושי של התרגילים או להפחתתה כדי להתאים את קצב ההתקדמות לרמת יכולתך. הסעיף תיקון שגיאות מזהה שגיאות אופייניות שבהן התנסו שחקני טניס בשלבי הלמידה, ומספק הצעות ייחודיות לתיקונן. ניתן ליישם הצעות אלה בזמן אימון או משחק.

הדגש בהוראה שלי ובספר זה מושם בהבאת השחקנים למצבים מדמי משחק מהר ככל האפשר. האסטרטגיה שולבה בתרגילים, ומובא סיכום שלה במשחקי יחיד ובמשחקי זוגות. אין כאן הסברים ממושכים ועמידה בתור. במקומם, השחקנים מחליפים כדורים מעבר לרשת דקות מספר לאחר תחילת השיעור הראשון. בין שזה אימון פרטי, אימון בקבוצה או שיעור במסגרת חוג טניס, עליך להיות פעיל כמעט כל הזמן בחבטות, במסירות או בהבאת כדורים.

הסדר של 12 השלבים אינו מקרי. הוא פותח בקפדנות במהלך שנים ארוכות של משחק והוראה. כל שלב מכין אותך לשלב הבא ומקדם אותך להיות שחקן הטניס הטוב ביותר בהתאם לכישרונך ולזמן העומד לרשותך.

מיומנויות החזקת המחבט והתנועה במגרש קודמות ללימוד חבטות כף יד (forehand) וחבטות גב יד (backhand). חבטות הגשה למתחילים קודמות להגשות בתנועות הנפה מלאות למתקדמים. משחק קרוב לרשת וחבטות יעף פשוטות יכינו אותך להשגת באשר לחבטות מסובכות יותר כמו חבטות תילול, הנחתות וחבטות חצי יעף. יש לך עוד הרבה מה ללמוד לפני כן.

למוטי קריקוב,

בוגר מכללת וינגייט ומאמן טניס,

שעריך בדיקה מקצועית לספר



צעדים להצלחה

שלושה חלקים כלליים: הכנה (עמדת המוצא), ביצוע (הוצאה לפועל של המיומנות העומדת במוקד השלב) והמשך התנועה (follow through - חזרה לתנוחת המוצא). אלה מופיעים בסעיף הנחיות.

3 עיין בשגיאות הנפוצות ובהמלצות לתיקונן.

4 קרא את ההנחיות ואת המשימות בכל תרגיל. התאמן לפיהן, רשום את התוצאות שהשגת והשווה אותן למה שנדרש במשימות. עליך לעמוד במשימות של כל תרגיל לפני שתעבור לתרגיל הבא, כיוון שהתרגילים מסודרים לפי דרגת קושי עולה. רצף זה של תרגילים מיועד לעזור לך להשיג הצלחה מתמשכת. אם התרגיל נראה לך קשה מדי או קל מדי לביצוע, היעזר בהצעות המופיעות בכל תרגיל להעלאת דרגת הקושי או להפחתתה, בהתאם לרמת הכושר שלך.

5 לאחר שתשלים את כל המשימות של שלב מסוים, תהיה מוכן להערכה של מתבונן מיומן כגון המורה שלך, המאמן, שחקן מקצועי או שותף מנוסה. זוהי הערכה איכותית וסובייקטיבית הבוחנת את יכולתך לבצע את הטכניקה היסודית, שכן שימוש נכון בטכניקה יקדם את ביצועיך.

6 חזור על תהליך זה בכל אחד מ-12 השלבים בדרך להצלחה. אחר כך דרג את עצמך לפי ההנחיות שבפרק הערכת ההתקדמות שלך.

בהצלחה במסעך לפיתוח מיומנויות הטניס, שכלול הביטחון העצמי, ההתנסות בהצלחה וחווית השמחה.

התכונן לעלות בסולם שיוביל אותך להצלחה - לשלב שבו תהיה לשחקן טניס מעולה. אינך יכול לקפוץ מיד לראש הסולם, אך תוכל להגיע לשם בטיפוס שלב אחר שלב.

כל אחד מ-12 השלבים בדרכך הוא שינוי קל של השלב הקודם. השלבים הראשונים יקנו לך בסיס איתן של מיומנויות יסוד ושל תפיסות.

עם התקדמותך תלמד כיצד לחבר בין קבוצות המיומנויות, שלכאורה נראות לא קשורות זו לזו. אם תתאמן בצירופים המקובלים של מיומנויות הטניס, תרכוש את הניסיון הדרוש לך כדי להתחיל לקבל החלטות טבעיות ומדויקות על מגרש הטניס. תלמד כיצד לבחור את החבטה המתאימה לצרכים השונים של אופן המשחק שלך - מהירות, עוצמה, הטעיה או תענוג. ככל שתתקרב למרום הסולם, כך יהיה הטיפוס קל יותר ותיווכח כי פיתחת תחושת ביטחון ביכולות המשחק שלך. תחושה זו תהפוך את המשך התקדמותך למהנה אף יותר.






קרא בעיון פרק זה וכן את הפרקים **משחק הטניס - שינויים הם שם המשחק; ציוד - בחר את ה"נשק" שלך**, כדי להתמצא ולהבין כיצד לתכנן את האימונים שלך בשלבים השונים.

התייחס בסדר הבא לכל שלב:

1 קרא את ההסברים העונים על מהו השלב ומהי חשיבותו, וכיצד ניתן להוציא אל הפועל או לבצע את מה שהוא מתמקד בו - מיומנות יסוד, רעיון, טקטיקה או שילוב של שלושתם.

2 עקוב אחר האיורים, המדגימים בבירור כיצד להציב את גופך כדי לבצע בהצלחה כל מיומנות יסוד. כל מיומנות כוללת

מפתח

ניתור כדור הטניס = 	מסלול הכדור = 
מסגרת המטרה = 	מסלול השחקן = 
אזור המטרה = 	א, ב, ג, ד = שחקנים
סדר החבטות = 3, 2, 1	מג = מגיש
	מק = מקבל

משחק הטניס:

שינויים הם שם המשחק

למשחקנים ולפרסומות שנראים בטלוויזיה יש השפעה כלכלית משמעותית על חברות שמוכרות ציוד ואביזרים בחנויות נבחרות לציוד ספורט בכלל ולציוד טניס בפרט, אך ההשפעה תקופתית ושונה ממדינה למדינה. בשנות ה-70 וה-80 עלה באופן סוחף מספרן של תוכניות הטניס בטלוויזיה האמריקאית, וקמעונאים קידמו מחבטיים, בגדים ונעליים לקהל עצום של צופים. חברה יכולה להציג חולצה חדשה של גברים על ידי כך ששחקן ילבש אותה במשחק גמר יוקרתי. החשיפה תיצור דרישה כלל עולמית לחולצה זו כבר ביום המחרת.

בארה"ב משדרים כיום פחות משחקי טניס בשעות צפיית השיא בטלוויזיה, אך באירופה השיעור גבוה במיוחד בערוץ הגרמני "יורוספורט". בעקבות זאת ההשפעה על מכירות מוצרים הקשורים לטניס באירופה היא משמעותית, ויצרנים מוציאים יותר כסף בפרסומות מחוץ לארה"ב.

הטכנולוגיה שינתה אף היא את משחק הטניס. בעבר היו המגרשים עשויים רק דשא, חימר או בטון. היום הם עשויים חומרים סינתטיים צבעוניים, והמשטחים מיוצרים לפי הזמנה. מחבטי הטניס התפתחו ממחבטי עץ למחבטים עשויים חומרים כגון גרפיט, בור, סיבי זכוכית וקבלאר (kevlar). גודל ראשי המחבטים החל ב-390 עד 450 סמ"ר, הגיע עד דגמי הענק של 750 סמ"ר ויותר ולבסוף התייצב במידות 580 עד 700 סמ"ר. רוחב מחבטי הטניס השתנה מצר לרחב ובחזרה לצר.

אחרון השתנה אופן הוראת הטניס. במהלך שני השלישים הראשונים של המאה העשרים לא היה עניין רב לעודד אימון של מקצוענים רבים. כעת ניתן למצוא שפע של מאמנים מקצועיים, קליניקות ומחנות למצטיינים ברחבי העולם. התפתחו גם ארגונים ועסקים שמאמנים ומכשירים אנשים להיות מקצוענים הן כשחקנים והן כמאמנים.

משחק הטניס עבר שינויים מרחיקי לכת בתקופת זמן קצרה יחסית. כאשר רשם וולטר וינגפילד (Walter Wingfield) פטנט בריטי על טניס הדשא בשנת 1874, לא יכול היה לשער כיצד ייראה המשחק כיום.

עד לפני זמן לא רב שיחקו בטניס בעיקר אנשים עשירים שהיו חברים במועדוני יוקרה. אף שהטניס במועדונים עדיין נפוץ מאוד, משחקים בו היום אנשים מכל שכבות האוכלוסייה, ובארה"ב משחקים 60% משחקני הטניס במגרשים ציבוריים ללא כל תשלום. איגוד הטניס האמריקאי צירף נשים לשורותיו בשנת 1889 ומאז הפך המשחק למקובל לשני המינים. כיום כ-45% מכלל השחקנים הן נשים.

22 מיליוני האמריקאים שמשחקים טניס לפחות אחת לשנה נעים בקבוצת הגיל שבין 8 ומטה לבין 75 ומעלה. מרביתם שחקנים חובבים המשחקים לשם הנאה עם חברים, בתחרויות, בקבוצות ובליגות שונות ברחבי המדינה.

הטניס בשנות ה-90

בעבר שיחקו טניס חובבים בלבד. כיום שחקנים ברמה עולמית הופכים לעתים קרובות לשחקנים מקצועיים כבר בשנות העשרה לחייהם. טניס חופשי, שבו שחקנים מקצועיים מתחרים בשחקנים חובבים החל בשנות השישים של המאה העשרים. הטניס נשאר אחד מענפי הספורט היחידים שתופעה זו קורה בו באופן סדיר.

הטלוויזיה אחראית לשינויים הרבים שהתרחשו במשחק הטניס. מספרי השחקנים, המוצרים והתוכניות עלו כמעט בו-זמנית עם העלייה במספר אירועי הטניס שמשודרים בטלוויזיה. אירועי טניס גדולים כמו אליפות וימבלדון באנגליה והאליפות הפתוחה בארה"ב מרתקים למסכי הטלוויזיה מיליוני צופים מכל רחבי העולם.

כששחקן אחד ניצח לפחות בשישה משחקונים והוא מוביל לפחות בשני משחקונים. התוצאה הסופית במערכה יכולה להיות 0:6, 6:6, 1:6, 2:6, 3:6, 4:6, 5:7, 6:8 וכו'. בדרך כלל משחקים עד 6:6 ולאחר מכן לסיום מערכה עושים שובר שוויון עד שמישהו מגיע ל-7 נקודות בספירה (1,2,3). האפשרות השנייה משוחקת בתחרויות מסוימות בלבד ללא שובר שוויון, ממשיכים ב-8:6 וכן הלאה עד להכרעה של שני משחקונים.

שחקן מנצח במשחק אם ניצח בשתיים מתוך שלוש או בשלוש מתוך חמש מערכות. כשהזמן מוגבל, עשויות מערכות מקצועיות להרכיב את המשחק. מנצחים במערכה מקצועית כששחקן ניצח לפחות בשמונה משחקונים והוא מוביל לפחות בשני משחקונים. השחקנים מחליפים צדדים במגרש כשהמספר הכולל של המשחקונים ששיחקו במערכה הוא אי זוגי.

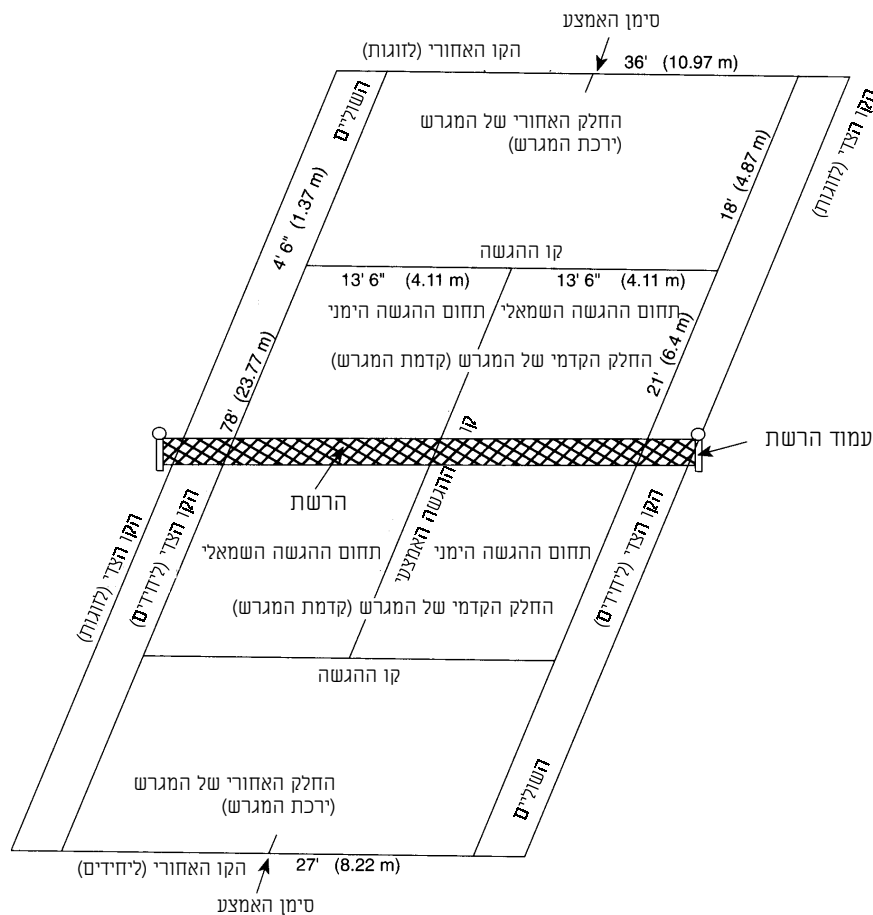
ברוב המשחקים השחקנים אחראים לשמירת התוצאה שלהם ולקביעת המיקום - בתחומי המגרש או מחוצה לו - של כדורי היריב. כשהשחקן לא משמיע קול, פירוש הדבר שהכדור של היריב בתחומי המגרש ושהמשחק ממשיך. חבטות שפוגעות בקווי הסימון נחשבות תקינות, כלומר כאילו הכדור בתחומי המגרש. הקריאה "חוק" (out) פירושה שהכדור נחת מחוץ לקווי המגרש ושמהלך הנקודה הושלם.

לשחק משחקון, מערכה, משחק

יחידים (singles) הוא משחק (match) הנערך בין שני שחקנים; **זוגות (doubles)** הוא משחק הנערך בין ארבעה שחקנים - שניים בכל קבוצה **זוגות מעורבים (mixed doubles)** הוא משחק שבו גבר ואישה בקבוצה אחת מתחרים בגבר ואישה בקבוצה אחרת.

לאחר חימום קצר השחקנים מחליטים, בעזרת סיבוב המחבט או הטלת מטבע, מי יגיש ראשון את חבטות הפתיחה ובאיזה קצה של המגרש הוא יפתח את המשחק. מכניסים את הכדור למגרש בחבטת ההגשה ומשלימים את מהלך חילופי החבטות. אפשר להשיג **נקודות** כשכדורו של היריב פוגע ברשת או נחת מחוץ לקווי המגרש או כשהיריב מכה בכדור לאחר שניתר פעמיים על הקרקע. לאחר חבטת ההגשה השחקנים יכולים לחבוט בכדור לפני או אחרי שניתר על הקרקע.

שחקן אחד מגיש את כל חבטות ההגשה **במשחקון (game)** שלם, שייטכנו בו מארבע עד אינספור נקודות. המגיש חובט לסירוגין מהצד הימני והשמאלי של הקו האחורי אל המקבל, שגם הוא נע מצד לצד כדי להחזיר את חבטת ההגשה. מנצחים **במערכה (set)**



קווי המגרש, אזורים ומידות.

תרשים 1

אתה יכול לזכות בנקודות אם יריבך:

- נכשל בשני ניסיונותיו להגיש את הכדור למגרש הנכון.
- מכה את הכדור אל מחוץ לקווי המגרש המתאימים.
- חובט בכדור אל הרשת.
- מניח לכדור לנתר פעמיים לפני שהוא חובט בו.
- מושיט יד מעבר לרשת כדי לחבוט בכדור לפני שניתר.
- זורק את המחבט ופוגע בכדור.
- נוגע ברשת בגופו או במחבט שלו בשעה שהכדור במשחק.
- מעכב את הכדור או "תופס" אותו על מיתרי המחבט, בכוונה.
- עושה כל דבר שמפריע ליריב לבצע חבטה.
- נוגע בכדור בכל דבר שאינו המחבט בזמן המשחק.
- נוגע בכדור או תופס אותו בזמן המשחק, גם אם הוא עומד מחוץ לתחום המגרש.

חוקים למשחקי זוגות

המגיש יכול לעמוד בכל מקום מאחורי קו הרוחב האחורי בין סימן האמצע לבין הקו הצדי של מגרש הזוגות. ארבעת השחקנים מכים לפי התור את חבטות ההגשה, בכל פעם למשחקן שלם. סדר ההגשה נשאר בעינו לכל אורך המערכה. במשחק שבו א' ו-ג' נגד ב' ו-ד', א' מגיש, אחר כך ב', אחר כך ג' ואחר כך ד'. המקבלים מחליטים ביניהם מי יקבל את חבטת הגשה בצד ימין ובצד שמאל בהתאמה, ועליהם לשמור על סדר זה במשך כל המערכה. שאר החוקים שתוארו לעיל במשחקי היחידים מתאימים גם למשחקי הזוגות, פרט לכך שלאחר חבטת ההגשה, המשטחים שבין קווי מגרש היחידים לבין קווי מגרש הזוגות נכללים במשחק.

ניקוד

תמיד מציינים קודם את מניין הנקודות של המגיש. הניקוד הוא 0 (love), 15 (הנקודה הראשונה שבה זוכה שחקן כלשהו), 30 (הנקודה השנייה), 40 (הנקודה השלישית) ונקודת משחקון (game point - הנקודה הרביעית). אם יש שוויון בין השחקנים לאחר שלוש נקודות או יותר במשחקון, התוצאה נקראת "תיקו" (deuce). לאחר תיקו, אם למגיש יתרון של נקודה אחת, זה נקרא יתרון או יתרון למגיש (ad in); אם למקבל יתרון של נקודה, זה נקרא יתרון למקבל (ad out). לאחר שוויון, שחקן חייב לזכות בשתי נקודות רצופות כדי לזכות באותו משחקון, ולא - התוצאה חוזרת להיות תיקו.

בתחרויות מסוימות השופט עומד או יושב קרוב לרשת, מכריז על התוצאה ומיישב ויכוחים הנסבים על כדורים שנחתו קרוב מאוד לקו ואין הסכמה אם פגעו בתחומי המגרש או מחוצה לו. במשחקים ברמות גבוהות יותר ממנים שופטי קו והם שמכריזים על כדורי החוץ. ראה תרשים 1 כדי ללמוד על קווי המגרש ועל תחומיו.

תחרות טניס מורכבת מקבוצות או מיחידים שמתחרים בקבוצות או ביחידים אחרים בסדרות של משחקים. לדוגמה, קבוצה אחת יכולה להצטרף לתחרות בשיטת "המפסיד פורש", כלומר, לאחר שקבוצה אחת מפסידה, היא פורשת מהתחרות. אליפות "וימבלדון" והאליפות הפתוחה של ארה"ב הן דוגמאות לתחרויות בשיטה זו, שבהן משתתפים השחקנים הטובים בעולם. תחרות בשיטה כפולה של "המפסיד פורש" פירושה שקבוצה שמפסידה פעמיים פורשת מהתחרות. תחרות בשיטת הליגה פירושה שכל קבוצה מתחרה בכל שאר הקבוצות המשתתפות באותה תחרות. הקבוצה בעלת המאזן הטוב ביותר של ניצחונות-הפסדים זוכה בתחרות. יחידים יכולים גם הם להצטרף לסוגים אלה של תחרויות.

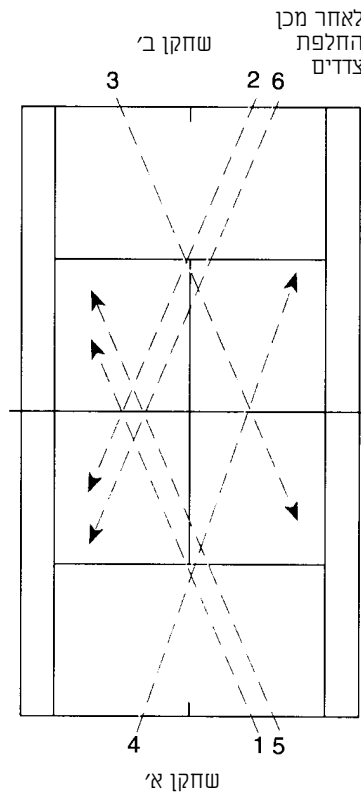
חוקים למשחק יחידים

השחקנים מכים את כל חבטות האימון שלהם בטרם החל המשחק. החימום מוגבל בדרך כלל לחמש דקות. השחקן שזוכה בסיבוב המחבט או בהטלת המטבע בוחר אם ברצונו להגיש (serve) או לקבל וכן באיזה צד של המגרש לפתוח את המשחקון הראשון. הזוכה יכול גם לתת את זכות הבחירה לשחקן האחר. השחקן האחר בוחר את מה שלא בחר הזוכה - הגשה, קבלה או צד של המגרש. קרא את הפרק **אסטרטגיה ליחידים** כדי ללמוד יותר על אפשרויות אלה.

המגיש עומד מאחורי קו הרוחב האחורי, מימין לסימן האמצע שלאורך המגרש ובתחומי הקו הצדי של מגרש היחידים, כשהוא פונה אל הרשת להתחלת הנקודה הראשונה. כשהיריב מוכן, למגיש יש שתי הזדמנויות להעלות את הכדור למגרש בזריקת הכדור באוויר וחבטה בו לתחום הקבלה (service court), מעבר לרשת באלכסון (crosscourt), בכיוון הנגדי למיקום המגיש. למגיש אסור לדרוך על קו הרוחב האחורי או לעבור אותו לפני שהוא חובט בכדור.

המקבל מוכן אם ניסה להחזיר את חבטת ההגשה. המקבל מותר לעמוד בכל מקום שיחפוץ, אך עליו לתת לכדור לנתר פעם אחת על הקרקע לפני שיחבוט בו. לאחר כל נקודה, המגיש מחליף בין צד ימין לצד שמאל של סימן האמצע, כדי להכות את חבטות ההגשה. אם כדור ההגשה פוגע בקצה העליון של הרשת ונכנס למגרש הנכון, זה נקרא "חבטה חוזרת" (let), והמגיש חוזר על חבטת ההגשה.

השחקנים מתחלפים במקומותיהם בצדי המגרש לאחר כל שש נקודות ובסופו של שובר השוויון. השחקן או הקבוצה שחבטו ראשונים את מכת הפתיחה במשחקון של שובר השוויון, מקבלים את חבטת ההגשה במשחקון הראשון של המערכה הבאה.



תרשים 2 תהליך חבטות ההגשה בשובר שוויון.

חוקים לא כתובים

כיוון שרוב משחקי הטניס מתקיימים על בסיס כבוד הדדי ללא שופטים, קיימים כמה חוקים לא כתובים עבור השחקנים ועבור הצופים.

- אם הזמנת מישוהו למשחק טניס, הבא אתה את הכדורים למשחק.
- השלם את כל האימונים של חבטות ההגשה בטרם החל המשחקון הראשון, ולא כשמגיע תורך להגיש בפעם הראשונה.
- בתחרויות ללא שיפוט, עקוב בעצמך אחר התוצאה שלך. הצעה טובה היא שמגיש חבטת ההגשה יכריז על התוצאה לפני כל נקודה.
- כל שחקן אחראי להכריז על כדורי חוץ בצד המגרש שלו. אם יש לך ספק, החבטה נחשבת לטובה. אל תאמר אף פעם: "קח שתיים!" רק מפני שאינך בטוח אם הכדור היה בפנים או בחוץ.

ניקוד ללא יתרון

הניקוד ללא יתרון (no-ad) מיועד כדי לפשט את שיטת הניקוד וכדי לקצר את משך המשחקים. קל בהרבה לאוהדים ואף לשחקנים ללמוד ולזכור שיטה פשוטה של 1-2-3, לעומת שיטה של 15-30-40 שוויון-יתרון. כיוון שבשיטת הניקוד ללא יתרון אין הכרח לנצח במשחקים ביתרון של שתי נקודות לפחות, ניתן לקצר באופן ניכר את משכם הכולל של משחקי הטניס. בדרך כלל מתקיימים משחקים במגרשים לא מוארים. ניקוד ללא יתרון מאפשר לסיים את המשחקים בשעות האור. כמו כן משתמשים בשיטת ניקוד זו לעתים קרובות בתחרויות שיש בהן מספר רב של שחקנים, משך זמן מוגבל ומספר מצומצם של מגרשים.

חסרונו של ניקוד ללא יתרון הוא שהשיטה "מענישה" ספורטאים שהכושר הגופני שלהם מעולה. שחקן בעל סבולת גופנית טובה יכול לנצל מערכות ומשחקונים ארוכים כדי להתיש את יריבו. דבר זה אינו שכיח בשיטת הניקוד ללא יתרון. כיוון שאף משחקון לא ימשיך מעבר ל-7 נקודות, ייתכן שלשחקן שמתחיל היטב את המשחקון יהיה יתרון שלא יהיה אפשר לבטלו במשחק קצר.

השיטה עובדת כך: השחקן הראשון שזוכה בארבע נקודות מנצח במשחקון. הנקודות הן 1, 2, 3 ונקודת משחקון. כשהתוצאה היא תיקו 3:3, תקבע הנקודה הבאה את המנצח במשחקון. בתיקו 3:3 המקבל בוחר באיזה צד לקבל את חבטת ההגשה.

שוברי שוויון

שוברי השוויון (tiebreakers) צורפו לשיטת הניקוד בעיקר עקב שידורי המשחקים בטלוויזיה. לפי השיטה המסורתית, היה אורך התחרות בלתי צפוי. מערכות כללו 30 ו-40 משחקונים, והיה קשה למכור זמן פרסום ולשלוט בלוחות הזמנים של התוכניות. משחקונים בשיטת שוברי שוויון הומצאו כדי שמערכות של 6:6 יסתיימו מהר.

שובר השוויון פועל כך: בשובר שוויון של 12 נקודות, השחקן או הקבוצה שזכו ב-7 נקודות והובילו לפחות ב-2 נקודות זוכים במשחקון ובמערכה. התוצאה שמכריזים עליה במהלך המשחקון היא 1, 2, 3, 4 וכו'. תוצאה סופית של שובר שוויון עשויה להיות 0:7, 1:7, 2:7, 3:7, 4:7, 5:7, 6:8, 7:9 וכו'.

השחקן במשחק היחידים (או במשחק הזוגות), שתורו להגיש את חבטת ההגשה, מגיש את חבטת הנקודה הראשונה מהצד הימני של המגרש. היריב שלו מגיש את חבטות ההגשה לנקודות השנייה והשלישית, ולאחר מכן כל שחקן מגיש חבטת הגשה לסירוגין לשתי נקודות רצופות עד שיש הכרעה לגבי המנצח במשחקון ובמערכה. השחקן שמגיש שני מגיש את הנקודות השנייה והשלישית מהצד השמאלי והימני של המגרש בהתאמה, וממשיכים כך להחליף צדדים של הגשה עד סיום המשחקון של שובר השוויון. ראה תרשים 2 בדבר הסדר של מבצעי חבטות ההגשה ומיקומם.

תרגילים קשים מתחילים למעשה. כשאינך עורך חימום כהלכה, עולה הסיכוי לפציעות. הקדשת זמן ארוך דיו לחימום אמורה להכין את גופך לפעילות מאומצת מבלי להתעייף. התייחס לחימום כאל שני שלבים - שלב החימום ושלב המתיחות. אחר כך אתה יכול להתאמן בביצוע חבטות מסוימות. לאחר האימון או המשחק, עשה שחרור כדי לאפשר לגופך לחזור בהדרגה לקצב הרגיל לאחר הפעילות המאומצת.

התחל את החימום הכללי שלך בתנועה שתגביר את זרימת הדם. עשה התעמלות קלה או ריצה קלה לאורך קווי המגרש. לדוגמה, רוצ פנמיים מסביב למגרש או שלב ריצה לעבר הרשת, ריצה לאחור בחזרה וצעדי רדיפה (רגל אחת אף פעם לא עוברת לפני הרגל האחרת) הצדה לרוחב המגרש כשפניך לעבר הרשת. לאחר שהגברת את קצב הלב, יתחממו השרירים שלך ויהיו מוכנים למתיחות. מתח את שריריך במשך שמונה שניות ללא כיווצים וחזור על כל מתיחה לפחות פעמיים. כולל מתיחות לחלק הגוף העליון, לגב ולרגליים.

כעת אתה מוכן לחבוט. התחל בחלק הקדמי של המגרש והכה חבטות קרקע רכות וקצרות עם חברך לאימון (חבטת קרקע קצרה: חבטה שבה הכדור נוחת קרוב לרשת, במגרש היריב). אחר כך עבור לקו האחורי והכה חבטות כף יד וחבטות גב יד מדויקות. החלף תפקידים עם חברך כדי להתאמן בחבטות קרקע לאורך הקווים, חבטות קרקע אלכסוניות וחבטות יעף, כשחברך מחזיר לך חבטות קרקע.

לאחר המשחק או האימון, צעד בשטח מגרש הזוגות במשך חמש דקות או עד שדופק הלב שלך יירד מתחת ל-120 פעימות בדקה. אחר כך חזור על תרגילי המתיחות כל עוד שריריך חמים.

פציעות טניס

כמו בכל פעילות גופנית, יש סיכוי לפציעה במשחק טניס. אף ש"מרפק טניס" זוכה לכל הפרסום, יש עוד כמה פציעות, חמורות פחות אך נפוצות יותר, בקרב שחקני הטניס. שלפוחיות, נקעים, מתיחות, התכווצויות ודלקת בקרום עצם השוקה (shin splint), כמו "מרפק טניס", הן דוגמאות לבעיות שרוב שחקני הטניס נתקלים בהן במוקדם או במאוחר (עייין בטבלה הבאה). ברוב המקרים פציעות בעת משחק טניס אינן מקרי חירום, ולשחקן שבדיו מידע סביר יש אפשרות לטפל בהן בעצמו.

- אל תשאל את הצופים אם הכדור היה בתחומי המגרש או מחוצה לו. אין זה מעניינם והם ממילא לא בעמדת הכרעה.
- שחק בכדורים שנכנסו לתחומי המגרש. הכרז מיד ובקול רם: "חוף!" על כל הכדורים האחרים שלא נכנסו. אף פעם אל תכריז על כדורים: "פנים!".
- אם מתעורר ויכוח לגבי כדור שפגע בקו, נסה ליישב את הוויכוח עם השחקן היריב. אם אינך מצליח, בקש נוכחות של שופט.
- אם כדור חופשי במגרש או מאחורי הקווים מפריע לריכוז או יש בו סכנה בטיחותית, הכרז מיד: "חבטה חוזרת!" ושחק את המהלך שנית.
- אם יש עיכוב חריג בין חבטת ההגשה הראשונה לשנייה, אפשר ליריבך "לקחת שתיים" - להתחיל מחדש את רצף ההגשות.
- אל תצעק או תסיח את דעתו של יריבך בכל משך המשחק. לא זו בלבד שאין זה ראוי, זה גם נגד החוקים. התנהגות בוגרת אינה לרטון, להתלונן, לקלל או להעליב את יריבך או אחרים במהלך המשחק.
- הימנע מללכת מאחורי המגרש במהלך חילופי החבטות. שחקני טניס מבליים בין הקו האחורי לגדרות אותו זמן שהם נמצאים בתחום קווי המגרש. אל תעמוד בדרכם או בטווח ראייתם.
- כשאתה מחזיר כדור תועה למגרש, המתן עד השלמת המהלך. החזרה מיידית של הכדור מפריעה למהלך המשחק.
- אם אחד מכדורי הטניס שלך התגלגל למגרש הסמוך, המתן עד שהמשחק במגרש זה ייעצר לפני שתבקש את החזרת הכדור. "תודה, מגרש 2", היא דרך מנומסת אחת לבקשת עזרה.
- לחץ את ידו של יריבך ליד הרשת לאחר התחרות.
- אם אתה צופה, השהה את מחיאות הכפיים או את קריאות העידוד שלך עד השלמת המהלך. שחקני טניס מגיבים לרעש (כמו לקריאות "חוף!" או "עבירה!") ועלולים לעצור את מהלך הנקודה אם פירשו את הרעש שלך כקריאת שיפוט.
- עודד במחיאות כפיים או בקריאות מהלכים שנעשו היטב או חבטות ניצחון ואל תקרא קריאות נגד או תעודד את שגיאות היריב.

חימום ושחרור

הדרך המקובלת ביותר אך היעילה פחות מכל לחימום היא לחבוט בכדורים. זו דרך אחת שאפשר להתחיל בה, אך בשיטה זו יש לשחקנים נטייה שלא להפעיל את כל שריריהם עד שהמשחק או

פציעות, גורמים וטיפולים		
פציעה	גורם	טיפול
יבלות	<ul style="list-style-type: none"> • גירוי של ידית המחבט • גירוי של כף הרגל, הגרב או הנעל 	<ul style="list-style-type: none"> • ניקוי האזור • פתיחת המקום לניקוח • אגד מדבק מיוחד ליבלות • תחבושת וטייפ (סרט בד דביק ולא אלסטי)
נקעים	<ul style="list-style-type: none"> • עומס על המפרק מעל טווח התנועה הרגיל 	<ul style="list-style-type: none"> • קרח ל-24 עד 48 שעות • רטיות (קומפרסים) • הרמת הגף • מנוחה
מתיחות	<ul style="list-style-type: none"> • מאמץ יתר • חימום לקוי • תנועה פתאומית • עייפות 	<ul style="list-style-type: none"> • קרח בכל 20 דקות במשך היום הראשון • שלאחר הפציעה • חום לפני המשחק • קרח לאחר המשחק
התכווצויות	<ul style="list-style-type: none"> • עייפות • מאמץ יתר • חוסר איזון כימי 	<ul style="list-style-type: none"> • מתיחות של השריר הפגוע • קרח • לחץ • עיסוי
דלקת בקרום עצם השוקה	<ul style="list-style-type: none"> • משטחים קשים • כושר לקוי • חוסר תמיכה מתאימה לקשת כף הרגל • טכניקת ריצה לקויה • בעיות מלידה 	<ul style="list-style-type: none"> • חבישה או הרמה של קשת כף הרגל • נעליים מתאימות • קרח • מנוחה
מרפק טניס	<ul style="list-style-type: none"> • לחץ על האמה • חולשת שרירים • טכניקת חבטה לקויה • מחבט לא מתאים 	<ul style="list-style-type: none"> • קרח • אספירין או תרופות אחרות נוגדות דלקת • מנוחה • החלפת מחבט • שימוש ברצועת מרפק (חבק)

חבטות קרקע: בניית בסיס

ברגע שתדע שהכדור הגיע לכיוון כף היד, התחל את ההנפה לאחור (ראה איור 2.1 א'). ההנפה לאחור נעשית על ידי הבאת המחבט לאחור או בקו ישר מקביל למגרש או בלולאה קטנה של מעלה ואחר כך מטה, עד לעמדה שבה המחבט מעט נמוך מגובה המותניים ומופנה לעבר הגדר או הקיר שמאחורי קו הרוחב האחורי. אם אדם שעומד מולך מעבר לרשת יכול לראות את ראש המחבט מאחורי גופך, כנראה לא הנפת את המחבט לאחור מספיק. אם תעכב את הבאת היד לאחור עד לאחר שינתר הכדור, לא יהיה לך די זמן כדי להתאים עצמך לניתורים, לסיבובי כדור או למהירויות לא צפויים. אם כבר הונף המחבט לאחור כשאתה נע לעמדה, יהיה עליך לדאוג רק לחבטה עצמה.

כשהכדור מגיע אל צד כף היד שלך, נוע לעמדה כך שהכתף הנגדית שלך תפנה לכדור וכף הרגל הקדמית תיצור קו כמעט מקביל לקו הצד של המגרש (ראה איור 2.1 ב'). אם אתה שמאלי, כתף ימין היא שתפנה לכדור, וכף רגל ימין תנוע קדימה במקביל לקו הצד. היעזר בכף הרגל הרחוקה מהרשת כדי להידחף ולהעביר את המשקל קדימה כשאתה מתחיל את ההנפה לכיוון הכדור. בזמן החבטה ודא שהמשקל שלך נע קדימה. חלק מהשחקנים צועדים צעד קטן קדימה בכף הרגל הקרובה לרשת ממש לפני שהם חובטים בכדור.

העברת המשקל קדימה היא אחד החלקים החשובים ביותר בכל חבטת קרקע. אם לא עושים זאת, כוח החבטה בא רק מהזרוע במקום ממשקל הגוף כולו. הדבר גורם חבטות חלשות ועייפות הזרוע לפני שהסתיימו המשחק או האימון. דרך אחת לקבוע אם משקל גופך על הרגל הקרובה לרשת היא להתבונן במיקום הכתף הקרובה יותר לרשת. אם כתף זו כמעט מאוזנת לכתף האחרת או נוטה מעט כלפי מטה, הרי משקל גופך נוטה קדימה. אם כתף זו פונה כלפי מעלה, המשקל עדיין על הרגל האחורית.

על המחבט שלך לנוע במקביל למגרש או מעט כלפי מעלה בזמן ההנפה קדימה. תנועה מעלה וקדימה זו גורמת למעט סיבוב לפנים של הכדור, דבר שמסייע בחבטות אחידות ובניתורים גבוהים של הכדורים בצדה האחר של הרשת. המגע בכדור יתרחש ממש לפני שיגיע הכדור לנקודה המקבילה לחלק האמצעי של גופך. לא תוכל לעשות זאת בכל חבטה, אך הצב זאת כמטרה.

השאר את שורש כף היד יציב, בתנוחה שיוצרת קשת עם קצה האמה. אל תניח לשורש כף היד לנוע בזמן ההנפה. דמיון הנפת דבר מה מהשולחן. עם ההנפה, פשוט את הזרוע בנוחיות, אך לא

שחקני טניס מקצוענים אינם מכים חבטות קרקע (groundstroke), אלא "תוקפים" כדורי טניס. ראה כיצד הם "שורפים" חבטת כף יד או משלחים חבטת גב יד בשתי ידיים. הדבר גורם לך לרצות גם להכות בדבר מה. קח דוגמה מהם - למד לתקוף מהקו האחורי.

חבטת קרקע פירושה להכות בכדור לאחר שניתר על הקרקע. חבטת קרקע בכף יד מגיעה אל צד הגוף שבו אתה אוהז את המחבט. זו החבטה שמשמשת יותר מכל במשחק הטניס, והיא הקלה ביותר ללימוד. חבטת קרקע בגב היד מגיעה אל צד הגוף הנגדי לזה שבו אתה אוהז את המחבט. אף שזו חבטה טבעית לחלק מהשחקנים, חבטת גב היד נחשבת קשה יותר ללימוד וחולשה אפשרית אצל היריב, שניתן לנצלה.

מדוע חבטות הקרקע חשובות?

לפחות מחצית מהחבטות במשחק הטניס הן חבטות כף יד. כיוון שתבצע אלפי חבטות כף יד וכיוון שחבטה זו יכולה להיות נשק בעל עוצמה רבה ב"מחסן" חבטות הטניס שלך, היא חשובה מאוד. חבטות קרקע שלא נחבטות בכף היד יבוצעו בעזרת גב היד. אם חבטת גב היד שלך חלשה, צפה שחבטות רבות כאלה יכוונו לצד זה של גופך; אם חבטת גב היד שלך סבירה, לא יטריד אותך יריבך בעניין זה; ואם היא חזקה, אתה יכול להשתמש בה כדרך נוספת לזכות בנקודות.

חבטת כף יד (forehand)

כשצד אחד של המחבט פונה לעבר המגרש, "לחץ את יד" המחבט, כאילו אתה לוחץ את ידו של אדם אחר. כרוך את אצבעותיך סביב המאחז קרוב לבסיסו. כשאתה אוהז את המחבט בצד ימין של הגוף (אם אתה ימני), כף היד צריכה להיות מעט מאחורי הידית, שורש כף היד מעט ימינה מקצה הידית, וצורת האות V שנוצרת בין האגודל לבין האצבע המורה צריכה להיות מעל - אך קצת לעבר החלק האחורי של הידית (ראה איור 1, עמ' 16). אם אתה שמאלי, אוהז את המחבט כך ששורש כף היד יהיה מעט שמאלה מקצה המאחז, כשאתה מתבונן מטה על הקצה. זו אחיזת כף יד מזרחית.

אל תעמוד ישר ותבצע הנפת גולף לכיוון הכדור. אם הכדור מנתר לעומק חלקו האחורי של המגרש וגבוה מדי לחבטת כף יד, חזור אחורה במהירות, שתול את כף הרגל האחורית והנע את המשקל קדימה עם ההנפה. אם הכדור נופל קרוב לרשת, התקדם אליו, שתול את כף הרגל, צעד, הנף והמשך את התנועה.

לגמרי. נסה "לשאת" את הכדור על מיתרי המחבט. אחוז את המחבט חזק מספיק כך שלא יזוז בזמן המגע עם הכדור, אך לא חזק מכדי לחוש את המחבט.

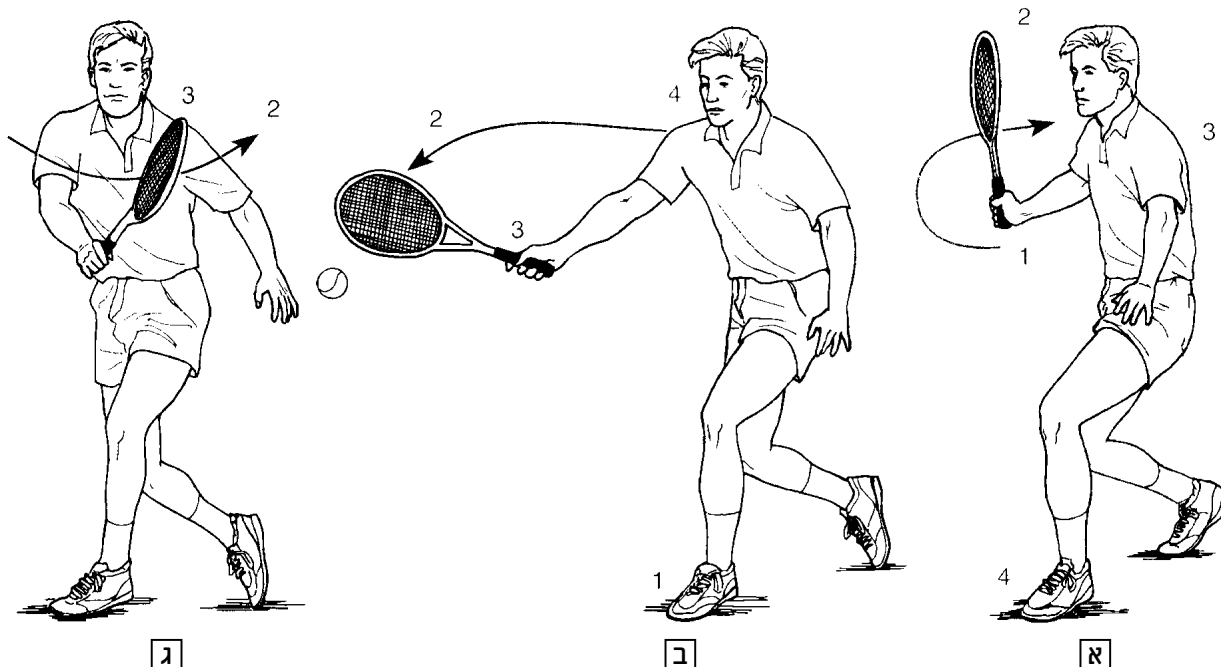
לאחר החבטה, המשך את תנועת הכדור בעזרת המחבט. בתנועת המשך זו נסה "להגיע" לעבר הרשת (ראה איור 2.1 ג'). כשהמחבט אינו מגיע קדימה יותר, שפל אותו לרוחב חזית גופך וסיים כשהוא למעלה, פונה לכיוון החבטה.

בכל פעם שאתה חובט חבטת כף יד, על כל תנועות ההנפה להיות זהות (ראה איור 2.1). אם הכדור מגיע נמוך יותר מהמומנים שלך, כופף את הברכיים, השאר את הגב ישר ועשה אותה תנועה.

הנחיות

איור
2.1

הכנה לחבטה



המשך התנועה

- 1 המשך את התנועה לאחור
 החבטה
- 2 הנף כלפי חוץ, לרוחב הגוף
 ולמעלה
- 3 הפנה את המחבט לעבר המטרה

ביצוע

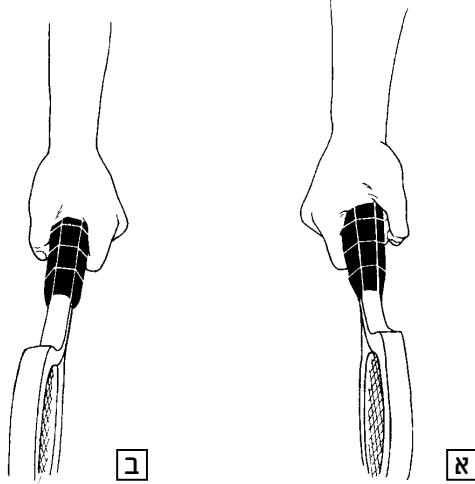
- 1 העבר את המשקל קדימה
- 2 הנף במקביל למגרש
- 3 אל תניע את שורש כף היד
- 4 התמקד בכדור
- 5 בצע מוקדם את המגע בכדור

שלב ההכנה

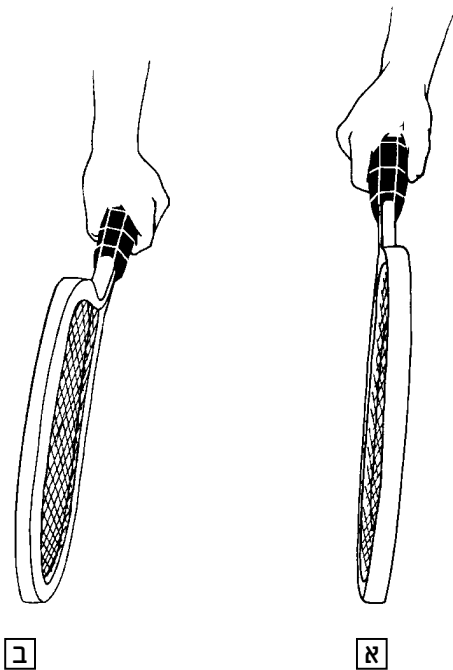
- 1 אחוז אחיזת כף יד מזרחית
- 2 הבא את המחבט לאחור מוקדם
- 3 הפנה את הצד אל הרשת
- 4 פסע לכיוון המטרה

חבטת גב יד (backhand)

ניתן לאחוז את המחבט לשם חבטת גב יד בשלוש דרכים מקובלות לפחות. האחיזה המקובלת ביותר היא אחיזת גב יד מזרחית. באחיזה זו, שורש כף היד של הימניים צריכה להיות מעט משמאל לקצה ידית המחבט (כשמביטים במחבט מלמעלה, הקצוות ניצבים למגרש); שורש כף היד של השמאליים תהיה מעט מימין לקצה. ראה את אגודלך כבעל קצה עליון, קצה תחתון, צד חיצוני וצד פנימי. על הצד הפנימי של האגודל להיות במגע עם החלק האחורי השטוח של ידית המחבט. ניתן להניח את האגודל בכמה דרכים לאורך חלק זה של המאחז, אך חשוב ביותר שהחלק הפנימי יהיה במגע עם המחבט. במהלך נקודה, מיקום האגודל עשוי להשתנות, אך אין לשנות את החלק שנוגע במאחז (ראה איורים 2.2 א' ו-2.2 ב').



איור 2.3 אחיזת גב יד קונטיננטלית לימניים (א); אחיזת גב יד קונטיננטלית לשמאליים (ב).



איור 2.2 אחיזת גב יד מזרחית לימניים (א); אחיזת גב יד מזרחית לשמאליים (ב).

לשם חבטה בשתי ידיים ניתן לאחוז את המחבט בשתי דרכים. הפשוטה ביותר היא לאחוז אחיזת כף יד מזרחית ביד אחת ולהוסיף אחיזת כף יד באחרת (ראה איורים 2.4 א' ו-2.4 ב'). שתי הידיים נוגעות זו בזו והאצבעות פרושות לאורך מאחז המחבט. יש שחקנים המעדיפים לאחוז אחיזת גב יד רגילה ביד השולטת ואחר כך להוסיף אחיזת כף יד באחרת. כל אחת משיטות אלה היא טובה; עליך רק למצוא את זו שנוחה לך יותר.

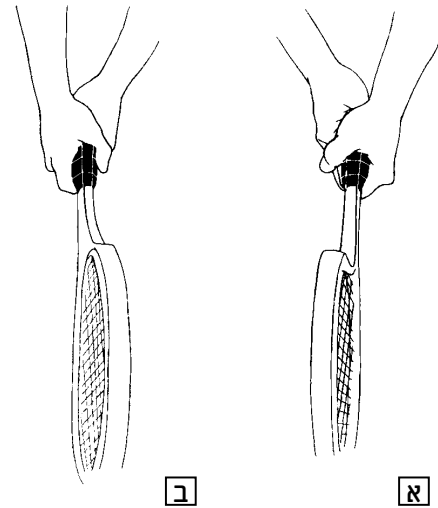
בלי קשר לאופן שבו אתה אווז את המחבט, התחל להביא אותו לאחור ברגע שעוזב הכדור את המחבט של השחקן היריב. היעזר ביד החופשית כדי לערסל את המחבט בצווארו (ראה איור 2.5 א'). השאר יד זו על צוואר המחבט במשך כל חבטת גב היד, אלא אם כן אתה מבצע חבטה בשתי הידיים. כשהמחבט נע לאחור, סובב את הכתפיים שלך רחוק מספיק כדי שיוכל יריבך לראות את גבך. הבא את המחבט לאחור בקו מקביל למגרש, מעט מעל מותניך. דמיון שליפת חרב מהנדן. למד להתכונן תוך כדי תנועה לחבטה. אל תחכה לרגע האחרון.

פנה לפני המגע עם הכדור כך שהכתף הנגדית שלך תפנה לכיוון המטרה. כופף מעט את הברכיים. כף הרגל שקרובה לרשת יכולה לפנות לעבר קו הצד או להיות מוצבת בזווית של 5 מעלות ביחס לרשת. להגברת עוצמה, פסע צעד קטן קדימה בכף הרגל הקרובה לרשת בדיוק לפני המגע עם הכדור. הטח את הגוף לפני בעת ההנפה. זכור שאם הכתף הקרובה לרשת מורמת, משקל גופך על הרגל האחורית. אך אם היא למטה, העברת כהלכה את המשקל קדימה.

שחקנים בעלי אמות חזקות יכולים להשתמש באחיזה קונטיננטלית (Continental - יבשתית). כאן שורש כף היד הוא בדיוק מעל ידית המחבט. האגודל שלך צריך לספק יותר תמיכה מאחור, כיוון ששורש כף היד אינו ממוקם מאחורי המחבט. פשוט את האגודל לאורך החלק האחורי של המאחז כך שהחלק הפנימי של האגודל יבוא במגע עם ידית המחבט וידחף כנגדה במשך החבטה. היתרון באחיזת המחבט בצורה זו הוא שאין צורך לשנות את האחיזות בין חבטת כף יד לחבטת גב יד. החיסרון הוא שלחלק מהשחקנים לא נוה לחבוט כך בשני צדי הגוף, כיוון שהאחיזה הקונטיננטלית היא בין שתי האחיזות הרגילות של חבטות כף יד וגב יד (ראה איורים 2.3 א' ו-2.3 ב').

הנף במסלול כמעט מקביל למגרש. אם אתה מעוניין בסיבוב הכדור לפניך, התחל כשראש המחבט נמוך יותר והנף כלפי מעלה. כדי להשיג סיבוב לאחור של הכדור, התחל כשהמחבט גבוה קצת יותר ממותניך. בכל מקרה, השאר את שורש כף היד יציב במקומו במהלך כל ההנפה. על ראש המחבט להיות גבוה משורש כף היד שלך בכל החבטות, להוציא את הנמוכות ביותר, אלא אם כן אתה מכה חבטת גב יד בשתי הידיים. המגע בכדור יתרחש כשהכדור יהיה בקו אחד עם כף הרגל הקרובה לרשת או לפנייה (ראה איור 2.5 ב'). הדבר מוסיף עוצמה ומאפשר לך להשתמש במהירות שהפעיל השחקן האחר על הכדור. החובטים בשתי ידיים יכולים להתמתן קצת יותר זמן לפני המגע עם הכדור.

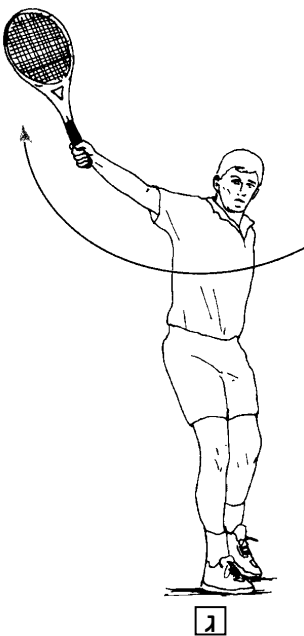
המשך את התנועה כלפי חוץ לכיוון הרשת, לרוחב הגוף, לפניו ולמעלה לפי סדר זה (ראה איור 2.5 ג'). כוון את גב היד אל הרשת ואחר כך הבא את המחבט לרוחב הגוף. סיים את החבטה כשאתה מפנה את המחבט לכיוון המטרה.



איור 2.4 אחיזת גב יד בשתי ידיים לימניים (א'); אחיזת גב יד בשתי ידיים לשמאליים (ב').

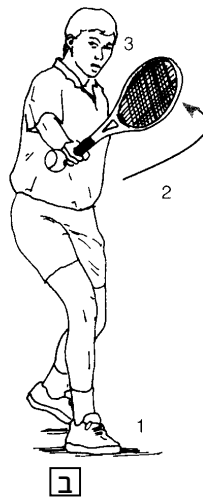
הנחיות איור 2.5

חבטת גב יד



המשך התנועה

- 1 המשך את ההנפה לאחור החבטה
- 2 הנף כלפי חוץ, לרוחב הגוף ולמעלה
- 3 הפנה את המחבט לעבר המטרה



ביצוע

- 1 העבר משקל קדימה
- 2 הנף במקביל למגרש
- 3 התמקד בכדור
- 4 בצע מגע מוקדם בכדור



שלב ההכנה

- 1 אחוז אחיזת גב יד מזרחית או אחיזה בשתי ידיים
- 2 הבא את המחבט לאחור לעבר הגדר
- 3 הפנה את צד הגוף לרשת
- 4 פסע לעבר המטרה

החזרת חבטות קרקע

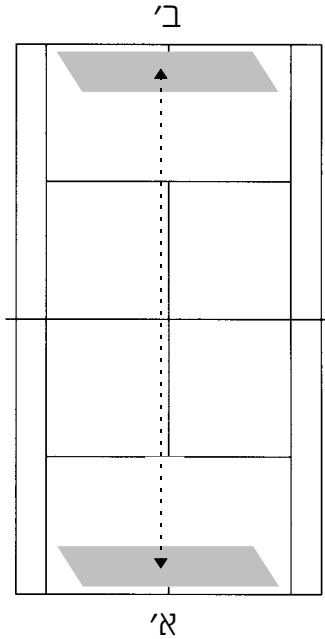
ברגע שסיימת לחבוט חבטת קרקע אחת, התחל כבר להתכונן לחבטה הבאה. אל תחכה לראות היכן תנתר החבטה שלך. נוע לעמדה שעל מרכזו הקו האחורי שבצד המגרש שלך או לידו (ראה תרשים 1.1). מעמדה זו אתה יכול בדרך כלל להגיע לכל מקום בתחום המגרש שלך. אם היריב משיב בחבטת כף יד, תגיע אליך החבטה קרוב לוודאי בחוזקה ולעומק. אם ישיב לך בחבטת גב יד, קרוב לוודאי שהחבטה תהיה חזקה ועמוקה פחות.

בכל מקרה, חזור במהירות לעמדה כך שצד הגוף שלך יפנה אל הרשת והמחבט ינוע לאחור בתנופה בגובה המותניים או גבוה קצת יותר. אם אתה אווז את המחבט בשתי ידיים, ראש המחבט יכול להיות נמוך יותר ממותניך כשאתה מתחיל את שלב ההנפה קדימה. צפה לאן ינתר הכדור, אחר כך נסה להגיע אל הכדור לפני שהוא נוחת לאחור ניתורו. אם תוכל לחבוט בכדורים בעת עלייתם, תוכל לנצל את הכוח של חבטות יריבך ליצירת הכוח שלך.

חשוב על מה שאתה מנסה להשיג בחבטות הקרקע שלך וצפה לכך שחבטות היריב יהיו זהות. אם מכים נכון את חבטות הקרקע, הן יעברו גבוה מעל הרשת, לעומק המגרש האחורי או לשטח חופשי במגרש. אם כל הדברים האלה מתרחשים, אתה יכול לערוך מתקפת נגד לחבטות הקרקע בכך שתתייצב בעמדת הגנה על המגרש שלך. אם דברים אלה אינם מתרחשים, נראה שיריבך חבט מכה חלשה והשאיר לך פתח להחזיר חבטת קרקע מנצחת.

צירופים של חבטת קרקע

מה ששחקני טניס עושים יותר מכל - בין שהם עם חבר, בשעת תרגול בשיעור, בזמן חימום או במשחק - הוא להכות חבטות קרקע הלוך וחזור מהקו האחורי (ראה תרשים 2.1). אף שחבטות ההגשה, חבטות היעף, ההנחתות וחבטות אחרות הן כולן חלקים חשובים של המשחק, אין דבר חשוב יותר או בסיסי יותר לטניס מהיכולת להשאיר כדור במשחק מהקו האחורי. לאחר שהתקדמת משלב חבטות כף יד וחבטות גב יד, השלב הבא הוא להכות צירופים של חבטות קרקע בעקביות מספקת כדי להשלים מהלכים.



תרשים 2.1 א' ו-ב' חובטים חבטות קרקע מבוקרות מהקווים האחוריים.

ברגע שהכדור נכנס למשחק, עליך להמשיך לחבוט ממקומות שונים לאורך הקו האחורי. להלן כמה הצעות שיסייעו לך לפתח את משחק הקו האחורי שלך:

- החלף את האחיזות בין חבטות כף היד לחבטות גב היד.
- היעזר בידך החופשית כדי להתאים את האחיזות בין החבטות.
- חזור לעמדה המרכזית (בדרך כלל סימן האמצע שעל הקו האחורי) בין החבטות.
- הייה סבלני והשאיר את הכדור במשחק.

תיקון שגיאות בחבטות קרקע

אלה. להלן מספר שגיאות נפוצות בחבטות קרקע ובצדן הצעות לתיקונן.

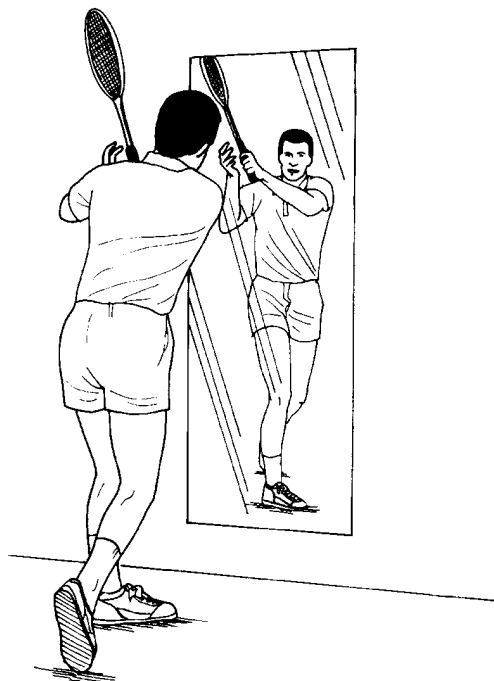
אין די בהכרה בלבד בבעיות שנובעות מלימוד חבטות כף יד וחבטות גב יד; עליך להיות מסוגל גם לתקן אותן כדי לפתור בעיות

שגיאה	תיקון
1 אתה אחוז את המחבט אחיזה לא נכונה.	1 היעזר ביד החופשית כדי להתאים את האחיזות בין החבטות. זכור שאם אתה מביט באחיזה מלמעלה, שורש כף היד שלך צריך להיות מאחור ומימין לקצה בחבטת כף יד, ומאחור ומשמאל בחבטת גב יד.
2 המחבט מסתובב לך ביד כשהכדורים פוגעים בו.	2 אחוז את המחבט חזק יותר.
3 אין לך זמן מספיק כדי לחבוט.	3 התחל להתכונן כשהכדור עוזב את המחבט של היריב. אל תחכה עד שינתר במגרש שלך.
4 אתה חובט חזק מדי או עמוק מדי.	4 קצר את אורך ההנפה לאחור. השאר את פני המחבט ניצבים למגרש.
5 אינך מכה בעוצמה.	5 משקל הגוף שלך צריך להיות קדימה בזמן המגע בכדור. בצע את ההנפה לאחור מוקדם והנע את המחבט קדימה דרך ההנפה. כשאינך המשך לתנועה מקבלים חבטה קצרה וחלשה. אל תחבוט חבטת גב יד באחיזת כף יד.
6 החבטות שלך אינן אחידות.	6 בדוק את האחיזה שלך והשאר את שורש כף היד במקום קבוע. ככל שתניע יותר את כף היד כך תהיה לך פחות שליטה.
7 המרפק שלך גבוה והוא החלק הראשון של הזרוע שנע קדימה בזמן חבטת גב יד.	7 השאר את המרפק קרוב יותר למוותניים כשאתה מכה חבטת גב יד. אל תוביל את החבטה בחלק זה של הזרוע.

חבטות קרקע

תרגילים

1. הנפות מראה



התאמן בהחלפת חבטות כף יד וחבטות גב יד לסירוגין מול מראה. הכרוז: "עמדת מוצא, הסתובב, צעד, הנף." פתח תנועה חלקה תוך כדי כך שאתה מדמה חבטות אמיתיות. אם אין לך מראה גדולה מספיק, דמיין את ההנפות בזמן שאתה מבצע את התנועות.

הכה 50 חבטות כף יד וחבטות גב יד לסירוגין

- עמוד בעמדת מוצא
- פנה לצד והבא את המחבט לאחור
- צעד קדימה והנף



להעלאת דרגת הקושי

- עצום את עיניך ודמיין את ההנפה.
- עצום את עיניך, בצע את ההנפה ובקש מחבר לבקר אותה.

להורדת דרגת הקושי

- בצע את הרצף בשלבים בודדים ולא בבת אחת (עמדת היכון; אחר כך עמדת היכון, הסתובב; אחר כך עמדת היכון, הסתובב, צעד; לבסוף עמדת היכון, הסתובב, צעד והנף).

2. הטל וחבוט בחבטת כף יד

להעלאת דרגת הקושי

- הטל וחבוט חבטת כף יד אל אזור מטרה במגרש האחורי.
- הטל וחבוט חבטת כף יד למגרש הנגדי באלכסון.
- הטל וחבוט חבטות כף יד לאורך הקו הצדי של המגרש.
- חבוט כל חבטה בסיבוב לפני של הכדור (היעור בתנועת הנפה מלמטה למעלה).

להורדת דרגת הקושי

- נוע לעמדה הממוקמת באמצע בין הקו האחורי לקו ההגשה כדי להכניס את הכדור למשחק.

עמוד כשהכתף שאינה בצד המחבט פונה לרשת. הטל כדור (אל תזרוק אותו כלפי מטה) לצד כף היד שלך, הנח לו לנתר למעלה ואז חבוט בו מעבר לרשת בחבטת כף יד. חבוט בכדור כך שיעבור את הרשת גבוה מספיק (בהרבה טווח ביטחון) ונסה לחבוט רחוק ככל שתוכל אל המגרש האחורי שבצד האחר.

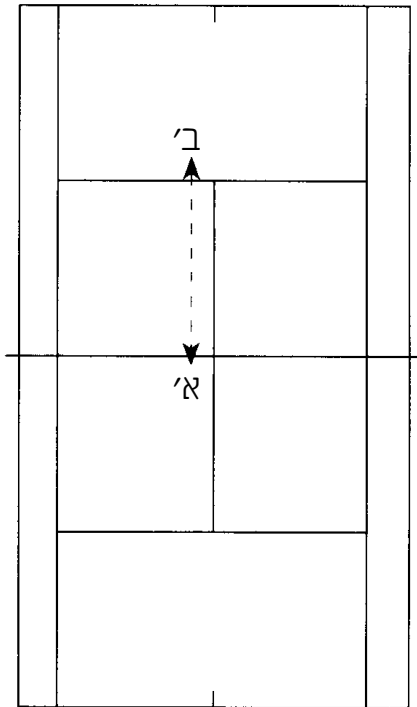
שחקנים מעטים מכניסים את הכדור למשחק בהטלת הכדור ובחבטת גב יד. נוח ומעשי יותר לעשות זאת בחבטת כף יד.

הכה עשר חבטות קרקע בכף היד לתוך אזור המטרה

- עמוד כשצדך פונה לרשת
- הטל את הכדור לפני הגוף והצדה
- כוון עמוק



3. זרוק לחבטות קרקע



בקש מחברך לאימון לעמוד מעבר לרשת ללא מחבט במרחק 6 מ' ממך. הוא זורק לך כדורים לכיוון כף היד ואחר כך לכיוון גב היד. כוון חבטות קרקע עדינות ומדויקות אל חברך. עליו להיות מסוגל לתפוס או להגיע אל הכדורים שלך ביד אחת או בשתי ידיים.

אל תניף יותר מדי. התאמן בשליטה ולא בכוח. פתח שליטה מוקדם כשחקן טניס. אם אתה טוב מספיק כדי לחבוט בכדור אל הזורק, תהיה טוב מספיק גם לחבוט הרחק מיריבך בזמן משחק.

- הכה 15 חבטות כף יד ברציפות שיתפוס חברך לאימון ☐
- הכה 15 חבטות גב יד ברציפות שיתפוס חברך לאימון ☐



- השתמש בהנפה קצרה ☐
- התמקד בכדור ☐
- המשך את ההנפה לכל אורך התנועה ☐



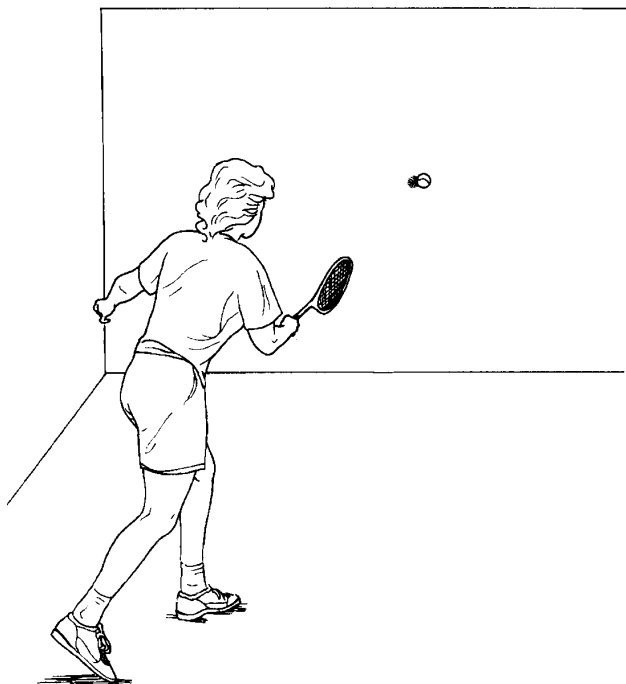
להעלאת דרגת הקושי

- בקש מחברך להגביר את קצב הזריקות.
- נוע אל הקו האחורי כדי להחזיר את החבטות.
- חזור לסימן האמצע של הקו האחורי לאחר כל חבטה.
- בצע הנפה קצרה יותר לכדורים מהירים יותר.

להורדת דרגת הקושי

- התרכז בביצוע המגע בכדור - ולא בניסיון לכוון אותו אל חברך לאימון 15 פעם ברציפות.

4. חבטות קרקע אל הקיר



עמוד במרחק כ-6 מ' מהקיר. נסה להשאיר את הכדור במשחק מול הקיר בחבטות כף יד או חבטות גב יד עדינות. הטל את הכדור וחבוט בו כדי להכניסו למשחק. גם כאן הדגש הוא בשליטה בכדור ולא בחבטות חזקות.

- הכה 15 חבטות כף יד רצופות מול הקיר
- הכה 15 חבטות גב יד רצופות מול הקיר



- הטל את הכדור וחבוט בו כדי להכניסו למשחק
- הכה חבטות קרקע עדינות
- התאמן בשליטה לא בכוח



להעלאת דרגת הקושי

- הגבר את קצב החבטות.
- חבוט כל מכה בחבטת כף יד.
- חבוט כל מכה בחבטת גב יד.

להורדת דרגת הקושי

- התקרב שני צעדים אל הקיר.
- הצב לך מטרת הצלחה של שתי חבטות רצופות. אחר כך הגדל את המטרה, בכל פעם בחבטה נוספת, עד שתגיע ל-15.

5. חבטות קרקע מול קיר עם חבר

להעלאת דרגת הקושי

- החזר כל מכה בחבטת כף יד (או בחבטת גב יד).
- הגדל את המשימה בעשר חבטות בכל פעם עד שתגיע ל-50.

להורדת דרגת הקושי

- התאמן לחבוט מול קיר כשחברך מתאמן גם הוא באותו תרגיל לידך. אל תכו לסירוגין, אלא אם כן הכדור חוזר אל שחקן אחר.

חזור על תרגיל 4, אך החלף מקומות לסירוגין עם חבר לאימון. חבוט, אחר כך בעזרת צעד רדיפה זוו הצדה כדי לפנות לחברך לאימון מקום לחבוט. אל תפנה את הגב אל הקיר. זכור: חבוט וזוו!

- הכה בטה"כ (עם חברך) 20 חבטות קרקע

משימה

- השתמש בהנפה קצרה
- נוע לצד בצעדי רדיפה
- חבוט זוו



6. חילופי חבטות קרקע בתחום ההגשה

להעלאת דרגת הקושי

- נוע שלוש צעדים לאחור והמשך לחבוט.
- הכה רק חבטות כף יד.
- הכה רק חבטות גב יד.

להורדת דרגת הקושי

- המשך את התרגיל עם מדריך או עם שחקן מיומן (שחקנים טובים יכולים לייצב תרגיל על ידי חבטות אחידות וקלות להחזרה).

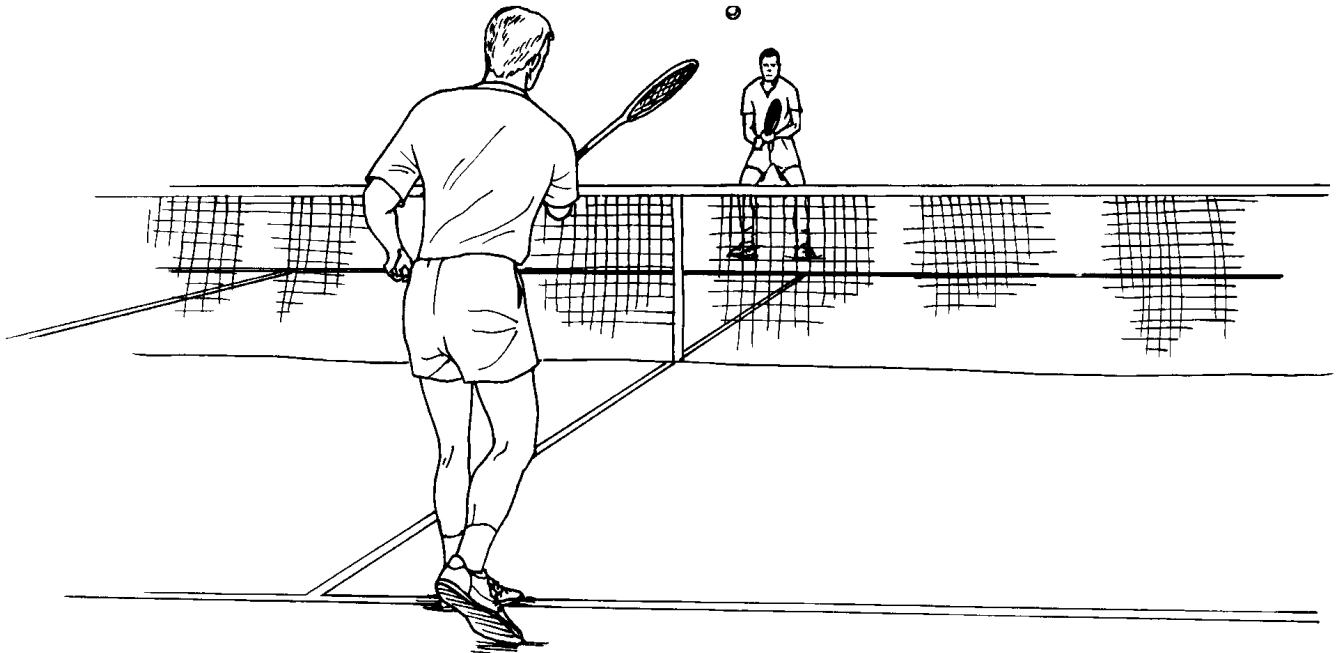
עמוד על קו ההגשה או מאחוריו. הפנה את צד הגוף אל הרשת, אחר כך הטל את הכדור והכה בעדינות חבטת כף יד אל הכרך לאימון בצד האחר. השאר את הכדור במשחק בעזרת חבטות כף יד וחבטות גב יד, כשכל המכות נחבטות כך שהכדור ינתר לתוך תחום ההגשה הנגדי. לאחר שהבטת חבטה אחת, התחל להתכונן לחבטה הבאה בשימוש בידך החופשית להתאמת האחיזה ובחזרה לעמדת מרכז מאחורי קו ההגשה.

הימנע מהפיתוי לנוע לתחום הקו האחורי לאחר כל מכה. אם תעשה זאת, יגיעו החבטות קרוב מדי לכפות רגליך לעתים קרובות מדי. קל יותר לנוע קדימה כדי להשיג כדורים "קצרים" מלנוע לאחור כדי להחזיר כדורי עומק.

החלף 20 חבטות רצופות עם חבר



- מקם את צד הגוף כך שיפנה אל הרשת
- הכה חבטות קצרות
- היעזר בידך החופשית להתאים את האחיזה



7. משחק של חבטות קרקע בתחום ההגשה

להעלאת דרגת הקושי

- הרחב את תחום המשחק לכל המגרש ליחידים.
- השאר את הכדור במשחק במהלך ארבע חבטות לפני שיוכל מי מהשחקנים לזכות בנקודה.

להורדת דרגת הקושי

- השלם מהלכי נקודות במקום משחקונים. המחשבה והמיקוד רק במהלך שמשלימים כעת מפחיתים את הלחץ.

חזור על תרגיל 6, מנה את הנקודות בשיטה ללא יתרון. הטל את הכדור וחבט אותו למשחק. השחקן הראשון שזוכה בארבע נקודות מנצח במשחקון. נסה לחבט הרחק מהשחקן האחר. אל תחבט חזק, רק נסה לכוון את הכדור לאזורים פתוחים במגרש.

- שחק שניים מתוך שלושה משחקונים או שלושה מתוך חמישה או מערכה מלאה (כששחקן אחד מנצח לפחות בשישה משחקונים ומוביל בשניים לפחות) □



משימה

- הבא את המחבט לאחור מוקדם □
- חבט למגרש פתוח □
- הנע את כפות רגליך □



בדיקה

8. חבטות קרקע מהקו האחורי

להעלאת דרגת הקושי

- בקש מחברך להגביר את קצב הכנסת הכדורים.
- לפני החבטה, הכרז באיזה צד של המגרש האחורי ינחת הכדור שלך (ימין או שמאל).

להורדת דרגת הקושי

- בקש מחברך לאימון לתת לך שני כדורים לחבטות כף יד על כל כדור לחבטת גב יד.

עמוד על הקו האחורי ובקש מחברך לאימון להכניס כדורים למשחק לכיוון כף היד או גב היד שלך. החזר את הכדור כך שינחת בכל מקום שהוא בחלק האחורי של המגרש הנגדי.

התאמן בעומק ובטכניקה של החבטות. אמצעי המפתח לחבטות לעומק הוא להכות אותן גבוה יותר מעל הרשת, ולא רק בכוח רב יותר.

- הכה 10 חבטות כף יד □
- הכה 10 חבטות גב יד □



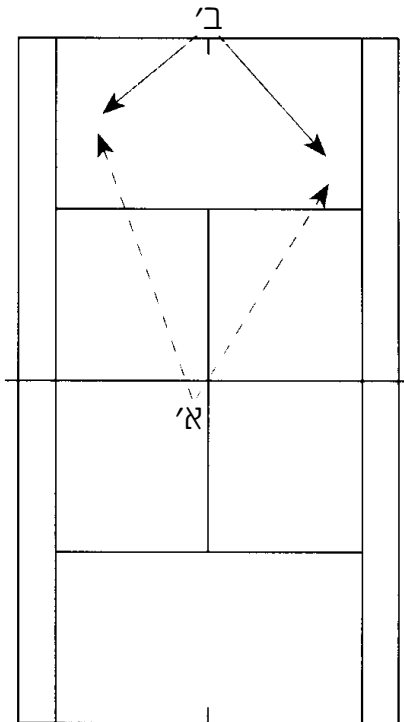
משימה

- עבור בטווח ביטחון את הרשת עם הכדור □
- כוון למגרש האחורי של יריבך □
- המשך את התנועה לאחר המגע בכדור □



בדיקה

9. חבטות קרקע בריצה



בקש מחבר לאימון לעמוד ליד הרשת עם סל כדורים ולזרוק או לחבוט אליך כדורים לסירוגין לכף היד או לגב היד. ספור את מספר החבטות הרצופות שהחזרת לתחום מגרש היחידים. היעזר ביד האחרת כדי לתמרן את המחבט ולשנות אחיזות בין החבטות.

הכה 20 חבטות קרקע רצופות לתוך אזור המטרה



- שנה אחיזות בין חבטת כף יד לחבטת גב יד
- חזור לעמדת ההיכון בין החבטות



להעלאת דרגת הקושי

- בקש מחברך לזרוק או לחבוט אליך באופן מקרי לכל צד (במקום לסירוגין).
- העלה את מספר החבטות הרצופות ב-5 בכל פעם עד שתגיע ל-50.

להורדת דרגת הקושי

- בקש מחברך לחכות עד שתחזור לעמדת ההיכון על סימן האמצע לפני שיזרוק או יחבוט את הכדור הבא.

10. "משמעת מים"

להעלאת דרגת הקושי

- בקש מחבר להכות לסירוגין לכף היד ולגב היד.

להורדת דרגת הקושי

- בצע את התרגיל בעזרת כוס חצי מלאה.

לפני תחילת התרגיל מלא כוס חד-פעמית במים ואחר כך התמקם כמו לתרגיל 9. בקש מחברך לעמוד קרוב לרשת ולזרוק או לחבוט אליך כדורים רק לכיוון כף היד בעוד אתה אוהז את כוס המים ביד אחת וחובט חבטות קרקע ביד האחרת. המטרה היא לשמור כך את שיווי המשקל עד שתוכל לנוע ולחבוט בלי לשפוך את המים.

הכה 10 חבטות קרקע לתחום מגרש היחידים מבלי לשפוך את המים



- גלוש אל הכדור; אל תקפוץ
- הנף בצורה חלקה בלי להקפיץ את המחבט



11. ערבוביה של עבודת רגליים

להעלאת דרגת הקושי

- האריך את משך הזמן בעשר שניות עד שתגיע לדקה אחת.
- החזור כל כדור בחבטת כף יד, בלי קשר לאן נזרק..

להורדת דרגת הקושי

- בקש מחברך לזרוק את הכדורים לצד של כף היד בתחום ההגשה.

עמוד במרכזו קו ההגשה שלך. בקש מחבר לאימון לשבת מאחורי הרשת בצד האחר של המגרש עם סל של כדורים ולמסור לך כדורים לכל מקום בתחום ההגשה במשך שלושים שניות. בכל פעם שאתה חובט, מיד נזרק אליך כדור אחר לנקודה אחרת במגרש. היעזר בצעדים קצרים, התפרצויות קצרות של מהירות וחבטות קצרות כדי להחזיר את הכדור. התרכז בעבודת הרגליים יותר מבחבטות.

נסה להחזיר כל כדור במשך שלושים שניות. אם לא החטאת שום כדור, זו תוצאה מעולה

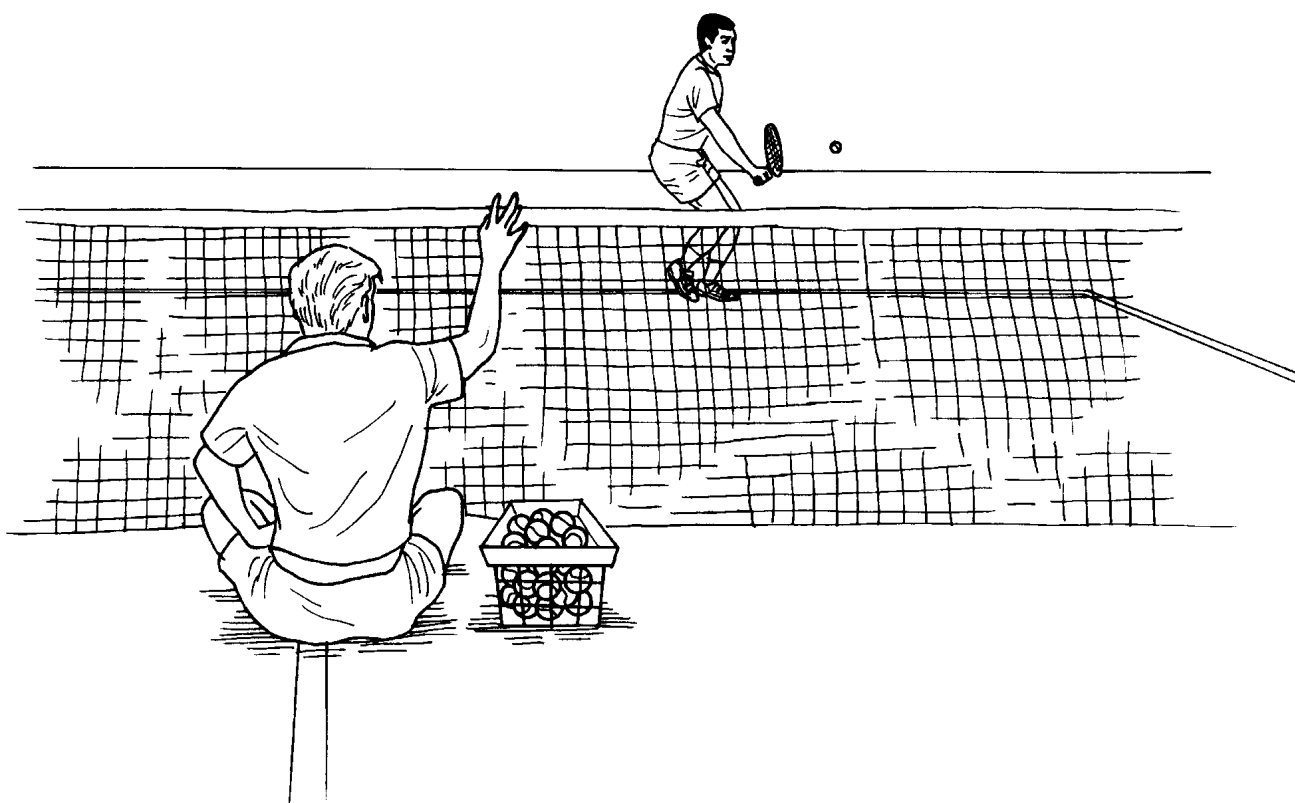


משימה

- צעד צעדים קטנים
- שתול את כף הרגל כדי לשנות כיוון
- הנף הנפות קצרות



בדיקה



12. חילופי חבטות מהקו האחורי

להעלאת דרגת הקושי

- השתמש רק במגרש האחורי הימני או השמאלי כתחום מטרה.
- העלה את המשימה ב-10 עד שתגיע ל-50.
- חבוט את רוב חבטות הקו האחורי שלך למגרש הנגדי באלכסון.
- קצר את ההנפה שלך לאחור כשאתה רץ קדימה כדי לחבוט.
- התאמן בחמש חבטות רצופות לאזור מטרה אחד, אחר כך חבוט את החבטה השישית לאזור אחר במגרש.

להורדת דרגת הקושי

- שני השחקנים נעים לעמדותיהם מאחורי קו ההגשה, חובטים בעדינות, ובהדרגה נעים לאחור אל תחום הקו האחורי.

עמוד על הקו האחורי או מאחוריו. הטל את הכדור כדי להכניסו למשחק והשאר אותו במשחק בחבטות למגרש היחידים הנגדי. התרכז בכדור, לא ביריבך, ברשת או בכל גורם מפריע אחר. חזור למרכז הקו האחורי לאחר כל חבטה.

הכה 20 חבטות רצופות בין לבין
חברך לאימון



- התמקד בכדור
- התאם מחדש את אחיזתך בין החבטות
- התכוון מוקדם לחבטה הבאה



13. "חמם את המנוע"

להעלאת דרגת הקושי

- ספור רק את החבטות שנחתו בחלק האחורי של היריב.
- ספור רק את החבטות שנחתו בצד גב היד של מגרש היריב.
- העלה את המשימה ל-7 מתוך 10 ב-75% ול-5 מתוך 10 ב-100%.
- שנה לסירוגין את החזרת החבטות לאורך הקו ובאלכסון.

להורדת דרגת הקושי

- התאמן רק בחבטות ב-50% וב-75% מהמהירות.

התחל מהקו האחורי ובקש מחבר להגיש לך כדורים לתחום המגרש האחורי. החזר את עשר החבטות הראשונות ב-50% מהמהירות, הן בצד כף היד והן בצד גב היד. חבטות המוחזרות בחצי המהירות ינחתו קרוב לוודאי בתחום הקדמי של המגרש (בין הרשת לקו ההגשה). החזר את עשר החבטות הבאות ב-75% מהמהירות. אחר כך החזר את עשר החבטות האחרונות בכל הכוח. לכדורים שנחבטים חזק יותר יש סיכוי גבוה יותר לנחות בחלק האחורי של המגרש. היעזר בחברך כדי לשפוט את מהירות החבטות שלך.

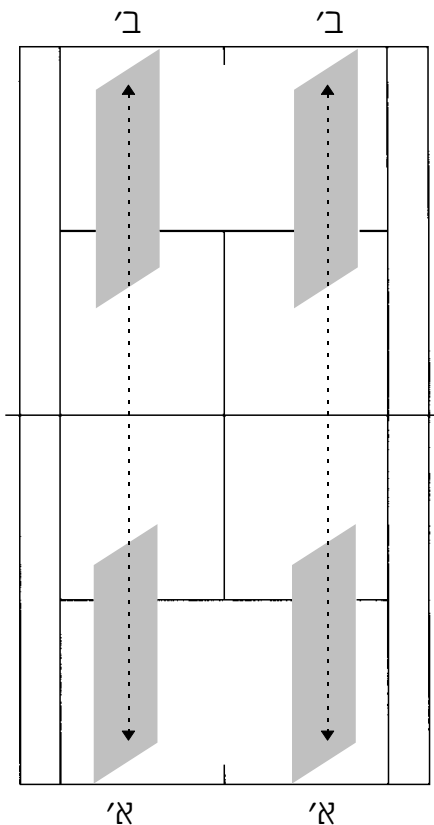
- החזר עשר מתוך עשר חבטות כף יד וגב יד ב-50% מהמהירות
- החזר שש מתוך עשר ב-75% מהמהירות
- החזר שלוש מתוך עשר ב-100% מהמהירות



- אחוז אחיזה איתנה
- הנף בצורה חלקה
- חבוט לעומק
- חזור מהר לעמדת היכון



14. חבטות קרקע לאורך הקו



השאר את הכדור במשחק מתחום הקו האחורי, כשאתה חובט חבטות קרקע רק לאורך הקו אל חברך לאימון. שנה עמדות כך שתאמן הן בחבטות כף יד והן בחבטות גב יד.

אל תכוון אל הקווים הצדיים. השאר מקום לטעויות כך שחבטות שלא פגעו במטרה עדיין יוכלו להיות בתוך המגרש.

ערוך 100 ניסיונות בסה"כ בין לבין
חברך (50 ניסיונות לשחקן) □



משימה

- הנף לאחור מוקדם □
- הייה מהיר בכפות רגליך □
- המשך את התנועה לעבר המטרה □



בדיקה

להעלאת דרגת הקושי

- הצב את המשימה על 10, 20, 30, 40, 50 חבטות ולא על ניסיונות לחבוט.

להורדת דרגת הקושי

- נוע קדימה לעמדה שבין קו ההגשה לקו האחורי כדי להמשיך את חילופי החבטות, אך חבוט בפחות כוח כדי לפצות על המרחק המקוצר.

15. חבטת קרקע בצורת הספרה 8

להעלאת דרגת הקושי

- הגדל את מספר החבטות המוצלחות בכפולות של 4.

להורדת דרגת הקושי

- כל השחקנים נעים קדימה לעמדה מאחורי קווי ההגשה ועושים אותה תבנית של חבטות, כשהם חובטים חזק ועמוק פחות.

שחקן א' ושחקן ג' עומדים ליד הקו האחורי אחד בעוד שחקן ב' ושחקן ד' עומדים מולם על הקו האחורי הנגדי. שחקן א' מטיל את הכדור וחובט בו באלכסון אל שחקן ב'. ב' מחזיר בחבטת קרקע לאורך הקו אל שחקן ג', שמכוון את החבטה האלכסונית הבאה לשחקן ד', שחובט לאורך הקו אל שחקן א'. השחקנים ממשיכים לחבוט חבטות קרקע בתבנית של הספרה 8. כל שחקן יכול להתחיל סיבוב חדש של חבטות לאחר החטאה.

הכה 12 חבטות קרקע רצופות
(שלושה מחזורים של ארבע חבטות)
ללא טעות □

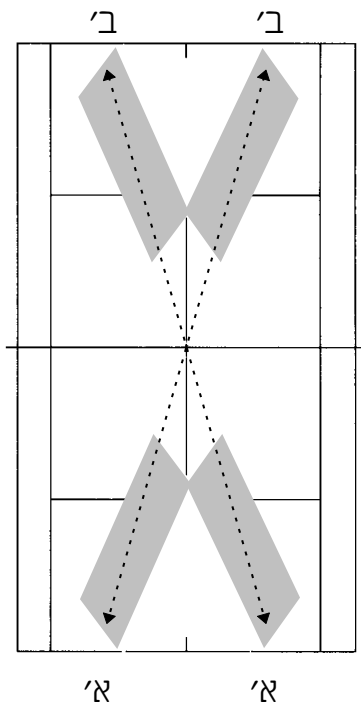
משימה

- צעד אל כיוון החבטה שלך □
- המשך את התנועה לכיוון החבטה □



בדיקה

16. חבטות קרקע באלכסון



זוז מעט לצדו של סימן האמצע. השאר את הכדור במשחק כשאתה וחברך לאימון חובטים רק באלכסון. שנה את מיקומך כך שתתאמן הן בחבטות כף יד והן בחבטות גב יד. השאר לחברך מקום לחבוט. אל תתחיל רחוק מדי לצד כלשהו כך שתעמוד בפנינה.

ערוך בסה"כ 100 ניסיונות בינד לבין חברך (50 חבטות לכל שחקן) □



משימה

- צעד לכיוון אזור המטרה □
- הכה בכדור בזמן עלייתו □
- חזור מהר לעמדת היכון לאחר החבטה □



בדיקה

להעלאת דרגת הקושי

- נסה להכות כל חבטה כך שהכדור יתגר במגרש הנגדי בין קו ההגשה לקו האחורי.

להורדת דרגת הקושי

- התקרב יותר אל הרשת והשאר את הכדור במשחק בחבטות קרקע עדינות.

17. חבטות קרקע רצופות באלכסון

להעלאת דרגת הקושי

- הצב מטרה של 125 זילופי חבטות ברצף.

להורדת דרגת הקושי

- בצע את התרגיל מעמדה באמצע המגרש, כשאתם חובטים חבטות קרקע קצרות בעדינות במקום חבטות חזקות לעומק.

עמוד ליד הקו האחורי וזוז מעט לכיוון צדו האחד של סימן האמצע. השאר את הכדור במשחק כשאתה וחברך לאימון חובטים חבטות באלכסון, אך ספור את החבטות הרצופות שאתם מכים ללא טעות. לאחר כל טעות, התחל את הספירה מחדש. התרכז בהכנה ובשליטה ולא בכוח. נסה להתרגל לא לחשוב על החבטות.

הכה 100 חבטות (בסה"כ) ללא טעות בינד לבין חברך לאימון □



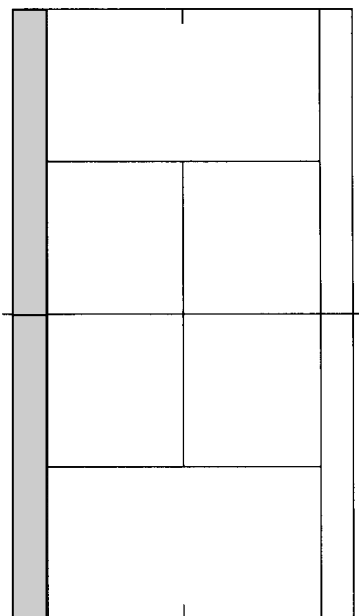
משימה

- הנע את כפות רגליך ללא הרף בין החבטות □
- שחק בכדור ולא ביריבך □
- פתח הרגלי חבטה □



בדיקה

18. חבטות לאורך השוליים בלבד



אתה וחברך לאימון עומדים על הקצוות הנגדיים של המגרש מאחורי השוליים. השאר את הכדור במשחק בשילוב חבטות כף יד וחבטות גב יד, כשאתה מנסה שכל חבטה תנחת בשוליים של המגרש שממול.

הכה 5 חבטות כך שהכדור ינתר בשוליים



משימה

- התאמן בשליטה ולא בכוח
- כוון לאזור מטרה כללי
- נוע לעמדה כדי לתרגל חבטות כף יד וחבטות גב יד



בדיקה

להעלאת דרגת הקושי

- הכה לסירוגין חבטות כף יד וחבטות גב יד.
- הכה חמש חבטות לאזור המטרה בדקה אחת.

להורדת דרגת הקושי

- הכה חבטות עדינות יותר מעמדה שבין קו ההגשה לקו האחורי.

19. תרגיל בן שתי דקות

להעלאת דרגת הקושי

- החזר את כל הכדורים בחבטות כף יד.
- החזר את כל הכדורים לצד גב היד של חברך.
- הארך את משך התרגיל בתוספות זמן של עשר שניות.

להורדת דרגת הקושי

- בקש מחברך למסור לך את הכדורים בהתחלה רק לכיוון כף היד ואחר כך רק לכיוון גב היד.

התחל מהקו האחורי. החזר כדורים שנזרקים או נחבטים אל כף היד או אל גב היד שלך בדי חברך לאימון במשך שתי דקות.

הכרח את עצמך להגיע לכל כדור, גם אם הוא נוחת רחוק ממך. התעלם מאיך אתה נראה; הקפד "לכסות" את כל המגרש ולעשות כל שנדרש כדי להחזיר את הכדורים.

החזר לפחות מחצית מהחבטות במשך שתי דקות



משימה

- אל תסתכל בחבטות שלך
- קצר את ההנפה שלך כשאתה בבעיה
- אמץ גישה של "להגיע לכל כדור"



בדיקה

20. משחקים הכוללים חבטות קרקע

להעלאת דרגת הקושי

- הגדל את מספר החבטות שיש להחליף בין השחקנים לחמש לפני שתנסה לזכות בנקודה.
- התאמן נגד שחקן מיומן יותר או נגד המדריך.

להורדת דרגת הקושי

- ראה את חברך לאימון כחבר לקבוצה ולא כיריב. ה"קבוצה" זוכה בנקודה בכל פעם שהצלחתם להחליף עשר חבטות רצופות. בדוק כמה נקודות אתה יכול לזכות במשך חמש דקות.

מהקו האחורי, הטל את הכדור והכנס אותו למשחק נגד חבר לאימון. השאר אותו במשחק לפחות שתי חבטות לפני שתנסה לזכות בנקודה. יש לחבוט כל חבטה בחבטת קרקע. השחקן הראשון שזוכה ב-10 נקודות מנצח במשחקו.

חפש מקומות פתוחים בחלק האחר של המגרש. לאחר שהבטתם בכדור פעמיים, חבוט למקום שרחוק מיריבך ולא למקום שבו הוא עומד.

זכה לפחות במחצית מהמשחקונים
 שאתה משחק



- התאמן בעמדה נכונה במגרש
- הכה לאזורים פתוחים במגרש
- הכה לעומק המגרש של חברך
- חזור לאמצע הקו האחורי בין החבטות



סיכום חבטות הקרקע

ההנפה עם המשך מלא של התנועה. ארבע הנחיות אלה יהוו לך תבנית יציבה לביצוע רוב החבטות. ראשית כל טכניקה, אחריה דיוק, והכוח מאוחר יותר.

לפני שתמשיך, בקש מחברך לאימון או מהמדריך להיעזר בהנחיות לחבטות הקרקע כדי לדרג את הצלחתך (ראה איורים 2.1 ו-2.5).

אם הכדור אינו מגיע אליך, הנע את כפות רגליך בזריזות ופשוט "עוף" אל הכדור, התכונן וחבוט. החלט שאינך עומד להחטיא אף כדור.

פתח את משחק הטניס שלך סביב חבטות קרקע. שחקן שיכול לתקוף ולהגן מהקו האחורי יכול להצליח בכל רמת משחק. ברוב הרמות, האדם שיכול להשאיר את הכדור במשחק ארבע, חמש פעמים במהלך נקודה יכול לנצח. מכות שמסיימות נקודה כמו מכות יעף והנחתות יגיעו בשלב מאוחר יותר.

זכור רק "עמדת היכון, הסתובב, צעד, הנף". עמוד בעמדת היכון באחיזת כף יד או גב יד. הסתובב כדי להפנות את צדך אל הרשת. צעד קדימה לפני שאתה מניף או תוך כדי ההנפה כדי להעביר את משקלך אל החבטה. הנף בצורה חלקה דרך מגע בכדור והמשך את