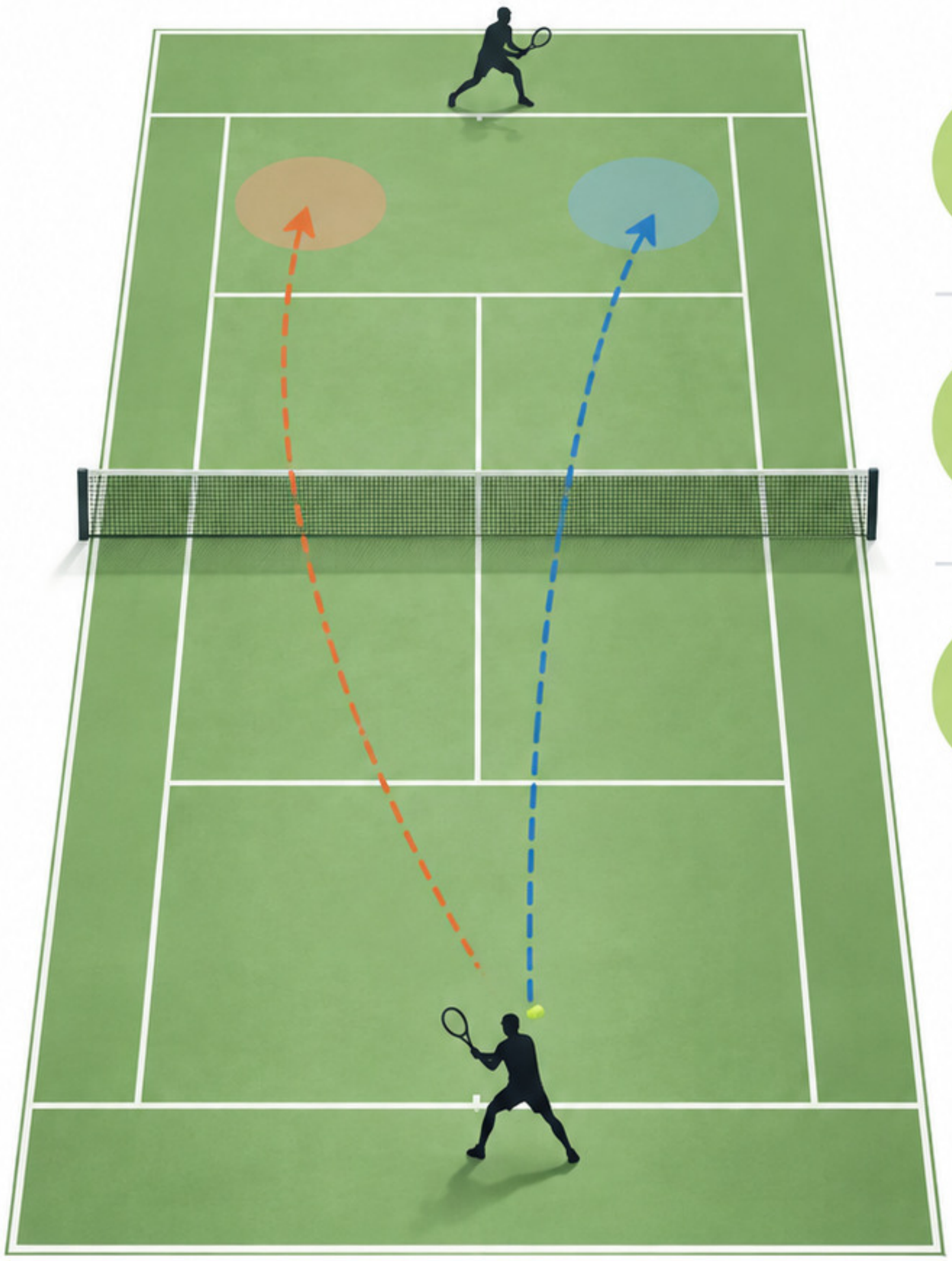
10 gotowych planów gry

Praktyczne plany meczowe na najczęstszych przeciwników w tenisie amatorskim

10 typów rywali • konkretne decyzje • mniej improwizacji



Rozpoznaj przeciwnika

Wybierz właściwy plan

Wejdź na kort z jasną strategią

Jak korzystać z tego materiału

6 prostych kroków, które pomogą Ci wycisnąć z planów gry jak najwięcej – na korcie i w meczu.

1

Rozpoznaj typ przeciwnika

Zwróć uwagę na styl gry, mocne strony i ewentualne słabości rywala.

2

Wybierz odpowiedni plan

Sięgnij po plan najlepiej dopasowany do typu przeciwnika i warunków meczu.

3

Skieruj piłkę w dobre strefy

Grąj tam, gdzie sprawiasz rywalowi największe problemy i budujesz przewagę.

4

Buduj punkt krok po kroku

Zachowaj cierpliwość, utrzymuj wymianę i realizuj założenia planu.

5

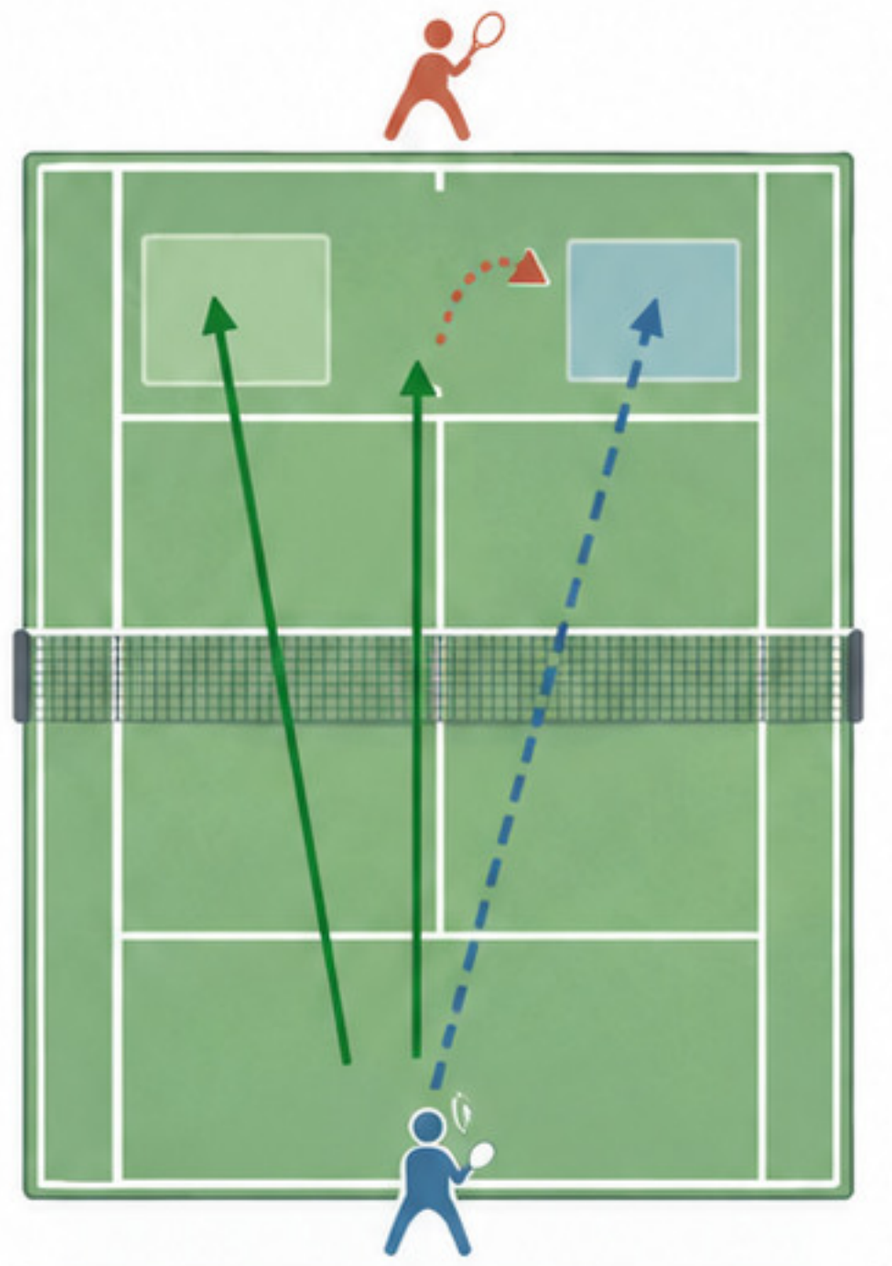
Sprawdź serwis i return

Wykorzystaj wskazówki dotyczące serwisu i odbioru, aby od razu zyskać przewagę w wymianie.

6

Wdróż plan B, jeśli trzeba

Gdy rywal przejmuje inicjatywę, wprowadź zmiany zgodnie z podpowiedziami w planie.



Każdy plan pokazuje:

co rozpoznać, gdzie grać, czego unikać i co zmienić, gdy rywal przejmuje inicjatywę.

Jak czytać diagramy kortu

Prosty klucz do zrozumienia taktyki

Diagramy w tym poradniku pokazują, gdzie kierować piłkę, jak porusza się zawodnik i w jakiej kolejności wykonywać uderzenia. Poniżej znajdziesz objaśnienia wszystkich oznakczeń używanych na kolejnych stronach.

Zielona strefa = bezpieczny cel

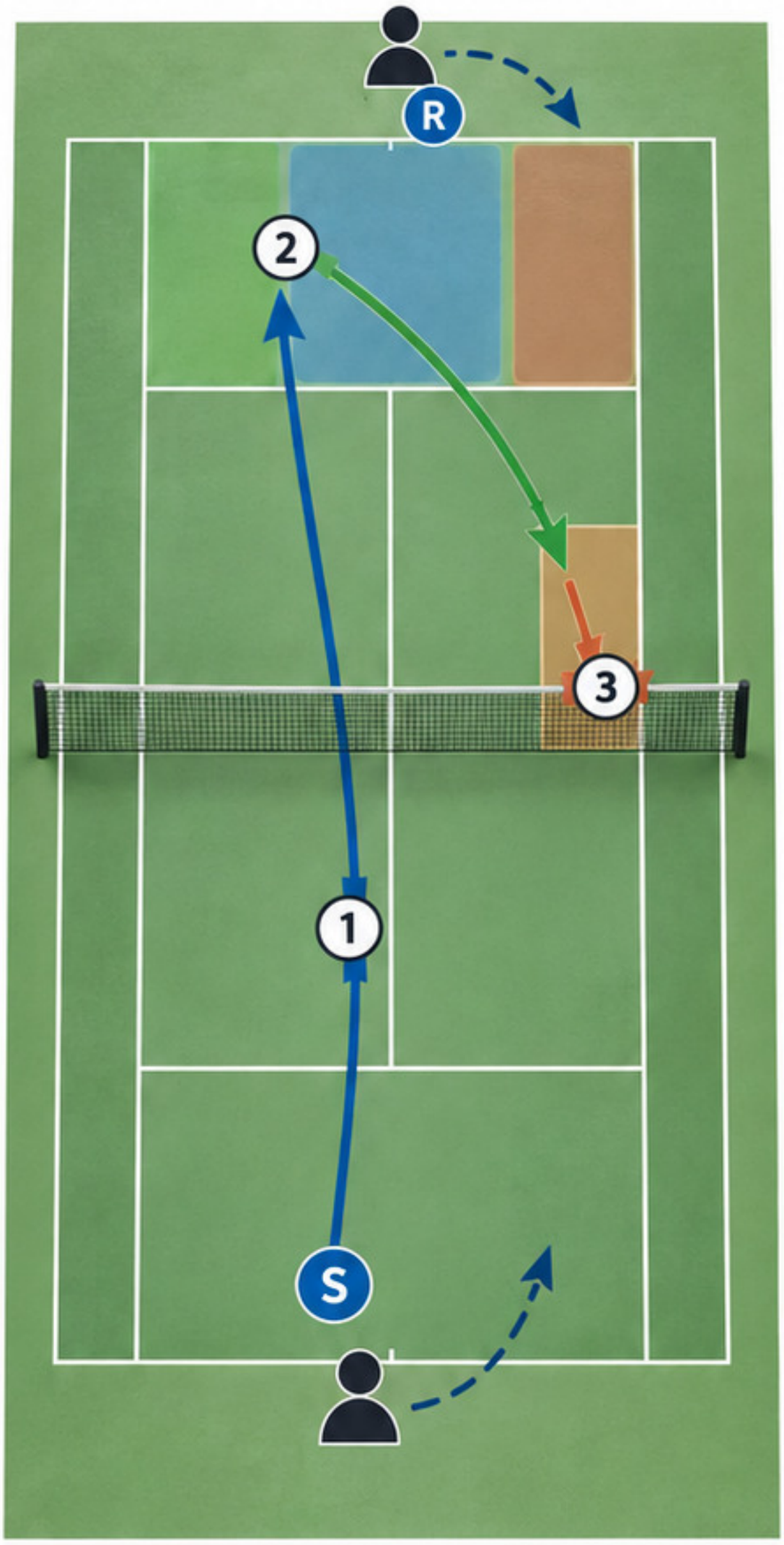
Miejsce, do którego możesz kierować piłkę z mniejszym ryzykiem błędu.

Niebieska strefa = kierunek budowania akcji

Obszar, do którego zagrywasz, aby przejąć inicjatywę i przygotować kolejne uderzenie.

Pomarańczowa strefa = presja / ryzyko

Miejsce, które wywiera presję na przeciwnika, ale jest trudniejsze i obarczone większym ryzykiem błędu.



Strzałka pełna = lot piłki

Pokazuje kierunek i tor lotu piłki po uderzeniu.

Strzałka przerywana = ruch zawodnika

Pokazuje, jak porusza się zawodnik po wykonaniu uderzenia.

① ② ③

1–2–3 = kolejność uderzeń

Numery wskazują kolejność wykonywania poszczególnych uderzeń w danej akcji.

S = serwis

Oznacza uderzenie serwisowe.

R = return

Oznacza uderzenie returnowe (odpowiedź na serwis przeciwnika).

Wskazówka

Najpierw czytaj kierunek piłki, potem ustawienie zawodnika, a na końcu kolejność decyzji.

LEPSZE DECYZJE
WIĘKSZE SZANSE

OBSERWUJ
ANALIZUJ
DOSTOSUJ
WYGRYWAJ

Mini-checklista *przed meczem*

1 Obserwuj na rozgrzewce

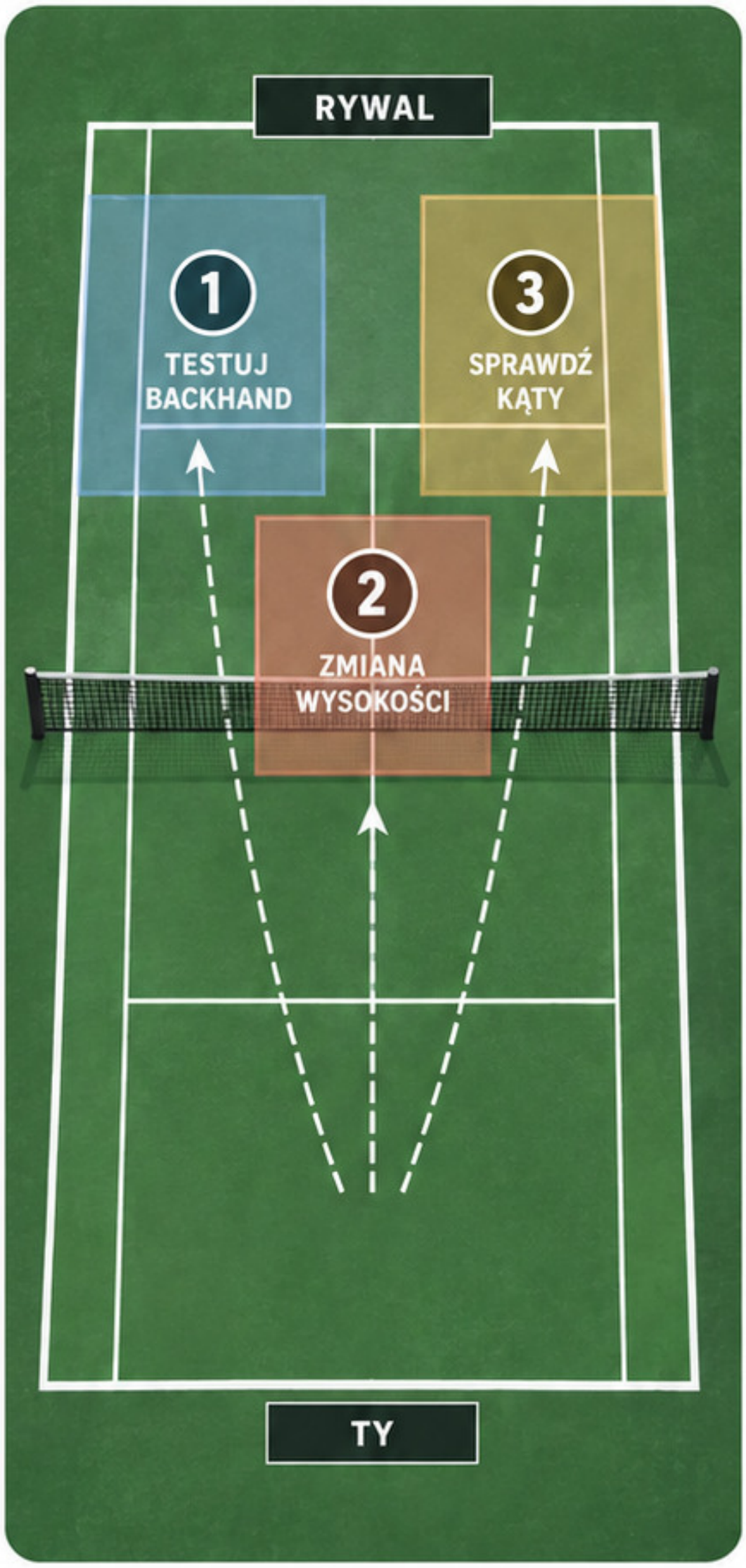
- Czy gra wysoko czy płasko?
- Która strona wygląda słabiej?
- Czy lubi skracać czas?
- Jak reaguje na piłkę w ciało?

2 Zadaj sobie pytania

- Gdzie mam największą przewagę?
- Który serwis da mi pierwszy neutralny kontakt?
- Czy chcę grać dłużej czy przejmować inicjatywę szybciej?

3 Pierwsze 2 gemy

- Testuj kierunek na backhand
- Sprawdź reakcję na zmianę wysokości
- Zobacz, czy rywal broni środek kortu czy kąty



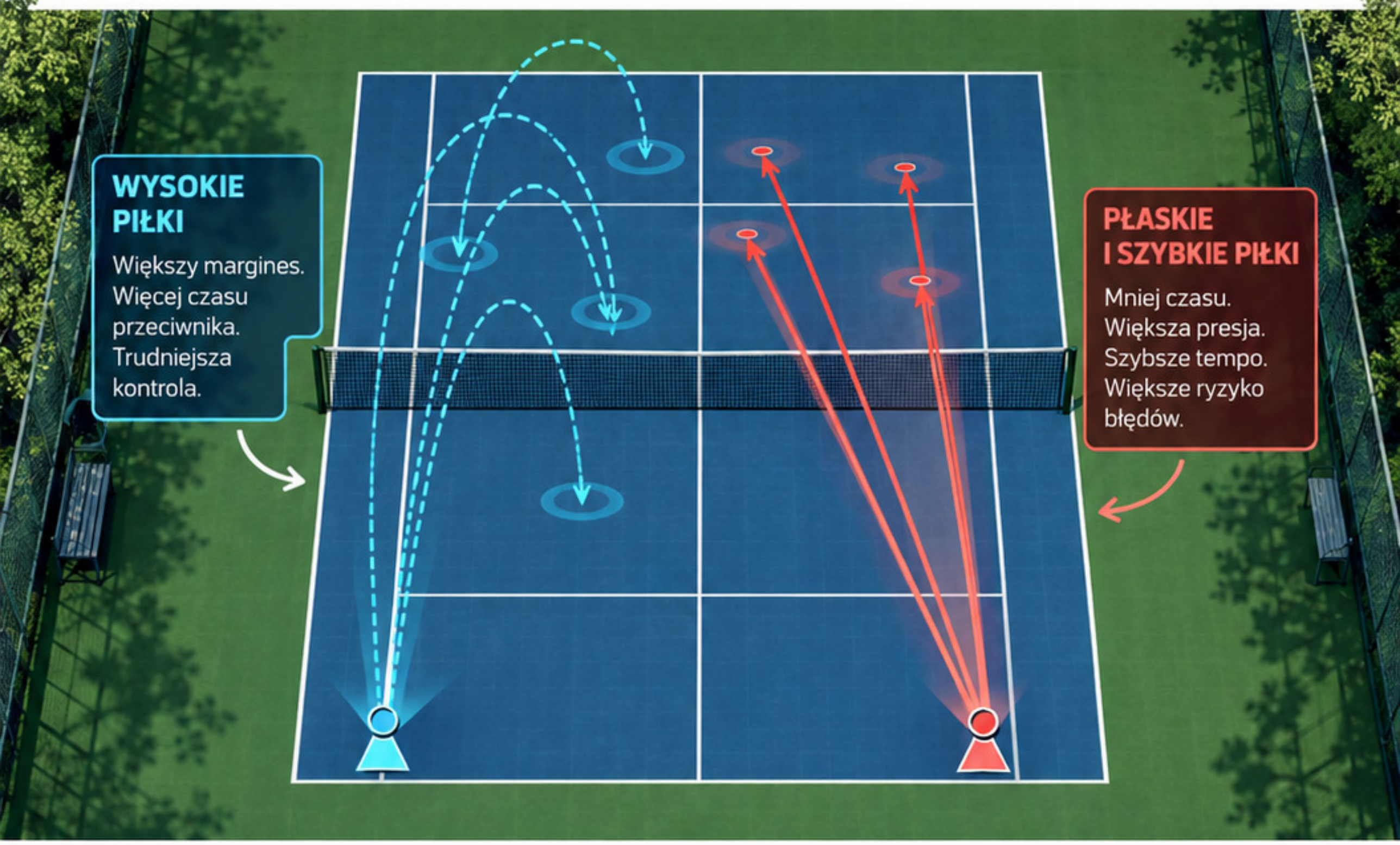
Cel
Po 2 gemach masz wiedzieć, jaki plan wdrożyć.

MODUŁ 01

Moduł 01 — Wysokość i tempo piłki

Tenis to wybory

W tym module poznasz dwa częste profile rywali: zawodnika grającego wysokimi piłkami oraz gracza uderzającego płasko i agresywnie. Celem jest odzyskać czas, narzucić wygodny tor lotu i wybić przeciwnika z jego rytmu.



01 Plan 01 — **Gracz grający wysokimi piłkami**

Jak odebrać czas i wejść wyżej w kort

02 Plan 02 — **Agresywny gracz uderzający płasko**

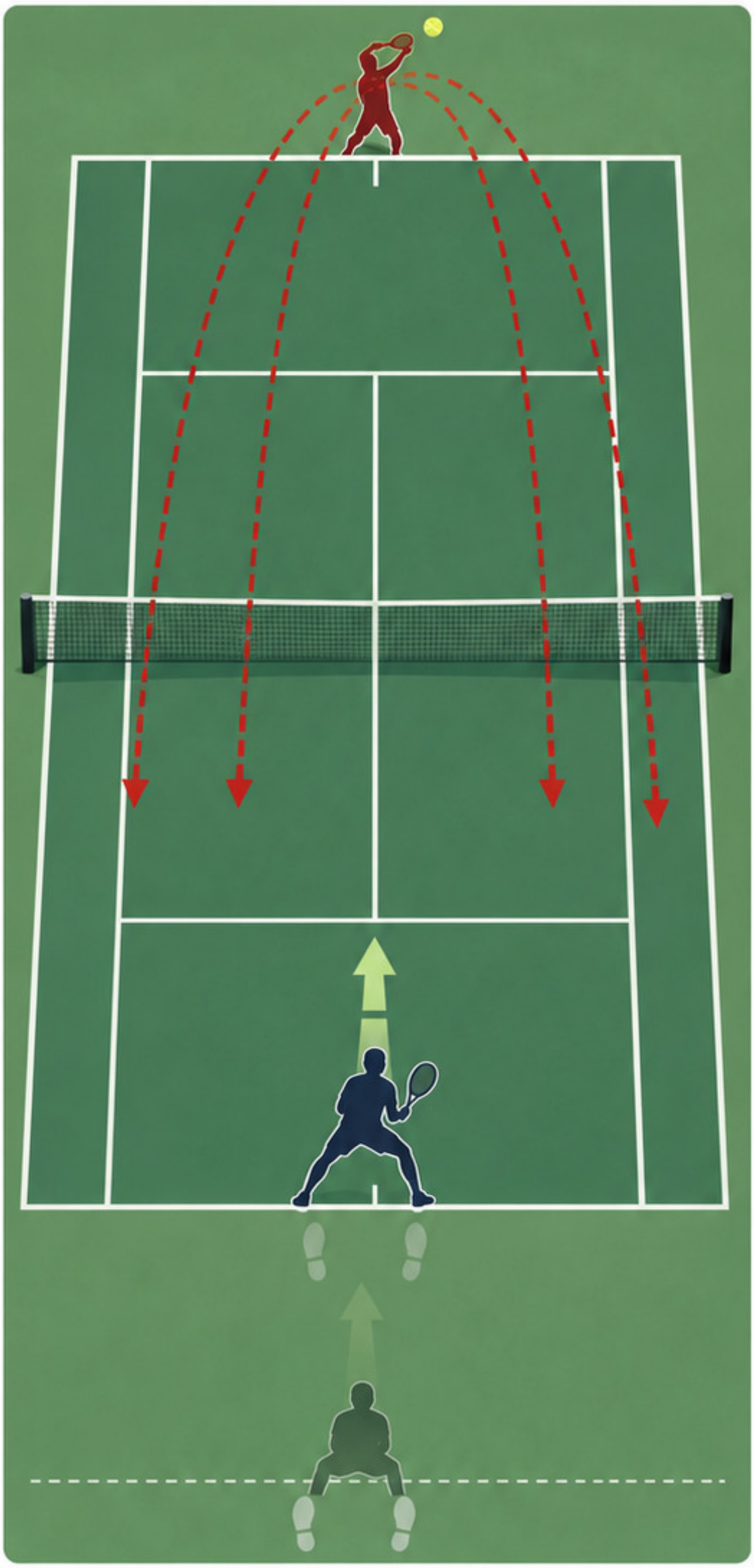
Jak podnieść bezpieczeństwo i zneutralizować tempo

Plan 01

Gracz grający wysokimi piłkami

Profil przeciwnika

POZNAJ · ZAPLANUJ · GRAJ MĄDRZEJ — TENIS TO PLAN



1 Co rozpoznać

- gra wysoko nad siatką
- daje dużo czasu, ale wypycha cię w głąb
- lubi długie, cierpliwe wymiany

2 Cel planu

- odbierać piłkę wcześniej po koźle
- wchodzić wyżej w kort
- zmieniać wysokość i kierunek w odpowiednim momencie

3 Priorytet

Najpierw ustabilizuj środek i głębokość, potem otwieraj akcję w stronę słabszej odpowiedzi rywala.

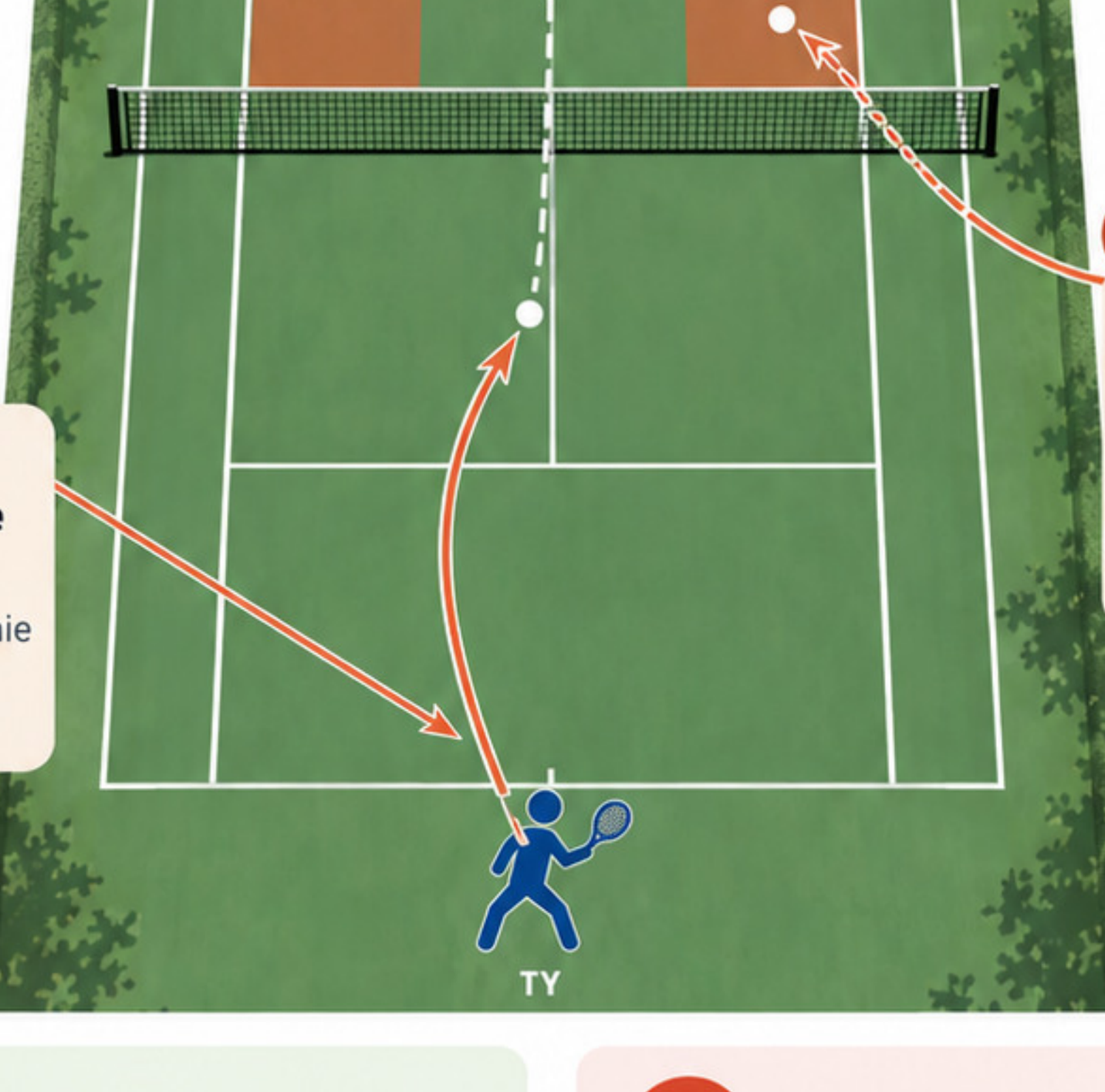
Uwaga

Nie daj się zepchnąć kilka metrów za linię końcową.

Plan 01 — Gdzie kierować piłkę i jak budować punkt

Mądrze nie mocniej

PROSTA SEKWENCJA. WIĘKSZA KONTROLA. WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI.



2

2. Zagraj głęboko w środek

Kieruj piłkę głęboko na środek kortu, aby utrudnić przeciwnikowi atak i zyskać czas.

4

4. Otwórz kort lub zmień kierunek po krótszej odpowiedzi

Gdy piłka wróci krócej, otwórz kort mocnym uderzeniem w wolną stronę lub zmień kierunek, aby zakończyć punkt.

3

3. Przyspiesz niżej na backhand

Gdy piłka będzie krótsza, przyspiesz i uderz niżej na stronę backhandu przeciwnika.

1

1. Odbierz piłkę wcześnie po koźle

Wchodź w kort i odbieraj piłkę wcześnie po koźle, żeby przejąć inicjatywę.

TAK

- wchodź pół kroku w kort
- utrzymuj dobrą głębokość
- skracać czas po neutralnej piłce

NIE

- nie cofaj się bez końca
- nie odpowiadaj tylko wysoką piłką
- nie kończ punktu zbyt wcześnie bez przygotowania

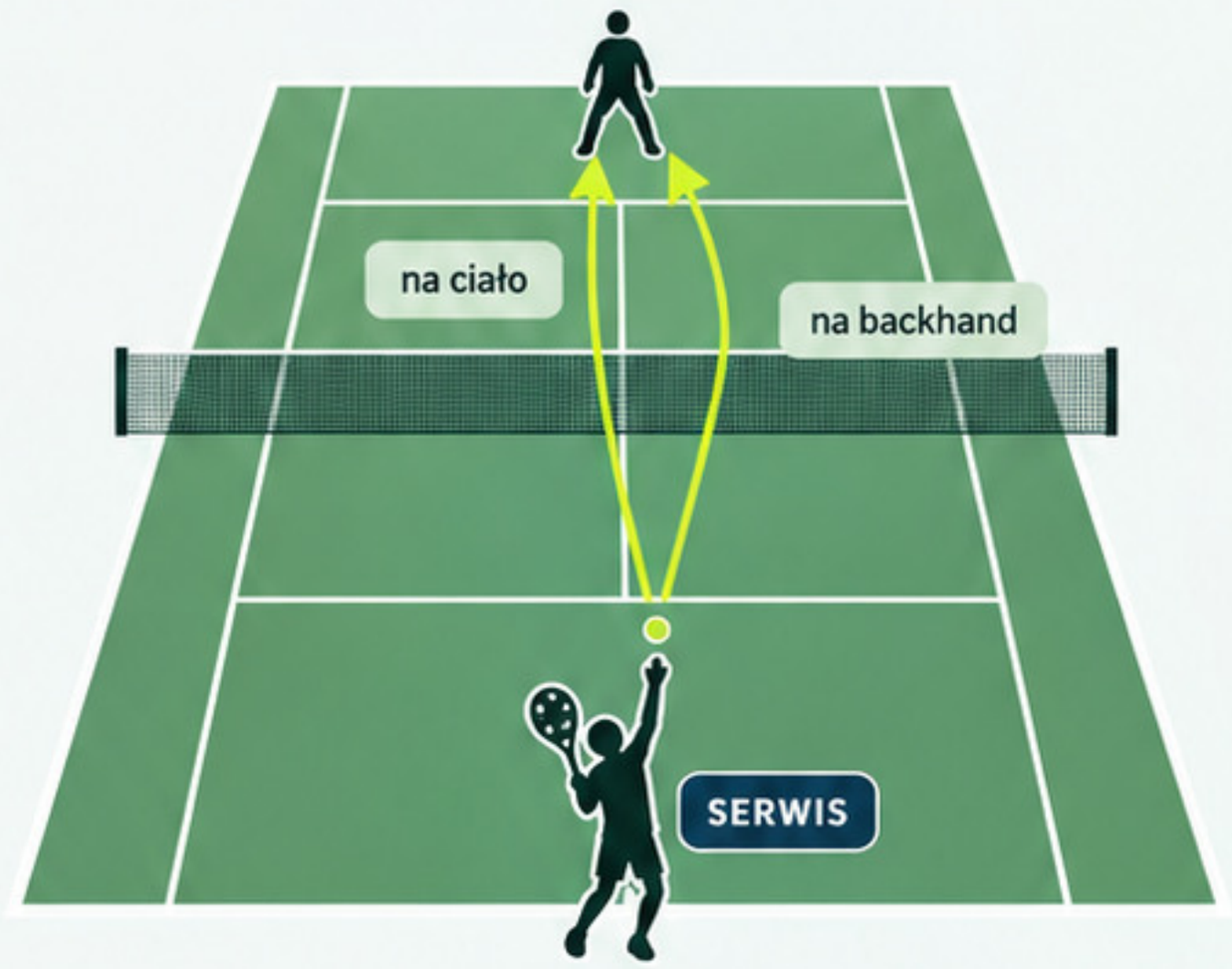
WIĘCEJ KONTROLI
WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Plan 01 — Serwis, return i pierwszy schemat

1 Serwis

- serwuj na **ciało** lub na **backhand**
- po serwisie **szukaj pierwszej piłki do środka**
- nie **oddawaj od razu kąta**

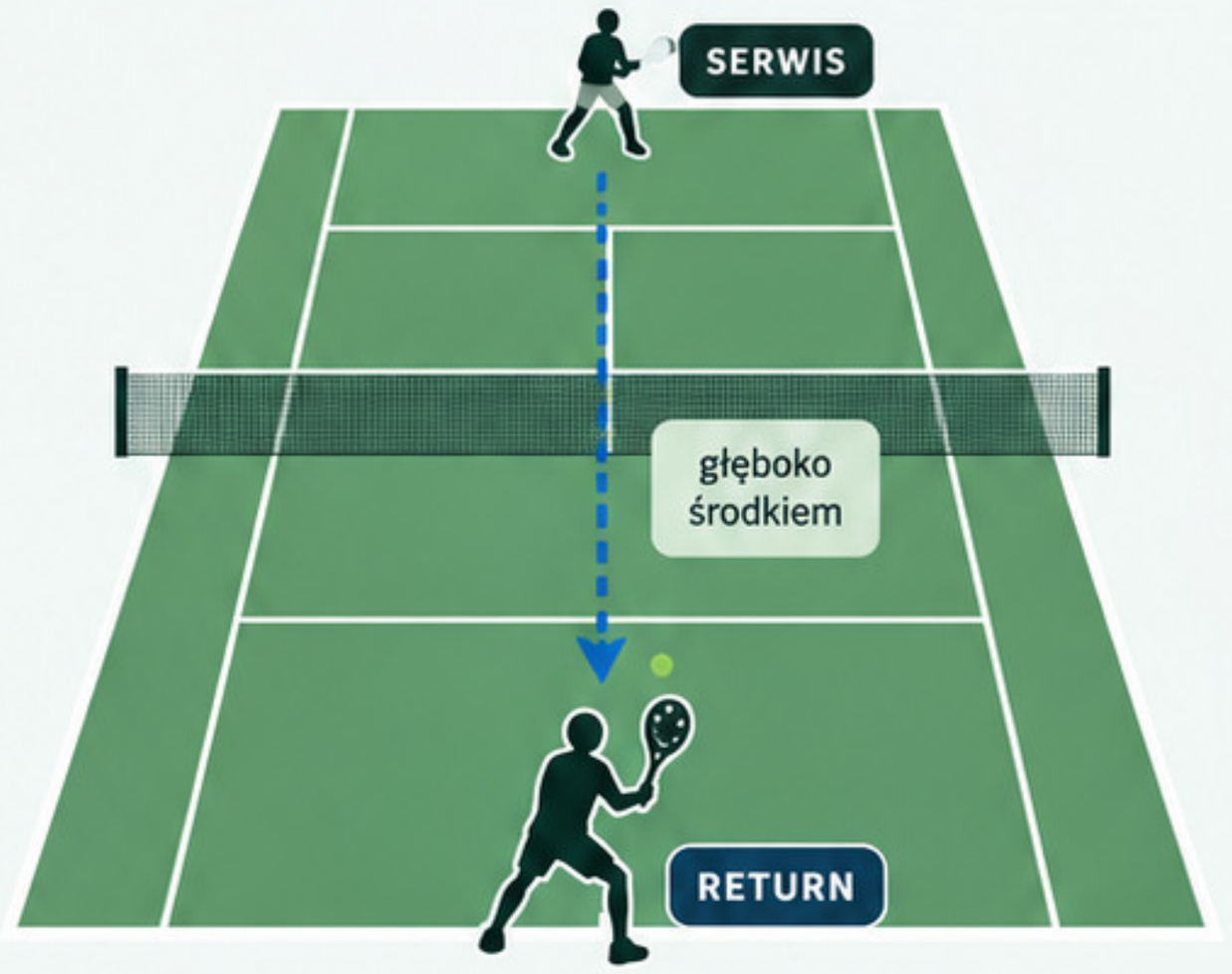
DOBRY SERWIS
OTWIERA KORT.



2 Return

- na drugi serwis **ustaw się krok bliżej**
- returnuj **głęboko środkiem**
- szukaj **neutralnej pierwszej decyzji**

DOBRY RETURN
DAJE KONTROLĘ.



3 Pierwszy schemat

1. serwis / return
2. piłka do środka
3. zmiana kierunku po słabszej odpowiedzi

WSKAZÓWKA

Im mniej miejsca dasz rywalowi po pierwszej piłce, tym trudniej zbuduje wysoką, wygodną **wymianę.**

Plan 01 Czego unikać i co zmienić

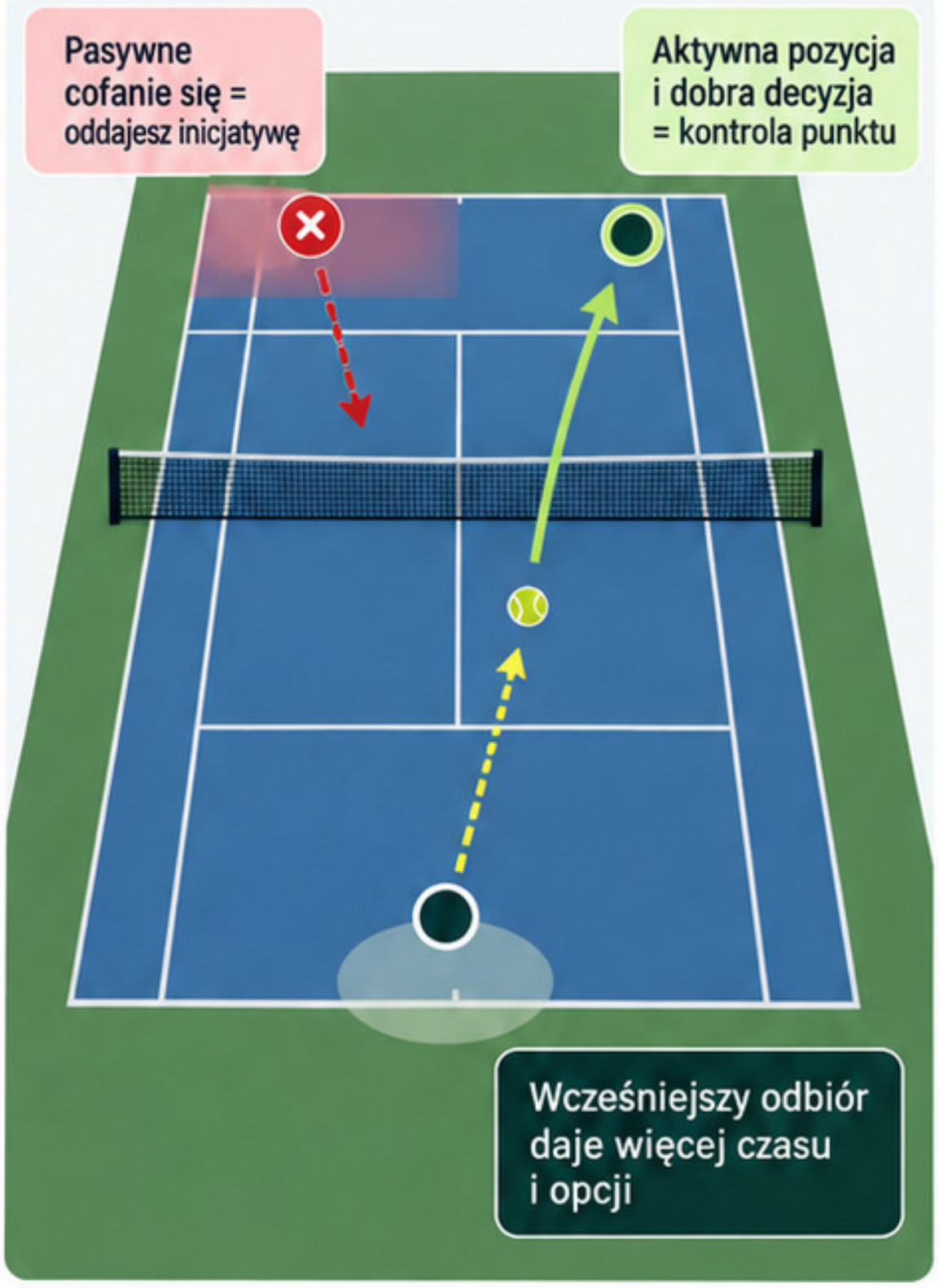
Lepsze decyzje Więcej punktów

PODSUMOWANIE PLANU 01

Tę stronę miej pod ręką na treningu. Krótko, konkretnie, praktycznie.

1 Czego unikać

- ✕ pasywnego cofania się
- ✕ grania tylko siłą bez przygotowania
- ✕ zbyt szybkiego kończenia punktu



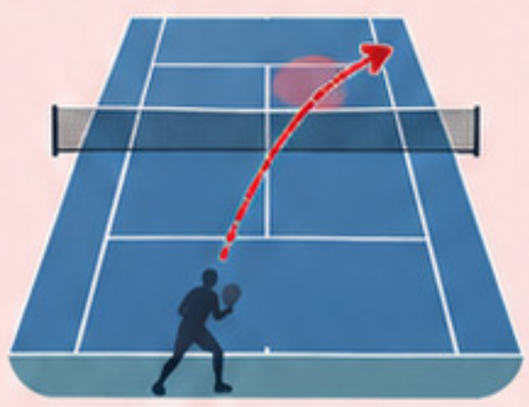
2 Plan B, gdy pierwszy wariant nie działa

- ✓ dołóż slajs po backhandzie
- ✓ częściej zmieniaj wysokość po 1–2 neutralnych piłkach
- ✓ wejdź do siatki po naprawdę krótkiej odpowiedzi

3 Szybka kontrola

- ☐ Odbieram piłkę wcześniej
- ☐ Nie daję się wypchnąć daleko za linię
- ☐ Zmiana tempa pojawia się we właściwym momencie

✕ NIE



Zbyt szybkie kończenie punktu.

✓ TAK



Buduj wymianę, czekaj na lepszą piłkę.

Plan 02

Agresywny gracz uderzający płasko

Profil przeciwnika

LEPSZE DECYZJE WIĘKSZE MOŻLIWOŚCI



1. Co rozpoznać

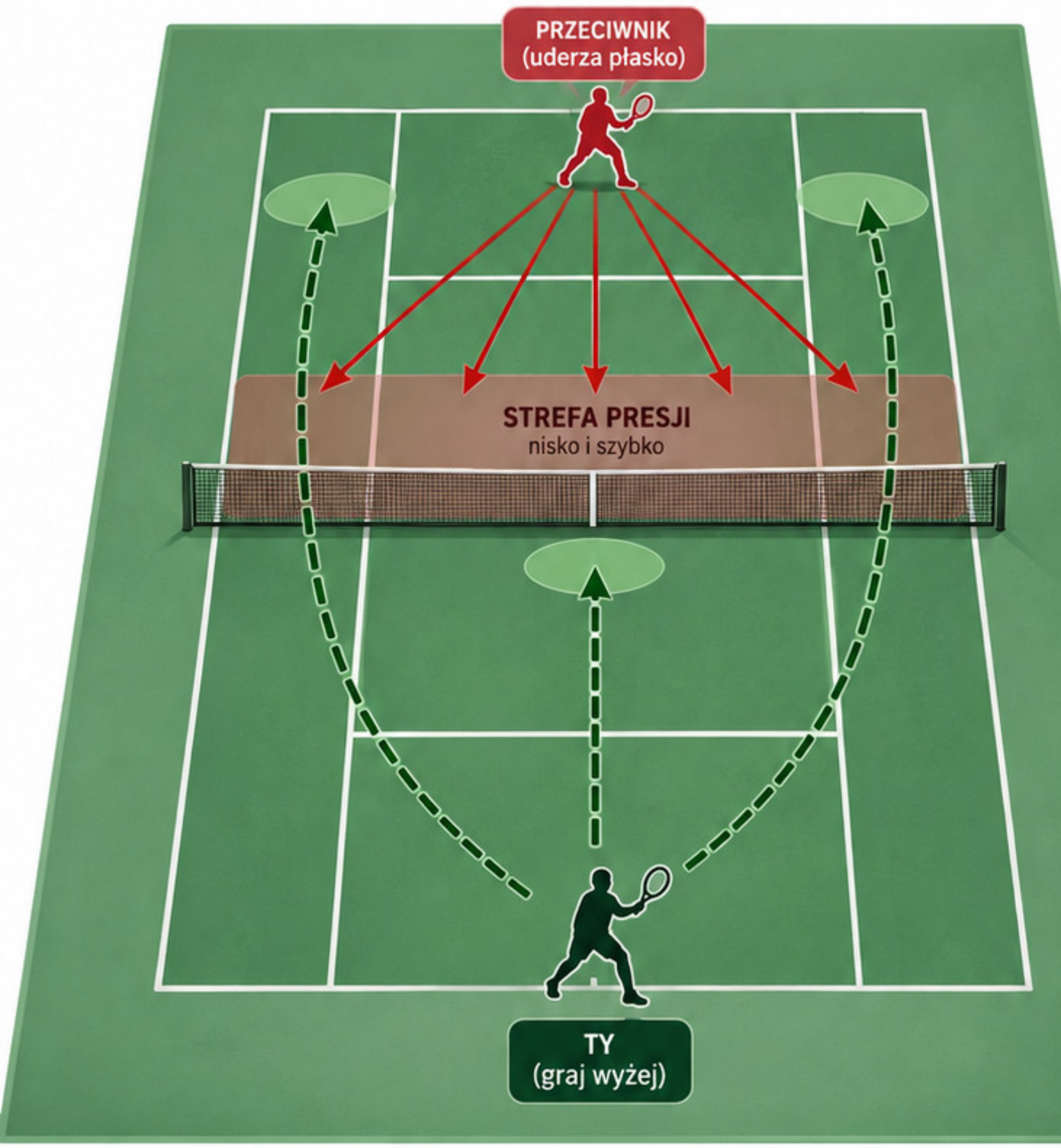
- bierze piłkę wcześnie
- uderza płasko i szybko
- lubi skracać czas przeciwnikowi

2. Cel planu

- podnieść bezpieczeństwo nad siatką
- odebrać mu komfort pierwszego ataku
- zmusić go do gry w ruchu i z niewygodnej pozycji

3. Priorytet

Najpierw odzyskaj margines bezpieczeństwa, potem kieruj grę w stronę mniej stabilnej odpowiedzi.



Płaskie uderzenia przeciwnika (nisko, szybko)

Twoje bezpieczniejsze cele (wyżej, głębiej)

Strefa presji przeciwnika

Bezpieczne strefy dla Ciebie

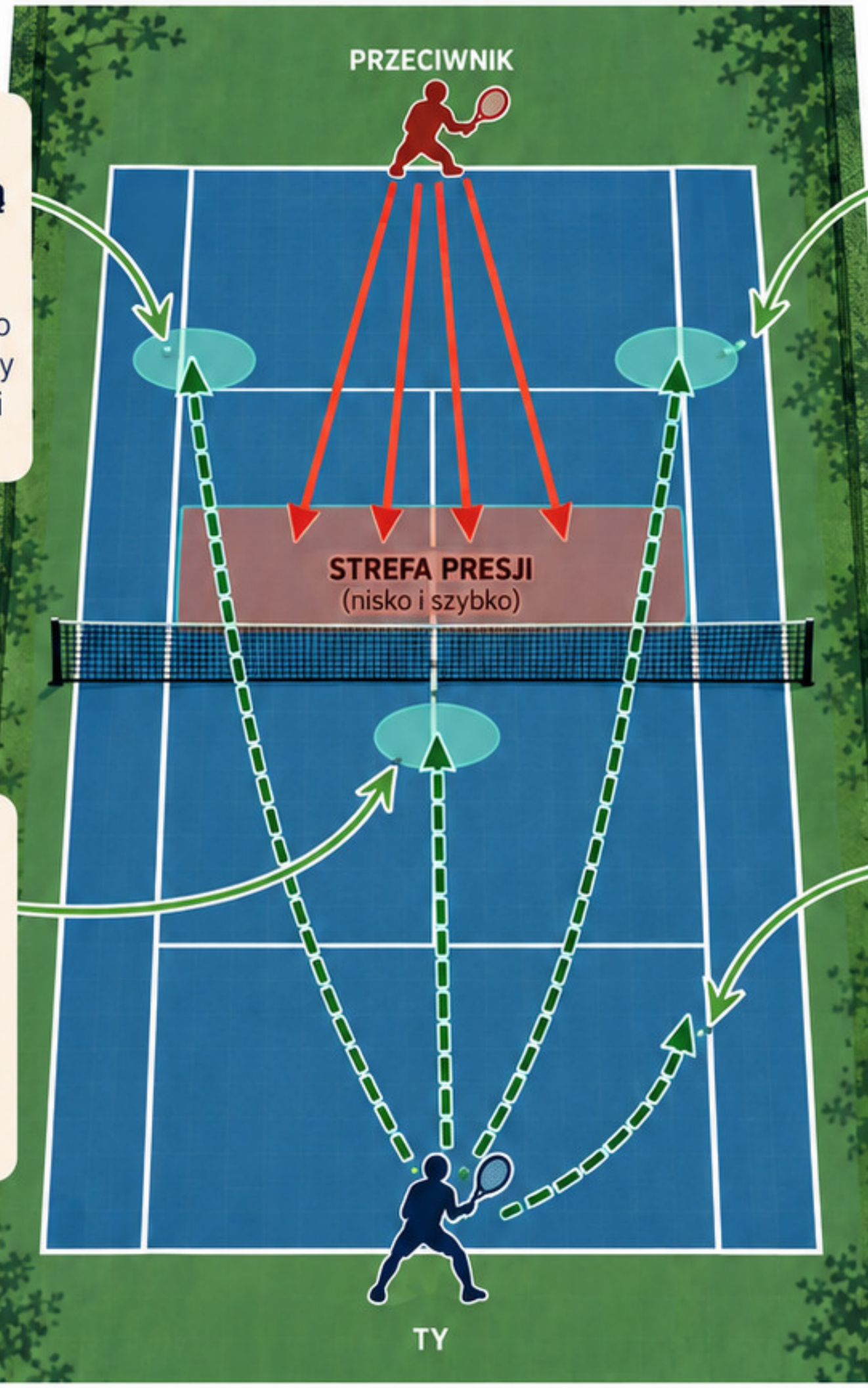
Uwaga

Nie karm rywala piłką na wysokości bioder w środku kortu.

Plan 02 — Gdzie kierować piłkę i jak neutralizować tempo

Wyżej, głębiej i mądrzej — zamiast oddawać rywalowi wygodną płaską piłkę.

Lepsza kontrola więcej czasu



1

1. Podnieś tor lotu i margines nad siatką

Graj wyżej nad siatką, aby dać sobie więcej czasu i zmniejszyć ryzyko błędu. Bezpieczny, wyższy tor lotu utrudnia rywalowi uderzenie płasko.

2

2. Graj głęboko środkiem

Kieruj piłkę głęboko na środek kortu.
To najbezpieczniejsza strefa, która neutralizuje tempo i ogranicza kąty rywala.

3

3. Przesuń rywala i zmuszaj do ruchu

Kieruj piłkę głęboko na bekhend i szeroko, aby wyciągać rywala z pozycji. Zmuszaj go do biegania i grania w trudniejszych warunkach.

4

4. Otwórz kort dopiero po krótszej odpowiedzi

Szukaj kątów dopiero gdy rywal zagra krótszą piłkę. Wtedy możesz otworzyć kort w wolną stronę, zamiast ryzykować za wcześnie.

TAK

- graj wyżej nad siatką
- utrzymuj dobrą głębokość
- buduj przewagę cierpliwie

NIE

- nie karm środka na wysokości bioder
- nie odpowiadaj tylko płasko
- nie otwieraj kąta za wcześnie

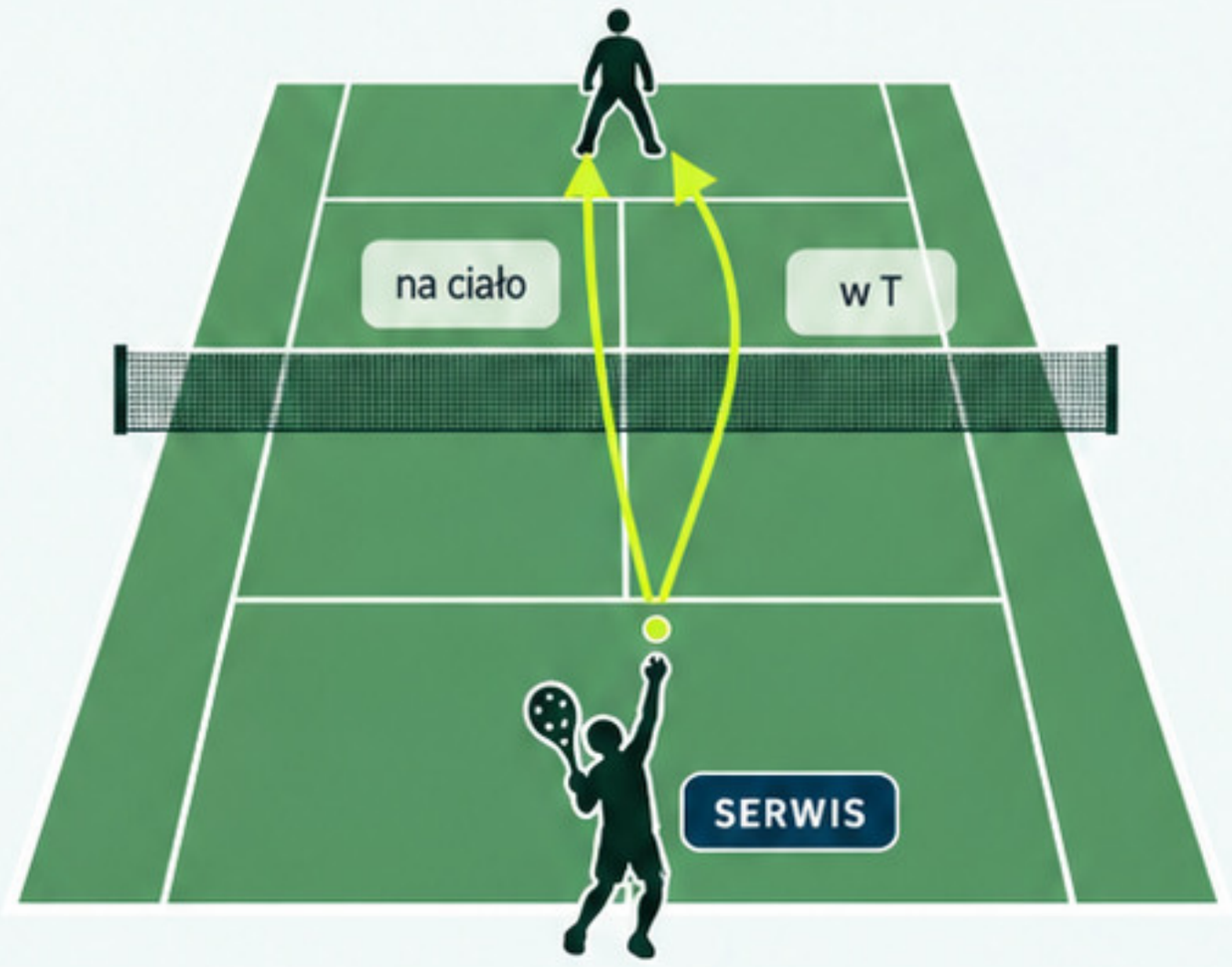
WIĘCEJ KONTROLI. WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Plan 02 — Serwis, return i pierwszy schemat

1 Serwis

- serwuj w ciało albo w T
- po serwisie szukaj piłki do środka
- nie oddawaj od razu tempa

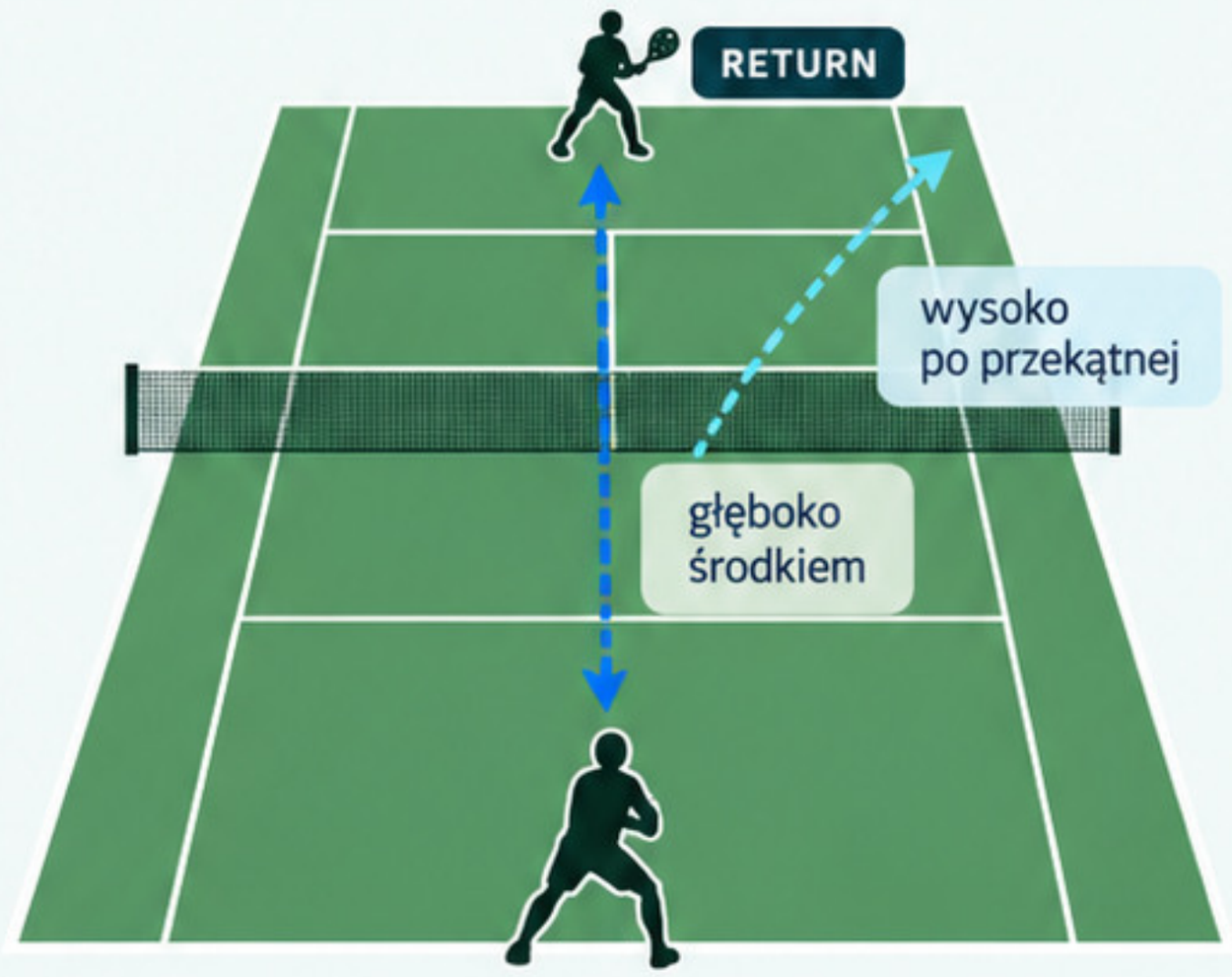
DOBRY SERWIS ODBIERA CZAS.



2 Return

- na drugi serwis **ustaw się krok bliżej**
- returnuj **głęboko środkiem lub wysoko po przekątnej**
- szukaj neutralnej pierwszej decyzji

DOBRY RETURN ODBIERA KOMFORT ATAKU.



3 Pierwszy schemat

1. serwis / return
2. piłka do środka
3. zmiana kierunku po słabszej odpowiedzi

WSKAZÓWKA

Im mniej wygodnej, płaskiej pierwszej piłki dostanie rywal, tym trudniej przejmie inicjatywę.

Plan 02 Czego unikać i co zmienić

Lepsze decyzje Więcej wygranych.

PODSUMOWANIE PLANU 02

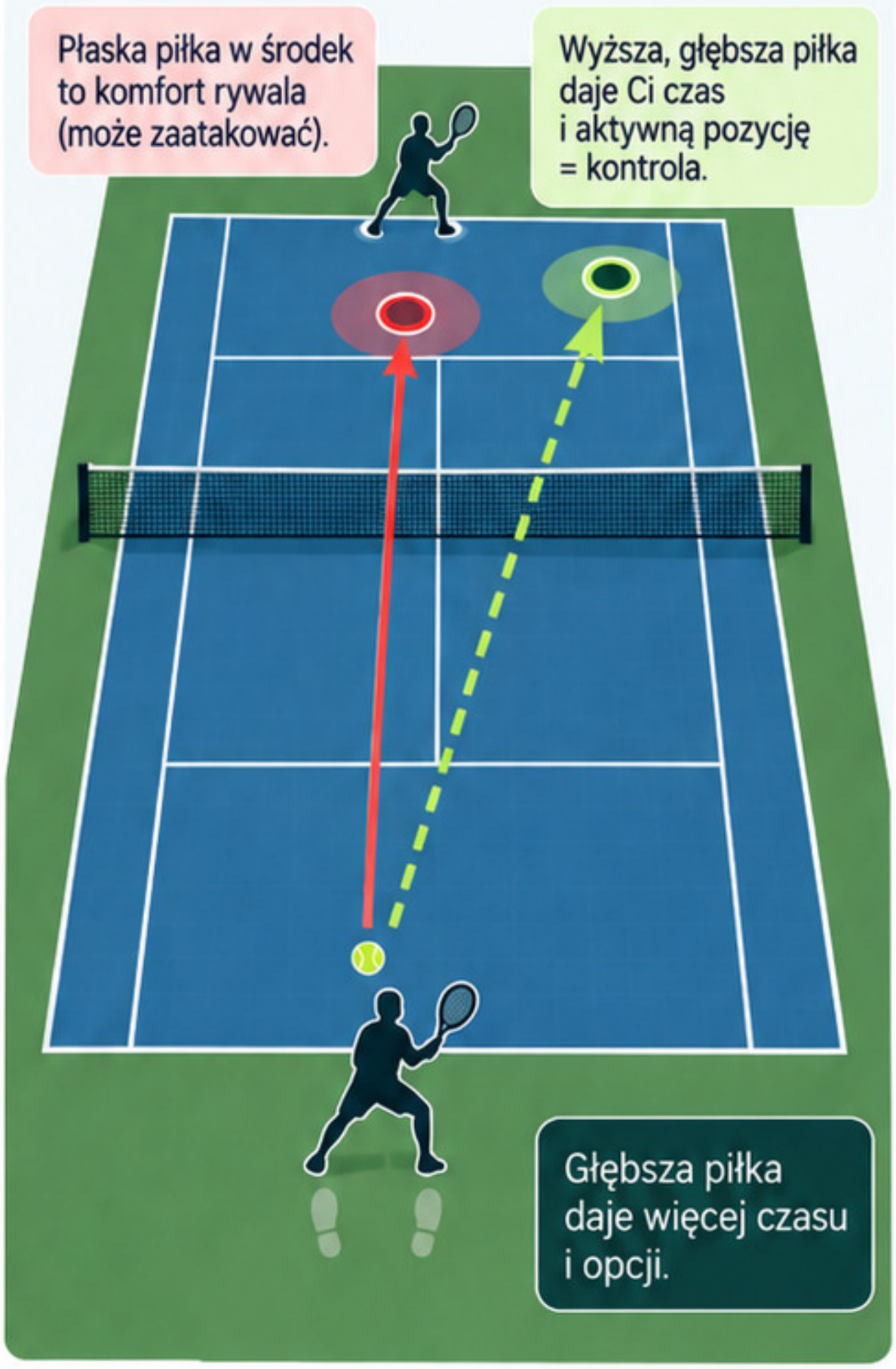
Krótko, konkretnie i praktycznie — do szybkiej kontroli przed grą.

1 Czego unikać

- ✗ grania nisko w środek
- ✗ zbyt płaskiej odpowiedzi bez marginesu
- ✗ przyspieszania bez przygotowania

2 Plan B, gdy pierwszy wariant nie działa

- ✓ dodaj wyższy topspin albo slajs
- ✓ częściej kieruj grę na backhand w ruchu
- ✓ wydłuż wymianę o 1–2 piłki



3 Szybka kontrola

- ☐ Utrzymuję margines nad siatką
- ☐ Nie oddaję łatwego tempa
- ☐ Otwieram kort dopiero po słabszej odpowiedzi



Płaska, wygodna piłka dla rywala.



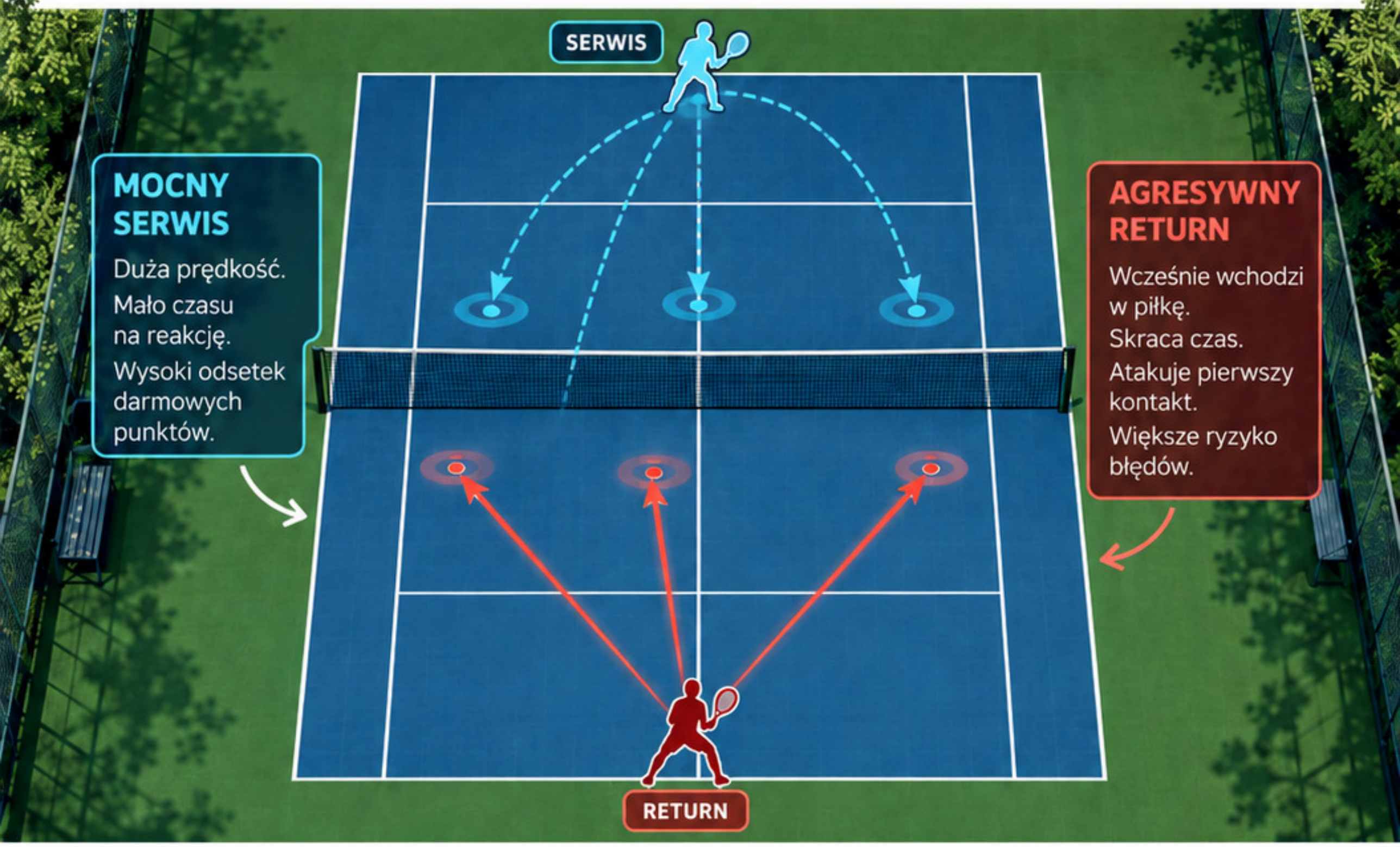
Najpierw bezpieczeństwo, potem presja.

MODUŁ 02

Moduł 02 — Serwis i return

W tym module poznasz dwa profile rywali: zawodnika z mocnym serwisem oraz agresywnego returnującego. Celem jest przejąć pierwszy kontakt, zneutralizować presję po serwisie i zbudować przewagę już od pierwszej decyzji.

Tenis to wybory



03 Plan 03 — Zawodnik z mocnym serwisem

Jak odebrać mu darmowe punkty i odzyskać neutralny kontakt

04 Plan 04 — Agresywny returnujący

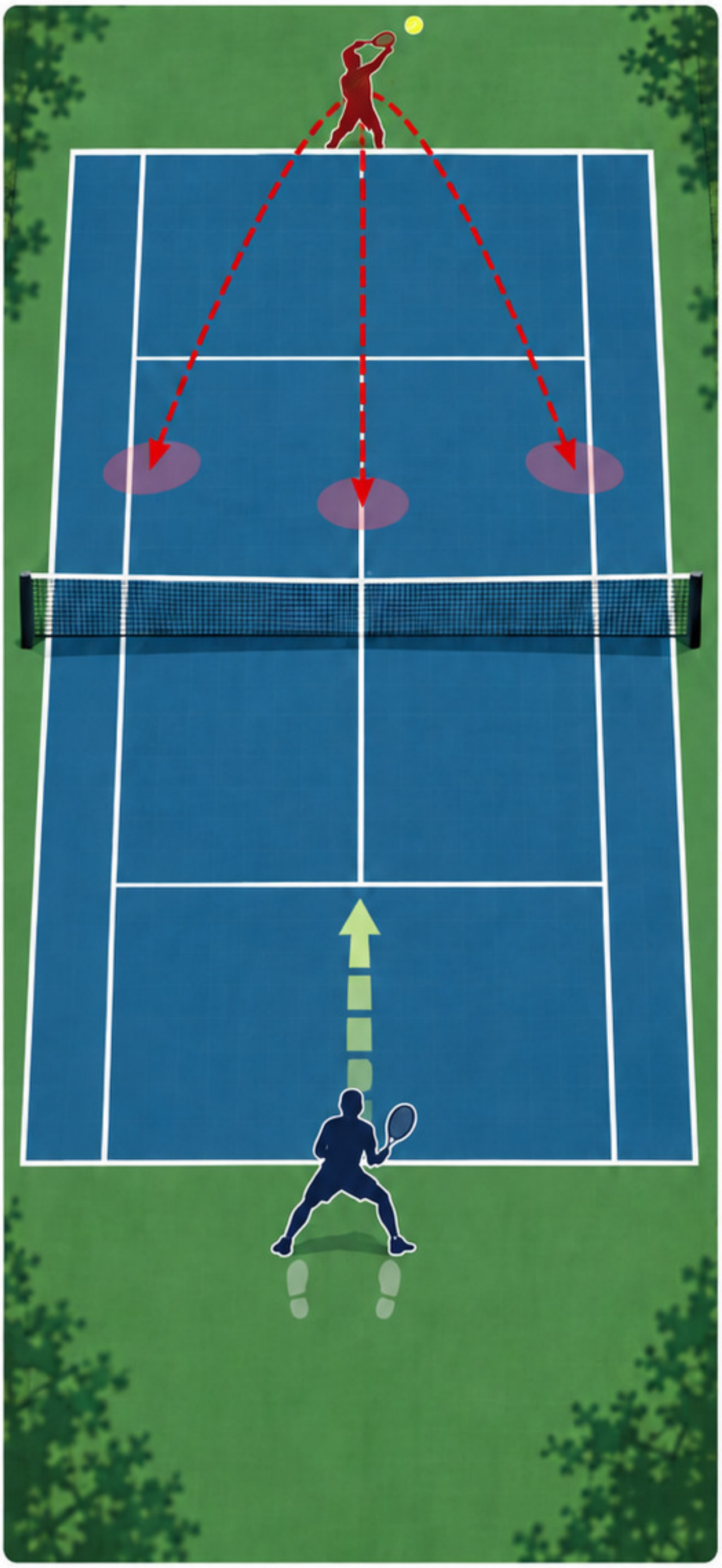
Jak serwować mądrzej i nie oddać inicjatywy od razu

Plan 03

Zawodnik z mocnym serwisem

Profil przeciwnika

POZNAJ · ZAPLANUJ · GRAJ MĄDRZEJ — TENIS TO PLAN



1 Co rozpoznać

- zdobywa dużo łatwych punktów serwisem
- lubi skracać wymianę po pierwszym uderzeniu
- często serwuje szeroko albo na ciało

2 Cel planu

- zneutralizować pierwszy kontakt
- odebrać mu wygodną pierwszą piłkę
- zmusić go do gry z drugiego uderzenia

3 Priorytet

Najpierw return w kort i dobra głębokość, dopiero potem szukaj kierunku i presji.

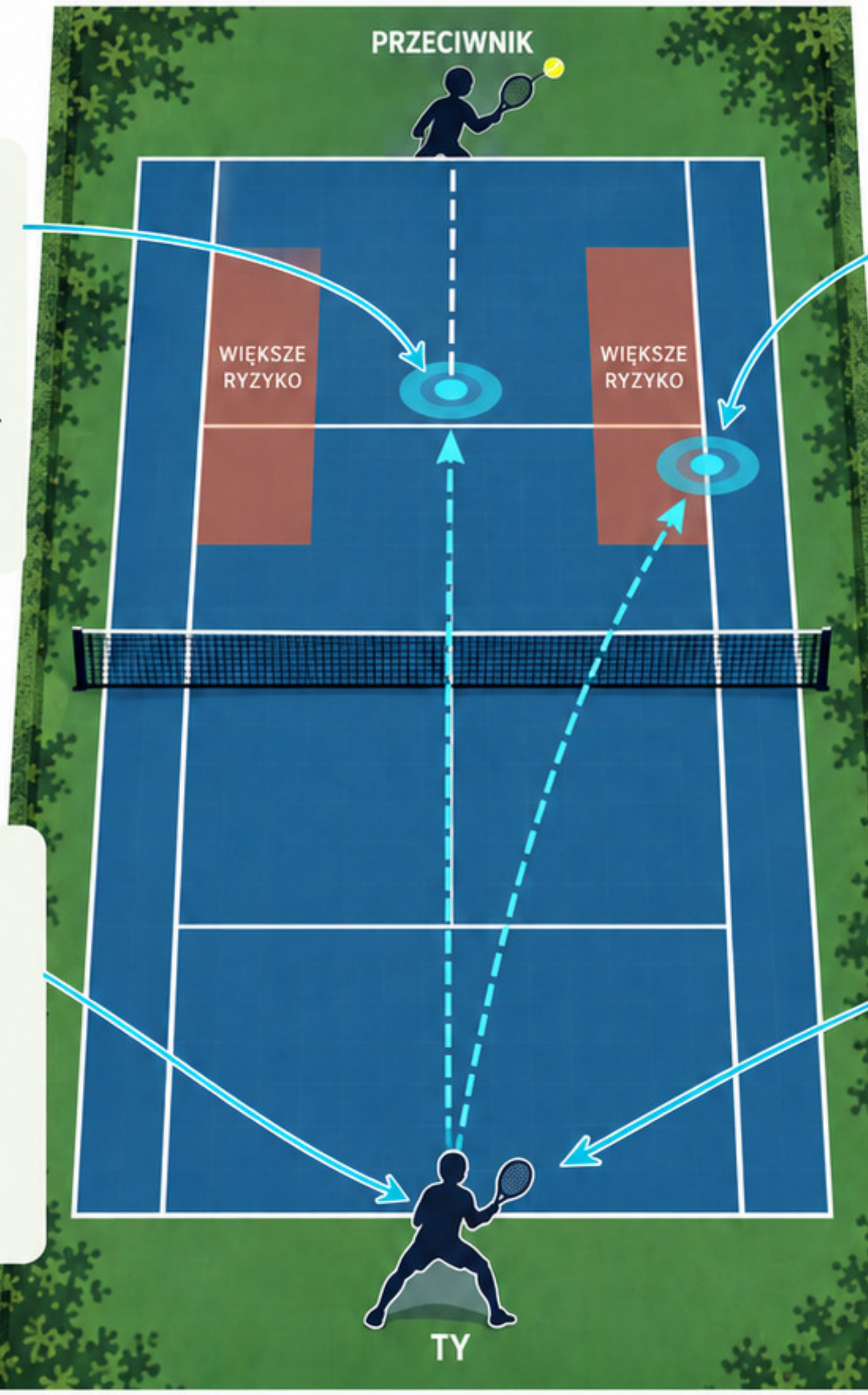
Uwaga

Nie szukaj winnera z każdego returnu.

Plan 03 — Gdzie kierować return i jak budować punkt

Dobry return to więcej możliwości

NAJPIERW NEUTRALIZUJ SERWIS, POTEM BUDUJ PRZEWAGĘ PROSTYM SCHEMATEM.



2

2. Graj głęboko środkiem albo na backhand

Returnuj głęboko do środka kortu lub na backhand przeciwnika. Te kierunki dają największą kontrolę i neutralizują serwis.

4

4. Zmień kierunek dopiero po słabszej odpowiedzi

Jeśli przeciwnik zagra krócej lub wyżej, dopiero wtedy zmień kierunek – np. otwórz kort po crossie lub zagraj w wolną stronę.

1

1. Skróć zamach i returnuj w kort

Zastosuj krótki, kompaktowy zamach i skup się na czystym kontakcie z piłką. Wprowadź piłkę głęboko w kort, a nie na siłę.

3

3. Po returnie zamknij środek

Po dobrym returnie rusz do środka kortu, aby skrócić czas reakcji przeciwnika i przygotować się na kolejne uderzenie.

TAK

- returnuj z marginesem
- utrzymuj dobrą głębokość
- buduj przewagę po returnie

NIE

- nie machaj za mocno
- nie poluj na linię w każdej sytuacji
- nie oddawaj od razu kąta

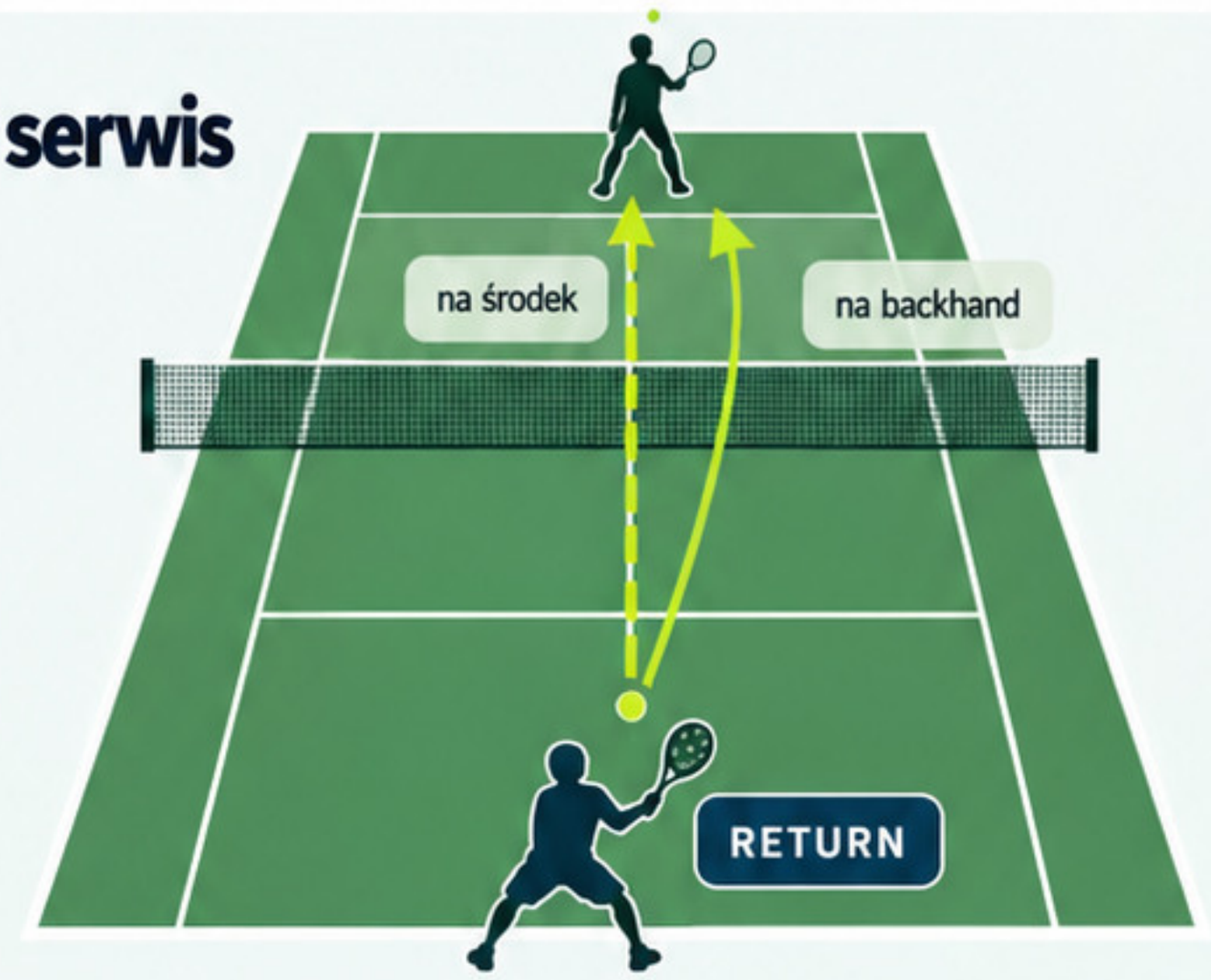
WIĘCEJ KONTROLI
WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Plan 03 — Return, po returnie i pierwszy schemat

1 Return na pierwszy serwis

- skrót zamachu i stabilny kontakt
- returnuj głęboko środkiem albo na backhand
- celem jest neutralny pierwszy kontakt

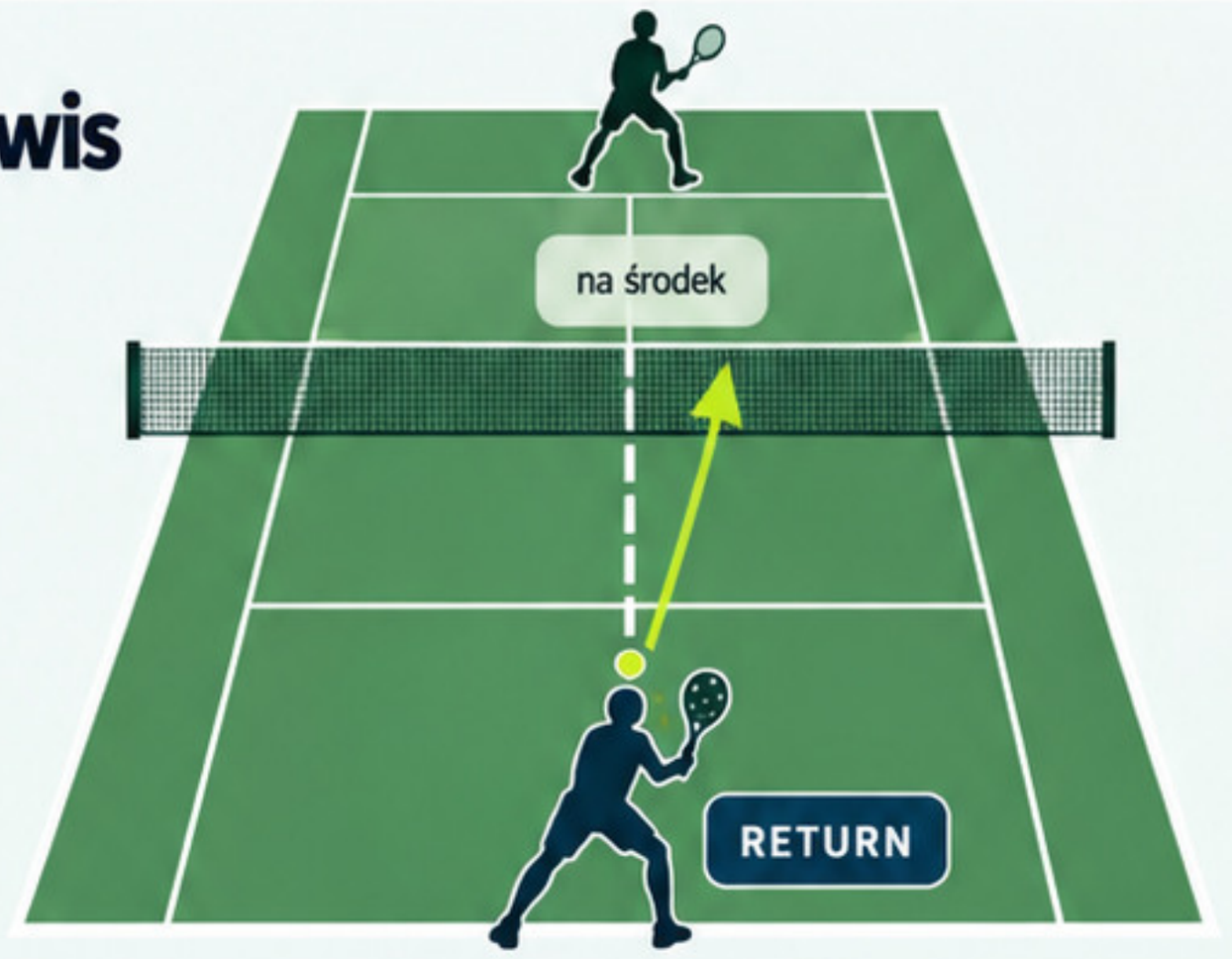
RETURN W KORT
= ŻYWA AKCJA.



2 Return na drugi serwis

- ustaw się pół kroku bliżej
- jeśli możesz — odbierz wcześniej
- po returnie szukaj piłki do środka

DRUGI SERWIS
TO SZANSA NA PRESJĘ.



3 Pierwszy schemat

1. return
2. piłka neutralna do środka
3. zmiana kierunku po słabszej odpowiedzi

WSKAZÓWKA

Najpierw odbierz darmowy punkt serwisowy. Dopiero potem szukaj przewagi kierunkiem.

Plan 03 Czego unikać i co zmienić

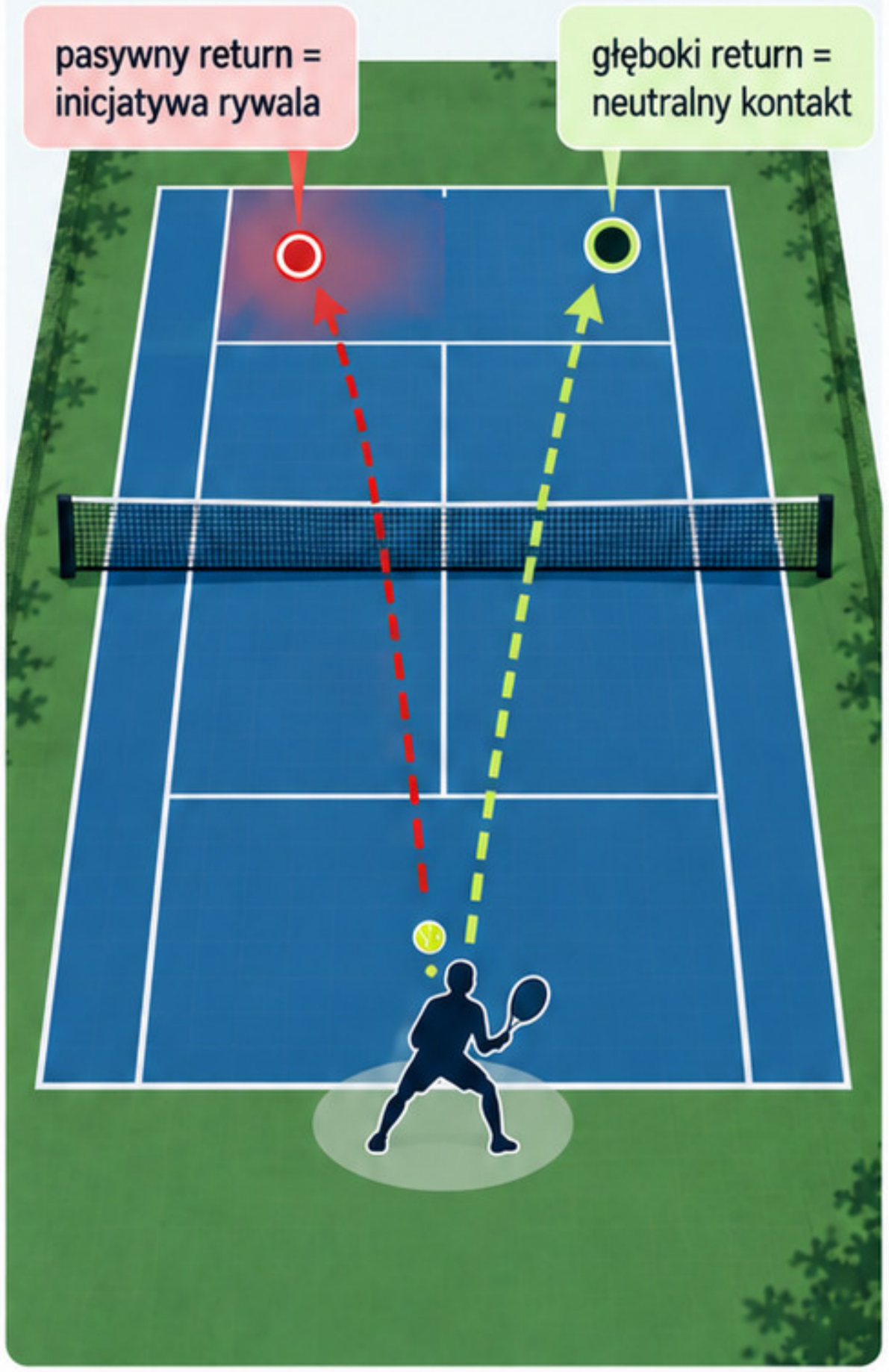
Lepsze decyzje Więcej punktów

PODSUMOWANIE PLANU 03

Krótka kontrola przed meczem z mocno serwującym rywalem.

1 Czego unikać

- ✗ zbyt dużego zamachu na returnie
- ✗ cofania się bez końca
- ✗ szukania linii z każdej piłki



2 Plan B, gdy pierwszy wariant nie działa

- ✓ zmień pozycję returnową
- ✓ dołóż slajs na backhand
- ✓ częściej kieruj return w ciało albo środek

3 Szybka kontrola

- ☐ Returnuję z marginesem
- ☐ Nie oddaję łatwej pierwszej piłki
- ☐ Buduję punkt po returnie

✗ NIE



Za mocno, za szybko, za dużo ryzyka.

✓ TAK



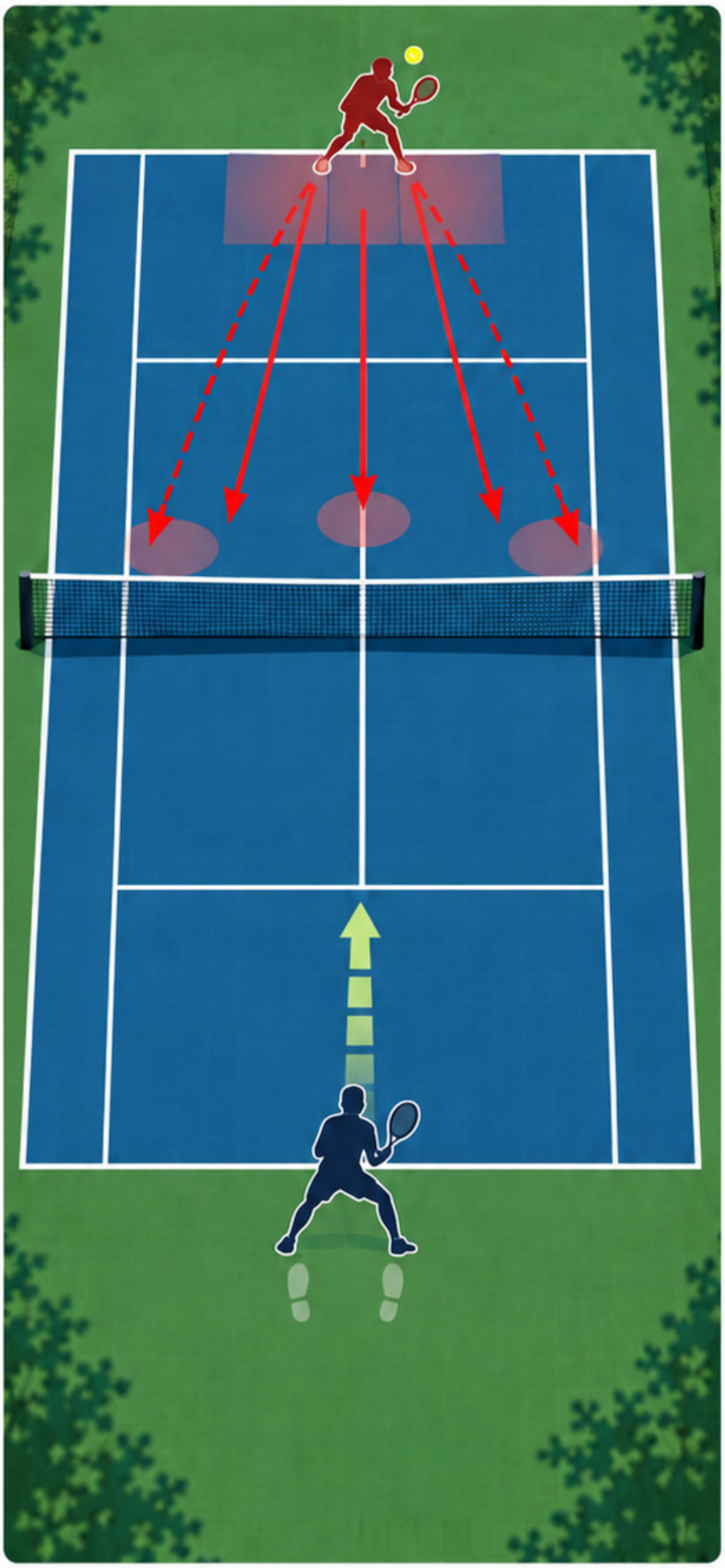
Najpierw neutralizuj, potem naciskaj.

Plan 04

Agresywny returnujący

Profil przeciwnika

POZNAJ · ZAPLANUJ · GRAJ MĄDRZEJ — TENIS TO PLAN



1 Co rozpoznać

- wchodzi w kort na returnie
- lubi atakować drugi serwis
- szuka inicjatywy od pierwszej piłki

2 Cel planu

- odebrać mu komfort wejścia w return
- uzyskać pierwszy neutralny kontakt
- zmusić go do returnu z ruchu albo z ciała

3 Priorytet

Najpierw serwuj mądrze i nieczytelnie, potem kieruj pierwszą piłkę do środka albo na słabszą odpowiedź.

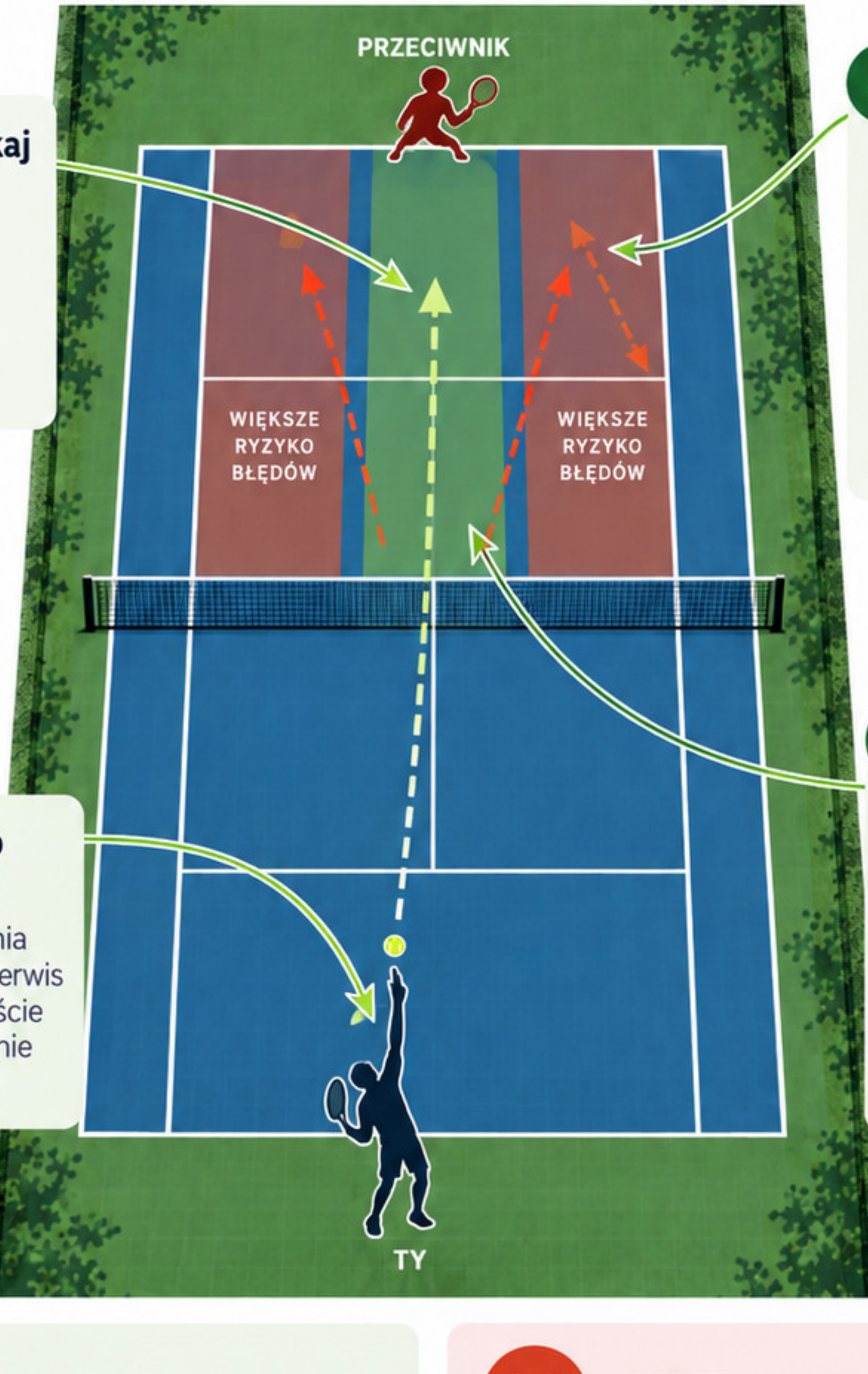
Uwaga

Nie powtarzaj czytelnego drugiego serwisu.

Plan 04 — Gdzie serwować i jak budować pierwszy kontakt

Lepszy pierwszy kontakt to więcej kontroli

PROSTA SEKWENCJA. WIĘKSZA KONTROLA. WIĘCEJ WYGRANYCH PUNKTÓW.



2

2. Po serwisie szukaj piłki do środka

Pierwszą piłkę kieruj w środek kortu, aby ograniczyć kąty przeciwnika i przejąć inicjatywę.

4

4. Zmień kierunek dopiero po słabszym returnie

Gdy przeciwnik odda krótszy lub wyższy return, dopiero wtedy otwórz kort i zmień kierunek, aby zaatakować pustą stronę.

1

1. Serwuj w ciało albo w T

Serwis w ciało utrudnia agresywny return, a serwis w T daje czas na wejście w wymianę i ustawienie pierwszej piłki.

3

3. Nie oddawaj kąta po pierwszym uderzeniu

Pierwszą piłkę graj bezpiecznie w środek lub po prostej, aby nie dawać przeciwnikowi łatwego kąta do ataku.

TAK

- mieszaj kierunki serwisu
- ustaw pierwszą piłkę środkiem
- odbieraj agresorowi kąt

NIE

- nie dawaj czytelnego drugiego serwisu
- nie otwieraj kortu od razu
- nie graj schematem bez zmiany

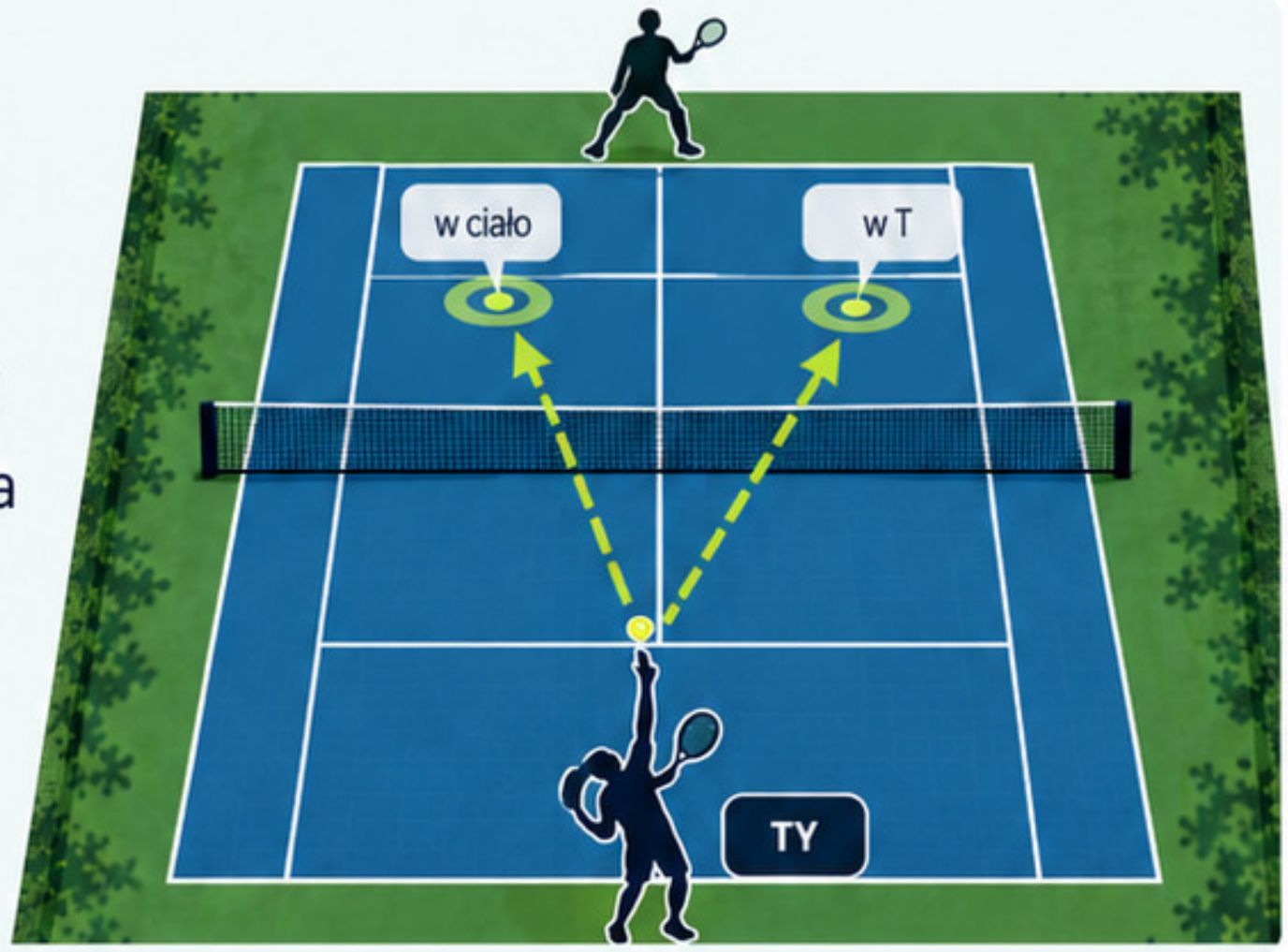
WIĘCEJ KONTROLI WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Plan 04 Serwis, pierwsza piłka i pierwszy schemat

1 Serwis

- serwuj w ciało albo w T
- mieszaj kierunki, nie dawaj rytmu
- po serwisie szukaj piłki do środka

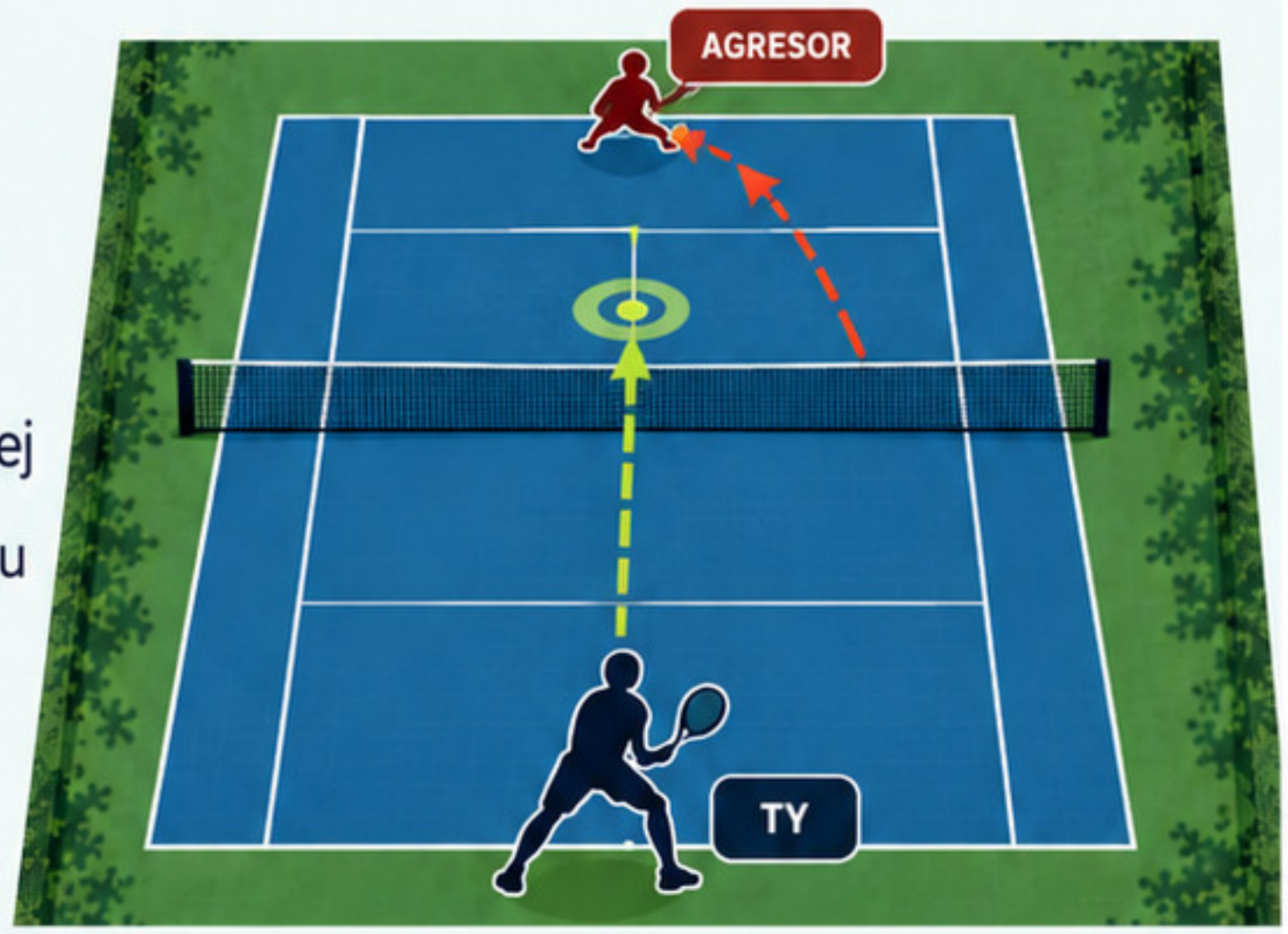
DOBRY SERWIS ODBIERA ATAK.



2 Pierwsza piłka

- pierwszą piłkę graj bezpiecznie do środka
- po wyższym returnie wejdź po prostej
- nie oddawaj szerokiego kąta od razu

PIERWSZA PIŁKA USTAWIA KONTROLĘ.



3 Pierwszy schemat

1. serwis
2. piłka do środka
3. zmiana kierunku po słabszym returnie

WSKAZÓWKA

Im mniej czytelny serwis i pierwsza piłka, tym trudniej agresorowi wejść w rytm.

Plan 04 Czego unikać i co zmienić

Lepsze decyzje Więcej punktów

PODSUMOWANIE PLANU **04**

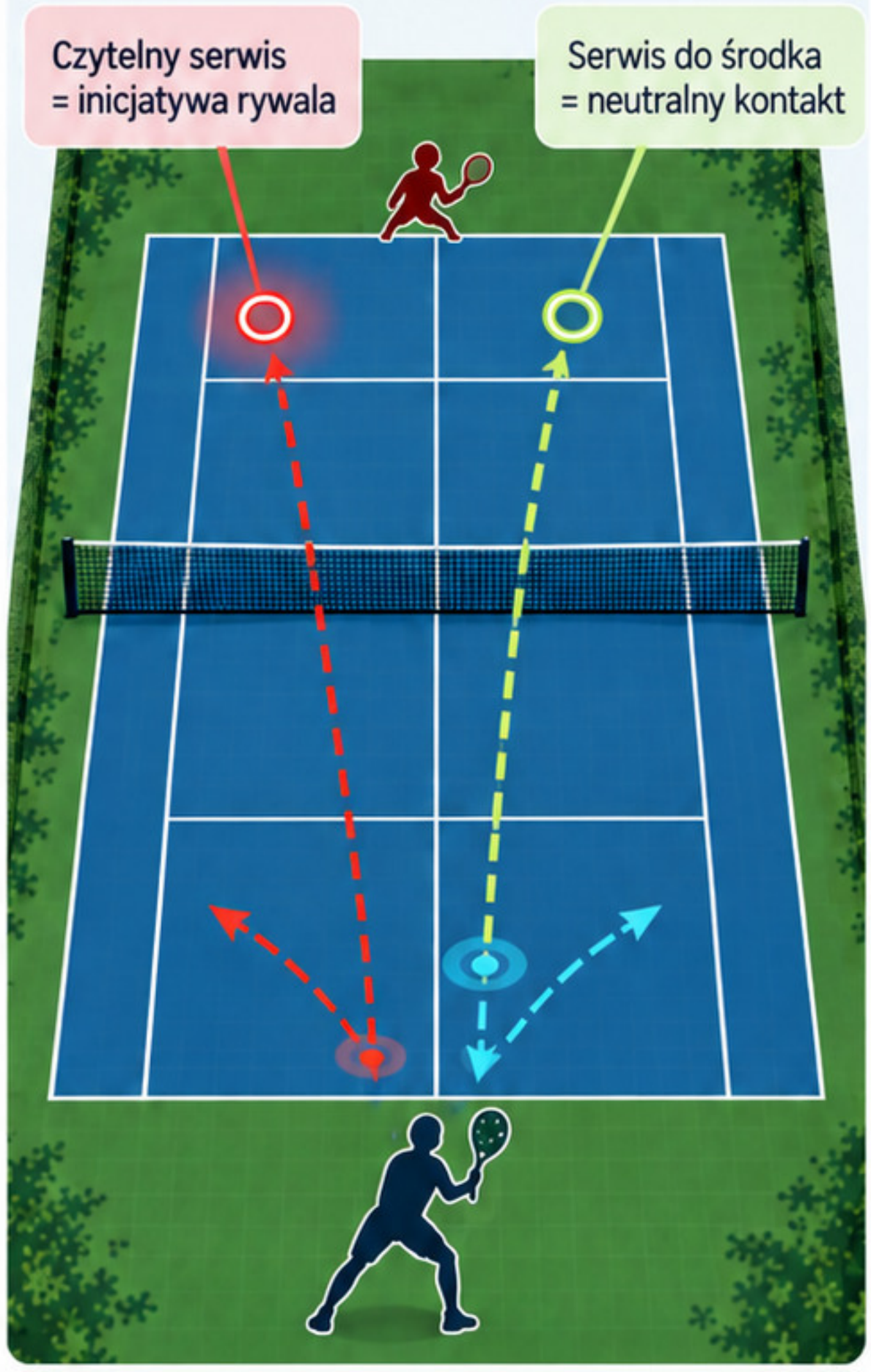
Krótka kontrola przed meczem z agresywnie returnującym rywalem.

1 Czego unikać

- ✗ czytelnego drugiego serwisu
- ✗ otwierania kortu po pierwszej piłce
- ✗ grania zawsze w tym samym kierunku

2 Plan B, gdy pierwszy wariant nie działa

- ✓ częściej serwuj w ciało
- ✓ dodaj wyższą pierwszą piłkę do środka
- ✓ spowolnij tempo o jedną piłkę i odbierz kąt



3 Szybka kontrola

- ☐ Mieszam kierunki serwisu
- ☐ Nie daję łatwego kąta po returnie
- ☐ Zmieniam kierunek dopiero po słabszej odpowiedzi

✗ NIE



Czytelny serwis = inicjatywa rywala.

✓ TAK



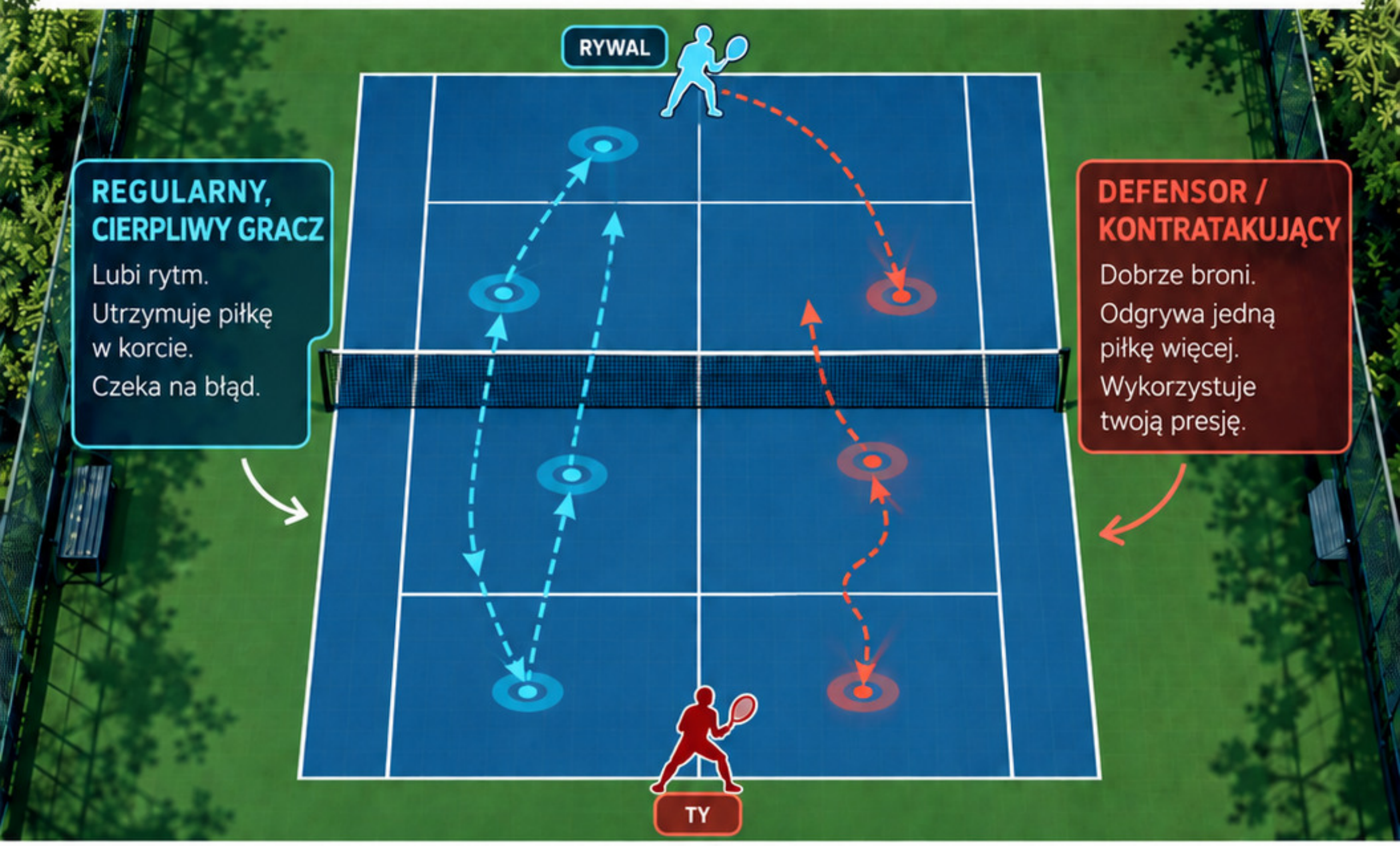
Najpierw neutralizuj, potem otwieraj.

MODUŁ 03

Moduł 03 – Regularność i obrona

Tenis to wybory

W tym module poznasz dwa częste profile rywali: regularnego, cierpliwego gracza oraz defensora / kontratakującego. Celem jest nie grać w ich rytmie, budować punkt krok po kroku i kończyć dopiero po realnym przygotowaniu.



05 Plan 05 — **Regularny, cierpliwy gracz**

Jak wyjść z neutralnej wymiany i nie grać w jego rytmie

06 Plan 06 — **Defensor / kontratakujący**

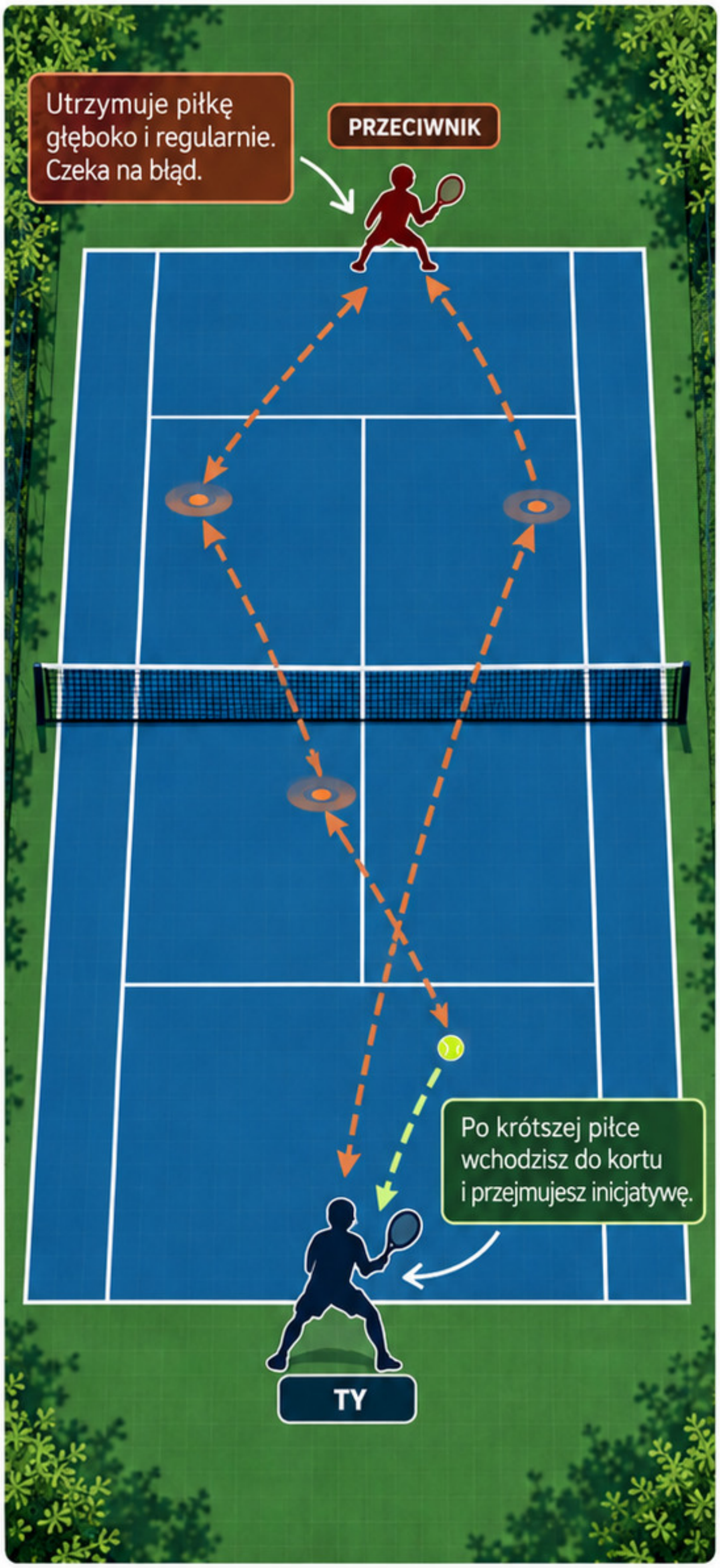
Jak budować punkt cierpliwie i nie oddać kontrataku

PLAN 05

Regularny, cierpliwy gracz

PROFIL PRZECIWNIKA

Lepsza gra.
Większa kontrola.
Więcej wygranych.



1 Co rozpoznać

- utrzymuje dużo piłek w korcie
- rzadko ryzykuje i czeka na błąd
- lubi długie, równe wymiany

2 Cel planu

- nie grać w jego rytmie
- skracać mu czas decyzji
- otwierać kort dopiero po przygotowaniu

Priorytet

Najpierw ustabilizuj głębokość, potem zmień wysokość lub kierunek, aby wybić go z rytmu.

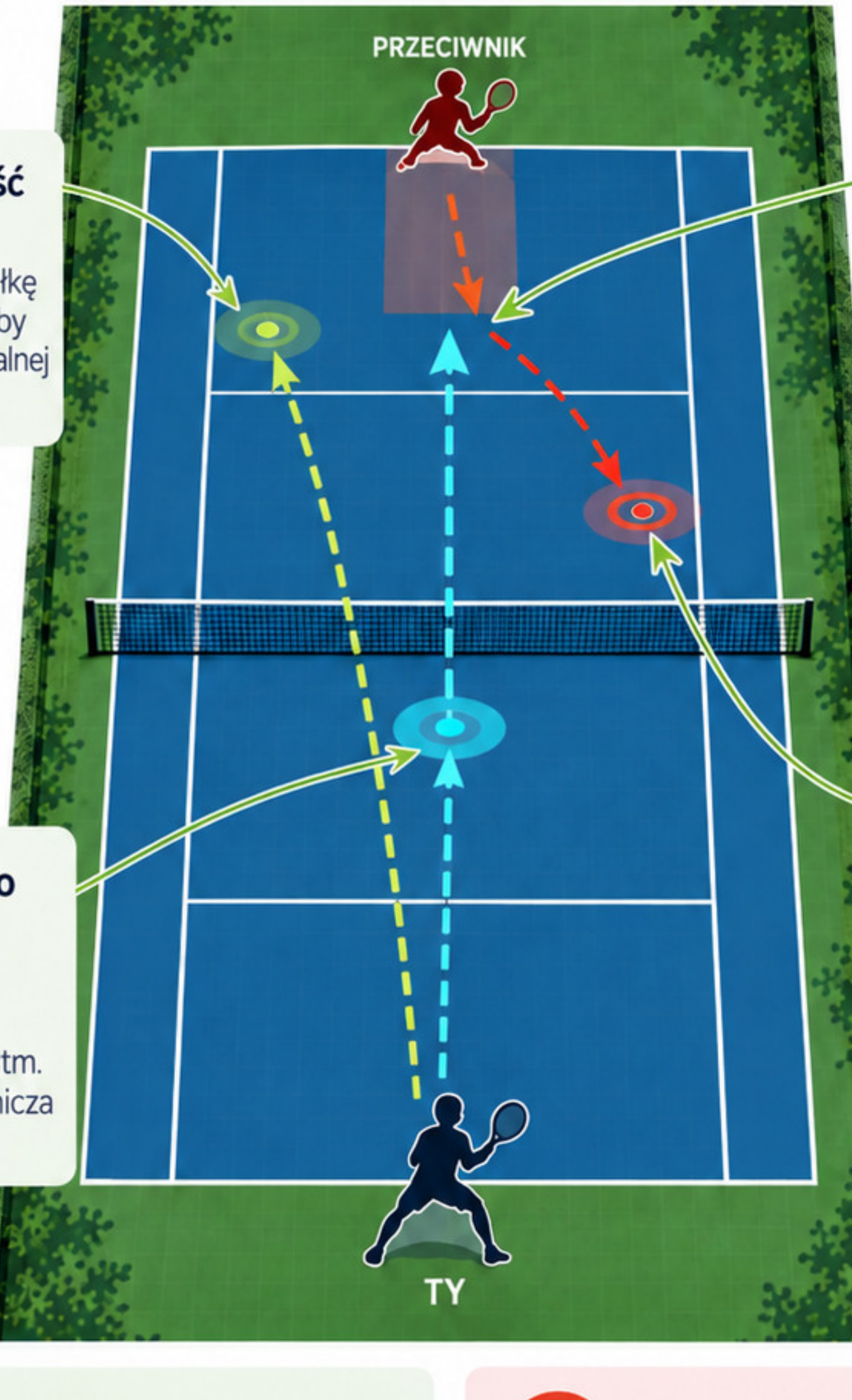
Uwaga

Nie dawaj mu długiej neutralnej wymiany bez celu.

Plan 05 — Gdzie kierować piłkę i jak wyjść z neutralnej wymiany

Cierpliwość to początek przewagi

NAJPIERW ODBIERZ RYTM, POTEM BUDUJ PRZEWAGĘ CIERPLIWIE I CELOWO.



2

2. Zmień wysokość lub kierunek

Dodaj slajs, wyższą piłkę albo zmianę strony, aby wybić go z przewidywalnej wymiany.

3

3. Wejdź wyżej po krótszej piłce

Gdy odpowiedź będzie krótsza, skróć czas i przejmij środek kortu.

1

1. Zagraj głęboko środkiem

Najpierw ustabilizuj wymianę i odbierz rywalowi wygodny rytm. Głęboki środek ogranicza kąty i daje kontrolę.

4

4. Otwórz kort dopiero po przygotowaniu

Atakuj wolną stronę dopiero wtedy, gdy rywal odda wyraźnie słabszą piłkę.

TAK

- mieszaj tempo
- przyspieszaj po przygotowaniu
- wchodź w kort po krótszej piłce

NIE

- nie graj cały czas w jednym rytmie
- nie przebijaj bez celu
- nie kończ za wcześnie

WIĘCEJ KONTROLI
WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Plan 05 Serwis, return i pierwszy schemat

1 Serwis

- serwuj w ciało albo na backhand
- po serwisie szukaj piłki do środka
- nie dawaj rywalowi wygodnego rytmu

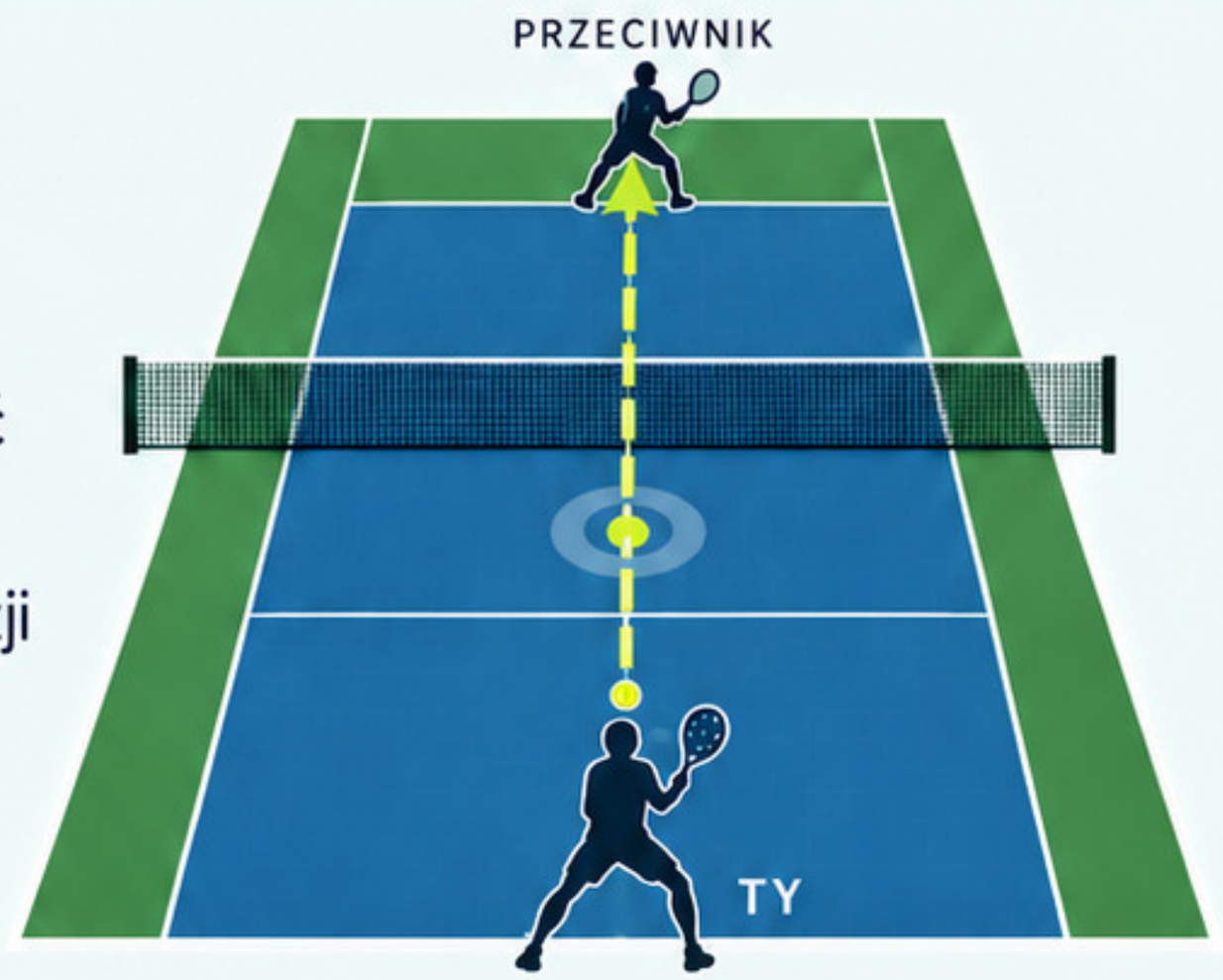
DOBRY SERWIS ZMIENIA TEMPO.



2 Return

- returnuj głęboko środkiem
- po drugim serwisie możesz wejść pół kroku wyżej
- szukaj neutralnej pierwszej decyzji

DOBRY RETURN USTAWIA WYMIANĘ.



3 Pierwszy schemat

1. serwis / return
2. piłka do środka albo na słabszą stronę
3. zmiana tempa i kierunku po krótszej odpowiedzi

WSKAZÓWKA

Na regularnego gracza działa nie sama siła, lecz zmiana rytmu po stabilnym początku.

Plan 05 Czego unikać i co zmienić

Lepsze decyzje
Więcej punktów

PODSUMOWANIE PLANU **05**

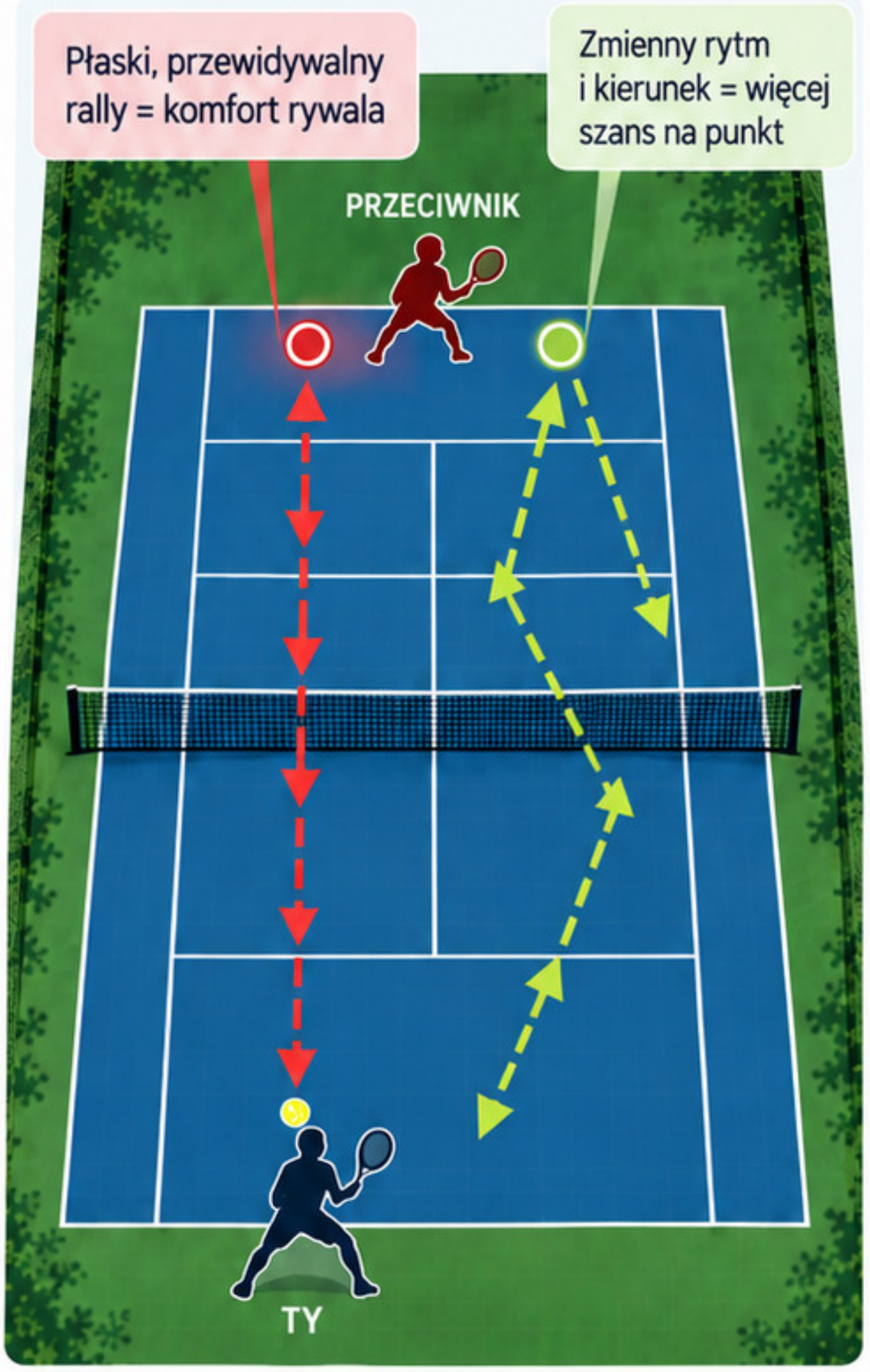
Krótka kontrola przed meczem z regularnym, cierpliwym rywalem.

1 Czego unikać

- ✗ grania cały czas w jednym tempie
- ✗ cierpliwego przebijania bez celu
- ✗ przyspieszania z trudnej pozycji

2 Plan B, gdy pierwszy wariant nie działa

- ✓ dodaj slajs albo wyższą piłkę
- ✓ częściej atakuj po jego krótszej odpowiedzi
- ✓ kieruj akcję na słabszą stronę w ruchu



3 Szybka kontrola

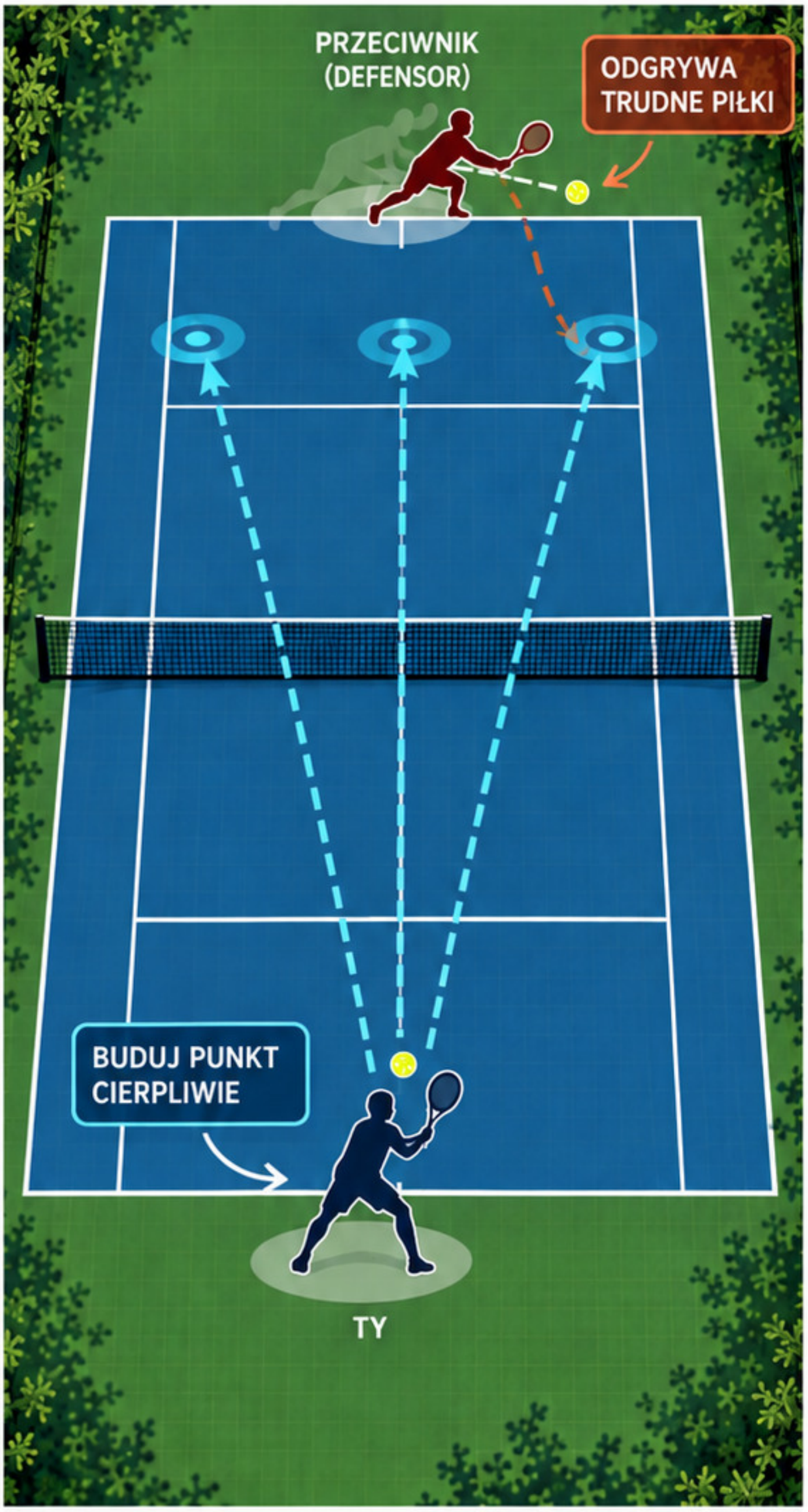
- ☐ Buduję punkt cierpliwie
- ☐ Zmieniam rytm po stabilnym początku
- ☐ Wchodzę wyżej po krótszej piłce

Więcej cierpliwości.
Więcej kontroli.
Więcej wygranych.

PROFIL PRZECIWNIKA

Plan 06 — Defensor / kontratakujący

DOBRZE SIĘ BRONI, CZEKA NA TWÓJ BŁĄD I KONTRATAKUJE.



1 Co rozpoznać

- dobrze biega i odgrywa trudne piłki
- wykorzystuje twoją siłę przeciwko tobie
- lubi długie akcje i czeka na błąd po presji

2 Cel planu

- nie dawać mu wygodnego tempa
- przesuwać go w bok i do przodu
- kończyć punkt dopiero po słabszej obronie

Priorytet

Najpierw otwórz kort głębokością, potem zmień wysokość lub skrót, aby zyskać wolną przestrzeń.

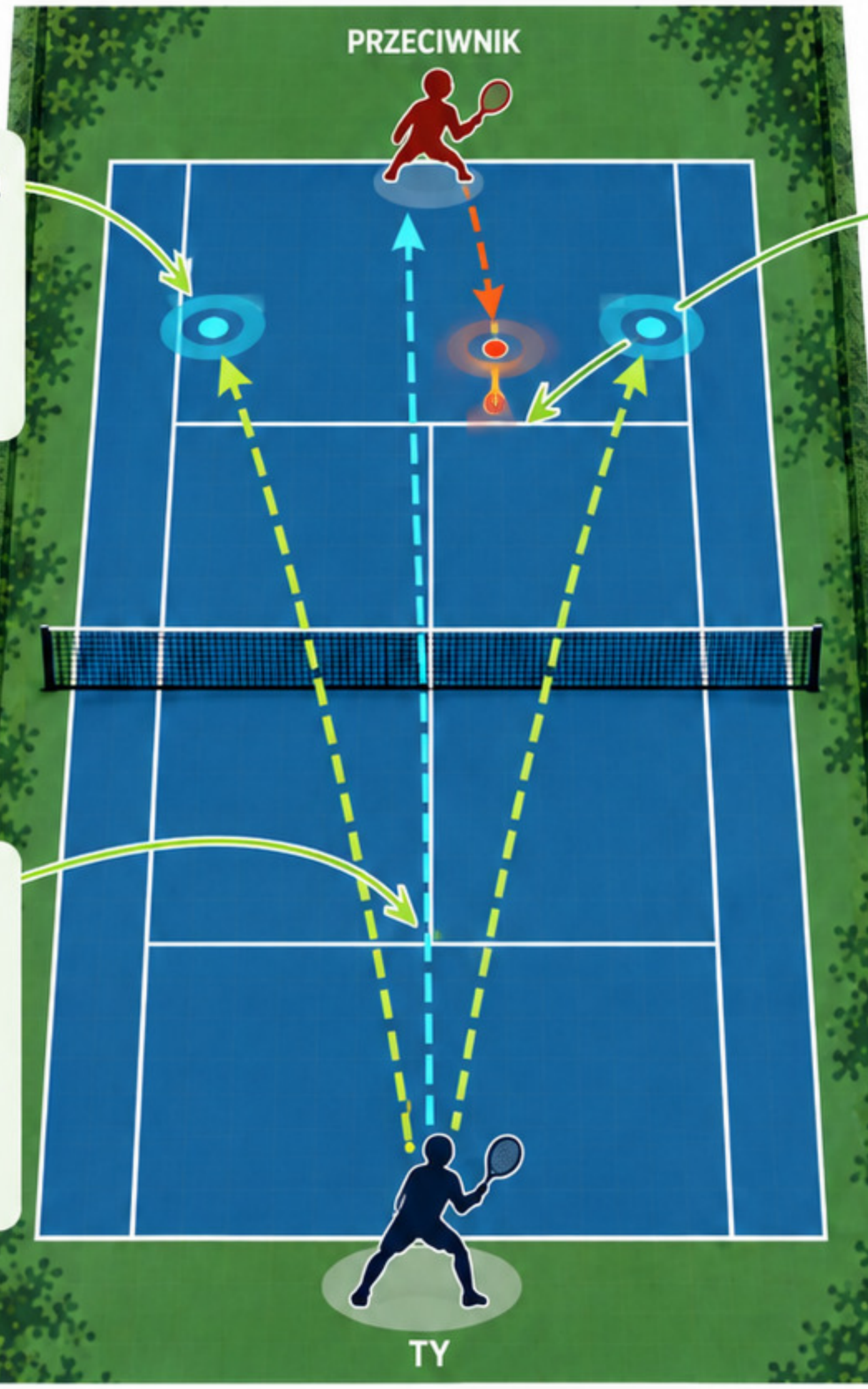
Uwaga

Nie karm defensora samą płaską siłą.

Plan 06 — Gdzie kierować piłkę i jak nie oddać kontrataku

Cierpliwość buduje zwycięstwa

BUDUJ PUNKT CIERPLIWIE, ZMUSZAJ DO RUCHU I KOŃCZ DOPIERO PO REALNYM PRZYGOTOWANIU.



2

2. Przesuwaj rywala szeroko

Otwieraj kort krok po kroku, zamiast szukać winnera za wcześnie.

3

3. Wyciągnij go do przodu

Po głębokim przygotowaniu możesz skrócić lub zagrać krótszą piłkę, aby zmusić go do biegu do siatki.

1

1. Graj głęboko środkiem lub na backhand

Tak ustawisz neutralny początek i nie dasz defensorowi łatwego kontrataku.

4

4. Kończ dopiero po słabszej obronie

Jeśli odpowiedź wróci krótsza albo wyższa, dopiero wtedy atakuj wolną stronę.

TAK

- buduj punkt cierpliwie
- zmieniaj głębokość i wysokość
- kończ po słabszej piłce

NIE

- nie przyspieszaj z każdej piłki
- nie graj tylko płasko
- nie zostawiaj pustego środka po ataku

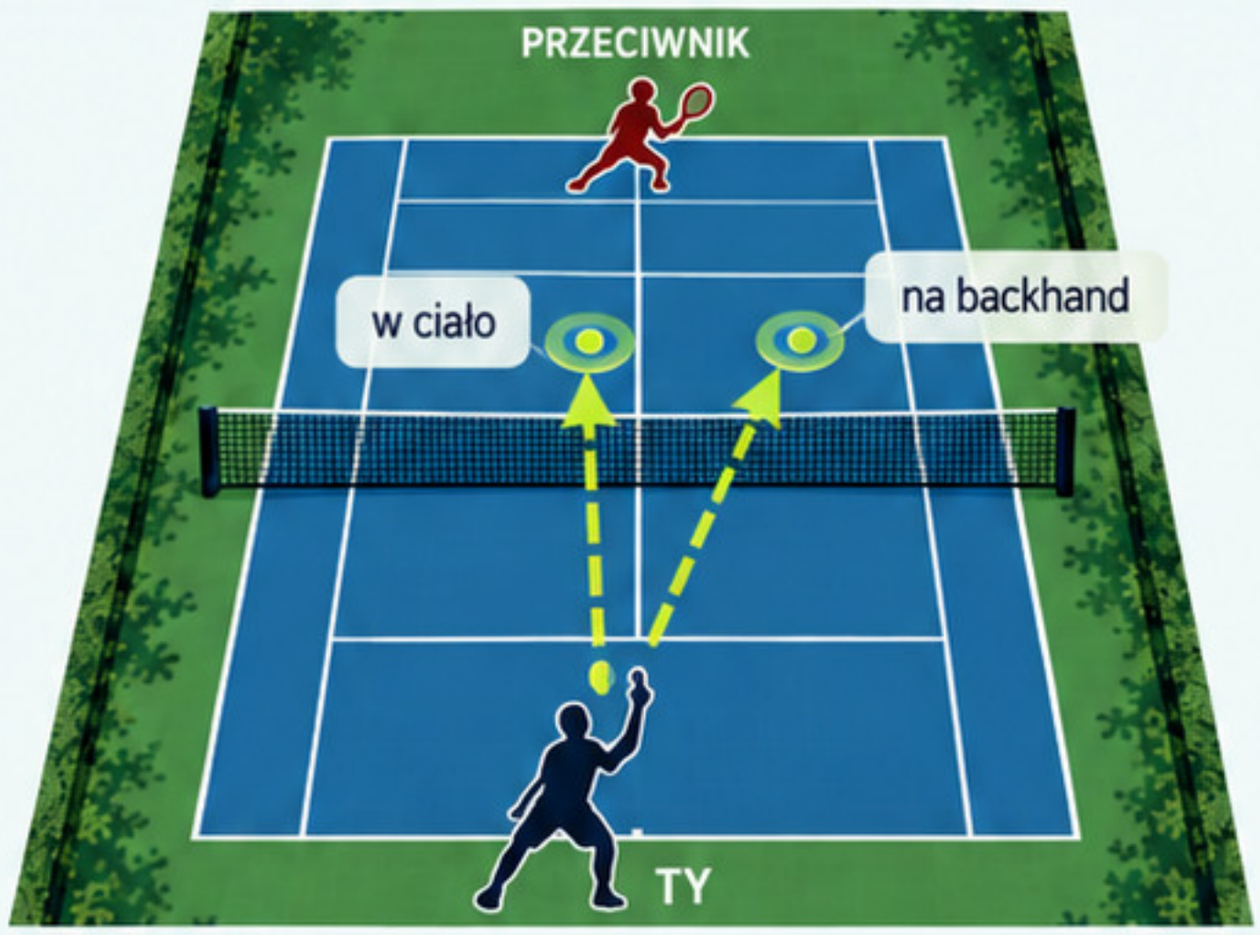
WIĘCEJ KONTROLI WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Plan 06 Serwis, pierwsza piłka i pierwszy schemat

1 Serwis

- serwuj w ciało albo na backhand
- po serwisie wróć do środka
- nie szukaj asa za wszelką cenę

DOBRY SERWIS UTRUDNIA OBRONĘ.



2 Pierwsza piłka

- zacznij głęboko do środka
- potem przenieś akcję szeroko albo krócej
- jeśli obrona wróci wyżej, wejdź i zamknij punkt

PIERWSZA PIŁKA OTWIERA PRZESTRZEŃ.



3 Pierwszy schemat

1. serwis / neutralny start
2. przesunięcie szeroko
3. skrót albo zmiana kierunku po słabszej obronie

WSKAZÓWKA

Na defensora działa sekwencja: głębokość → ruch → wolna przestrzeń.

Korekty przeciwko defensorowi

Jeśli defensor wszystko odbija — nie zwiększaj ryzyka automatycznie.

PROBLEM Co Ci przeszkadza w punkcie? → **CO SIĘ DZIEJE** Dlaczego to się dzieje? → **KOREKTA** Co zmienić? Jak to poprawić?

1 „Gram dobry atak, ale on i tak odbija."

Traktujesz dobry atak jak uderzenie kończące.

Po dobrym ataku nutomatycznie przygotuj się na jeszcze jedną piłkę.

DOBRY ATAK ≠ KONIEC PUNKTU

DOBRY ATAK = LEPSZA NASTĘPNA PIŁKA

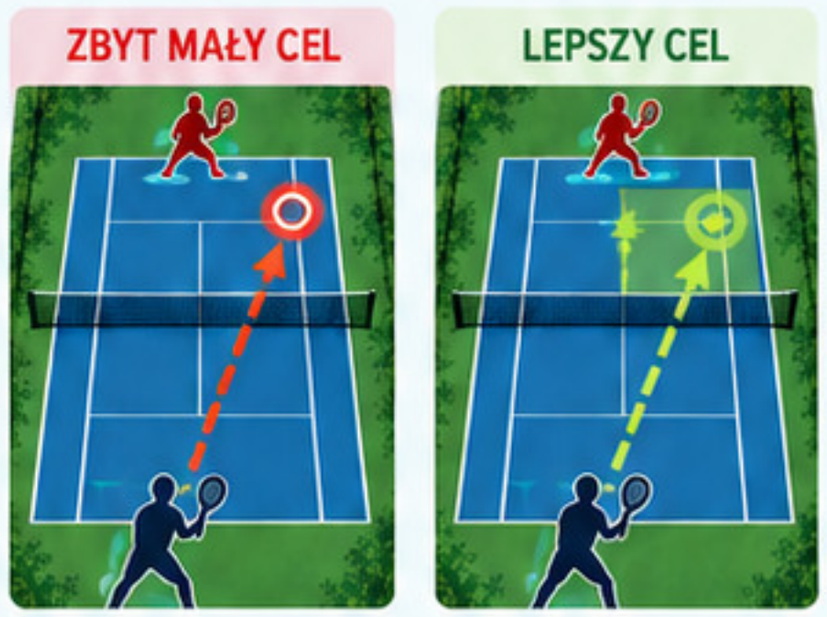
2 „Po każdej obronie rywala próbuję uderzyć jeszcze mocniej."

Zamiast zwiększać prędkość, zmień jeden z parametrów:

- kierunek
- wysokość
- kąt
- głębokość
- pozycję przeciwnika

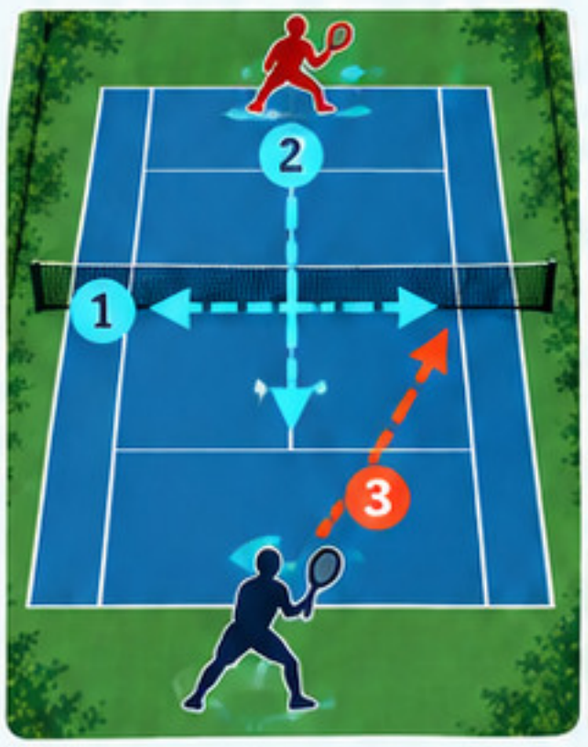
Trudniejsza pozycja przeciwnika może być cenniejsza niż szybsza piłka.

3 „Mam otwarty kort, ale często przestrzeliwuję."



Otwarty kort daje ci margines — wykorzystaj go.

4 „Defensor odzyskuje środek po każdym uderzeniu."



1. Wyciągnij go szeroko.
2. Zauważ moment powrotu.
3. Zagraj w kierunku, z którego właśnie ruszył.

Celem jest zmuszenie rywala do ponownej zmiany kierunku.

5 „Przeciwnik zaczyna mnie kontratakować."

Prawdopodobnie atakujesz z pozycji, która nie daje realnej przewagi.

- ☐ Jestem stabilnie ustawiony.
- ☐ Piłka jest wystarczająco komfortowa.
- ☐ Po uderzeniu mogę poprawić pozycję.

Jeżeli dwa z trzech warunków nie są spełnione, wróć do neutralnego budowania punktu.

PLAN AWARYJNY

Gdy zaczynasz forsować punkt: zagraj dwie bezpieczne, głębokie piłki z rzędu. Odzyskaj rytm. Następnie zaatakuj dopiero pierwszą naprawdę krótszą piłkę.

CHECKLISTA PRZED KOLEJNYM GEMEM

- ☐ Czy oczekuję jednej dodatkowej piłki?
- ☐ Czy moje cele są wystarczająco duże?
- ☐ Czy atakuję przestrzeń czy tylko uderzam mocniej?
- ☐ Czy poprawiam własną pozycję po dobrym uderzeniu?
- ☐ Czy potrafię wrócić do neutralnej piłki?

MODUŁ 04

Dominujące schematy

Jak odbierać przeciwnikowi jego ulubiony sposób zdobywania przewagi

W tym module poznasz dwa profile rywali, których gra opiera się na wyraźnym wzorcu: gracza leworęcznego oraz zawodnika z mocnym forehandem i słabszym backhandem.

Tenis to wybory.



Nie atakuj tylko słabości. Najpierw ogranicz największą broń.

Przeciwnik może mieć wyraźną słabszą stronę, ale jeśli przez cały punkt pozwalasz mu używać największej broni, samo kierowanie piłek w słabość może nie wystarczyć.

ROZPOZNAJ BROŃ → OGRANICZ JĄ → ATAKUJ SŁABSZĄ SYTUACJĘ

07

Plan 07 –
Gracz leworęczny

Jak neutralizować inny kąt serwisu i narzucić swój plan.

08

Plan 08 –
Mocny forehand, słabszy backhand

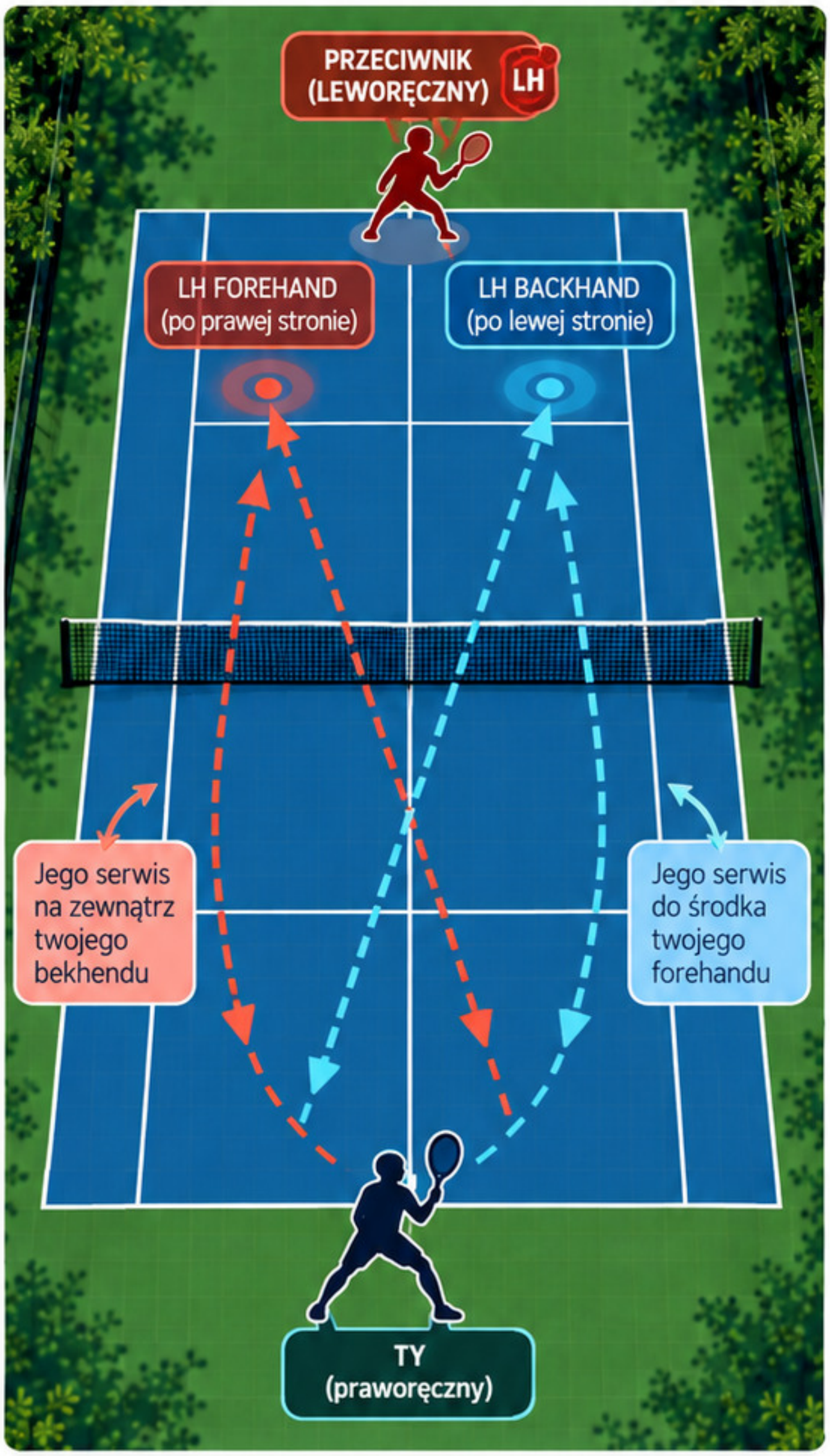
Jak zablokować najgroźniejszą broń i wywołać trudniejszą sytuację.

Plan 07

Przeciwko graczowi leworęcznemu

Tenis to wybory

Nie zmieniaj całej swojej gry. Zrozum, co zmienia się w kierunkach i kątach.



1 Jak go rozpoznać

- serwis może wychodzić pod innym kątem
- typowy kierunek forehandu i backhandu jest odwrócony
- piłki na backhand praworęcznego mogą trafiać w forehand leworęcznego
- rotacja serwisu może uciekać w inną stronę
- w ważnych punktach może korzystać z rzadszych wzorców

Największy błąd

„Granie automatycznie według schematów wyuczonych przeciwko zawodnikowi praworęcznemu."

Twój główny cel

Dopasować kierunki, nie zmieniając swojej całej tożsamości taktycznej.

4 Trzy rzeczy do sprawdzenia w pierwszych gemach

1. Gdzie znajduje się jego mocniejsza strona?
2. Jaki kąt tworzy jego serwis?
3. W którym kierunku najczęściej buduje punkt forehandem?

NIE RÓB TEGO

„Nie graj automatycznie crosscourt tylko dlatego, że zwykle trafiasz w backhand przeciwnika praworęcznego."

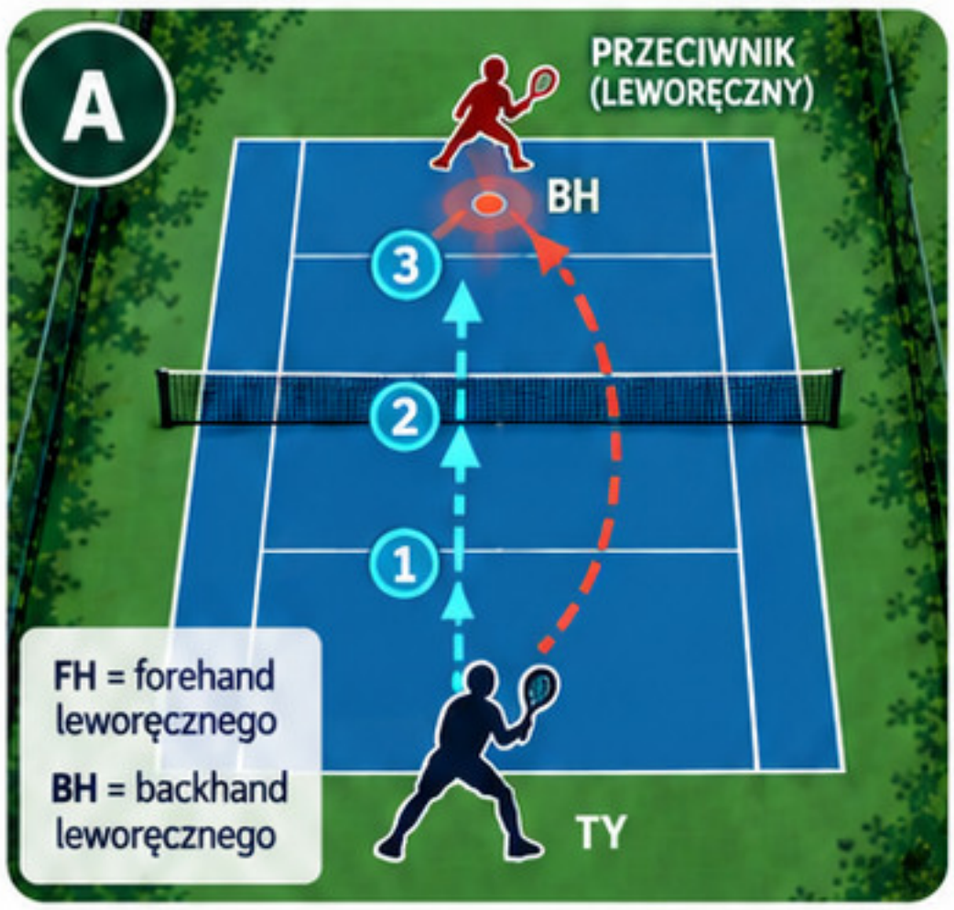
Zasada na koniec

Najpierw sprawdź, co naprawdę jest słabsze. Dopiero potem buduj wzorzec.

Plan 07

3 schematy, które pomagają kontrolować odwrócone kierunki

Lepiej rozumiesz grę. Więcej wygrywasz.

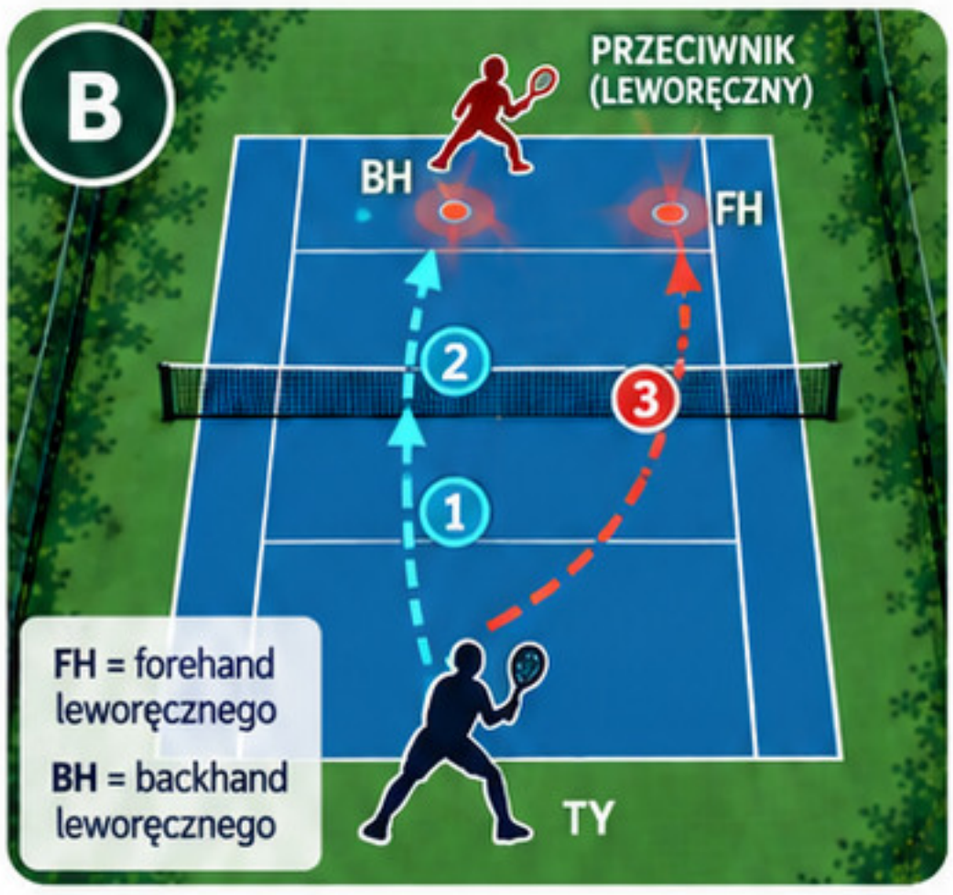


SCHEMAT A — Głęboko na backhand → cierpliwa presja

1. Zagraj głęboko w jego stronę backhandową.
2. Powtórz kierunek, jeśli odpowiedź jest neutralna.
3. Zmień kierunek dopiero po otrzymaniu słabszej piłki.

Nie tylko trafić w backhand, ale zmusić przeciwnika do zagrania kilku backhandów pod presją głębokości.

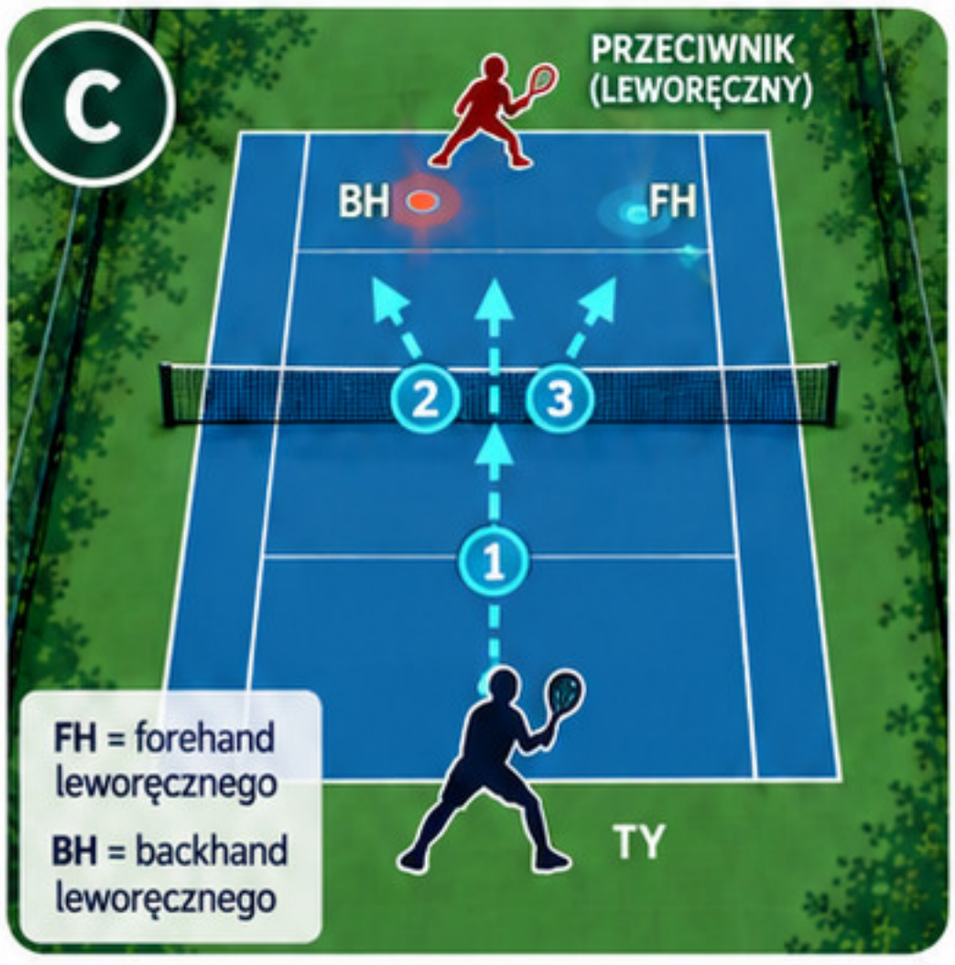
Jedna piłka w słabość to test. Seria piłek to plan.



SCHEMAT B — Na backhand → otwarcie forehandu przeciwnika → zmiana

1. Ustaw przeciwnika po stronie backhandowej.
2. Zobacz, czy próbuje obiegać backhand i grać forehandem.
3. Jeśli przesuwa się mocno w bok, wykorzystaj pozostawioną przestrzeń.

Nie zmieniaj kierunku przedwcześnie.
Najpierw wymuś ruch.



SCHEMAT C — Neutralnie przez środek → odczyt kierunku

1. Graj głęboko przez środek.
2. Ogranicz dostępne kąty.
3. Obserwuj, w którą stronę przeciwnik najczęściej próbuje przejąć kontrolę.

Zdobuśá informację bez oddawania łatwej przewagi.

NIE WALCZ Z ETYKIETĄ

Leworęczny nie jest pełnym stylem gry. Dwóch zawodników leworęcznych może grać zupełnie inaczej. Plan powinien opierać się na: leworęczności + realnych zachowaniach konkretnego przeciwnika.

LEPSZA GRA.
WIĘKSZA KONTROLA.
WIĘCEJ WYGRANYCH.

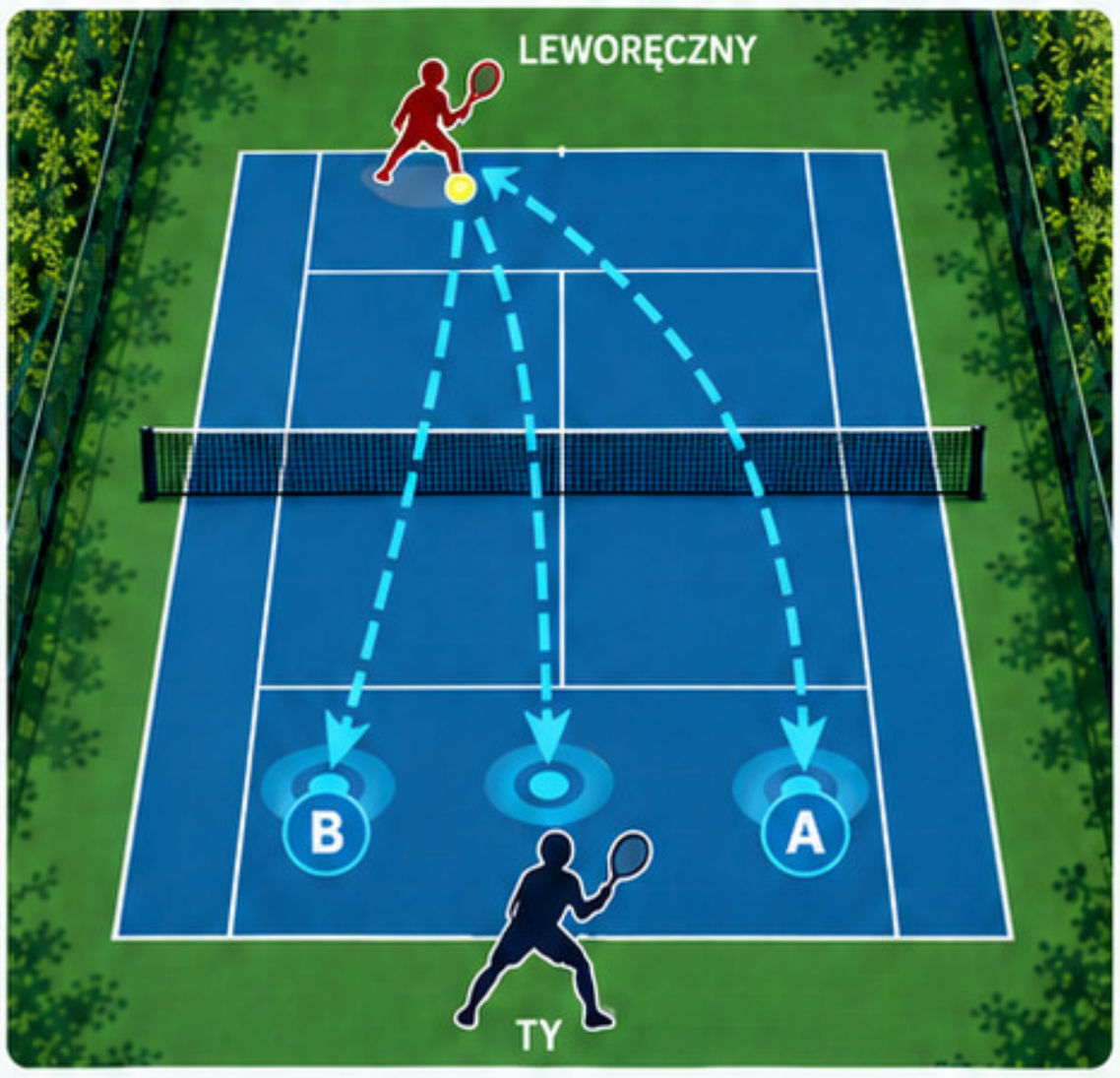
Największa różnica często pojawia się już przy serwisie

ZROZUM SYTUACJĘ, POSTAW WŁAŚCIWE PYTANIA I ZBIERAJ INFORMACJE JUŻ OD PIERWSZYCH PIŁEK.

Tenis to wybory

1 GDY LEWORĘCZNY SERWUJE

Rozpoznać, jak rotacja i kąt wpływają na twój punkt kontaktu.



A Sytuacja A — Serwis szeroko

- Dopasuj pozycję returnu.
- Nie próbuj natychmiastowego agresywnego kąta z trudnego kontaktu.
- Preferuj głęboki return, który daje czas na powrót.

B Sytuacja B — Serwis w ciało

- Skróć zamach i jak najwcześniej zdecyduj, którą stroną odbierasz.

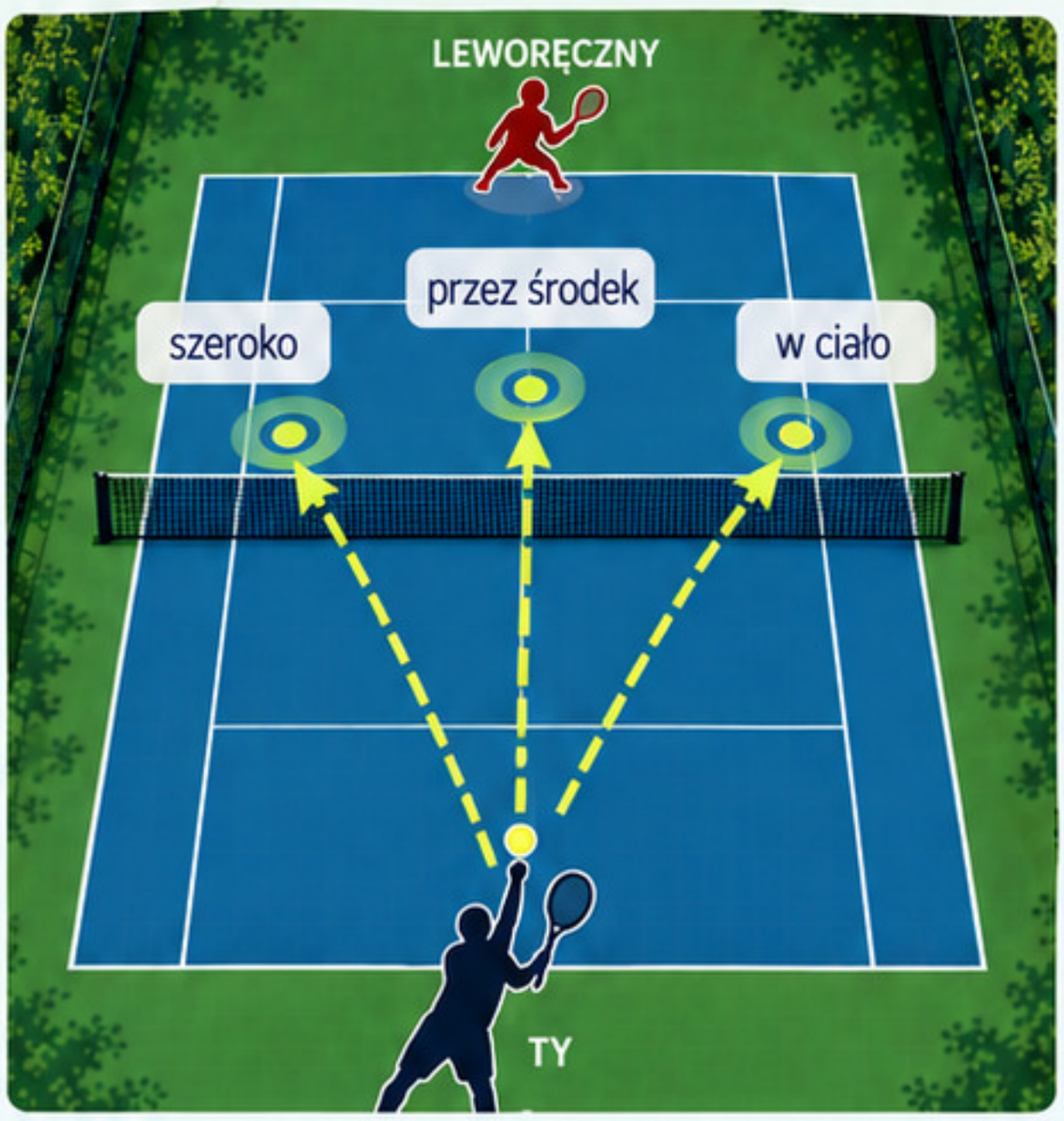
C Sytuacja C — Serwis przez środek

- Zwróć uwagę, czy przeciwnik wykorzystuje ten kierunek w ważnych punktach.

Po 2 gemach returnowych odpowiedz:

- [ ] Gdzie najczęściej serwuje przy 30:30?
- [ ] Gdzie serwuje na drugi serwis?
- [ ] Który kierunek daje mu najłatwiejszą pierwszą piłkę?

2 GDY TY SERWUJESZ



TESTUJ, NIE ZAKŁADAJ

- sprawdź, która strona returnu jest mniej stabilna
- sprawdź, czy leworęczny próbuje obiegać backhand
- sprawdź, czy stoi inaczej niż typowy praworęczny przeciwnik

Serwis na słabszy return → pierwsza piłka w duży cel → obserwacja ruchu przeciwnika

ZŁOTA ZASADA

Nie serwuj na backhand leworęcznego z przyzwyczajenia. Serwuj tam, gdzie realnie uzyskujesz przewagę.

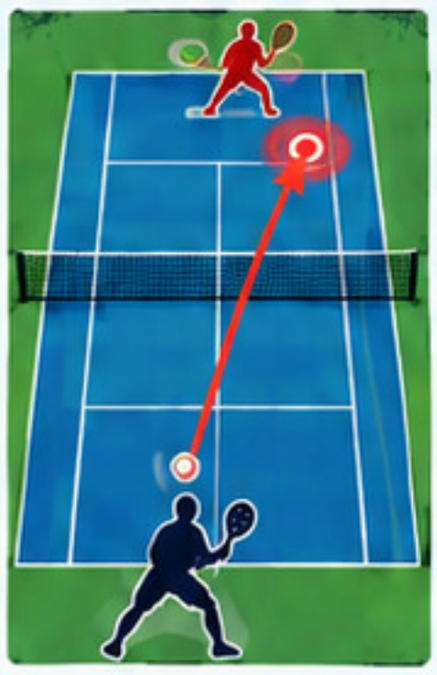
Plan 07

Korekty przeciwko graczowi leworęcznemu

Tenis to lepsze decyzje

JEŚLI LEWORĘCZNOŚĆ ZACZYNA CIĘ DEZORIENTOWAĆ — WRÓĆ DO PROSTYCH ZASAD

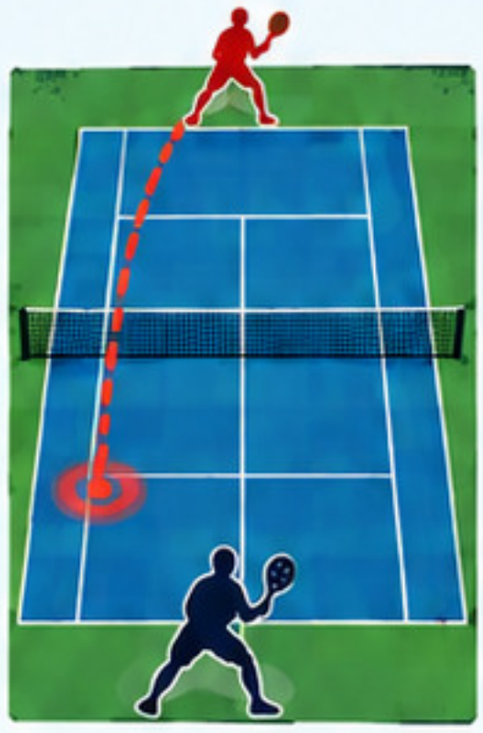
1 Ciągle gram piłkę na jego forehand, chociaż chcę znaleźć backhand.



Przestań myśleć wyłącznie nazwami forehand/backhand. Przez kilka punktów używaj orientacji: prawa strona kortu / lewa strona kortu. Dopiero potem powiąż ją z konkretnym uderzeniem przeciwnika.

CEL:
Usunąć automatyczny nawyk z gry przeciwko praworęcznym.

2 Jego szeroki serwis cały czas wypycha mnie z kortu.



- pół kroku dalej
- niewielkie przesunięcie w bok
- krótszy zamach
- większy cel returnu

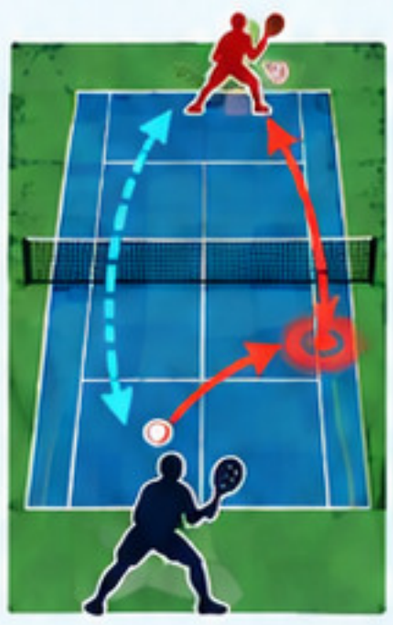
Nie zmieniaj wszystkiego naraz.

3 Gram cały czas na backhand, ale nic z tego nie wynika.

- Czy piłka jest wystarczająco głęboka?
- Czy przeciwnik gra backhand z komfortowej pozycji?
- Czy potrafi obiegać backhand?
- Czy tworzysz przestrzeń po drugiej stronie?

Sama zmiana kierunku może być niewystarczająca.

4 Przeciwnik obiega backhand i atakuje forehandem.



Schemat:
na backhand → wymuszony obieg → otwarty kort → zmiana.

Nie próbuj natychmiast wygrać punktu. Najpierw zauważ otwartą przestrzeń.

5 Za dużo myślę o tym, że jest leworęczny.

- Gdzie jest słabszy pod presją?
- Gdzie lubi otrzymywać piłkę?
- Co robi przy krótszej piłce?
- Jak reaguje na wysokość?
- Który kierunek wybiera przy ważnym punkcie?

PLAN AWARYJNY

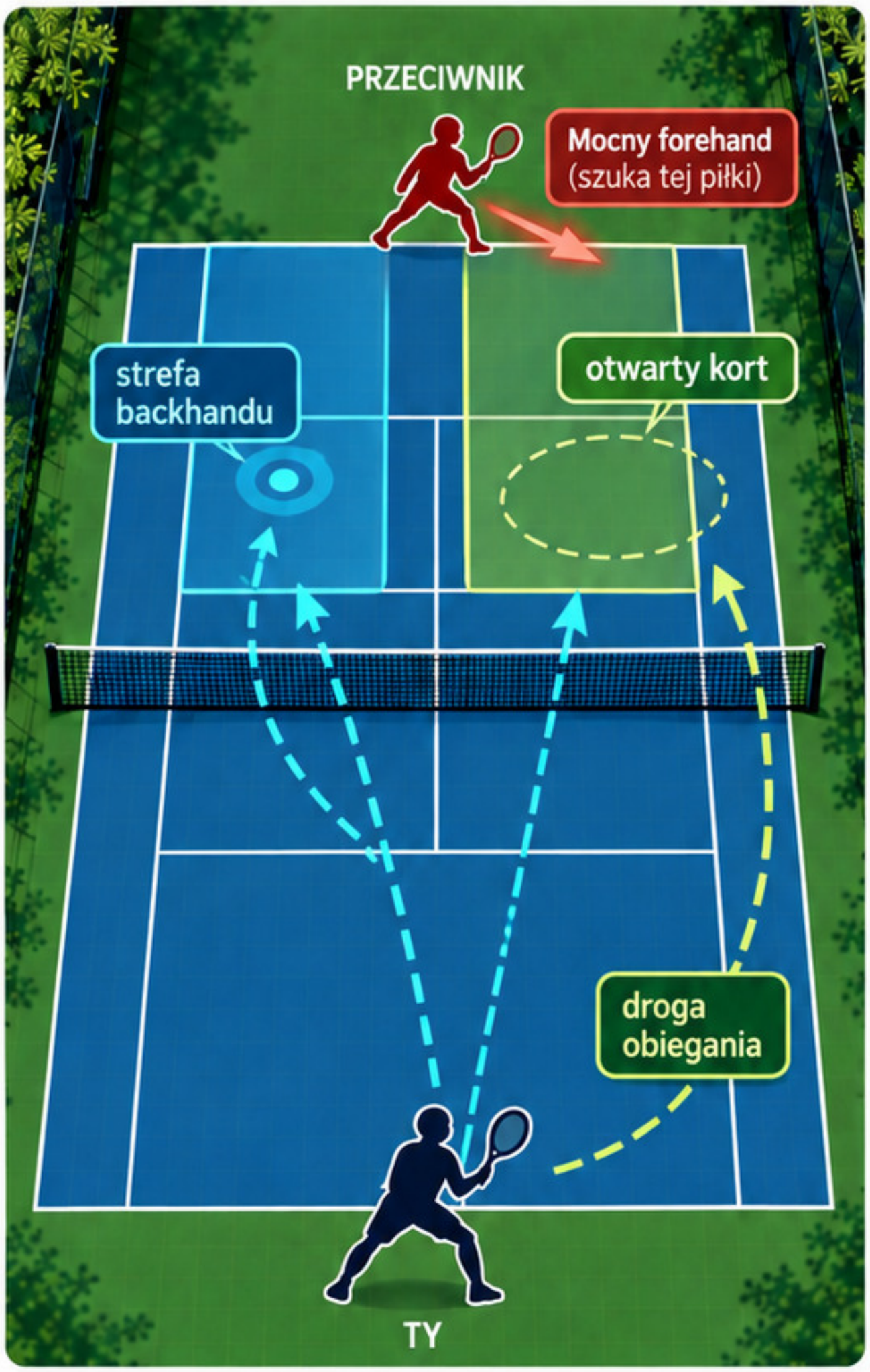
Gdy tracisz orientację: graj głęboko przez środek, obserwuj preferowany kierunek przeciwnika i ponownie zidentyfikuj jego mocniejszą oraz słabszą stronę.

Leworęczność zmienia geometrię.
Nie zmienia podstaw dobrej decyzji.

Plan 08 Przeciwko graczowi z mocnym forehandem i słabszym backhandem

Nie wystarczy grać na backhand. Musisz również ograniczyć forehand.

Wykorzystaj słabszą stronę. Kontroluj jego forehand.



1 Jak go rozpoznać

- szuka forehandu z różnych części kortu
- obiega backhand przy wolniejszych piłkach
- potrafi przejąć punkt jednym mocnym forehandem
- przy backhandzie gra bardziej neutralnie lub defensywnie
- ustawia się tak, aby chronić słabszą stronę
- po krótkiej piłce często ustawia się do forehandu

2 Jego podstawowy wzorzec

ochrona backhandu → obieg → mocny forehand → otwarcie kortu

3 Twój główny cel

Zmusić go do grania backhandu bez pozostawiania łatwego forehandu.

- jakość piłki na backhand
- gotowość na przestrzeń, którą otwiera podczas obiegania

4 Pamiętaj

Nie wystarczy kierować piłkę w stronę backhandu. Jeśli piłka jest krótka, wolna lub przewidywalna, przeciwnik może ją spokojnie obieć i zagrać forehand.

5 NIE RÓB TEGO

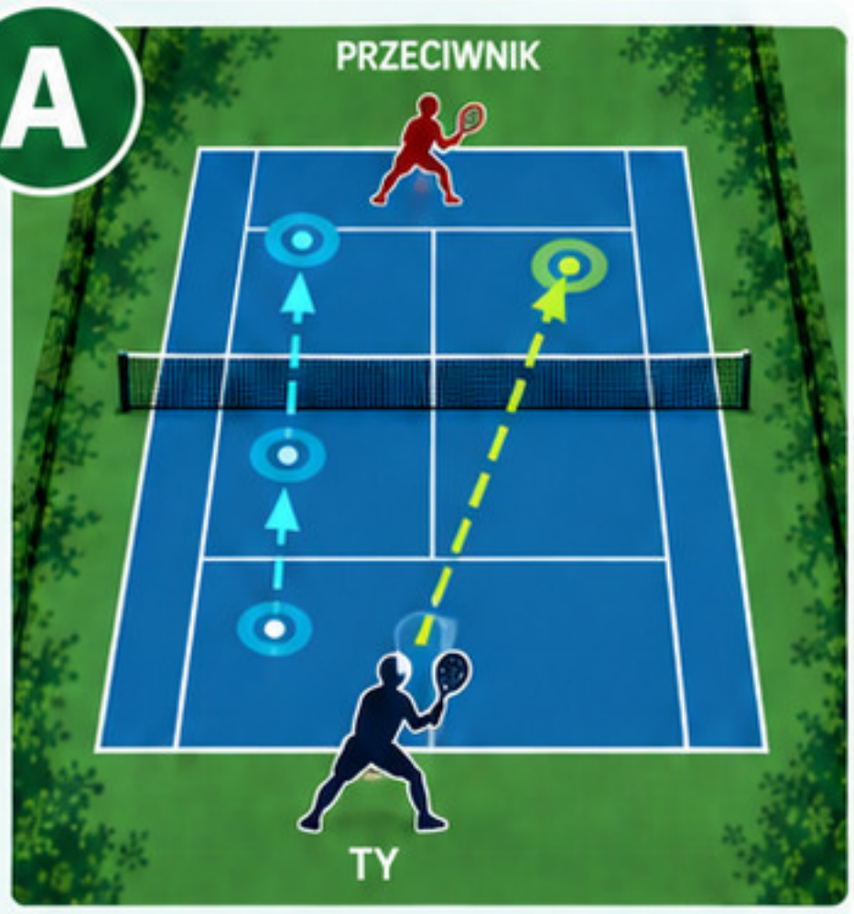
„Nie karm mocnego forehandu krótkimi, przewidywalnymi piłkami w środek jego strefy kontaktu."

6 BACKHAND = CEL
JAKOŚĆ = WARUNEK

Plan 08

3 schematy, które ograniczają dominujący forehand

Lepsze decyzje. Więcej wygranych.

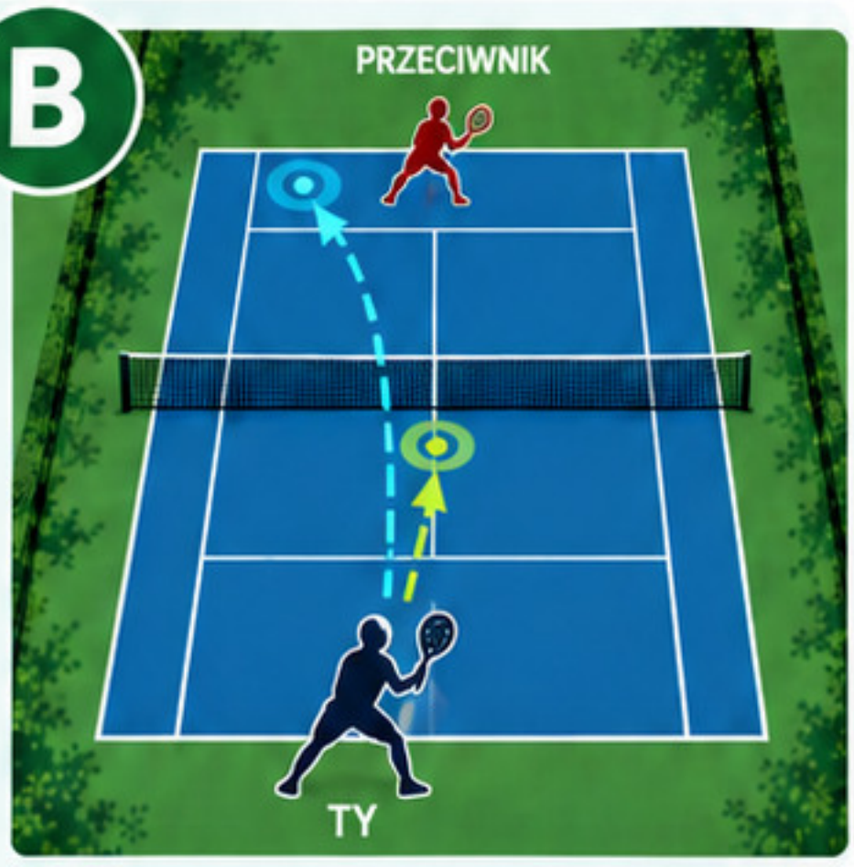


SCHEMAT A — Głęboko na backhand → powtórzenie → otwarty kort

1. Zagraj głęboko na backhand.
2. Powtórz kierunek, jeśli przeciwnik pozostaje w neutralnej pozycji.
3. Jeśli zaczyna mocno obiegać, wykorzystaj otwartą przestrzeń.

CEL: Zmusić przeciwnika do wyboru: zagrać backhand albo otworzyć kort podczas obiegu.

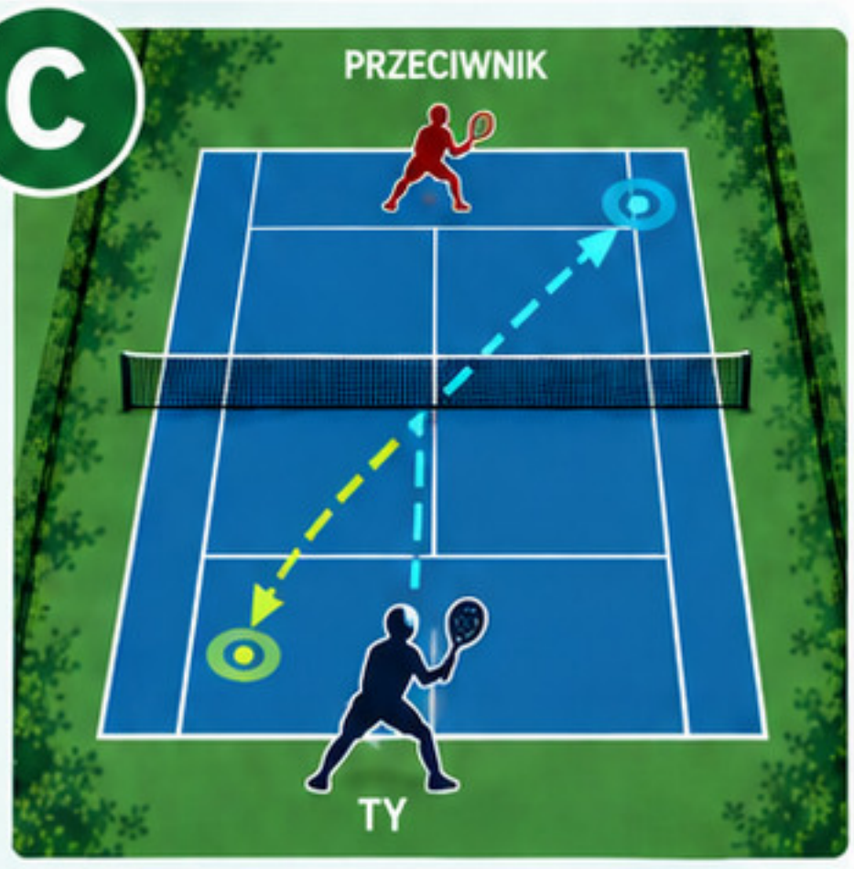
Nie zmieniaj kierunku tylko dlatego, że możesz.
Zmieniaj, gdy przeciwnik daje ci przestrzeń.



SCHEMAT B — Wysoko na backhand → słabsza odpowiedź

1. Zagraj wyżej i głęboko na backhand.
2. Zmuszaj do kontaktu poza komfortową strefą.
3. Po krótszej odpowiedzi wejdź w kort.

CEL: Atakować nie tylko stronę backhandową, ale konkretną niewygodną wysokość.



SCHEMAT C — Szeroko na forehand → przeciwna strona

1. Zagraj kontrolowany, szeroki kąt na forehand.
2. Zmusz przeciwnika do opuszczenia środka.
3. Jeśli odpowiedź nie jest atakująca, zmień kierunek na stronę backhandową.

CEL: Stosuj tylko wtedy, gdy pierwsza piłka jest jakościowa. Nie dawaj komfortowego forehandu bez celu.

SŁABA STRONA ≠ JEDYNY KIERUNEK

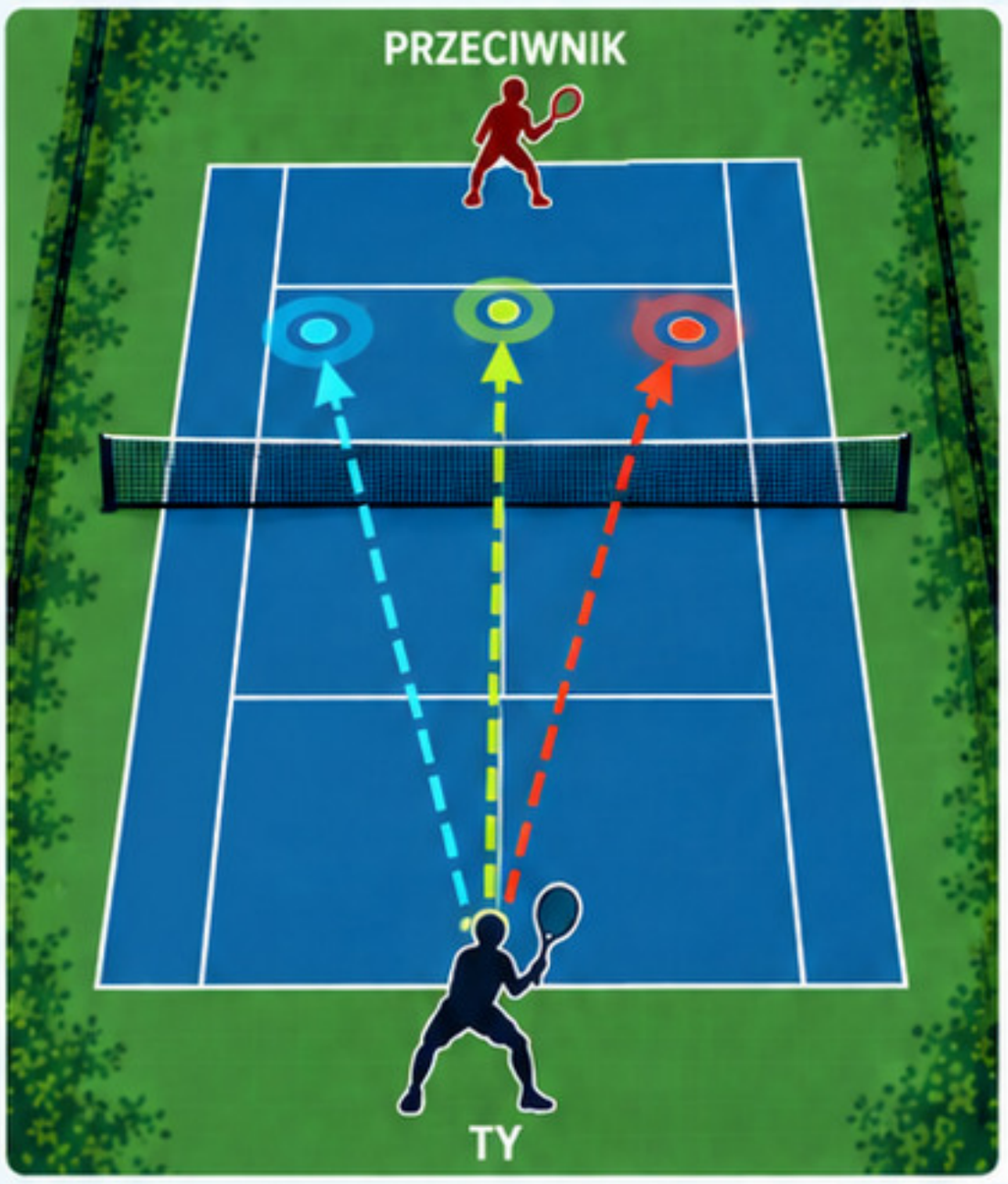
Jeżeli zawsze grasz na backhand, przeciwnik może zacząć przewidywać.
Używaj forehandu rywala tylko wtedy, gdy pomaga ci otworzyć kolejną przestrzeń.

Plan 08

Nie pozwól mu ustawić forehandu już po pierwszych dwóch uderzeniach

1 TWÓJ SERWIS

CEL
Rozpocząć punkt tak, aby przeciwnik nie dostał łatwego forehandu do przejęcia inicjatywy.



A — Opcja A — Serwis na backhand

Serwis na backhand → bardziej neutralny return → pierwsza piłka ponownie w stronę backhandu lub w otwartą strefę.

B — Opcja B — Serwis w ciało

Ogranicza przestrzeń potrzebną do ustawienia mocnego forehandu.

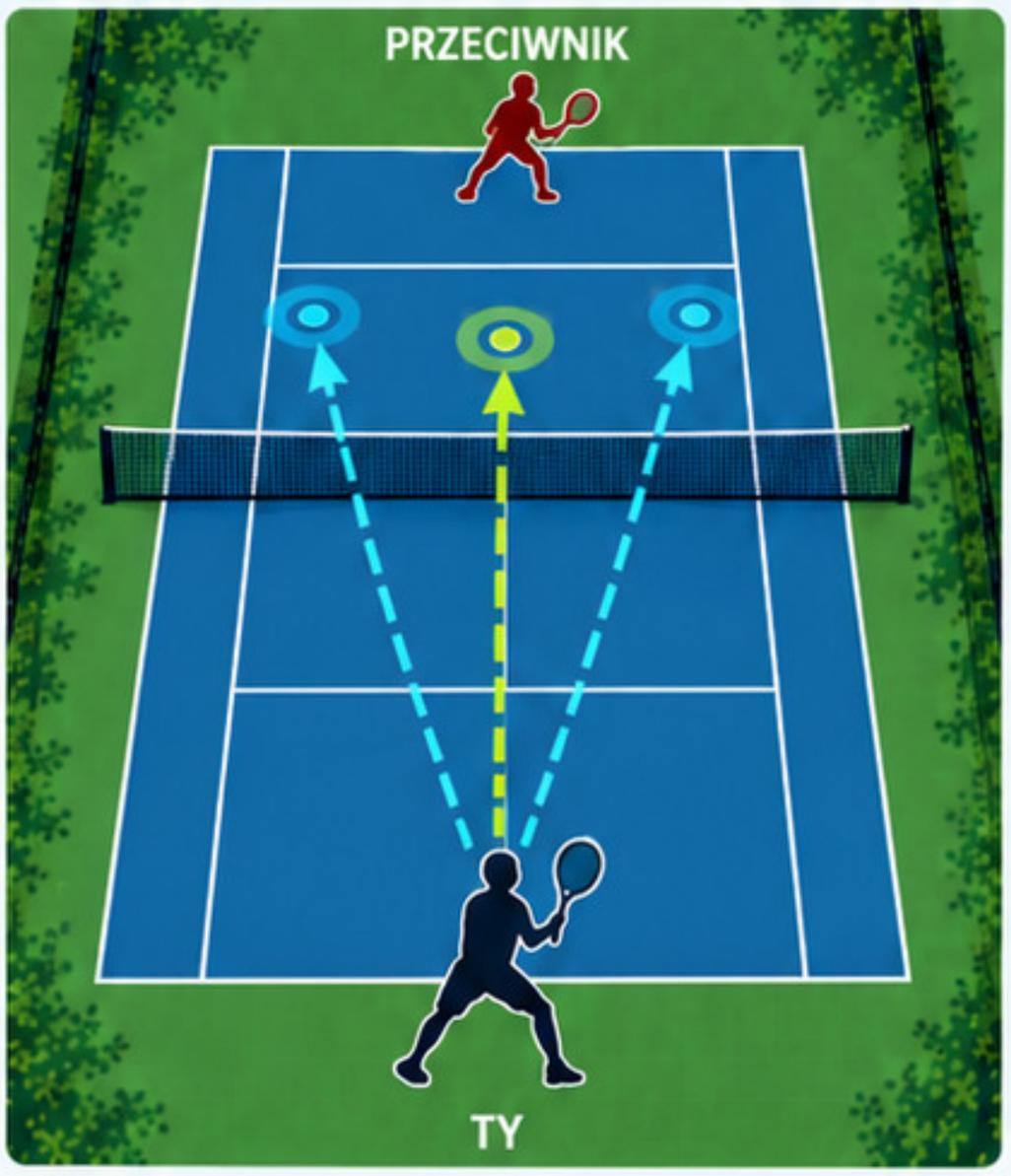
C — Opcja C — Szeroko na forehand

Stosuj selektywnie. Tylko jeśli mocno wyciąga przeciwnika poza kort i daje dostęp do dużej wolnej przestrzeni.

Nie stosować automatycznie.

2 TWÓJ RETURN

Jeżeli przeciwnik próbuje ustawiać pierwszy forehand po serwisie, celem returnu jest nie dać mu łatwego punktu kontaktu.



Preferowane rozwiązania:

- Głęboko na stronę backhandową.
- Głęboko przez środek, jeśli jesteś pod presją.
- Nisko lub wysoko na backhand w zależności od zaobserwowanej słabości.

RETURN +1

Return powinien nie tylko wejść do kortu. Powinien również utrudnić przeciwinikowi użycie jego ulubionej pierwszej piłki.

Po moim returnie — którą stroną przeciwnik najczęściej wykonuje następne uderzenie?

Jeśli odpowiedź brzmi: prawie zawsze forehandem — plan returnu prawdopodobnie wymaga korekty.

Plan 08

Korekty przeciwko mocnemu forehandowi

JEŚLI JEGO FOREHAND NADAL DOMINUJE MECZ — ZMIEŃ SPOSÓB DOSTARCZANIA PIŁKI

1 Gram na backhand, ale on ciągle go obiega.

- większa głębokość
- większa wysokość na backhand
- szybsze odebranie czasu
- szerszy kierunek

Sprawić, aby obieg wymagał realnego ryzyka pozycyjnego.

2 Gdy zmieniam kierunek, jego forehand natychmiast mnie karze.

Nie zmieniaj kierunku z neutralnej lub trudnej piłki. Zmieniaj po: krótszej odpowiedzi, wyraźnym przesunięciu przeciwnika, uzyskaniu lepszej pozycji.

3 Gram tylko na backhand i robię się przewidywalny.

2 piłki na backhand → 1 szeroko na forehand → powrót na backhand

Tylko wtedy, gdy szeroki forehand ma konkretny cel: przesunąć przeciwnika.

4 Jego backhand nie jest aż tak słaby, jak zakładałem.

- backhand w ruchu
- wysoki backhand
- backhand pod presją czasu
- backhand po szerokim wybiegnięciu
- backhand przy krótkiej piłce

Szukaj słabszej sytuacji, a nie tylko etykiety słaby backhand.

5 Kiedy dostaje forehand, automatycznie się cofam.

Nie każdy forehand przeciwnika jest ofensywny. Najpierw oceń: komfort kontaktu + pozycję + głębokość. Jeśli przeciwnik gra forehand z trudnej pozycji, możesz nadal pozostać stabilnie przy linii.

PLAN AWARYJNY

Gdy forehand rywala zaczyna dominować: graj głęboko na stronę backhandową, ogranicz krótkie piłki i nie zmieniaj kierunku bez wyraźnej przewagi.

CHECKLISTA

- [ ] Czy moja piłka na backhand jest wystarczająco jakościowa?
- [ ] Czy przeciwnik ma czas na obieg?
- [ ] Czy wykorzystuję przestrzeń po obiegu?
- [ ] Czy zmieniam kierunek z dobrej pozycji?
- [ ] Czy walczę ze słabszą stroną, czy rzeczywistym wzorcem przeciwnika?

Ogranicz forehand. Obciąż backhand. Wykorzystaj przestrzeń.

MODUŁ 05

Presja i zmienność

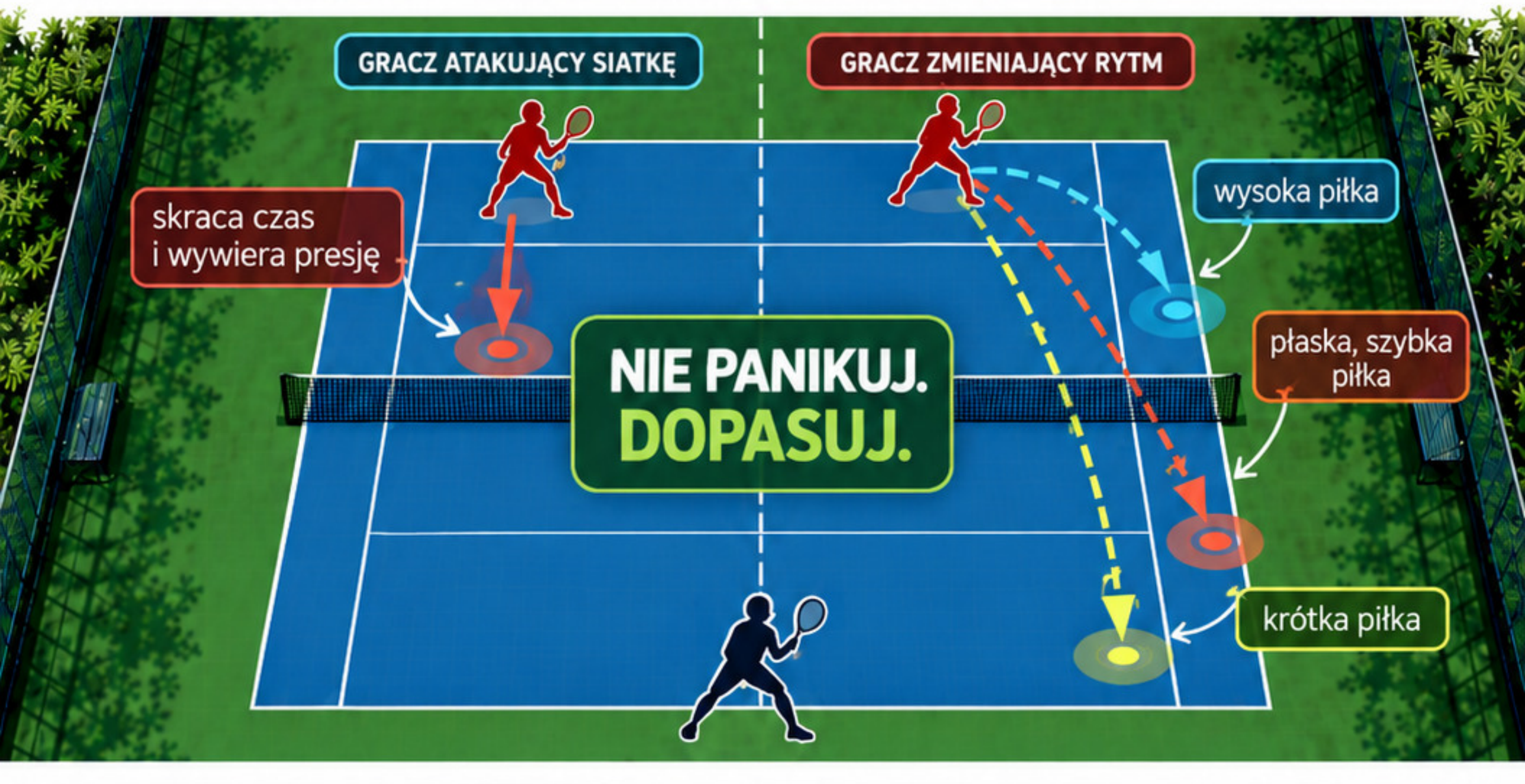
Jak zachować kontrolę, gdy przeciwnik odbiera ci czas albo rytm

Tenis to wybory

W tym module przygotujesz się na dwa profile rywali, którzy utrudniają ci grę na różne sposoby:

1 Gracz atakujący siatkę
Odbiera czas, skraca wymianę i zmusza do szybkich decyzji.

2 Gracz zmieniający rytm i styl
Łączy różne wysokości, tempo, rotacje i długości piłki, utrudniając wejście w regularny rytm.



Kiedy przeciwnik zmienia warunki, ty nie musisz zmieniać wszystkiego.

Najpierw rozpoznaj, co dokładnie odbiera ci komfort:

- czas
- wysokość
- tempo
- pozycję
- rytm

ROZPOZNAJ PRESJĘ → UPROŚĆ DECYZJĘ → ODZYSKAJ KONTROLĘ

Plan 09

Przeciwko graczowi atakującemu siatkę

Nie próbuj za każdym razem trafiać perfekcyjnego passing shota.

Tenis to wybory

Jak go rozpoznać

- regularnie idzie do siatki po serwisie;
- atakuje siatkę po krótszej piłce;
- lubi skracać czas na reakcję;
- zmusza cię do szybkiej decyzji;
- często wywołuje presję samą swoją pozycją;
- może wykonywać woleje skuteczniej niż długie wymiany z głębi kortu;
- oczekuje, że pod presją będziesz próbował zbyt trudnych zagrań.

Jego główny cel

atak → wejście do siatki → presja → twój pośpiech → błąd

Twój główny cel

Sprawić, żeby pierwszy wolej był trudny.
To ważniejsze niż próba natychmiastowego minięcia przeciwnika.

Passing shot to uderzenie z głębi kortu skierowane obok zawodnika stojącego przy siatce, tak aby nie był w stanie wykonać woleja.

Pierwsza piłka nie musi minąć przeciwnika. Ma utrudnić mu kolejny wolej.

NIE RÓB TEGO

Nie próbuj trafiać linii przy każdej próbie minięcia.

A Nisko pod nogi

Utrudnić wolej wykonywany powyżej siatki.



B Lob

Użyć, gdy przeciwnik stoi bardzo blisko siatki lub pochyla się do przodu.



C Passing shot

Wybrać, gdy masz odpowiednią pozycję i otwarty kierunek.



Plan 07

3 schematy, które utrudniają życie zawodnikowi przy siatce

Lepiej rozumiesz grę. Więcej wygrywasz.

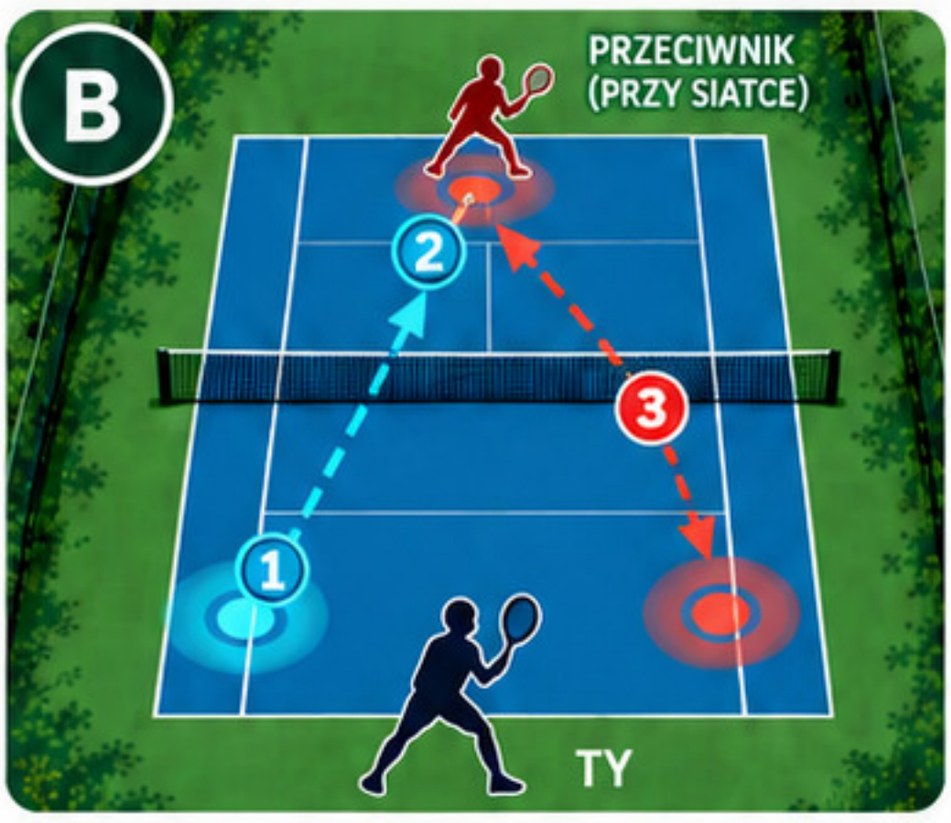


SCHEMAT A — Nisko pod nogi → minięcie

1. Pierwszą piłkę zagraj nisko w okolice stóp przeciwnika.
2. Zmusz go do trudnego woleja wykonywanego poniżej lub blisko wysokości siatki.
3. Dopiero następną piłkę kieruj w otwartą przestrzeń.

Z niskiego kontaktu trudniej wykonać mocny, kończący wolej.

Najpierw utrudnij wolej. Potem mijaj.



SCHEMAT B — Passing w jedną stronę → kolejna w przeciwną

1. Zagraj pierwszy passing w duży cel, nie przy samej linii.
2. Zmusz przeciwnika do woleja w ruchu.
3. Jeśli piłka wróci, użyj przestrzeni powstałej po jego przesunięciu.

Nie wygrywać jedną próbą, lecz zmusić przeciwnika do dwóch kolejnych trudnych wolejów.



SCHEMAT C — Lob po wcześniejszym niskim zagraniu

1. Kilka razy pokaż przeciwnikowi niską piłkę.
2. Sprawdź, czy zaczyna mocno pochylać się i przesuwać do przodu.
3. W odpowiednim momencie użyj kontrolowanego loba.

Przeciwnik przygotowany na niską piłkę może mieć trudniejsze przejście do ruchu w tył.

DWA UDERZENIA ZAMIAST JEDNEGO

BŁĘDNE MYŚLENIE:
Muszę go minąć teraz.

LEPSZE MYŚLENIE:
Najpierw dam mu trudny wolej.
Następna piłka może być łatwiejsza.

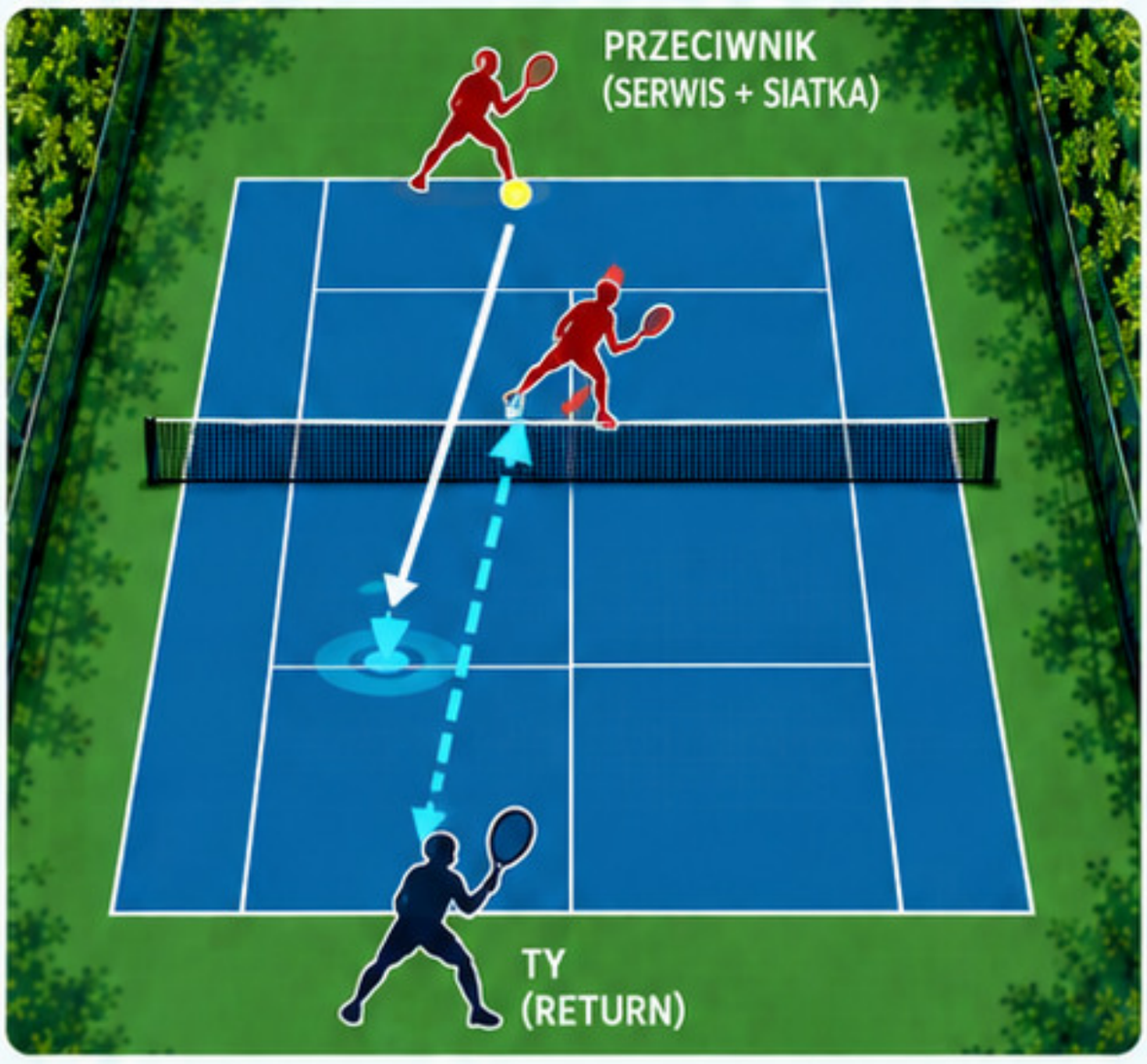
Przygotuj odpowiedź, zanim przeciwnik znajdzie się przy siatce

ZROZUM SYTUACJĘ, POSTAW WŁAŚCIWE PYTANIA I ZBIERAJ INFORMACJE JUŻ OD PIERWSZYCH PIŁEK.

Tenis to wybory

1 GDY ON SERWUJE I IDZIE DO SIATKI

Nie próbować automatycznie wygrać returnem.



A Return nisko

- niski return w okolice stóp nadchodzącego przeciwnika
- Celem jest zmuszenie go do pierwszego trudnego woleja.

B Return szeroko

- Jeśli serwis i pozycja pozwalają: zagrać w dużą boczną strefę, zmuszając przeciwnika do wykonania woleja w ruchu.

C Lob return

Stosuj **wybiórczo**, gdy przeciwnik:

- bardzo szybko zamyka siatkę
- jest ustawiony mocno do przodu
- zaczyna przewidywać niski return

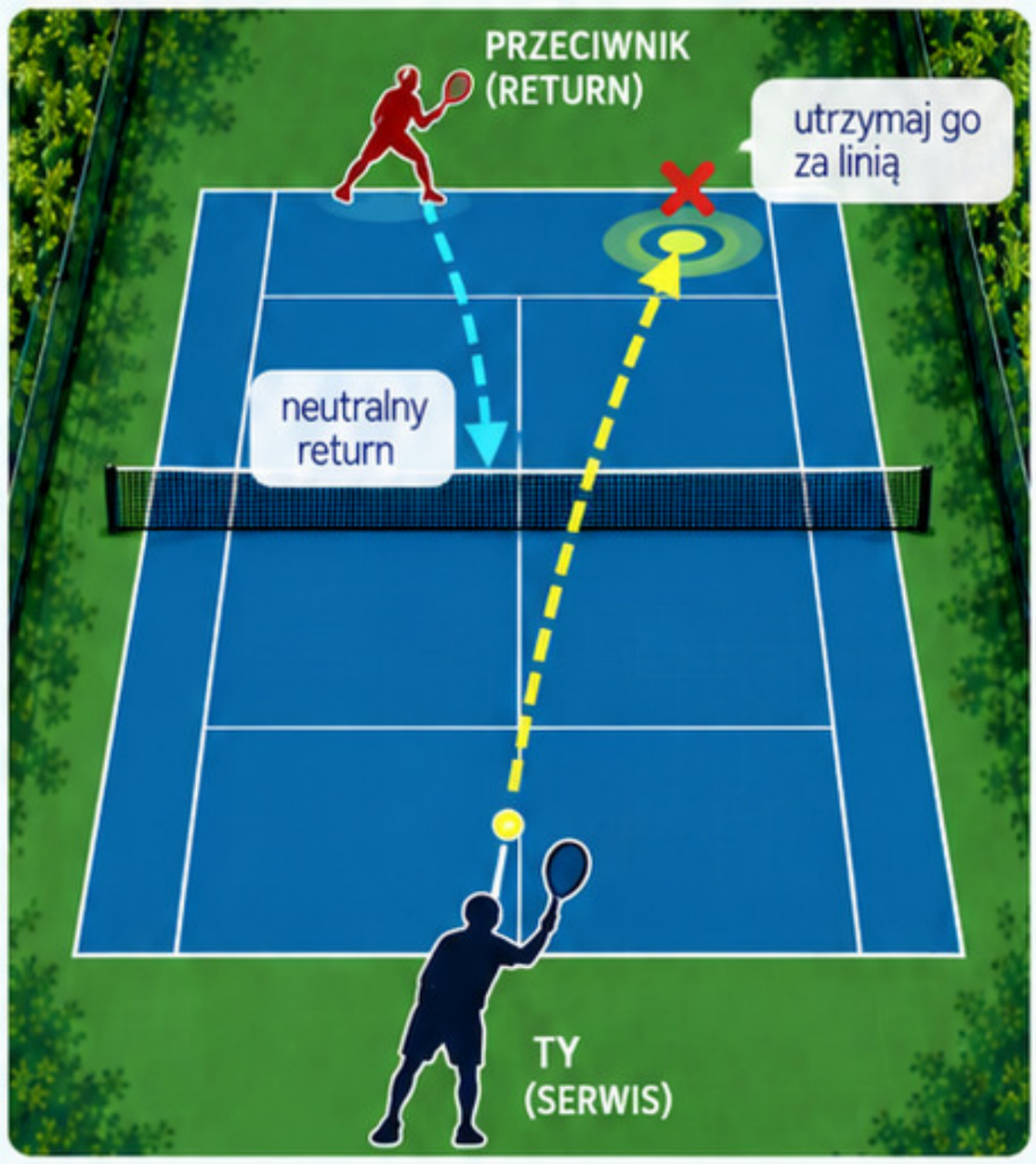
Nie wybieraj loba dlatego, że boisz się woleja. Wybieraj go dlatego, że pozycja przeciwnika czyni go dobrym rozwiązaniem.

2 GDY TY SERWUJESZ

Jeśli przeciwnik lubi szybko przejmować siatkę również po returnie:

1. Serwuj w kierunek, który ogranicza agresywny return.
2. Przygotuj się na możliwość jego wejścia do przodu.
3. Pierwszą piłkę kieruj głęboko lub nisko, zanim uzyska idealną pozycję przy siatce.

serwis → neutralny return → głęboka pierwsza piłka → utrzymanie rywala za linią



CZAS MA ZNACZENIE

Im później zagrasz krótką piłkę, tym więcej czasu dajesz przeciwnikowi na zamknięcie siatki. Dlatego przeciwko graczowi ofensywnemu: **głębokość = czas.**

Plan 07

Jeśli jego obecność przy siatce wywołuje pośpiech — uprość cel

Tenis to lepsze decyzje

ZACHOWAJ SPOKÓJ, ZMIEŃ PERSPEKTYWĘ — PROSTSZE ROZWIĄZANIA DZIAŁAJĄ

1 Próbuję mijać po linii i cały czas przestrzeliwuję.



Powiększ cel.
Nie próbuj trafiać 20 cm od linii.

- wybierz większy obszar
- preferuj niski kontakt przeciwnika
- zaakceptuj możliwość kolejnej piłki

2 Każdy mój passing trafia prosto na jego rakietę.



Problemem może być wysokość.

- niżej + bliżej stóp

Nie musi to być winner.

3 Lobuję za często i przeciwnik już na to czeka.



Przestań używać loba jako domyślnej odpowiedzi.

- niski passing
- kierunek boczny
- piłkę w ciało
- dopiero potem użyj loba jako zmiany.

4 Panikuję, kiedy przeciwnik szybko idzie do przodu.



Ogranicz decyzję do trzech pytań.

1. Czy mam czas?
2. Czy przeciwnik stoi bardzo blisko?
3. Gdzie znajduje się jego najtrudniejszy punkt kontaktu?

nisko | obok | nad nim

5 On kończy pierwszy wolej.



Sprawdź jakość piłki, którą mu dajesz przed wolejem.

- krótka?
- wysoka?
- wolna?
- w centrum jego komfortowej strefy?

Jeśli tak, problem zaczyna się przed samym wolejem.

PLAN AWARYJNY

Jeśli nie wiesz, co zagrać: skieruj piłkę nisko w okolice stóp przeciwnika i przygotuj się na następną.

CHECKLISTA

- [ ] Czy próbuję winnera przy każdej okazji?
- [ ] Czy gram wystarczająco nisko?
- [ ] Czy korzystam z loba tylko wtedy, gdy pozycja rywala to uzasadnia?
- [ ] Czy oczekuję drugiego uderzenia?
- [ ] Czy moje cele są wystarczająco duże?

Najpierw trudny wolej. Potem wolna przestrzeń.

LEPSZA GRA.
WIĘKSZA KONTROLA.
WIĘCEJ WYGRANYCH.

Przeciwko graczowi zmieniającemu rytm i styl

Nie pozwól, żeby jego zmienność stała się twoim chaosem.

Tenis to wybory



1 Jak go rozpoznać

- raz gra wysoko, raz płasko;
- przeplata szybkie piłki wolniejszymi;
- używa slajsa;
- potrafi zagrać krótką piłkę po kilku głębokich;
- zmienia tempo bez wyraźnego schematu;
- czasami atakuje, a chwilę później wraca do defensywy;
- utrudnia przeciwnikowi znalezienie stabilnego rytmu.

Jego największa przewaga

Nieprzewidywalność.

Przez to wielu zawodników:

- reagował za późno
- zmieniał technikę co uderzenie
- tracił cierpliwość
- próbował narzucić rytm za wszelką cenę

Twój główny cel

Utrzymać własne zasady gry mimo zmiany bodźca.

Trzy stałe punkty odniesienia

1. **GŁĘBOKOŚĆ**
   Czy piłka przeciwnika jest krótka czy głęboka?
2. **WYSOKOŚĆ KONTAKTU**
   Czy kontakt jest komfortowy czy wymaga obrony?
3. **POZYCJA**
   Czy jesteś w równowadze, czy poza kortem?

Nie odpowiadaj na styl.
Odpowiadaj na jakość konkretnej piłki.

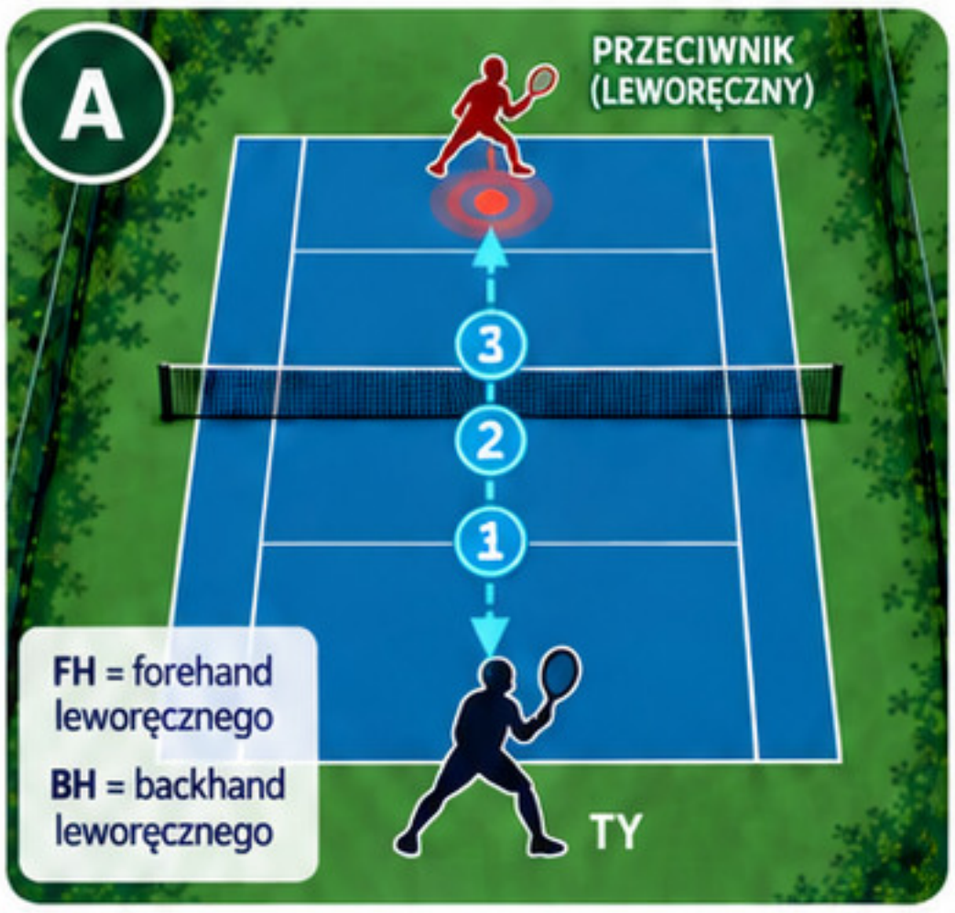
NIE RÓB TEGO

Nie próbuj kopiować każdej zmiany tempa przeciwnika.

Plan 07

3 schematy, które pomagają odzyskać własny rytm

Lepiej rozumiesz grę. Więcej wygrywasz.

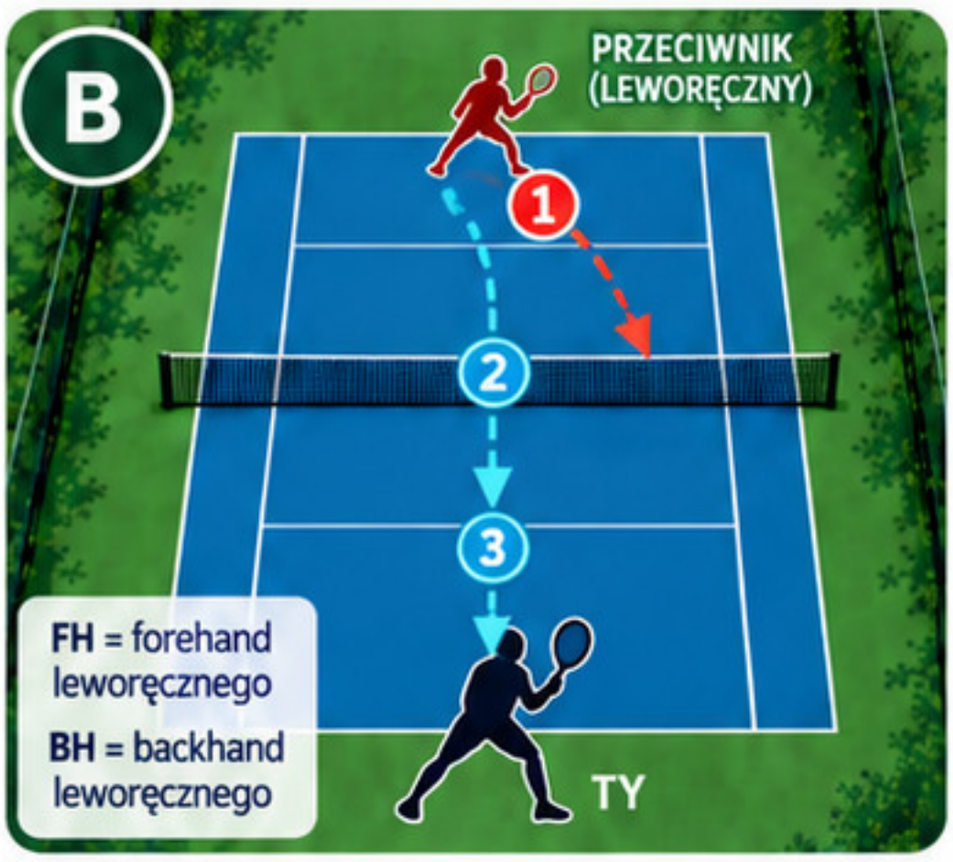


SCHEMAT A — Głęboko przez środek → stabilizacja

1. Zagraj głęboko przez środek.
2. Ogranicz kąty odpowiedzi.
3. Odzyskaj stabilną pozycję.
4. Dopiero potem rozpocznij własny wzorzec.

CEL:
Zmniejszyć liczbę decyzji i wrócić do neutralnej wymiany.

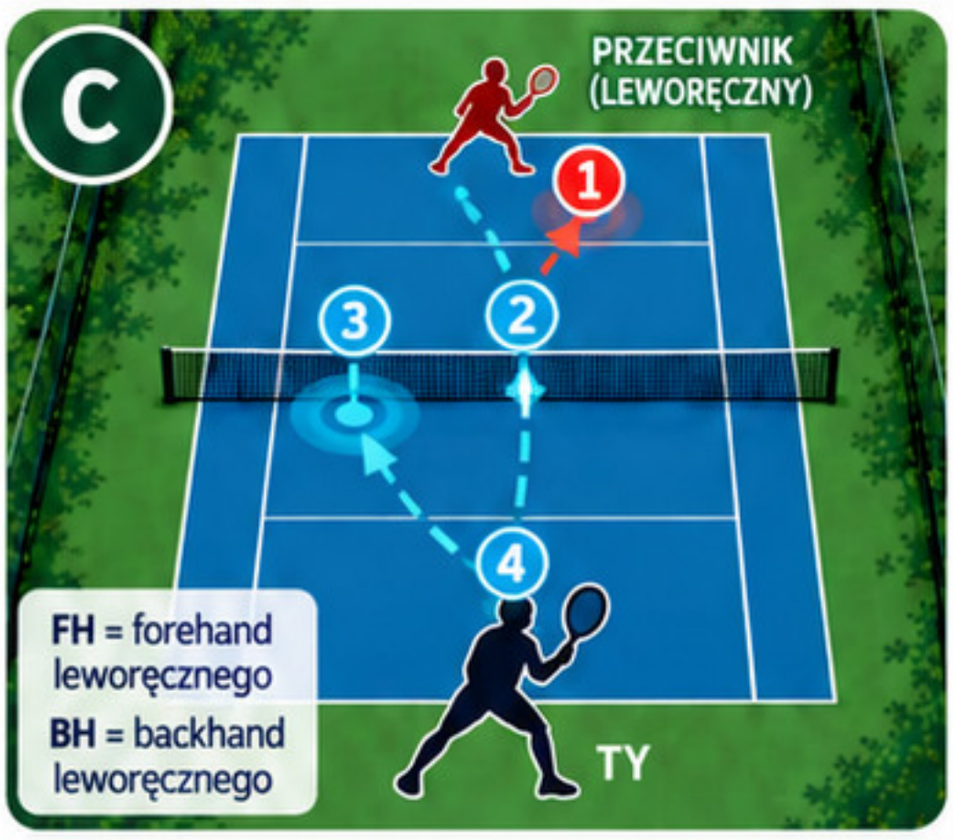
ZASADA: Środek kortu może być narzędziem resetu, nie oznaką pasywności.



SCHEMAT B — Wolniejsza piłka → własna głębokość → brak pośpiechu

1. Nie przyspieszaj automatycznie.
2. Ustaw się do piłki.
3. Zagraj własnym kontrolowanym tempem i odpowiednią głębokością.

CEL:
Nie pozwolić, aby wolniejsza piłka sprowokowała zbyt duży zamach i błąd.



SCHEMAT C — Krótka piłka → wejście → bezpieczny atak

1. Rozpoznaj długość wcześniej.
2. Wejdź w kort.
3. Zagraj w duży cel.
4. Zostań w lepszej pozycji zamiast natychmiast się cofać.

WAŻNE: Krótka piłka jest okazją do poprawy pozycji, nie obowiązkiem natychmiastowego winnera.

TWOJE 3 STAŁE GŁĘBOKOŚĆ → MARGINES → POZYCJĘ

Plan 07

Zacznij punkt według własnego planu, zanim zacznie mieszać rytm

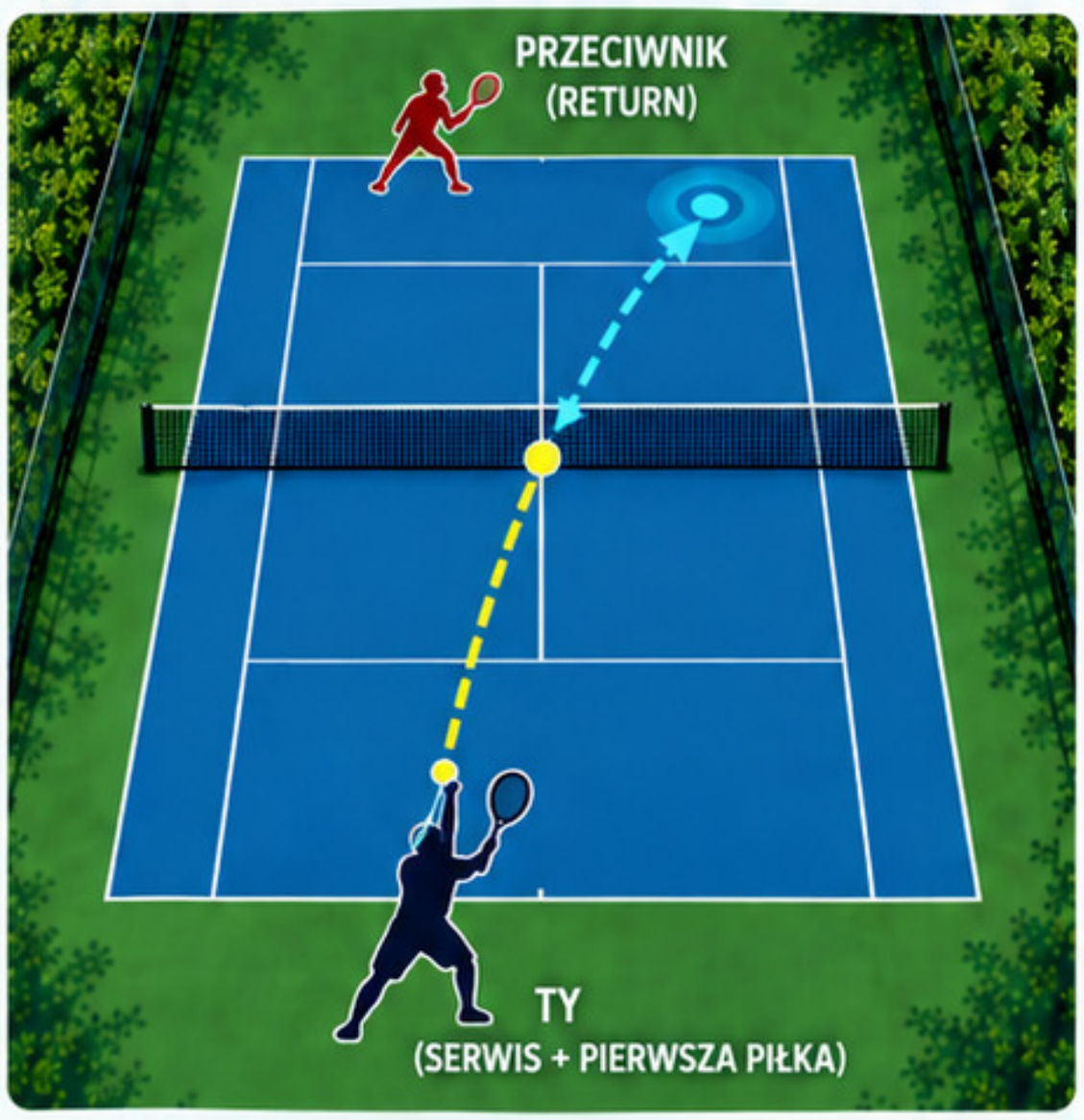
WYKORZYSTAJ POCZĄTEK PUNKTU, ABY ZYSKAĆ KONTROLĘ.
NIE DAJ SIĘ OD RAZU WYPROWADZIĆ Z PLANU.

Tenis to wybory

1 TWÓJ SERWIS

CEL:
Użyć początku punktu do narzucenia jednej przewidywalnej sekwencji.

1. Serwis w wybrany kierunek.
2. Oczekuj najbardziej prawdopodobnego returnu.
3. Pierwszą piłkę zagraj głęboko w duży cel.
4. Dopiero potem reaguj na zmianę stylu przeciwnika.



DLACZEGO TO DZIAŁA?

Gracz zmieniający rytm jest najgroźniejszy, kiedy wymiana od początku staje się chaotyczna. Twój serwis może dać ci pierwszą chwilę struktury.

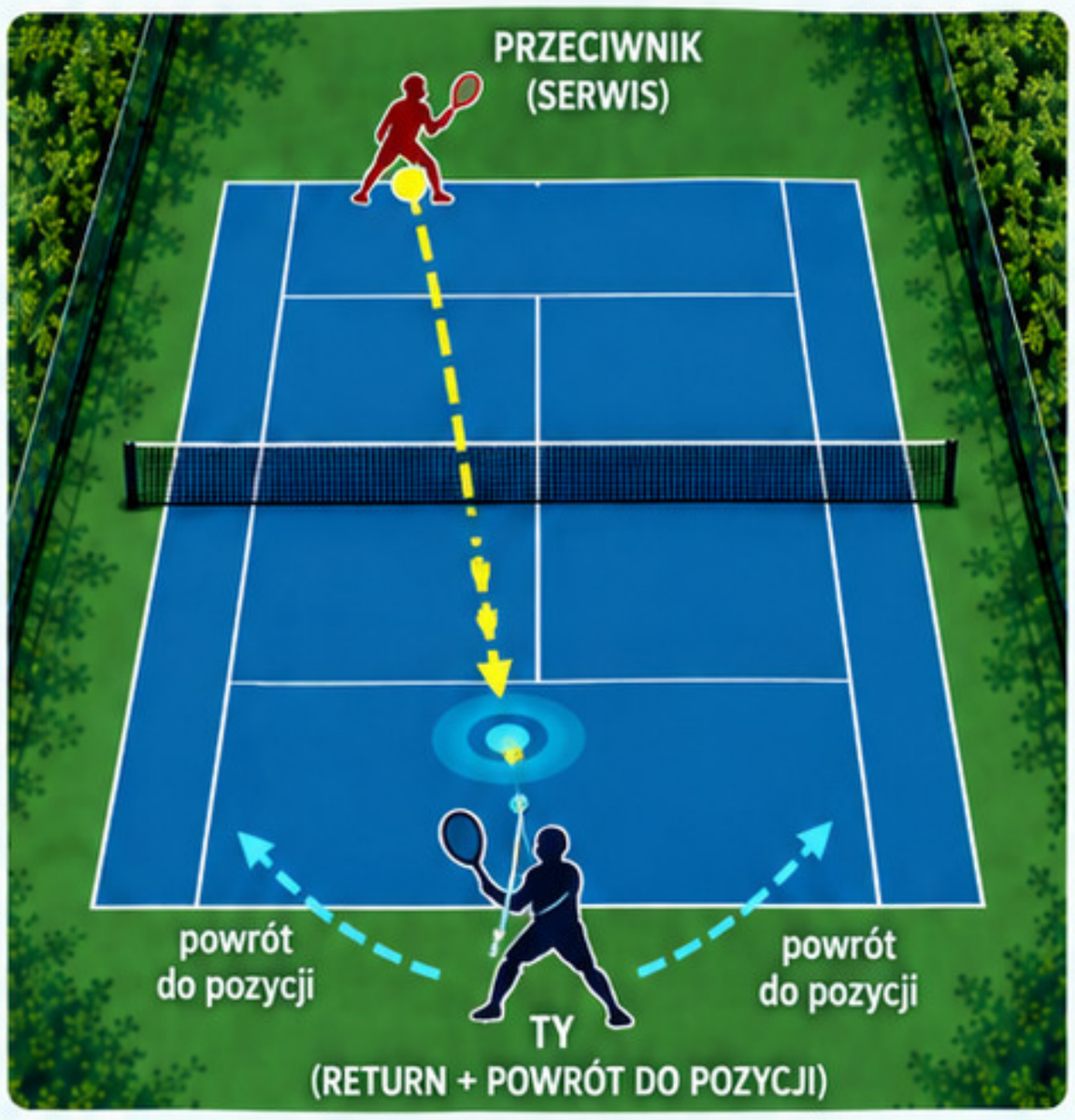
ZASADA

Serwis ma rozpocząć twój wzorzec, nie jego improwizację.

2 TWÓJ RETURN

Jeśli przeciwnik używa różnych serwisów i zmienia tempo:

1. Najpierw oceń pierwszy serwis.
2. Skróć zamach przy mocniejszym podaniu.
3. Przy wolniejszym nie przesadzaj z atakiem.
4. Preferuj głęboki return, który daje czas na ustawienie.



Drugi serwis

- rotację
- wysokość
- prędkość

Nie podejmuj decyzji wyłącznie na podstawie prędkości piłki. Sprawdź: wysokość kontaktu + pozycję + możliwość stabilnego wejścia.

PIERWSZE DWIE PIŁKI

SERWIS/RETURN → PIERWSZA PIŁKA → STABILIZACJA

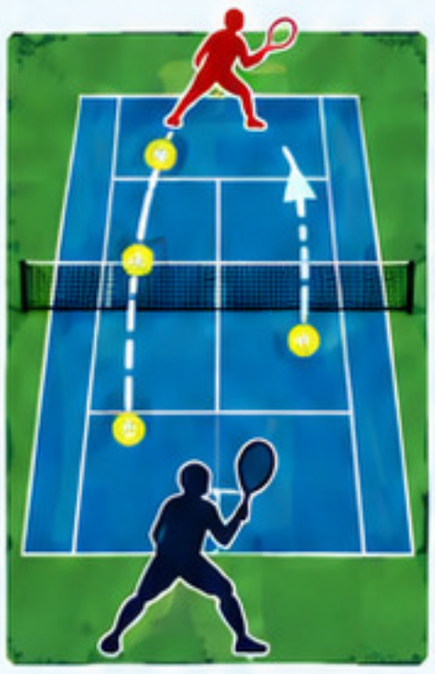
Plan 08

Jeśli nie możesz znaleźć rytmu – przestań go szukać w piłce przeciwnika

ZACHOWAJ SPOKÓJ, SKUP SIĘ NA TYM, CO MOŻESZ KONTROLOWAĆ

Tenis to lepsze decyzje

1 Raz piłka jest szybka, raz wolna i ciągle się spóźniam.



Reaguj przede wszystkim na:

- długość piłki
- wysokość
- pozycję kontaktu

Najpierw odczytaj piłkę. Potem wybierz tempo uderzenia.

2 Na wolniejszej piłce robię więcej błędów niż na szybkiej.

Masz więcej czasu i wykorzystujesz go do wykonania większego, bardziej ryzykownego zamachu.

Wykorzystaj dodatkowy czas na:

- lepsze ustawienie
- wcześniejszą decyzję
- wybór większego celu

Nie na zwiększenie siły.

3 Slice przeciwnika cały czas mnie wybija z rytmu.



- obniż pozycję nóg
- użyj większego marginesu
- nie próbuj automatycznie przyspieszać niskiej piłki

Slice to uderzenie z rotacją wsteczną, przez którą piłka po odbiciu często pozostaje niżej.

4 Zaczynam zmieniać styl tak samo często jak przeciwnik.

Wróć do jednego własnego wzorca.

głęboko na słabszą stronę → cierpliwa odpowiedź → atak krótszej piłki

Utrzymuj go przez kilka punktów, zanim ocenisz skuteczność.

5 Nie wiem już, czy powinienem atakować czy bronić.

ZIELONA PIŁKA
krótsza + komfortowa + stabilna pozycja
→ możesz zwiększyć presję.

ŻÓŁTA PIŁKA
neutralna → buduj punkt.

CZERWONA PIŁKA
głęboka + trudna + poza równowagą
→ neutralizuj i odzyskaj pozycję.

Nie potrzebujesz rytmu przeciwnika. Potrzebujesz własnych zasad.

PLAN AWARYJNY

Gdy pojawia się chaos: głęboko przez środek, duży margines, stabilna pozycja.
Dopiero potem odbuduj swój plan.

CHECKLISTA

- [ ] Czy reaguję na jakość piłki czy na styl przeciwnika?
- [ ] Czy przy wolniejszej piłce robię za duży zamach?
- [ ] Czy mam jeden stabilny wzorzec?
- [ ] Czy potrafię rozpoznać zieloną, żółtą i czerwoną piłkę?
- [ ] Czy używam środka kortu jako resetu?

LEPSZA GRA.
WIĘKSZA KONTROLA.
WIĘCEJ WYGRANYCH.

PLAN 07

Wybierz plan w 60 sekund

Tenis to wybory

Szybka mapa decyzji przed meczem lub po pierwszych gemach.

CO NAJBARDZIEJ UTRUDNIA MI GRĘ?

A — WYSOKOŚĆ LUB TEMPO PIŁKI
Jak wygląda jego piłka?

01 Gra dużo wysokich piłek?
PLAN 01 — Wysokie piłki

02 Uderza płasko i zabiera ci czas?
PLAN 02 — Płaskie, szybkie uderzenia

B — POCZĄTEK PUNKTU
Gdzie mam największy problem?

03 Największym problemem jest jego mocny serwis?
PLAN 03 — Mocny serwis

04 Atakuje twój serwis agresywnym returnem?
PLAN 04 — Agresywny return

C — REGULARNOŚĆ I OBRONA
Jak gra w długich wymianach?

05 Prawie nie popełnia błędów i cierpliwie utrzymuje piłkę?
PLAN 05 — Regularny gracz

06 Biega do wszystkiego, broni i kontratakuje?
PLAN 06 — Defensor / kontratakujący

D — DOMINUJĄCY WZORZEC
Jaki jest jego styl?

07 Jest leworęczny i zmienia ci typowe kierunki?
PLAN 07 — Leworęczny

08 Dominuje forehandem i chroni backhand?
PLAN 08 — Mocny forehand

E — PRESJA I ZMIENNOŚĆ
Jak wywiera na mnie presję?

09 Regularnie atakuje siatkę?
PLAN 09 — Gra przy siatce

10 Ciągle zmienia tempo, wysokość i styl?
PLAN 10 — Zmiana rytmu

KROK 2 — Wybierz tylko jeden główny problem

Przeciwnik może pasować do kilku profili. Zacznij od tego, który najbardziej wpływa na wynik punktów.

Na przykład:
- leworęczny
- ma mocny serwis
- często atakuje siatkę

Co daje mu najwięcej punktów?

KROK 3 — Przed kolejnym gemem zapisz 3 rzeczy

1. MÓJ GŁÓWNY PLAN: _____
2. MÓJ PIERWSZY WZORZEC: _____
3. JEŚLI NIE DZIAŁA, ZMIENIAM: _____

REGUŁA 3 PYTAŃ

1. Co przeciwnik robi, żeby zdobywać przewagę?
2. Jak mogę mu to utrudnić najprostszym sposobem?
3. Jaka jest moja najbezpieczniejsza następna decyzja?

Nie potrzebujesz perfekcyjnej strategii.
Potrzebujesz jasnej decyzji na następną piłkę.

Rozpoznaj. Wybierz. Zagraj. Sprawdź. Skoryguj.