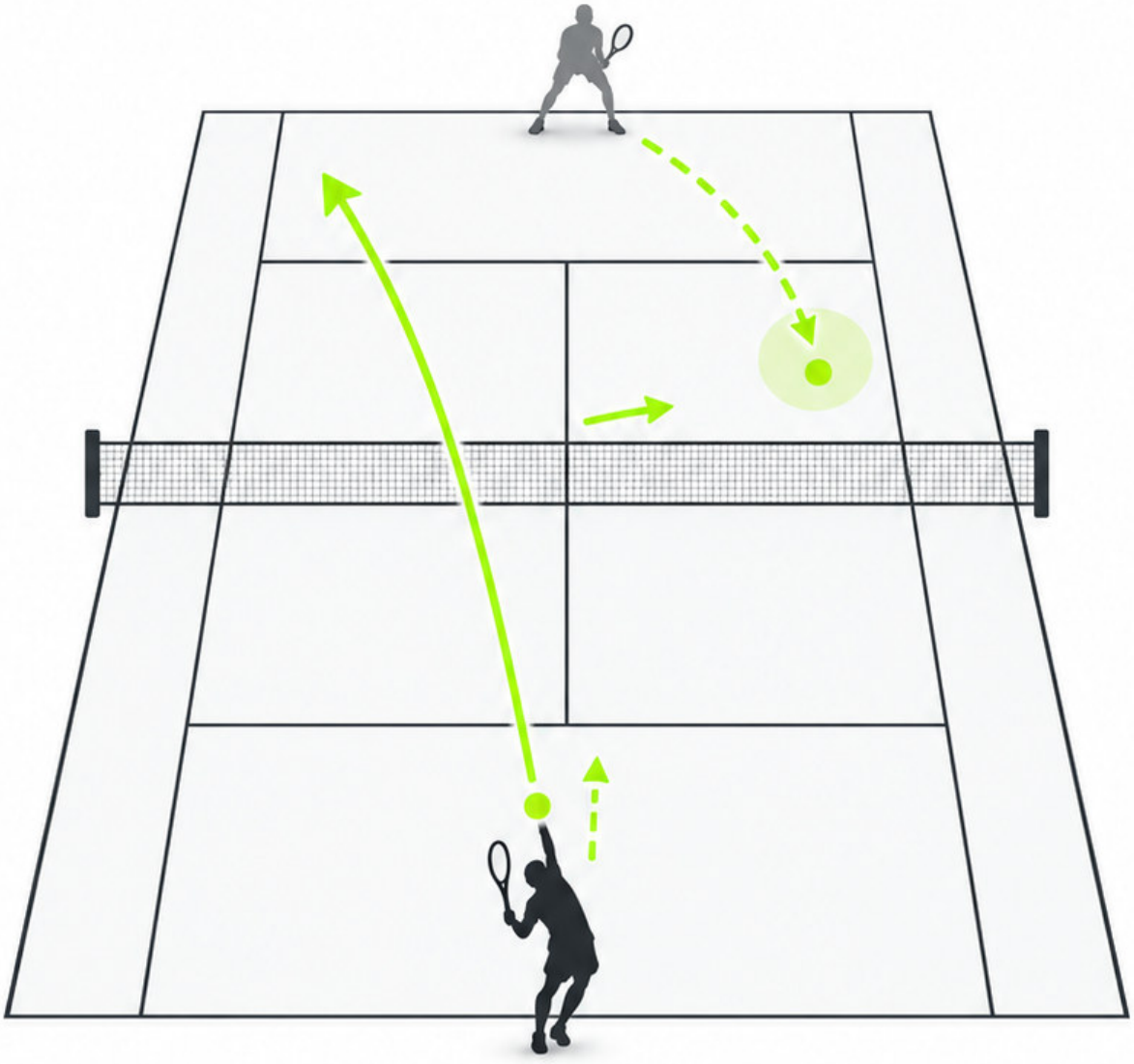
00

Karty taktyczne
do szybkiego podglądu

Co zrobić w konkretnej sytuacji meczowej — w 10–15 sekund.

SERWIS • RETURN • PRESJA • PRZEJŚCIE • FINISZ



Kompaktowe karty do telefonu i do druku

01 | Copyright

Karty taktyczne do szybkiego podglądu

Materiał edukacyjny i treningowy

© 2026. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Do użytku własnego.

Powielanie, sprzedaż i udostępnianie bez zgody autora są zabronione.

Materiał wspiera analizę sytuacji meczowych, ale nie zastępuje indywidualnego treningu ani pracy z trenerem.

02 | Spis treści

30 stron szybkich kart taktycznych do wykorzystania na telefonie lub po wydruku.

00–03 | Wprowadzenie

04–07 | Moduł 01 — SERWIS

08–11 | Moduł 02 — RETURN

12–15 | Moduł 03 — PRESJA

16–19 | Moduł 04 — PRZEJŚCIE

20–23 | Moduł 05 — FINISZ

24–29 | Moduł 06 — SZYBKI WYBÓR

03 | Jak korzystać z kart

1.  **Rozpoznaj sytuację na korcie.**

2.  **Sprawdź cel zagrania.**

3.  **Wykonaj sekwencję 1 / 2 / 3.**

4.  **Przeczytaj blok: JEŚLI RYWAL...**

5.  **Zastosuj korektę, jeśli pierwszy plan nie działa.**

6.  **Zapamiętaj krótkie hasło przed *kolejnym* punktem.**

LEGENDA

 Linia ciągła — rekomendowany tor piłki

 Linia przerywana — prawdopodobna odpowiedź rywala

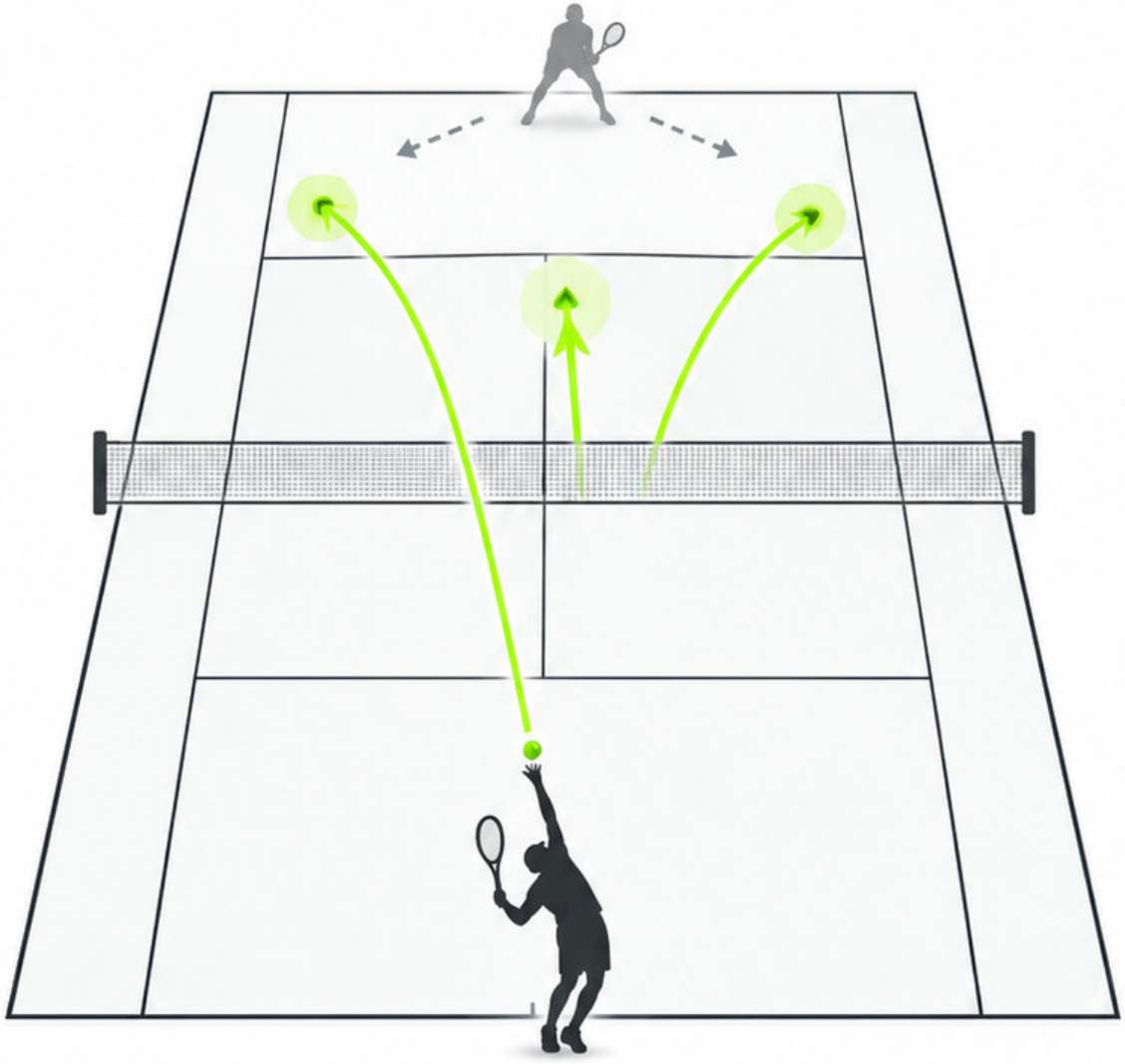
 Linia kropkowana — powrót do pozycji

 **Najlepiej korzystać z jednej karty na jeden konkretny problem meczowy.**

MODUŁ 01

SERWIS

3 schematy: serwis + pierwsza piłka



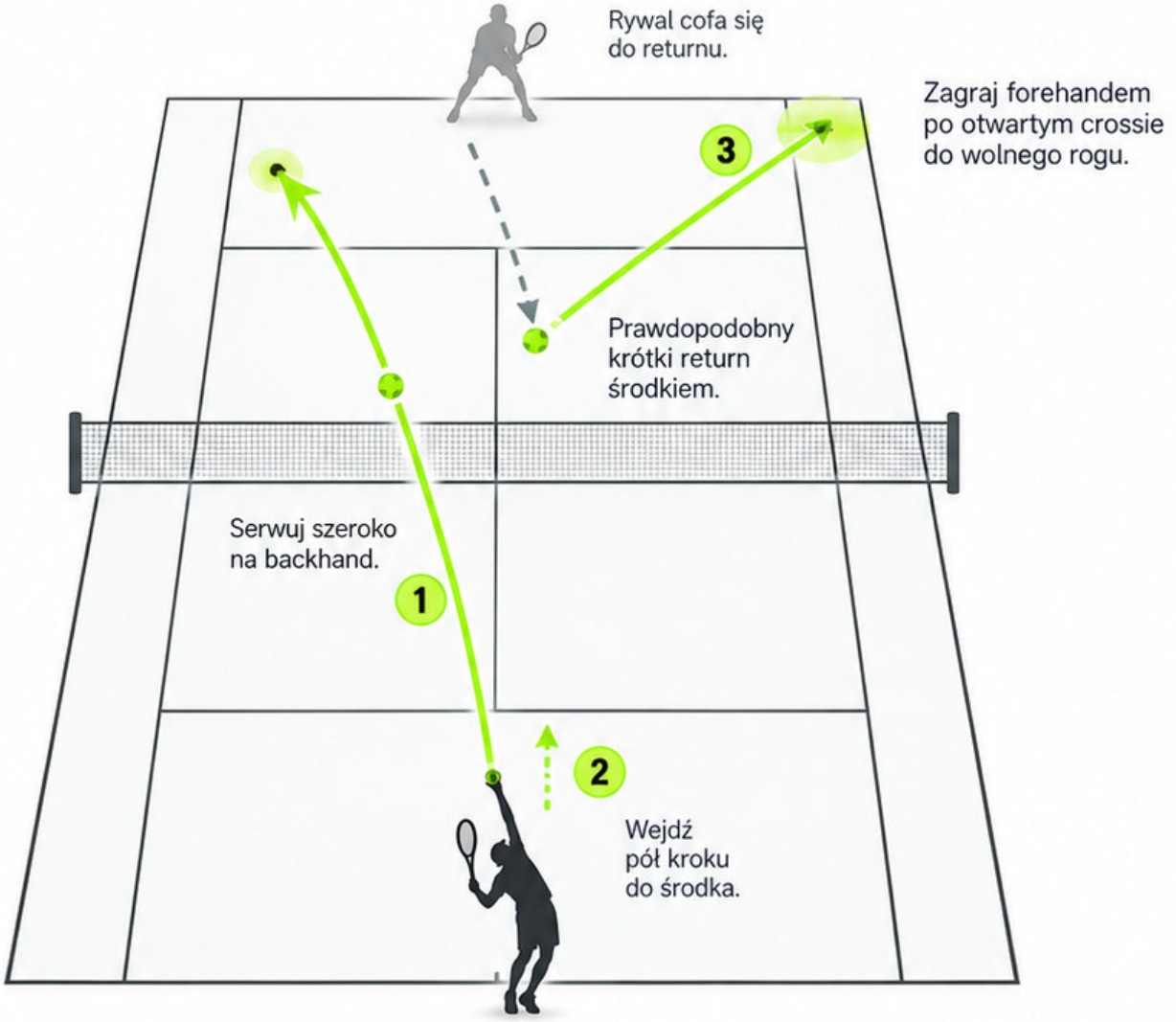
1 otwarcie kortu

2 przejęcie środka

3 domknięcie przewagi

05 | SERWIS 01 — Szeroko na backhand

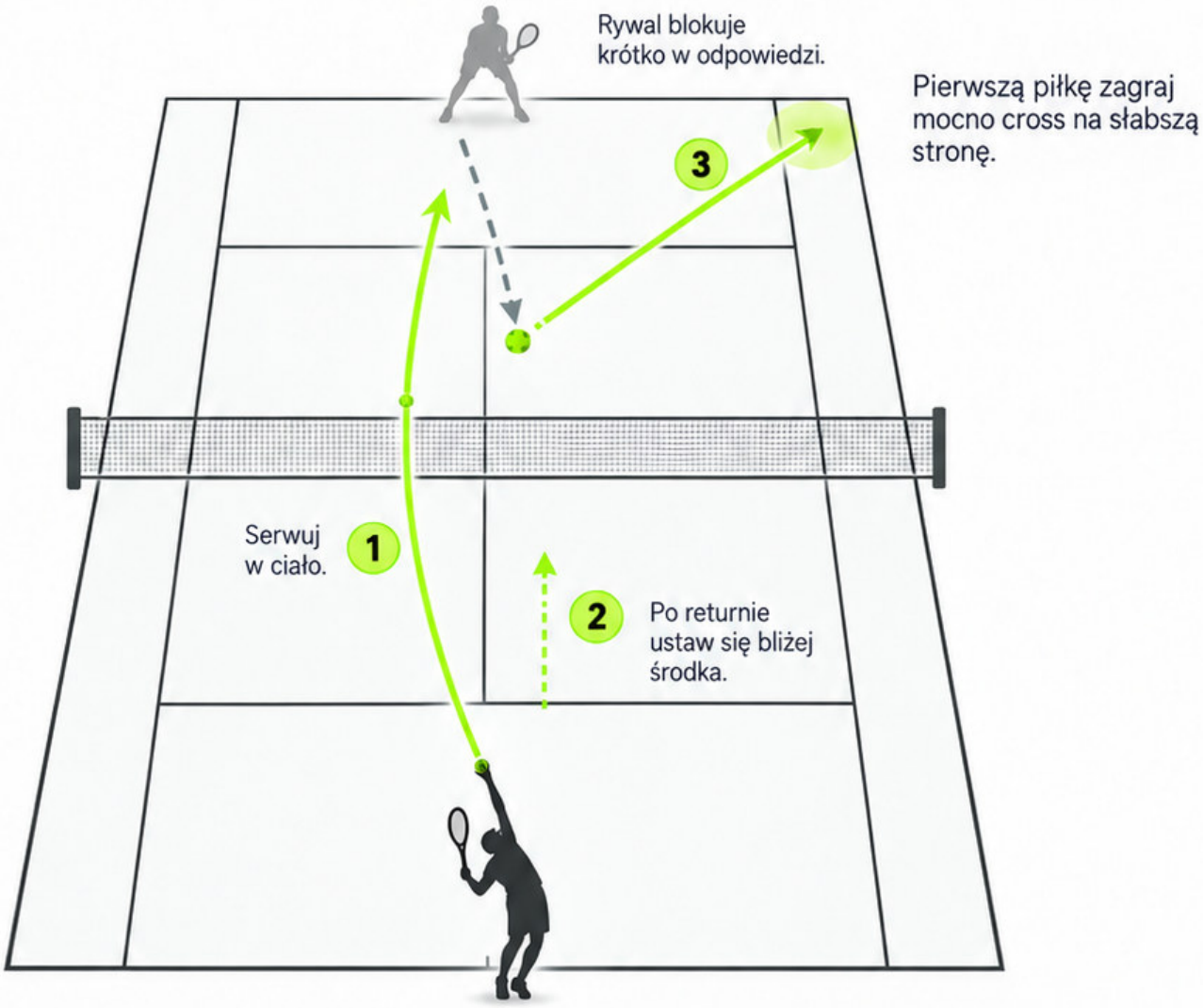
OTWÓRZ KORT PIERWSZĄ PIŁKĄ



SYTUACJA	Praworęczny serwuje z równowagi. Rywal cofa się do returnu.
CEL	Otworzyć kort i zagrać pierwszą piłkę w wolną przestrzeń.
1	Serwuj szeroko na backhand.
2	Wejdź pół kroku do środka.
3	Pierwszą piłkę zagraj forehandem po otwartym crossie.
JEŚLI RYWAL...	odegra krótko środkiem — dokończ do wolnego rogu.
KOREKTA	Jeśli return jest głęboki, graj bezpiecznie cross i wróć do balansu.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Szeroko — otwórz — wejdź.*

06 | SERWIS 02 — W ciało i przejęcie środka

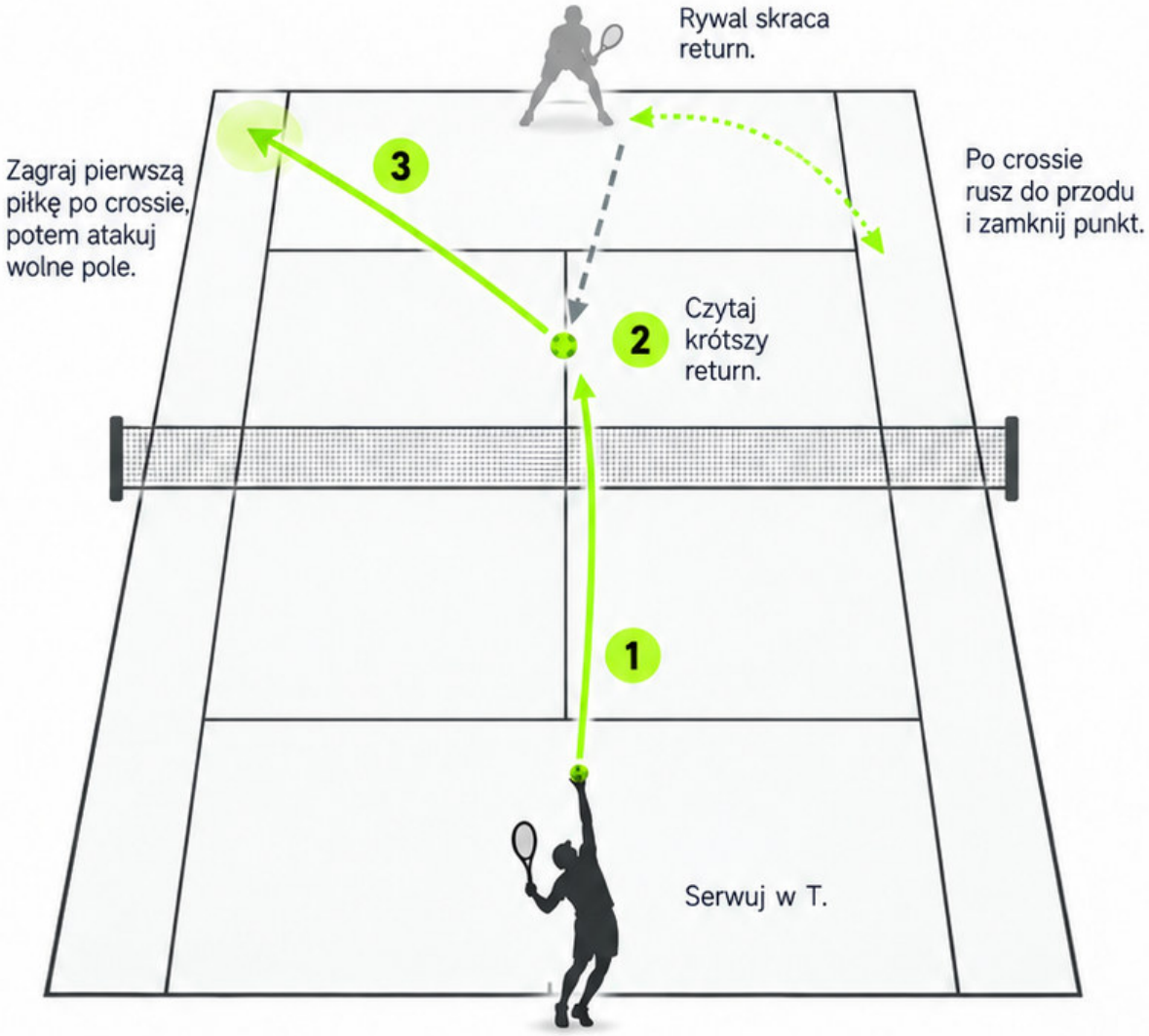
ODBIERZ CZAS I PRZEJMIJ ŚRODEK



SYTUACJA	Rywal dobrze czyta kierunki, ale gorzej reaguje na piłkę w ciało.
CEL	Odebrać czas i przejąć środek kortu.
1	Serwuj w ciało.
2	Po returnie ustaw się bliżej środka.
3	Pierwszą piłkę zagraj mocno cross na słabszą stronę.
JEŚLI RYWAL...	blokuje krótko — wejdź i przyspiesz po linii.
KOREKTA	Jeśli oddaje głęboko, utrzymaj wymianę przez cross.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*W ciało — środek — presja.*

07 | SERWIS 03 — T i zamknięcie po crossie

SKRÓĆ PUNKT I DOMKNIJ PRZEWAGĘ

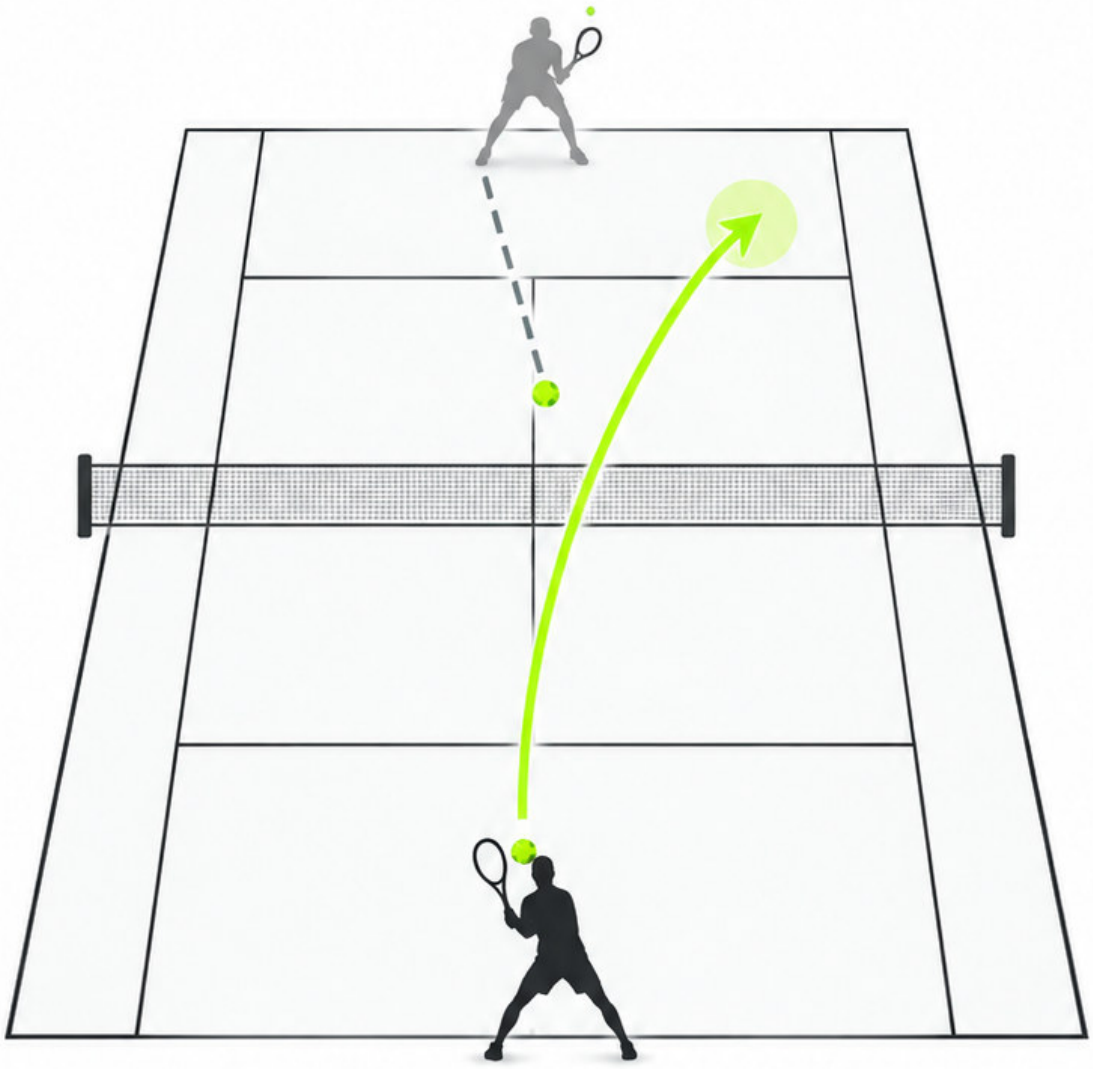


SYTUACJA	Chcesz skrócić punkt po pewnym pierwszym serwisie.
CEL	Zablokować rywala i zamknąć punkt drugim uderzeniem.
1	Serwuj w T.
2	Czytaj krótszy return.
3	Zagraj pierwszą piłkę po crossie, potem atakuj wolne pole.
JEŚLI RYWAL...	returnuje po linii — zabezpiecz środek i graj głęboko cross.
KOREKTA	Gdy serwis nie daje przewagi, buduj punkt cierpliwie.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*T — pierwszy cross — domknięcie.*

MODUŁ 02

RETURN

3 odpowiedzi na typowe sytuacje returnowe



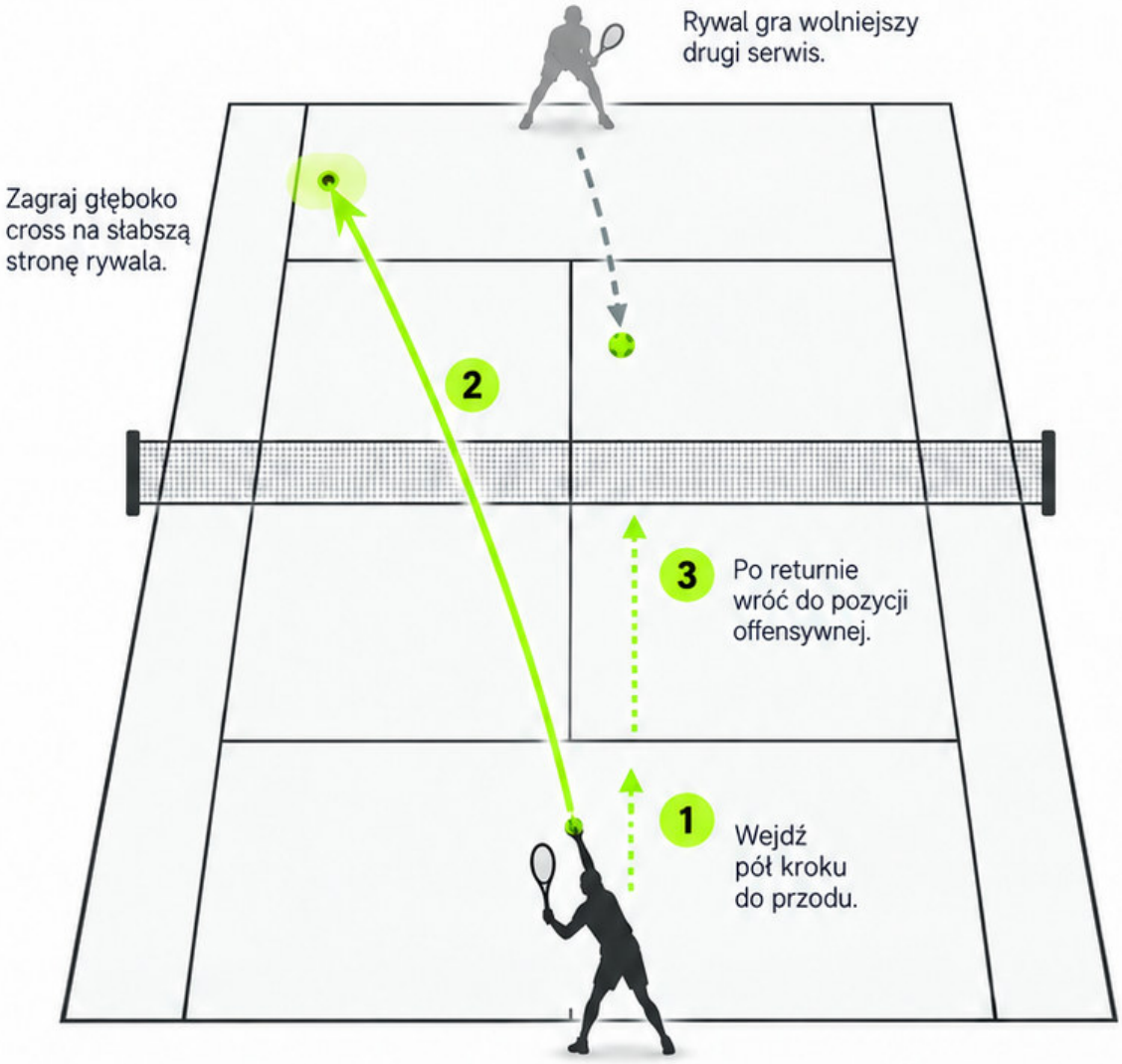
1 neutralizacja

2 atak na 2. serwis

3 głęboki return

09 | RETURN 01 — Neutralizacja 2. serwisu

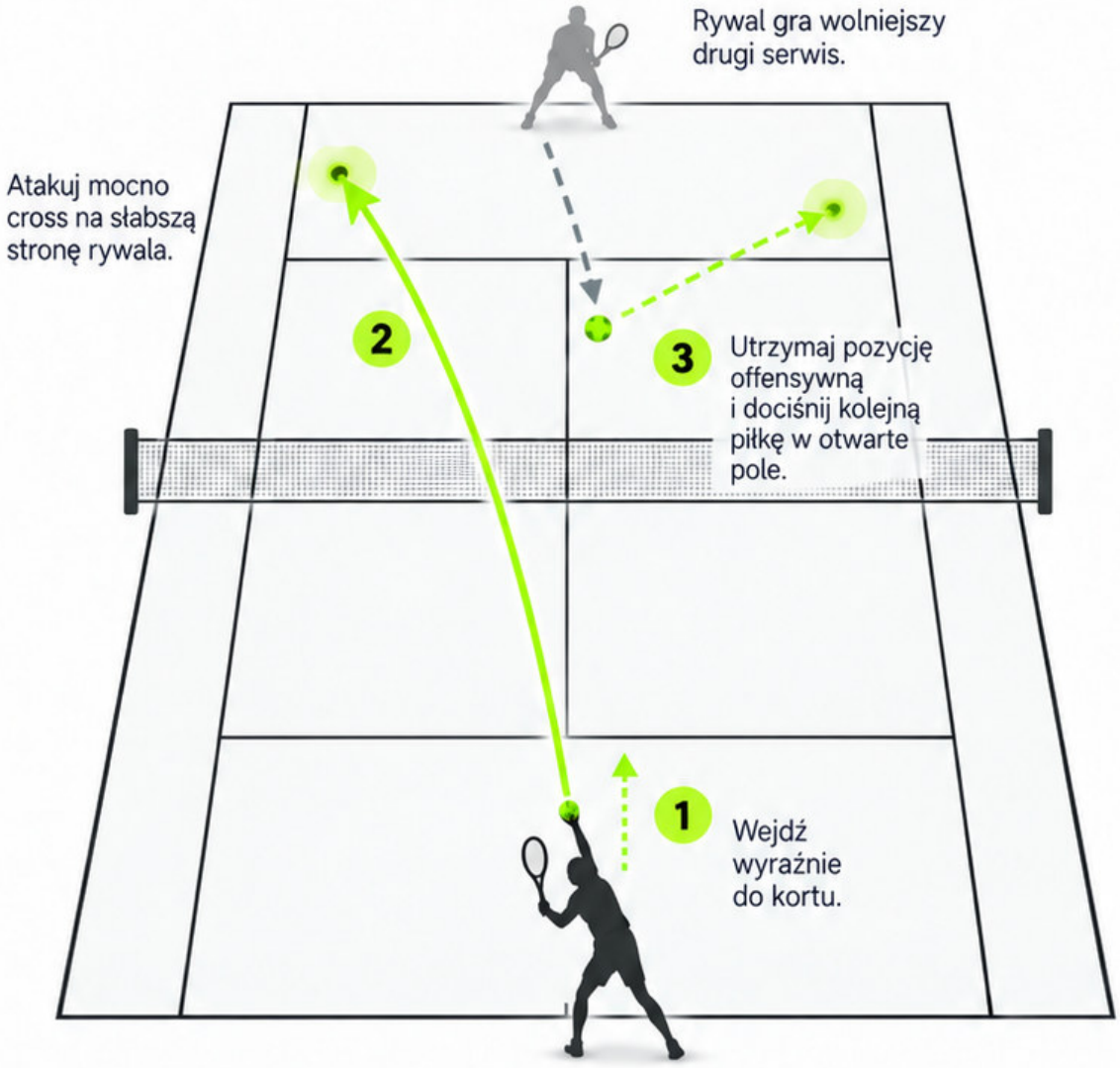
WEJDŹ I PRZEJMIJ INICJATYWĘ



SYTUACJA	Rywal gra wolniejszy drugi serwis.
CEL	Przejąć inicjatywę od pierwszego uderzenia.
1	Wejdź pół kroku do przodu.
2	Return zagraj głęboko cross na słabszą stronę.
3	Po returnie wróć do pozycji ofensywnej.
JEŚLI RYWAL...	zostawi krótką piłkę — przejdź do ataku.
KOREKTA	Jeśli return nie siedzi, graj wyżej i bezpieczniej nad siatką.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Wejdź – głęboko – przejmij.*

10 | RETURN 02 — Atak na 2. serwis

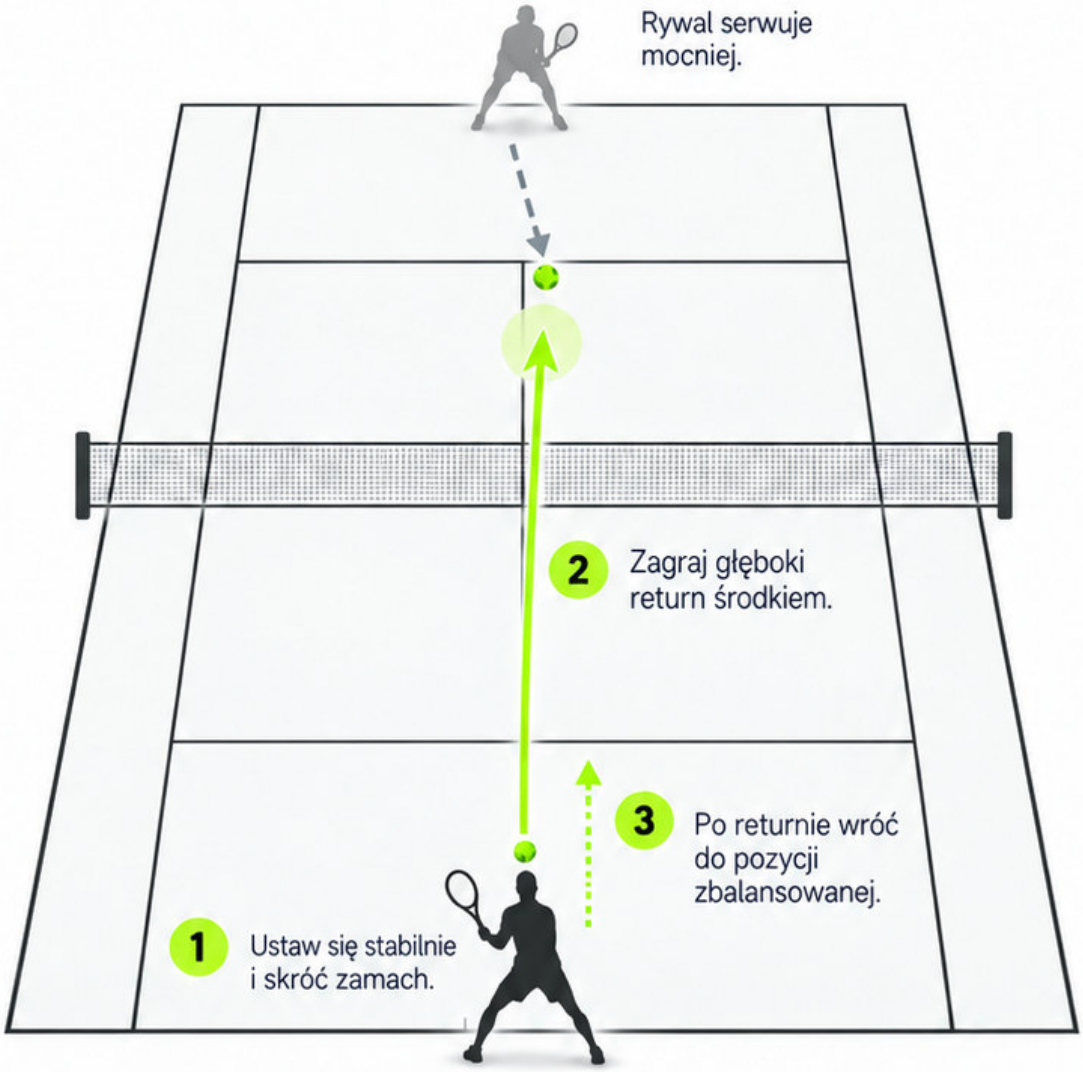
WEJDŹ DO KORTU I ODBIERZ CZAS



SYTUACJA	Rywal gra słabszy drugi serwis.
CEL	Odebrać czas i przejąć kontrolę już na returnie.
1	Wejdź wyraźnie do kortu.
2	Zagraj return mocno cross na słabszą stronę.
3	Po returnie utrzymaj pozycję ofensywną i dociśnij kolejną piłkę.
JEŚLI RYWAL...	blokuje krótko — wejdź i przyspiesz w otwarte pole.
KOREKTA	Jeśli timing nie wchodzi, zagraj wyżej nad siatką i nadal odbieraj mu czas.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Wejdź – odbierz czas – dociśnij.*

11 | RETURN 03 — Głęboki return środkiem

ODBLOKUJ WYMIANĘ I WRÓĆ DO BALANSU

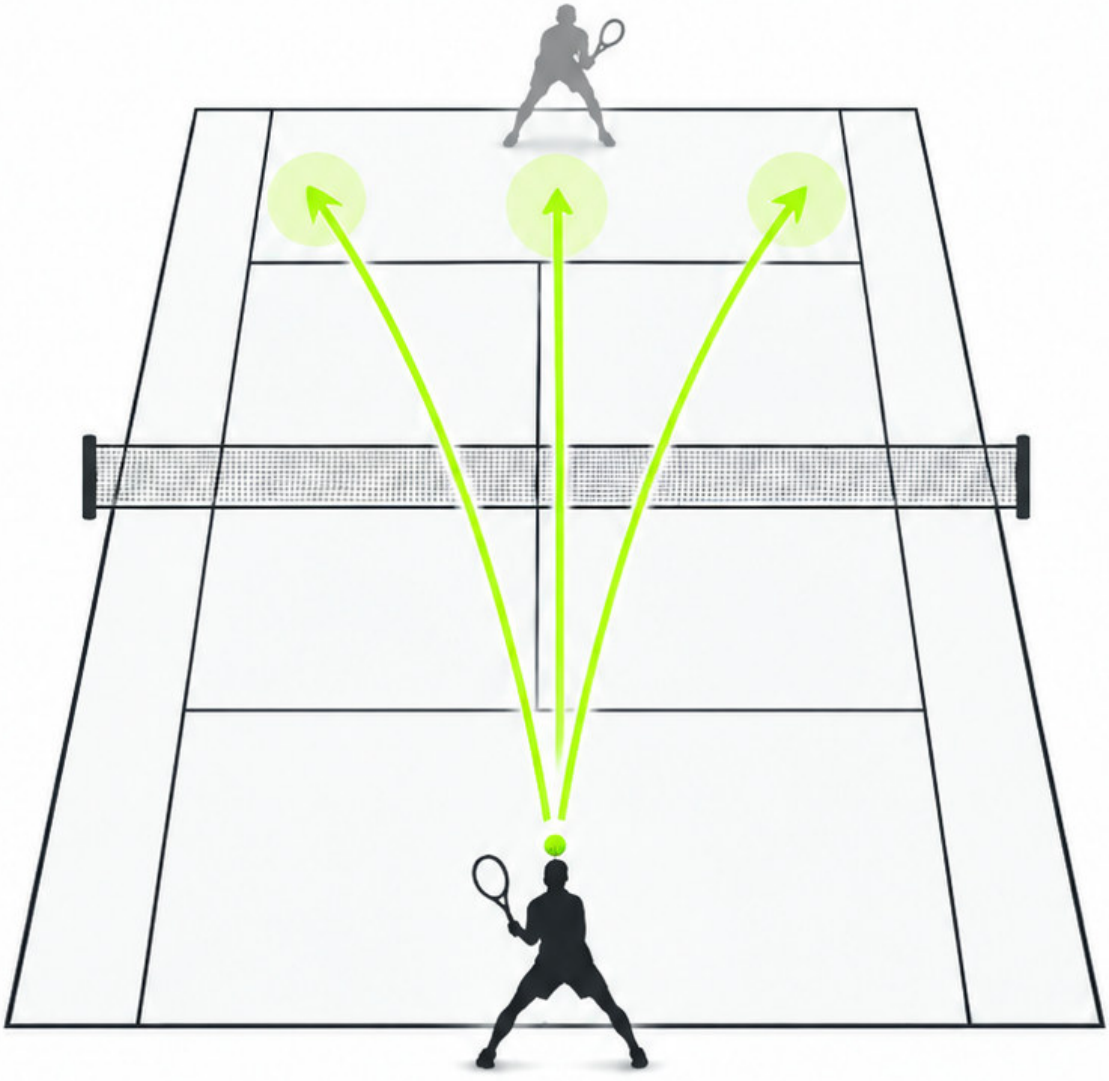


SYTUACJA	Rywal serwuje mocniej i nie daje łatwego kąta na returnie.
CEL	Wrócić do wymiany bez oddawania inicjatywy.
1	Ustaw się stabilnie i skróć zamach.
2	Zagraj głęboki return środkiem.
3	Po returnie wróć do pozycji zbalansowanej.
JEŚLI RYWAL...	wchodzi w kort — odpowiedz kolejną piłką głęboko cross.
KOREKTA	Jeśli piłka ucieka, graj wyżej i celuj bezpiecznie w środek.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Głęboko — środkiem — wróć.*

MODUŁ 03

PRESJA

3 schematy budowania przewagi z głębi kortu



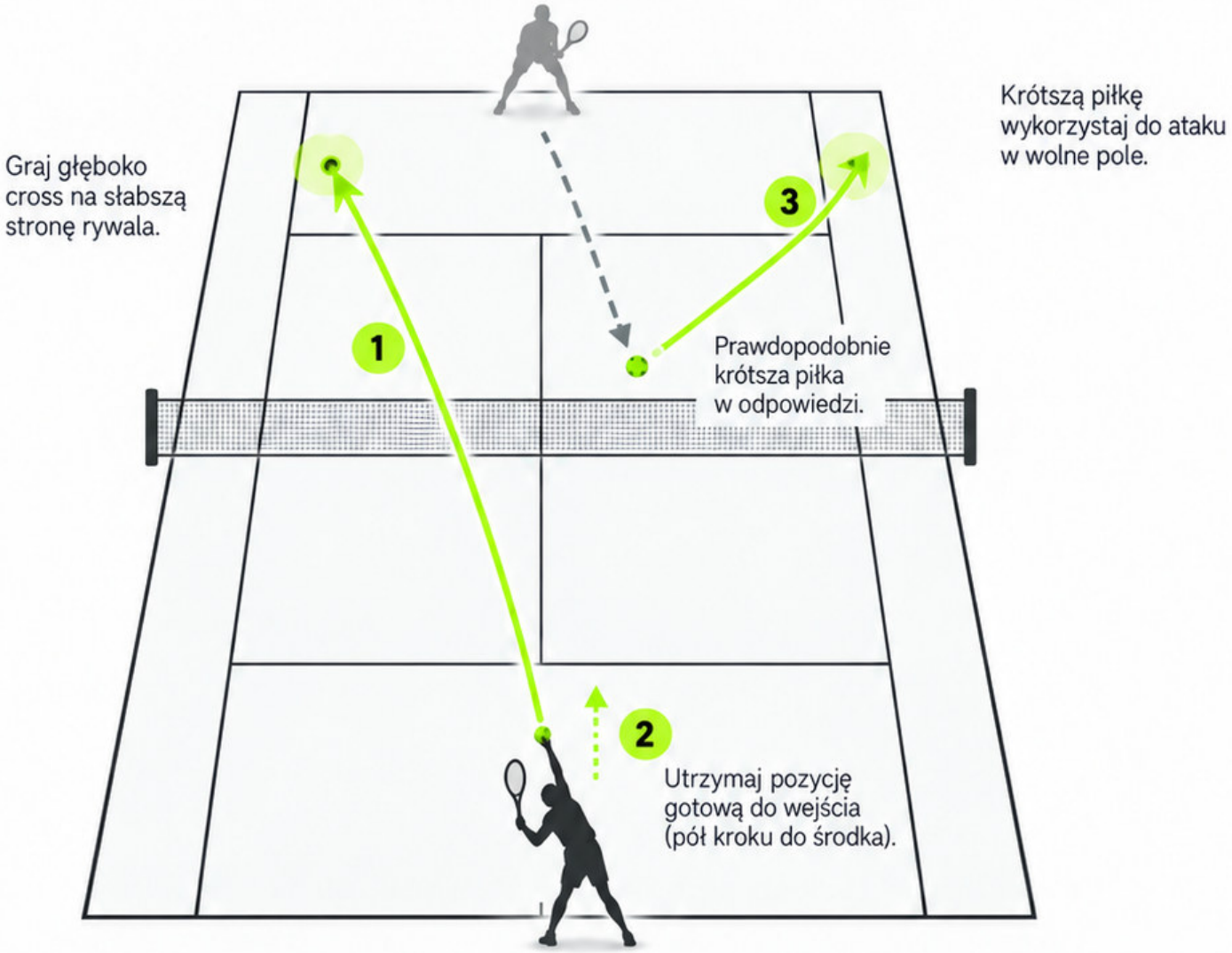
1 regularność głębokości

2 zmiana kierunku

3 przejęcie inicjatywy

13 | PRESJA 01 — Cross na słabszą stronę

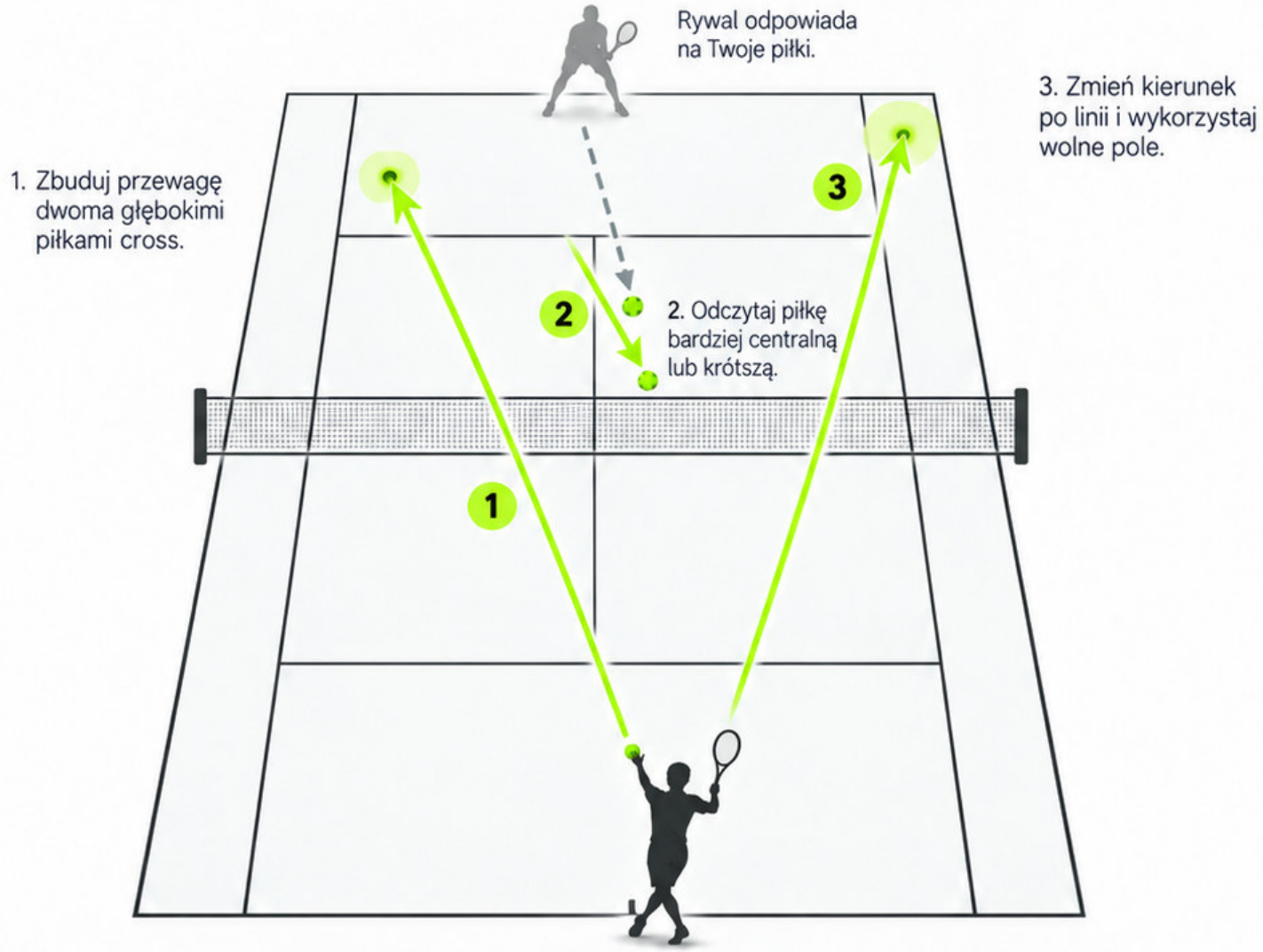
POWTARZAJ GŁĘBOKO I CZEKAJ NA KRÓTSZĄ PIŁKĘ



SYTUACJA	Wymiana jest neutralna, ale rywal słabiej broni jedną stronę.
CEL	Budować presję cierpliwie, aż pojawi się krótsza piłka.
1	Graj głęboko cross na słabszą stronę.
2	Utrzymaj pozycję gotową do wejścia.
3	Krótszą piłkę wykorzystaj do ataku w wolne pole.
JEŚLI RYWAL...	zmienia po linii — zabezpiecz środek i wróć do crossa.
KOREKTA	Jeśli nie masz przewagi, utrzymaj ciężar i wysokość piłki.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Głęboko – cierpliwie – nacisk.*

14 | PRESJA 02 — Zmiana kierunku po przewadze

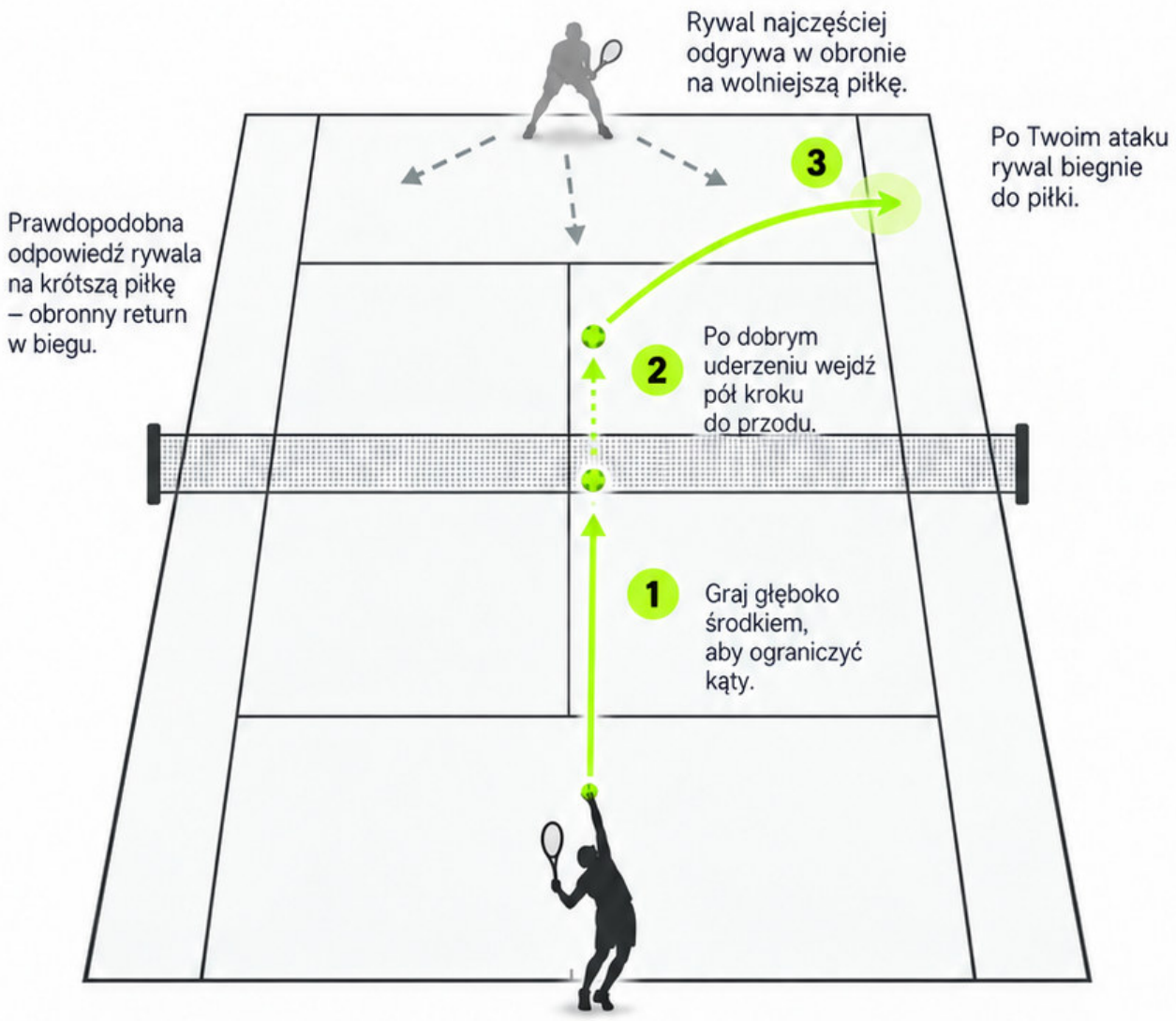
OTWÓRZ KORT I ZMIEŃ KIERUNEK WE WŁAŚCIWYM MOMENCIE



SYTUACJA	Masz lekką przewagę w wymianie i rywal zaczyna zostawiać więcej miejsca.
CEL	Zmienić kierunek dopiero wtedy, gdy kort naprawdę się otworzy.
1	Zbuduj przewagę dwoma głębokimi piłkami cross.
2	Odczytaj piłkę bardziej centralną lub krótszą.
3	Zmień kierunek po linii i wykorzystaj wolne pole.
JEŚLI RYWAL...	czyta zmianę — zagraj bezpieczniej i utrzymaj wymianę przez cross.
KOREKTA	Nie zmieniaj kierunku z biegu ani z trudnej pozycji.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Zbuduj – zmień – wykorzystaj.*

15 | PRESJA 03 — Środkiem po balans

OGRANICZ KĄTY I PRZEJMIJ KORT

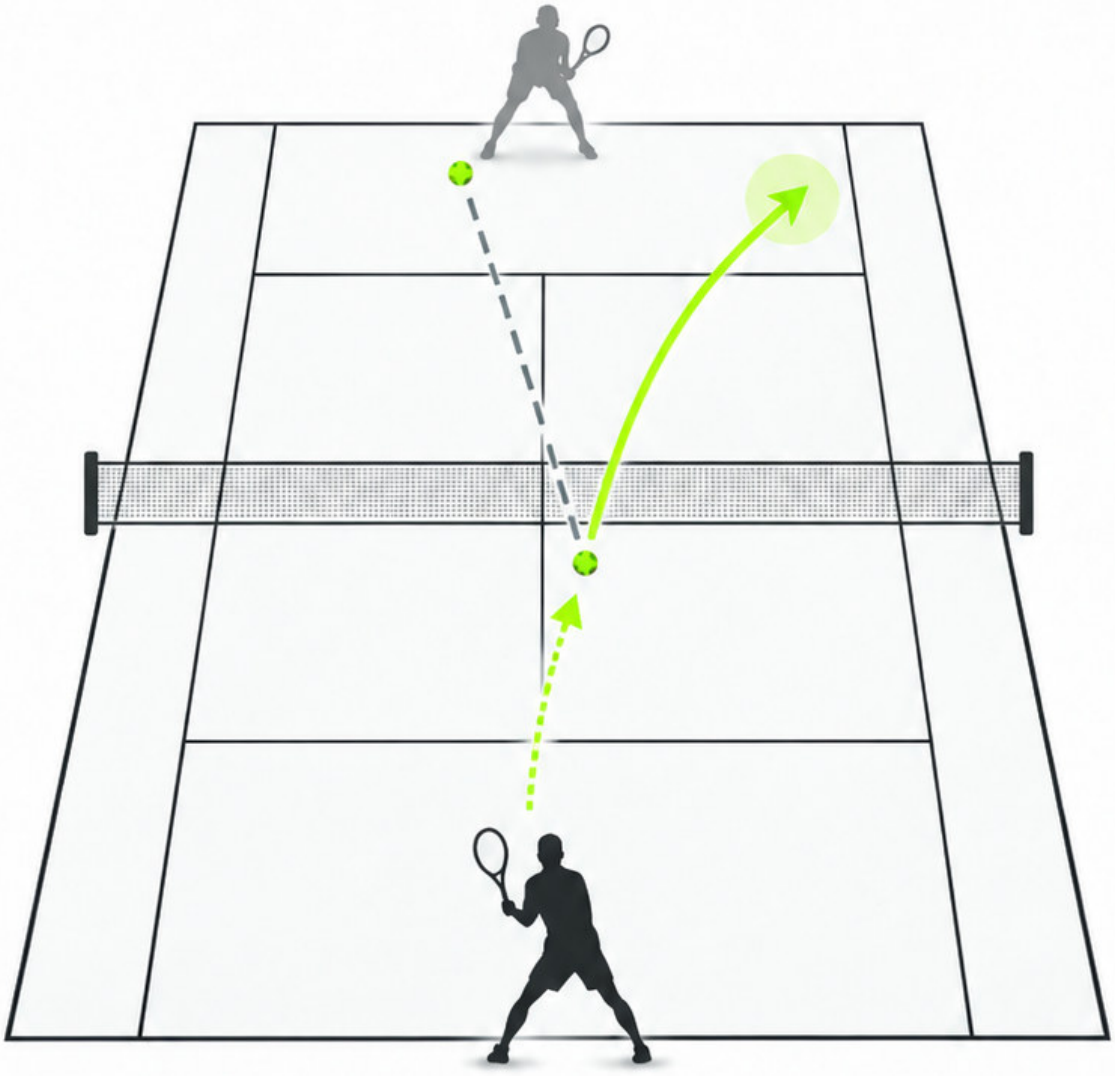


SYTUACJA	Rywal dobrze korzysta z kątów, gdy dajesz mu przestrzeń.
CEL	Ograniczyć kąty i przejąć środek kortu.
1	Graj głęboko środkiem.
2	Po dobrym uderzeniu wejdź pół kroku do przodu.
3	Krótszą piłkę przyspiesz szerzej na słabszą stronę.
JEŚLI RYWAL...	przyspiesza pierwszy — utrzymaj wysokość i wróć do balansu.
KOREKTA	Nie szukaj linii za wcześnie — najpierw odbierz kąty.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Środek — balans — przejęcie.*

MODUŁ 04

PRZEJŚCIE

3 schematy przechodzenia z obrony i neutralności do ataku



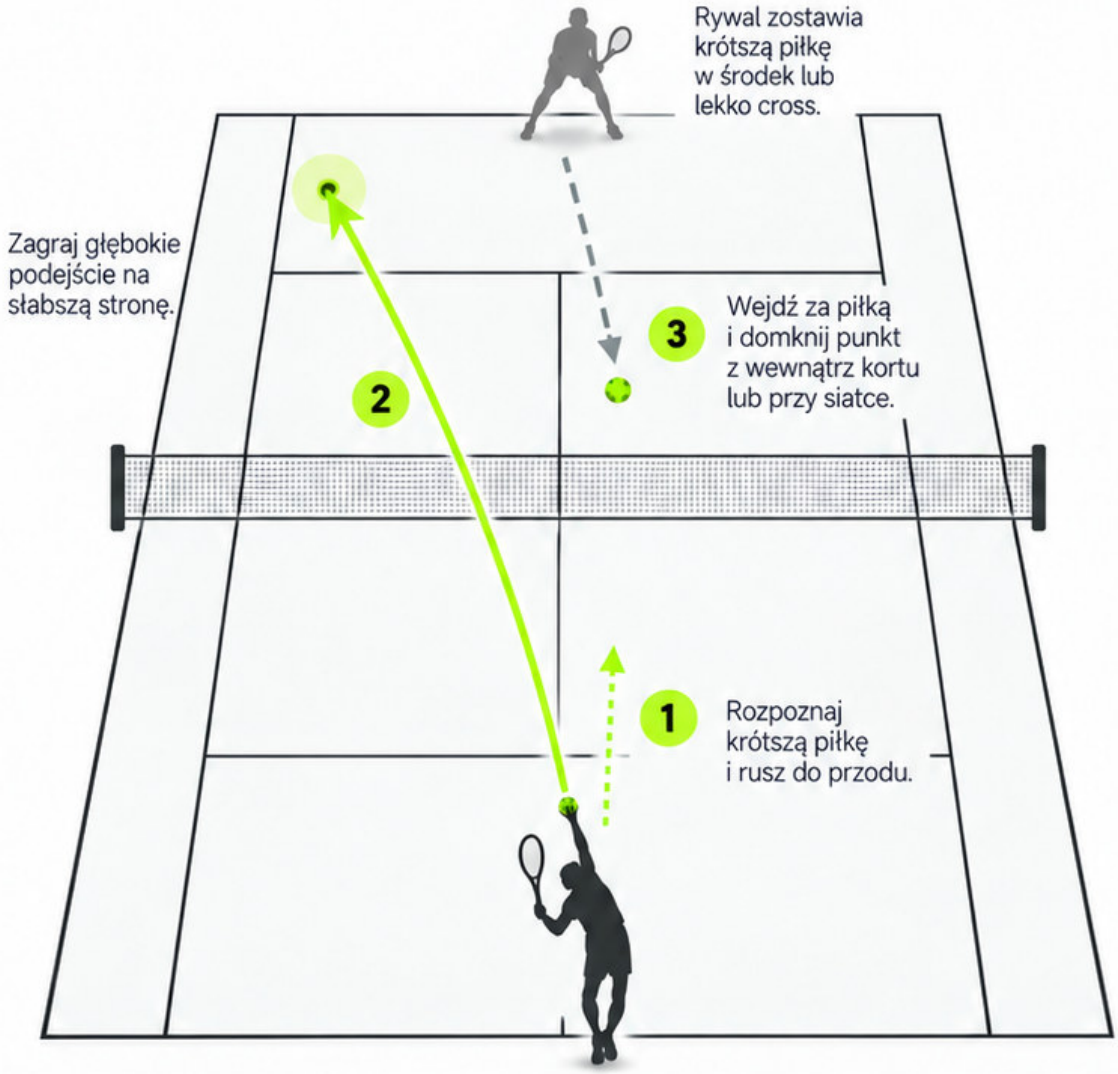
1 odzyskaj balans

2 rozpoznaj krótką piłkę

3 wejdź i przyspiesz

17 | PRZEJŚCIE 01 — Krótka piłka i wejście do kortu

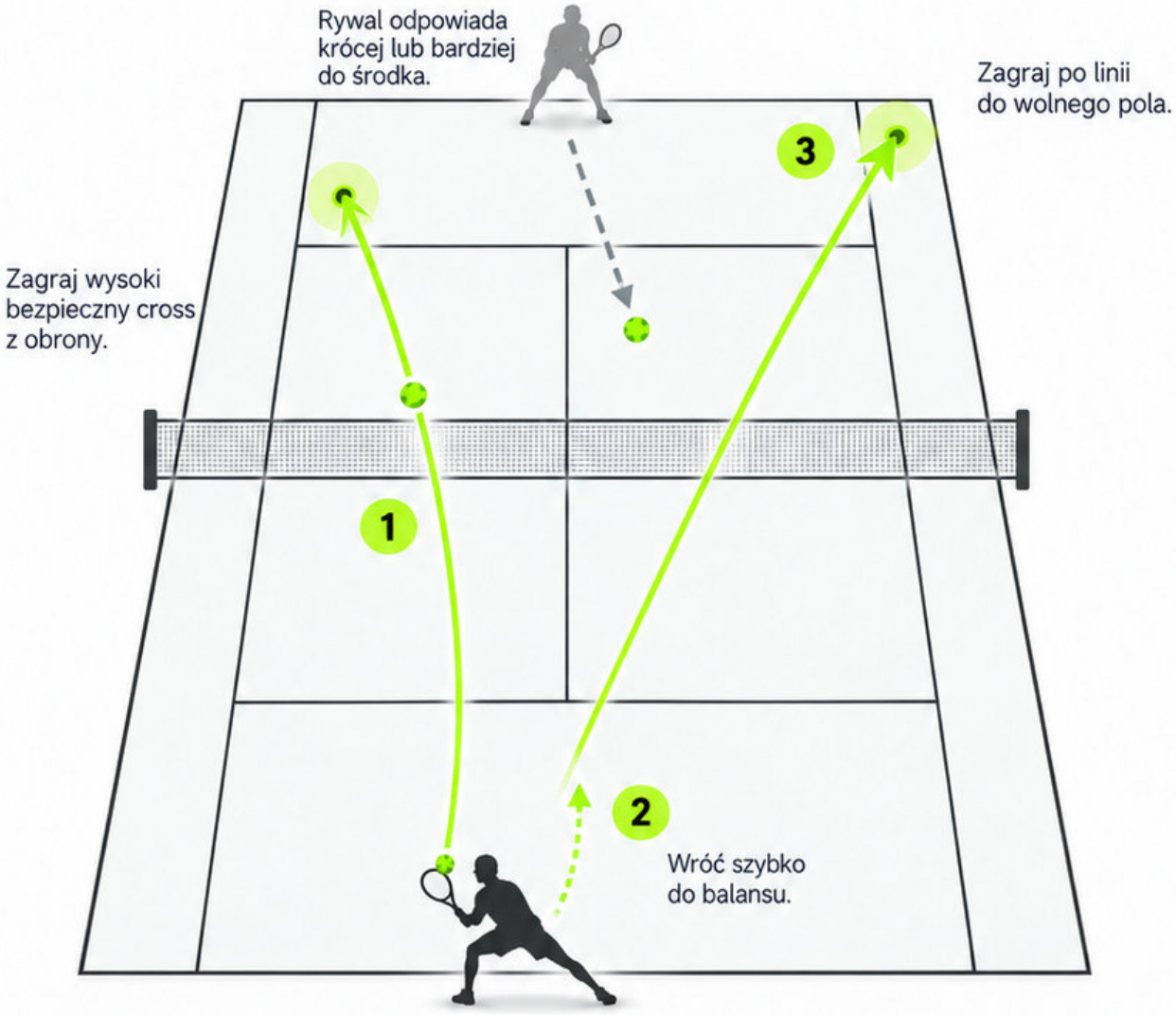
ROZPOZNAJ SZANSĘ I WEJDŹ ZA PIŁKĄ



SYTUACJA	Rywal zostawia krótszą piłkę w środek lub lekko cross.
CEL	Wejść do kortu na właściwej piłce i przejść do ataku.
1	Rozpoznaj krótszą piłkę i rusz do przodu.
2	Zagraj głębokie podejście na słabszą stronę.
3	Wejdź za piłką i domknij punkt.
JEŚLI RYWAL...	mija po linii — zamknij środek i przygotuj woleja.
KOREKTA	Jeśli piłka nie jest naprawdę krótka, zostań jeszcze w wymianie.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Krótka – wejście – domknięcie.*

18 | PRZEJŚCIE 02 – Obrona do crossa i kontratak po linii

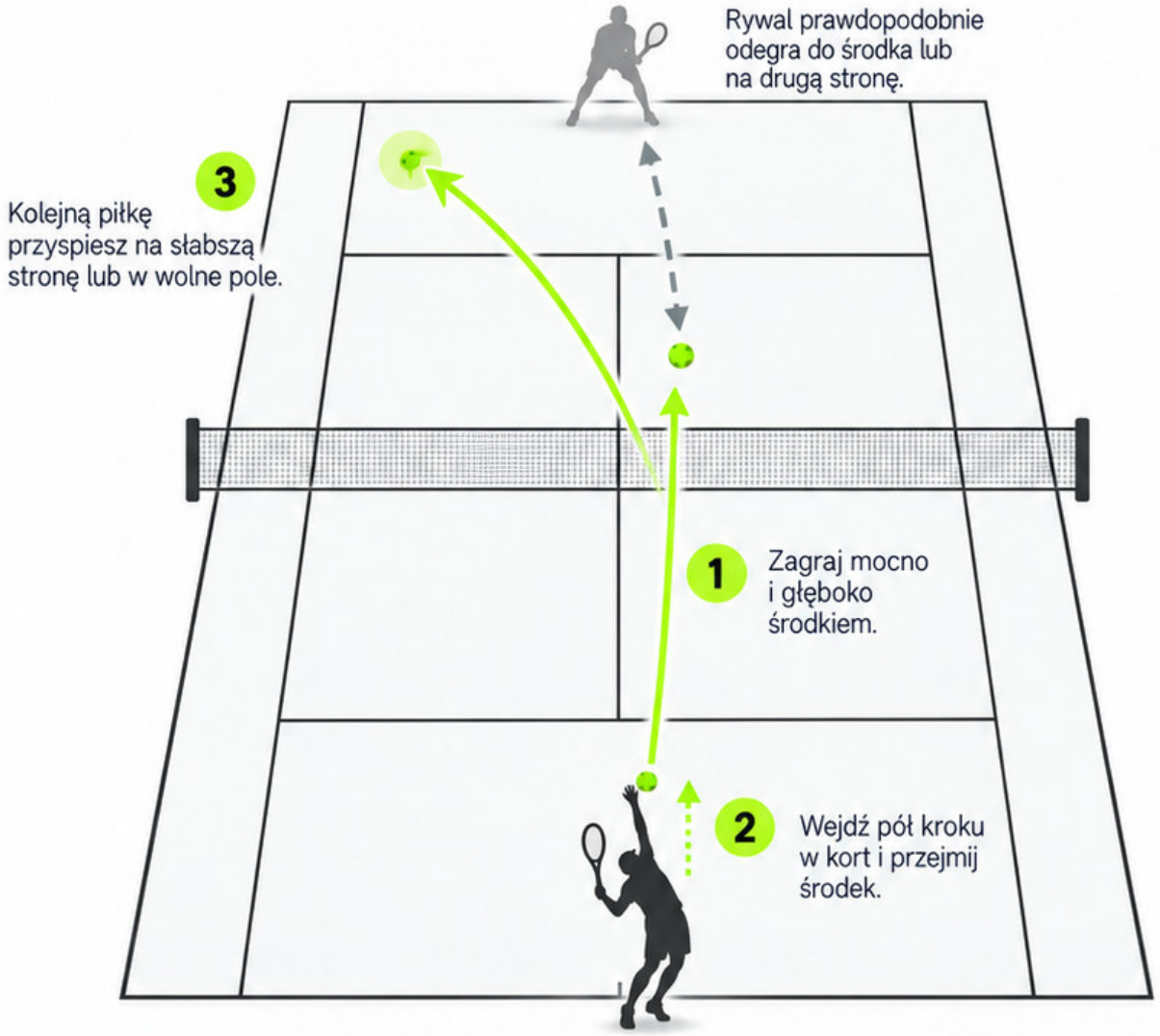
ODBIERZ PRESJĘ I ZMIEŃ ROLĘ W WYMIANIE



SYTUACJA	Rywal spycha cię szeroko i próbuje utrzymać przewagę.
CEL	Najpierw odzyskać czas, a potem przejść do kontrataku.
1	Zagraj wysoki bezpieczny cross z obrony.
2	Wróć szybko do balansu i czytaj kolejną piłkę.
3	Gdy dostaniesz bardziej neutralną piłkę, przyspiesz po linii.
JEŚLI RYWAL...	utrzymuje presję — wróć do obrony i nie ryzykuj za wcześnie.
KOREKTA	Kontratakuj dopiero z pozycji, w której odzyskałeś stabilność.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Obrona – odzyskaj – kontratak.*

19 | PRZEJŚCIE 03 — Neutralna piłka i przejęcie środka

Z NEUTRALNOŚCI DO ATAKU W TRZECH RUCHACH

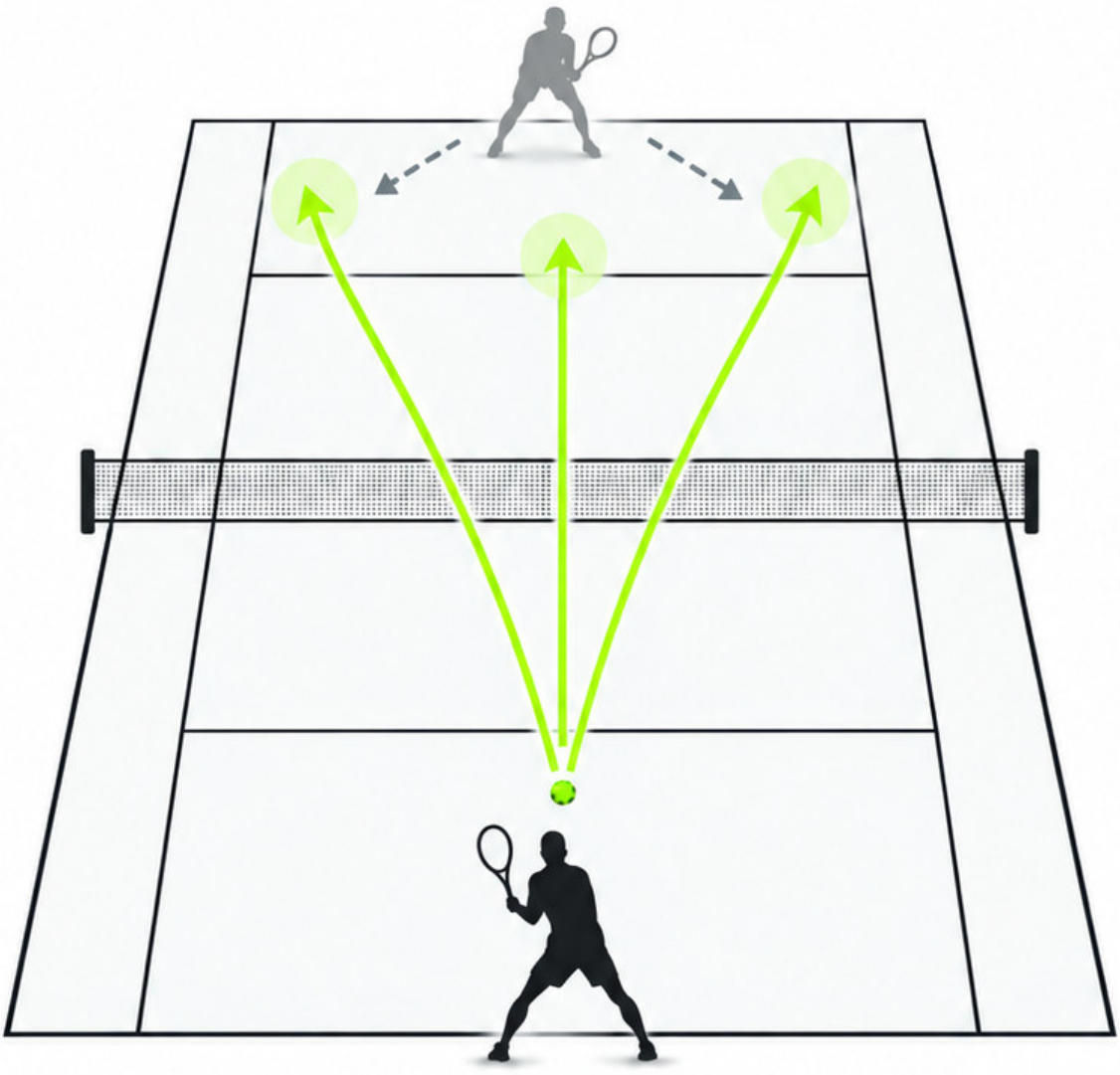


SYTUACJA	Wymiana jest równa, ale dostajesz piłkę bez wyraźnej presji.
CEL	Przejść z neutralnej pozycji do realnej inicjatywy.
1	Zagraj mocno i głęboko środkiem.
2	Wejdź pół kroku w kort i przejmij środek.
3	Kolejną piłkę przyspiesz na słabszą stronę lub w wolne pole.
JEŚLI RYWAL...	broni się głęboko — utrzymaj środek i buduj dalej.
KOREKTA	Nie przyspieszaj na siłę z pierwszej neutralnej piłki — najpierw przejmij pozycję.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Neutralnie – wejdź – przejmij.*

MODUŁ 05

FINISZ

3 schematy bezpiecznego domykania przewagi



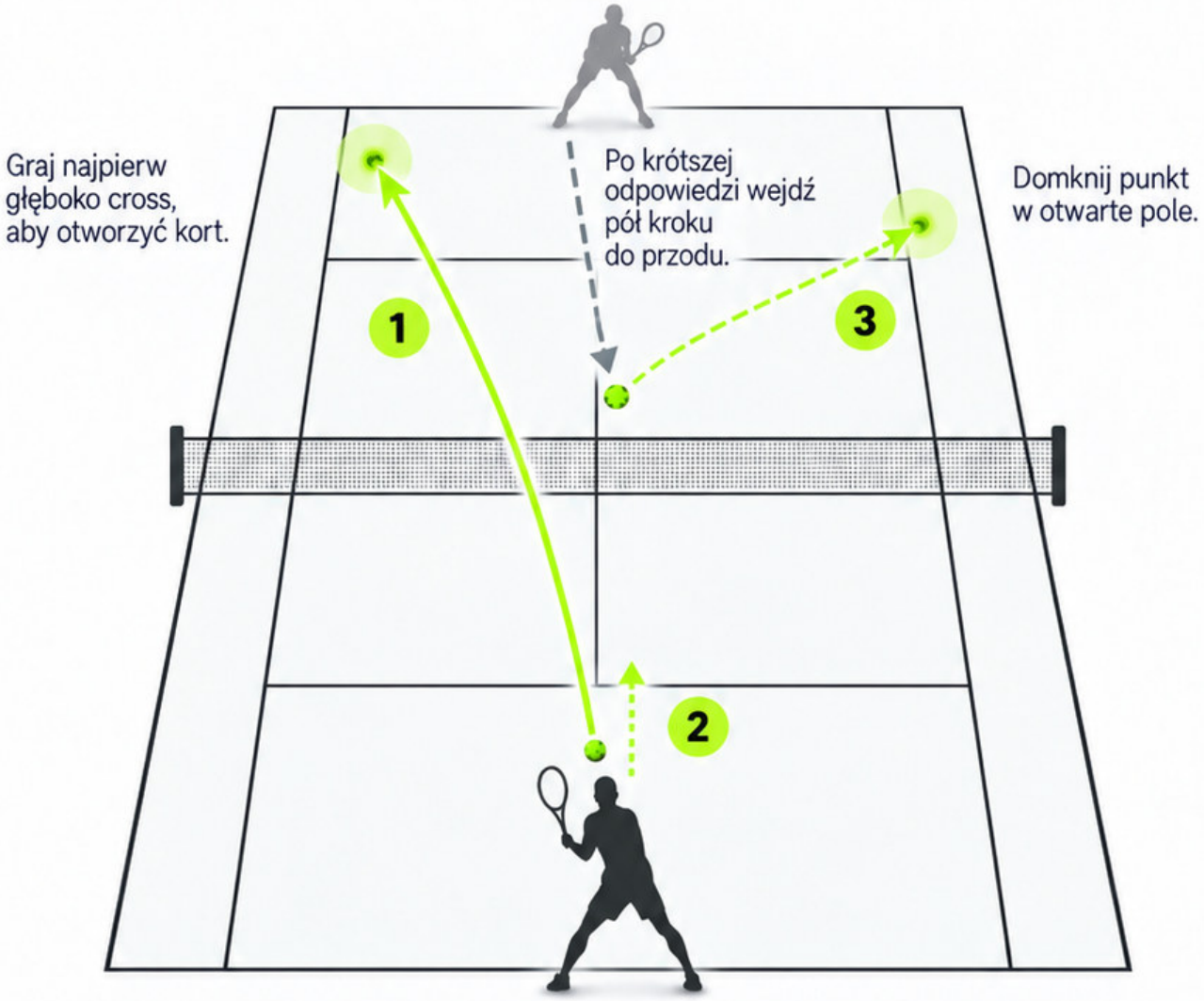
1 wymuś krótszą piłkę

2 wejdź i zamknij pole

3 dokończ bez ryzyka

21 | FINISZ 01 — Wolne pole po crossie

OTWÓRZ KORT I DOMKNIJ BEZ RYZYKA

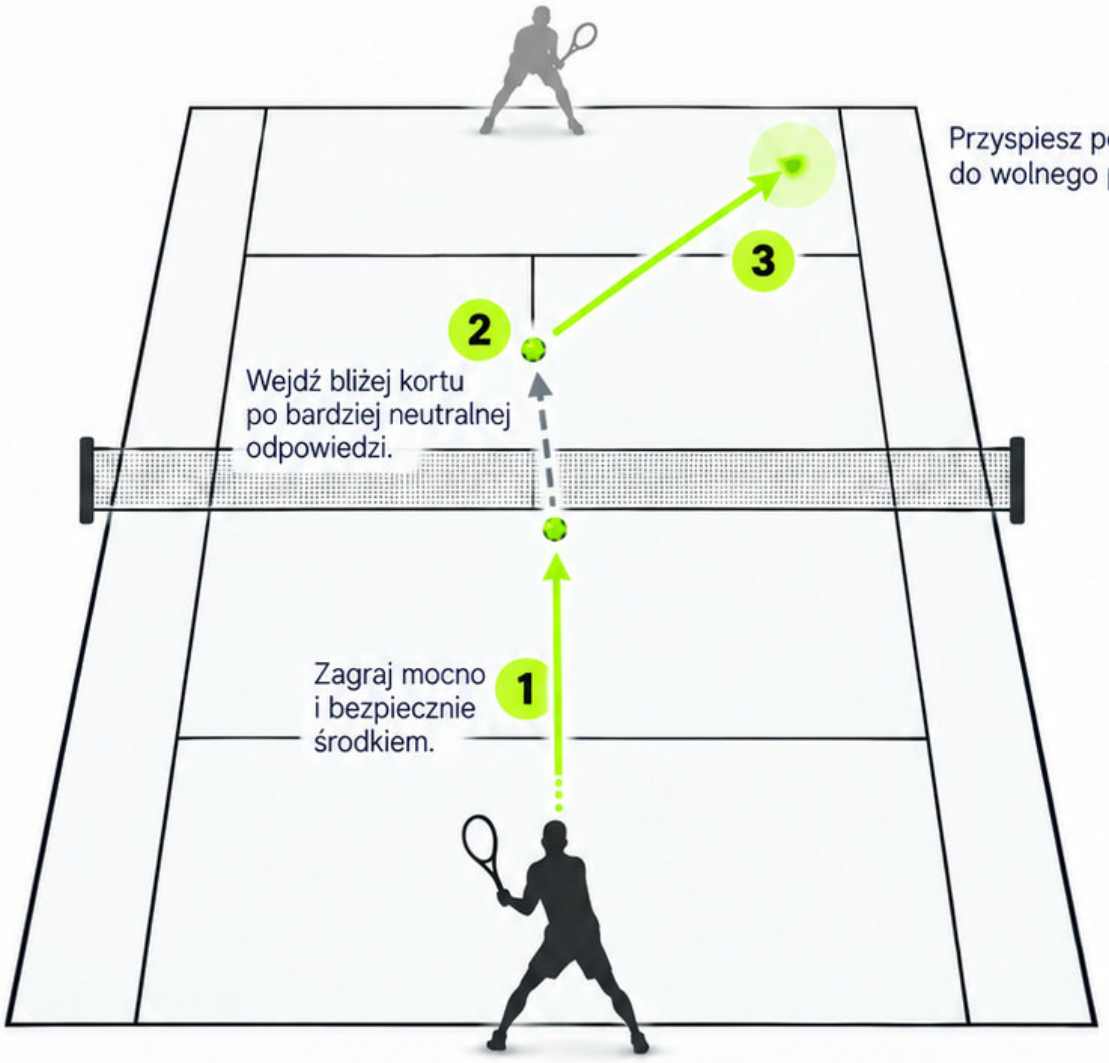


SYTUACJA	Masz przewagę po crossie i rywal zostawia więcej wolnego pola.
CEL	Domknąć punkt w największą przestrzeń, bez szukania linii na siłę.
1	Zagraj głęboko cross i otwórz kort.
2	Wejdź pół kroku do przodu po krótszej odpowiedzi.
3	Zamknij punkt w otwarte pole z dużym marginesem.
JEŚLI RYWAL...	czyta kierunek — zagraj bezpieczniej wyżej i nadal w większą przestrzeń.
KOREKTA	Nie przyspieszaj za wcześnie; najpierw upewnij się, że kort naprawdę się otworzył.

HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA *Otwórz – wejdź – zamknij.*

22 | FINISZ 02 — Środkiem, potem po linii

ODBIERZ CZAS I DOKOŃCZ WOLNE POLE

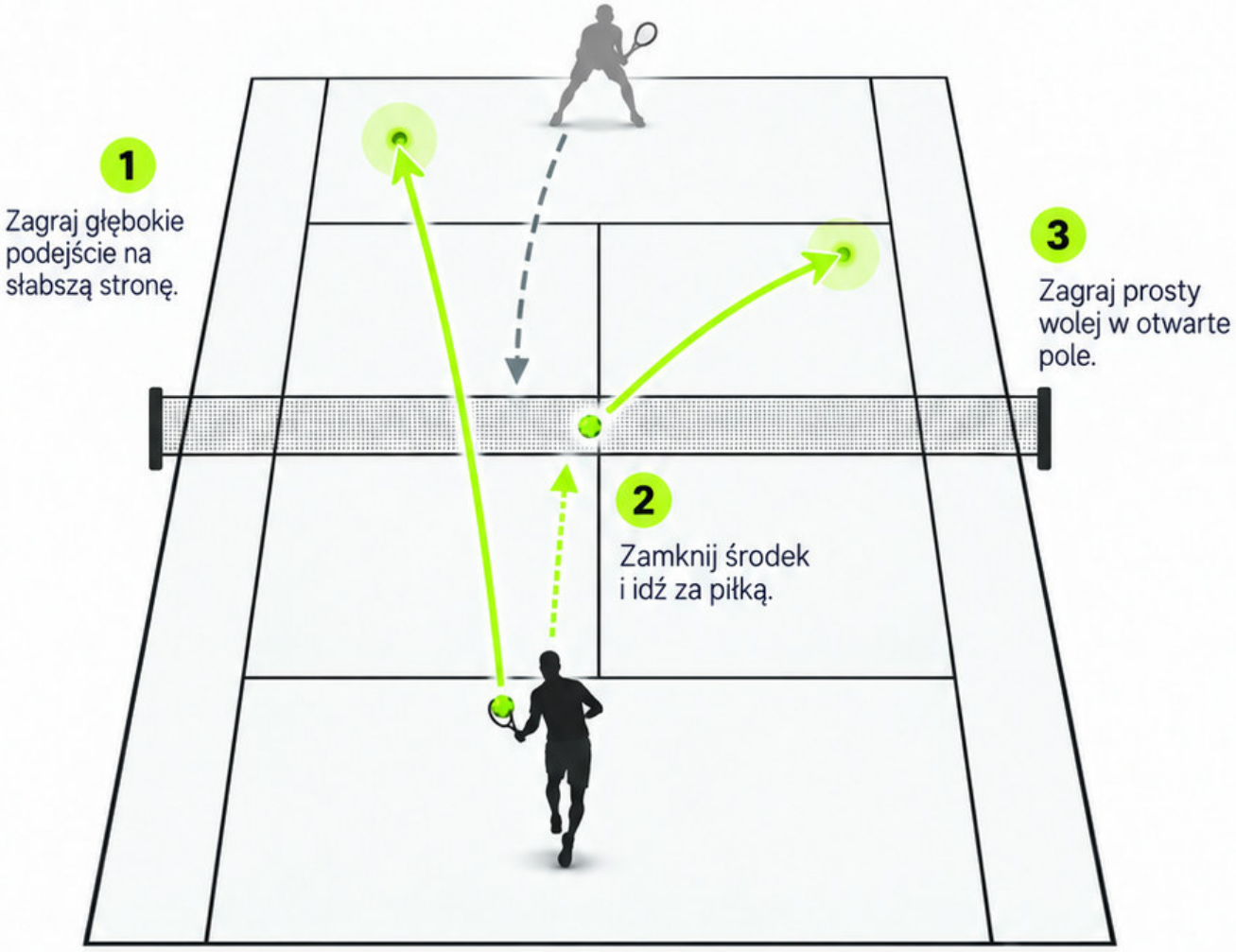


SYTUACJA	Rywal jeszcze broni, ale zostawia piłkę bardziej centralną.
CEL	Skrócić punkt bez oddawania kąta do kontry.
1	Zagraj mocno i bezpiecznie środkiem.
2	Wejdź bliżej kortu po bardziej neutralnej odpowiedzi.
3	Przyspiesz po linii do wolnego pola.
JEŚLI RYWAL...	blokuje krótko — wejdź głębiej i zamknij z wnętrza kortu.
KOREKTA	Nie szukaj linii z trudnej pozycji; najpierw odzyskaj balans.

HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA *Środek – wejście – linia.*

23 | FINISZ 03 — Podejście i prosty wolej

WEJDŹ ZA PIŁKĄ I DOMKNIJ PRZY SIATCE

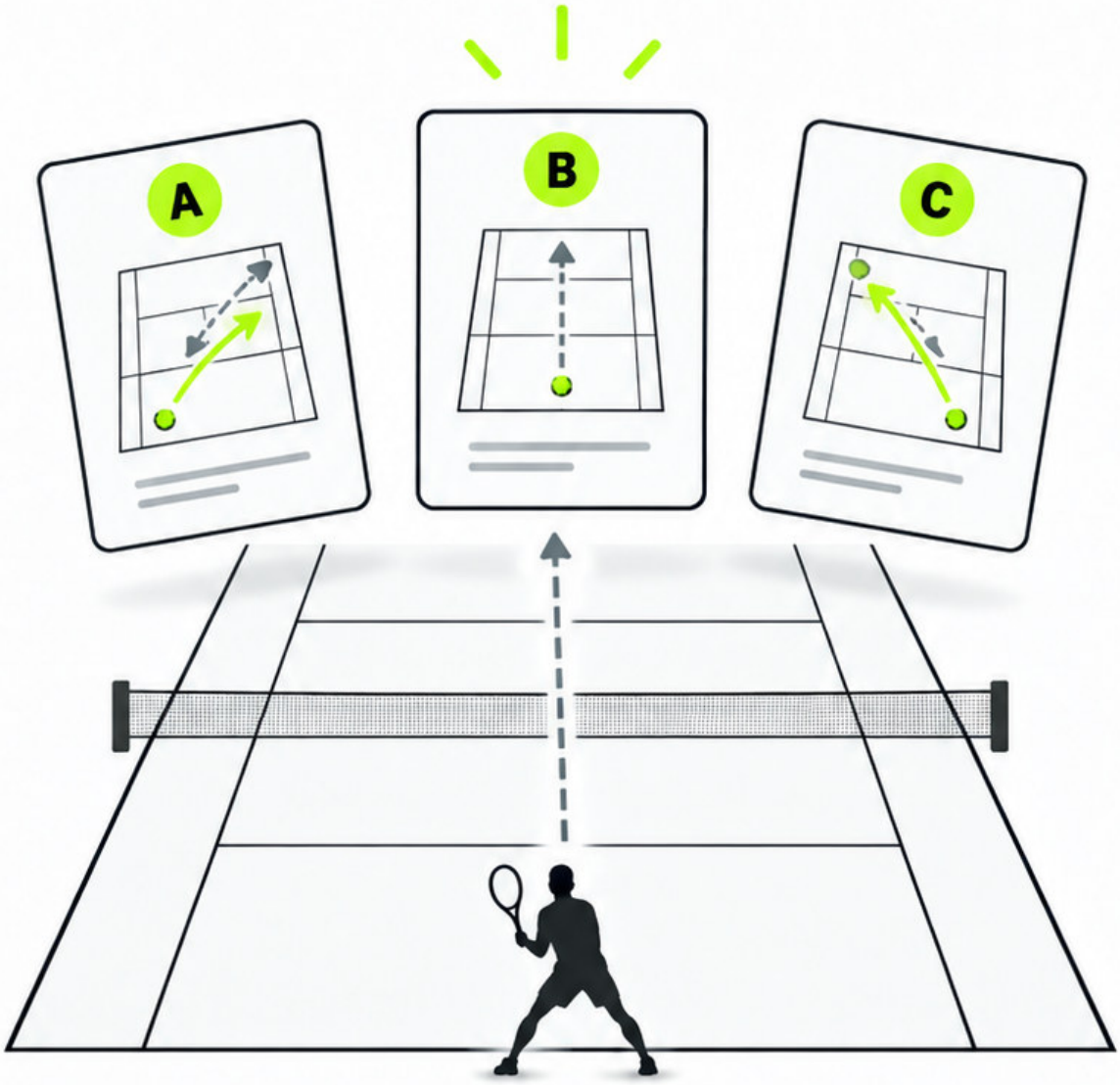


SYTUACJA	Dostajesz krótszą piłkę, po której możesz wejść za uderzeniem.
CEL	Zamknąć punkt prostym rozwiązaniem z wewnątrz kortu lub przy siatce.
1	Zagraj głębokie podejście na słabszą stronę.
2	Zamknij środek i idź za piłką.
3	Zagraj prosty wolej w otwarte pole.
JEŚLI RYWAL...	próbuje minąć po linii — ustaw rakietę z przodu i pilnuj środka.
KOREKTA	Jeśli podejście nie jest wystarczająco głębokie, zostań jeszcze w wymianie.
HASŁO DO ZAPAMIĘTANIA	*Podejście – siatka – prostota.*

MODUŁ 06

SZYBKI WYBÓR

wybierz kartę w 30 sekund i koryguj plan w trakcie meczu



1 wybór w 30 sekund

2 plan A / B / C

3 telefon • druk • kieszeń

25 | Wybór karty w 30 sekund

1.  Nazwij problem: serwis, return, presja, przejście czy finisz.

2.  Zobacz, gdzie tracisz czas, środek lub przestrzeń.

3.  Wybierz jedną kartę na najbliższe 2 gemy.

4.  Sprawdź blok: JEŚLI RYWAL...

5.  Oceń po 2–3 punktach, czy plan działa.

6.  Jeśli nie działa, przejdź do planu B.

LEGENDA

 Linia ciągła — rekomendowany tor piłki

 Linia przerywana — prawdopodobna odpowiedź rywala

 Linia kropkowana — powrót do pozycji

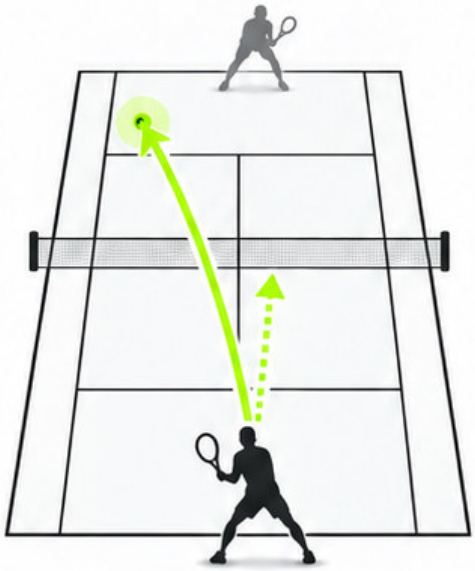
 **Jedna karta = jeden konkretny problem meczowy.**

26 | Plan A / B / C przed meczem

Przygotuj trzy proste decyzje jeszcze przed rozgrzewką.

A

Najbezpieczniejszy plan



KIEDY?
Gdy potrzebujesz rytmu.

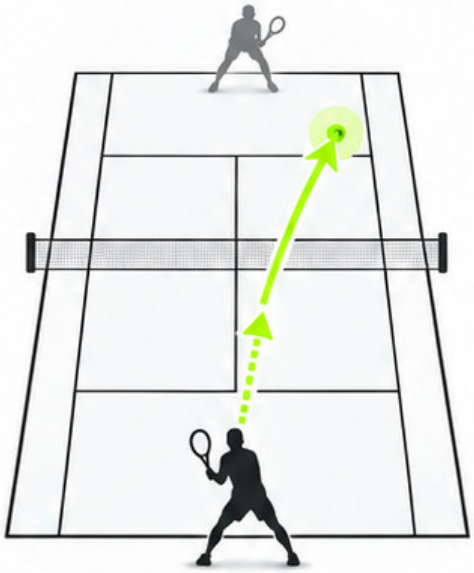
CO GRAM?
Głęboko cross / środek.

CZEGO UNIKAM?
Zbyt wczesnej linii.

HASŁO:
Spokojnie buduj.

B

Plan na słabszą stronę rywala



KIEDY?
Gdy widzisz jedną stronę słabiej bronioną.

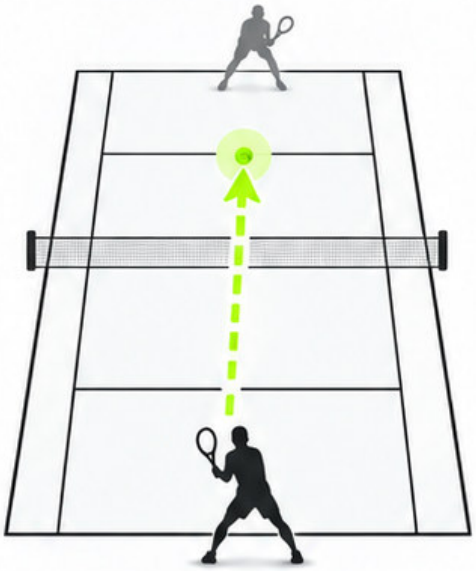
CO GRAM?
Powtarzam tam presję.

CZEGO UNIKAM?
Zmiany bez przewagi.

HASŁO:
Naciskaj to samo miejsce.

C

Plan awaryjny pod presją



KIEDY?
Gdy spóźniasz się lub tracisz kontrolę.

CO GRAM?
Wyżej, bezpieczniej, do środka.

CZEGO UNIKAM?
Ryzyka z trudnej pozycji.

HASŁO:
Najpierw odzyskaj balans.

Przed meczem zapisz po jednym haśle do planu A, B i C.

27 | Korekta w trakcie meczu

Szybka tabela: objaw → decyzja

OBJAW	KOREKTA NATYCHMIAST
Spóźniasz się do piłki.	Graj wyżej, głębiej i wróć do balansu.
Rywal czyta kierunki.	Wchodź częściej środkiem lub w ciało.
Za wcześnie kończysz punkt.	Wróć do crossa i buduj jeszcze jedną piłkę.
Nie domykasz przewagi.	Wejdź bliżej i wybierz większe wolne pole.
Gubisz plan po kilku punktach.	Zostań przy jednej karcie przez 2 gemy.

Jedna korekta na raz. Nie zmieniaj wszystkiego jednocześnie.

28 | Telefon i druk — jak używać kart

NA TELEFONIE

1. Zapisz 3 najczęściej używane karty.
2. Otwieraj tylko jedną kartę przed gemem.
3. Powiększ schemat kortu i hasło.
4. Nie przeglądaj całego materiału w trakcie meczu.

PO WYDRUKU

1. Wydrukuj po 1–2 karty na moduł.
2. Zaznacz flamastrem plan A / B / C.
3. Trzymaj karty w kolejności problemów.
4. Noś zestaw w torbie lub kieszeni.

Szybki dostęp jest ważniejszy niż liczba kart.

29 | Uniwersalna karta kieszonkowa

Uzupełnij jednym zdaniem i miej przy sobie przed meczem.

PROBLEM MECZOWY

CEL NA NAJBLIŻSZY GEM

1

PIERWSZA DECYZJA

2

DRUGA DECYZJA

3

TRZECIA DECYZJA



JEŚLI RYWAL...

KOREKTA

HASŁO

Krótko, jasno, do użycia od razu.