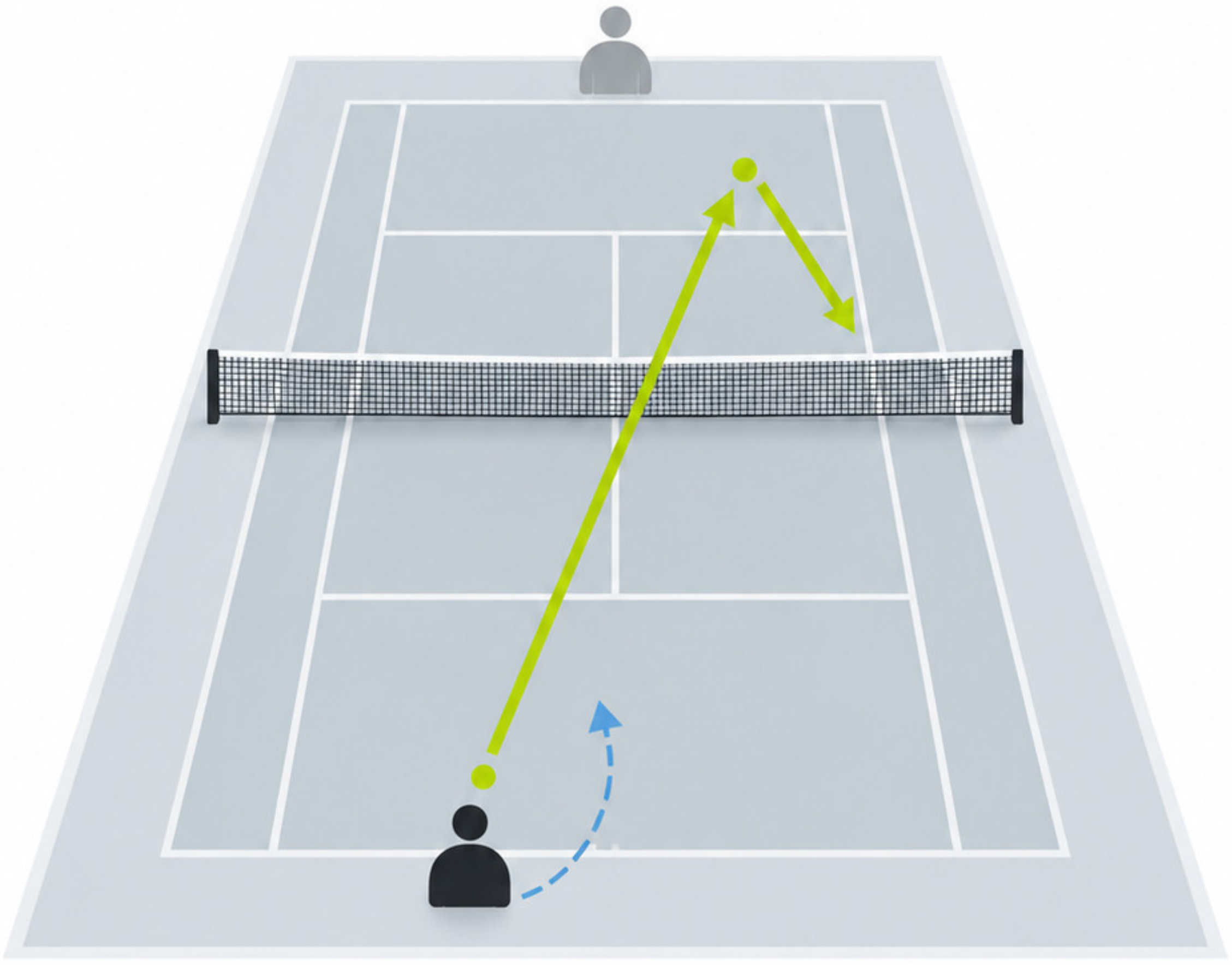
30 SCHEMATÓW TAKTYCZNYCH SERWISU I RETURNU

Gotowe mapy pierwszych uderzeń, dzięki którym rozpoczniesz punkt z planem, a nie przypadkiem.

Serwis • **Return** • **Pierwsza piłka** • **Korekta**



Informacje o materiale

Prawa autorskie

© 2026 30 Schematów Taktycznych Serwisu i Returnu.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Niniejszy materiał przeznaczony jest do użytku edukacyjnego i treningowego. Żadna część publikacji nie może być kopiowana, rozpowszechniana ani udostępniana w całości lub we fragmentach bez odpowiedniej zgody.

Schematy przedstawiają rozwiązania taktyczne, które należy dopasować do własnego poziomu gry, warunków meczu oraz zachowania przeciwnika.

Jak czytać materiał

W diagramach zakładamy perspektywę zawodnika znajdującego się w dolnej części kortu. Kierunki można odwrócić lustrzanie dla zawodnika leworęcznego.

Spis treści

START

00 — Okładka
01 — Prawa autorskie
02 — Spis treści
03 — Jak korzystać z tych schematów

MODUŁ 01 — SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

04 — Wprowadzenie do modułu
05 — 01. Szeroki serwis + atak w otwarty kort
06 — 02. Serwis w ciało + piłka za ruchem rywala
07 — 03. Serwis przez środek + forhend na otwartą stronę
08 — 04. Kick na bekhend + forhend inside-out
09 — 05. Slice szeroko + zmiana kierunku
10 — 06. Serwis na T + ponowienie w ten sam narożnik
11 — 07. Serwis w ciało + wejście do siatki
12 — 08. Drugi serwis z marginesem + forhend na słabszą stronę

MODUŁ 02 — SERWIS SYTUACYJNY I GRA POD PRESJĄ

13 — Wprowadzenie do modułu
14 — 09. Serwis w ciało przeciw agresywnemu returnowi
15 — 10. Szeroki serwis przeciw wolnemu przesuwaniu
16 — 11. Serwis na słabszą stronę + ponowienie presji
17 — 12. Krótki return rywala + natychmiastowe przejęcie kortu
18 — 13. Głęboki return rywala + bezpieczny reset
19 — 14. Pierwszy punkt gema: schemat z dużym marginesem
20 — 15. Punkt pod presją: drugi serwis + bezpieczna pierwsza piłka

MODUŁ 03 — RETURN PIERWSZEGO SERWISU

21 — Wprowadzenie do modułu
22 — 16. Blokowany return w środek + odzyskanie pozycji
23 — 17. Głęboki return po przekątnej + gra na słabszą stronę
24 — 18. Szeroki serwis: wysoki return przez środek
25 — 19. Serwis w ciało: krótki zamach + środek
26 — 20. Serwis na T: kontrola kierunku + powrót
27 — 21. Niski return pod nogi zawodnika idącego do siatki
28 — 22. Return slajsem + reset wymiany
29 — 23. Głęboki return na bekhend + atak na otwarty kort

MODUŁ 04 — RETURN DRUGIEGO SERWISU I ADAPTACJA

30 — Wprowadzenie do modułu
31 — 24. Wejście w kort + agresywny return po przekątnej
32 — 25. Drugi serwis na bekhend: wczesny return + przejęcie środka
33 — 26. Wysoki kick na bekhend: cofnięcie + głęboki return
34 — 27. Słaby drugi serwis: głęboki return na ciało
35 — 28. Leworęczny serwujący: korekta ustawienia + return przez środek
36 — 29. Return + pierwsza piłka: presja po krótkiej odpowiedzi
37 — 30. Punkt pod presją: duża strefa + natychmiastowy powrót

ZASTOSOWANIE

38 — Szybka ściąga: który schemat wybrać?
39 — 7-dniowy plan wdrożenia

Informacje o materiale

Prawa autorskie i sposób korzystania

Ten materiał został przygotowany z myślą o rozwoju tenisistów. Służy celom edukacyjnym i stanowi wsparcie w indywidualnym treningu oraz analizie taktycznej. Możesz z niego korzystać na własny użytek, ucząc się, planując treningi i lepiej rozumiejąc różne sytuacje meczowe.

Tytuł:	30 Schematów Taktycznych Serwisu i Returnu
Format:	materiał hybrydowy
Liczba stron:	40
Język:	polski
Przeznaczenie:	trening indywidualny i analiza taktyczna

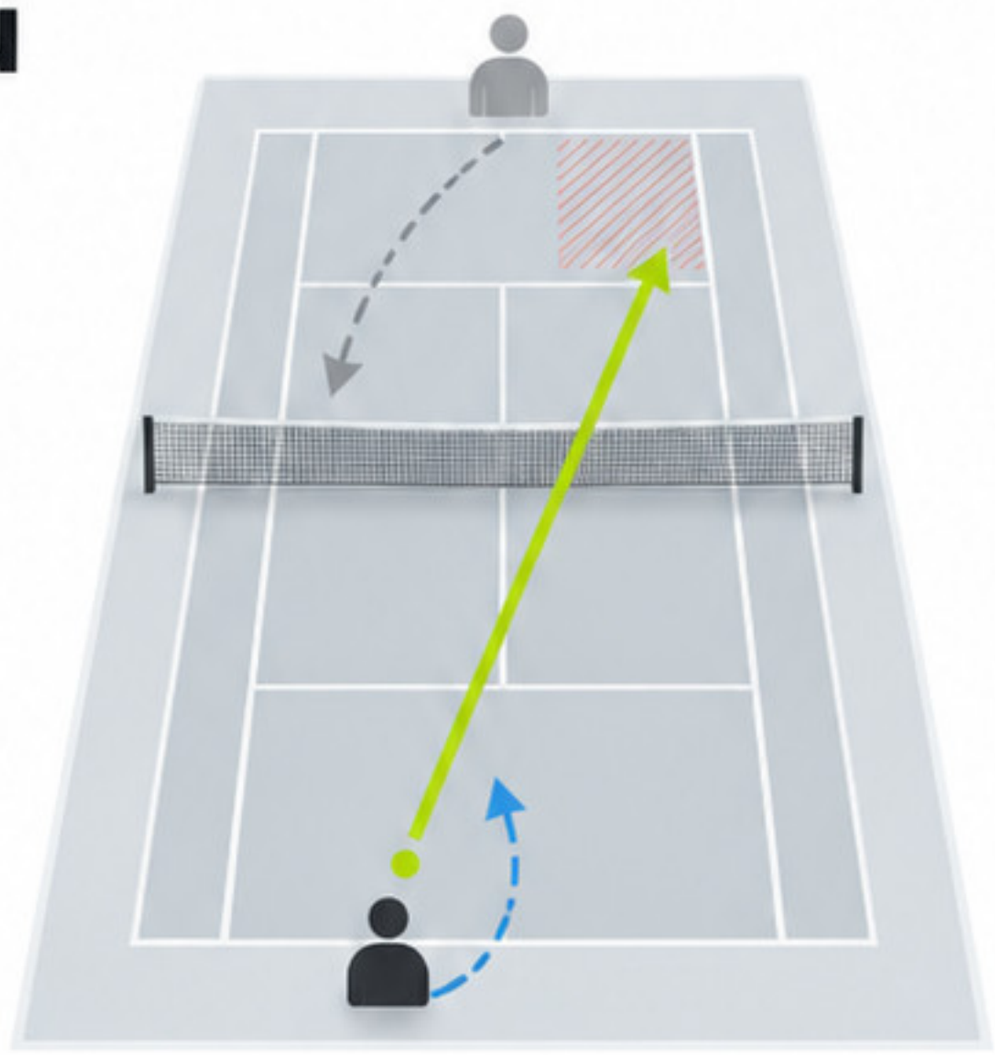
Jak korzystać z materiału

1. **Wybierz schemat**
   Sięgnij po przykład, który odpowiada Twoim potrzebom lub sytuacji meczowej.

2. **Przeanalizuj ustawienie**
   Zwróć uwagę na pozycje zawodników, kierunki zagrania i główny cel taktyczny.

3. **Przewiduj odpowiedź rywala**
   Zastanów się, jak przeciwnik może zareagować i jakie masz kolejne opcje.

4. **Przećwicz na korcie**
   Wdróż wybrane schematy w treningu, zaczynając od prostych sytuacji, a następnie dodając większą zmienność.



Najlepsze efekty daje łączenie schematów z regularnym treningiem i analizą własnych meczów.

MODUŁ 01

Serwis + pierwsza piłka

Serwis nie musi kończyć punktu. Ma przygotować piłkę, którą zagrasz jako następną.

Cel modułu

Nauczyć się wykorzystywać kierunek serwisu do przewidywania najbardziej prawdopodobnego returnu i przygotowania pierwszej piłki po podaniu.

1

Serwuj z intencją.

Najpierw wybierz miejsce, do którego chcesz skierować returnującego.

2

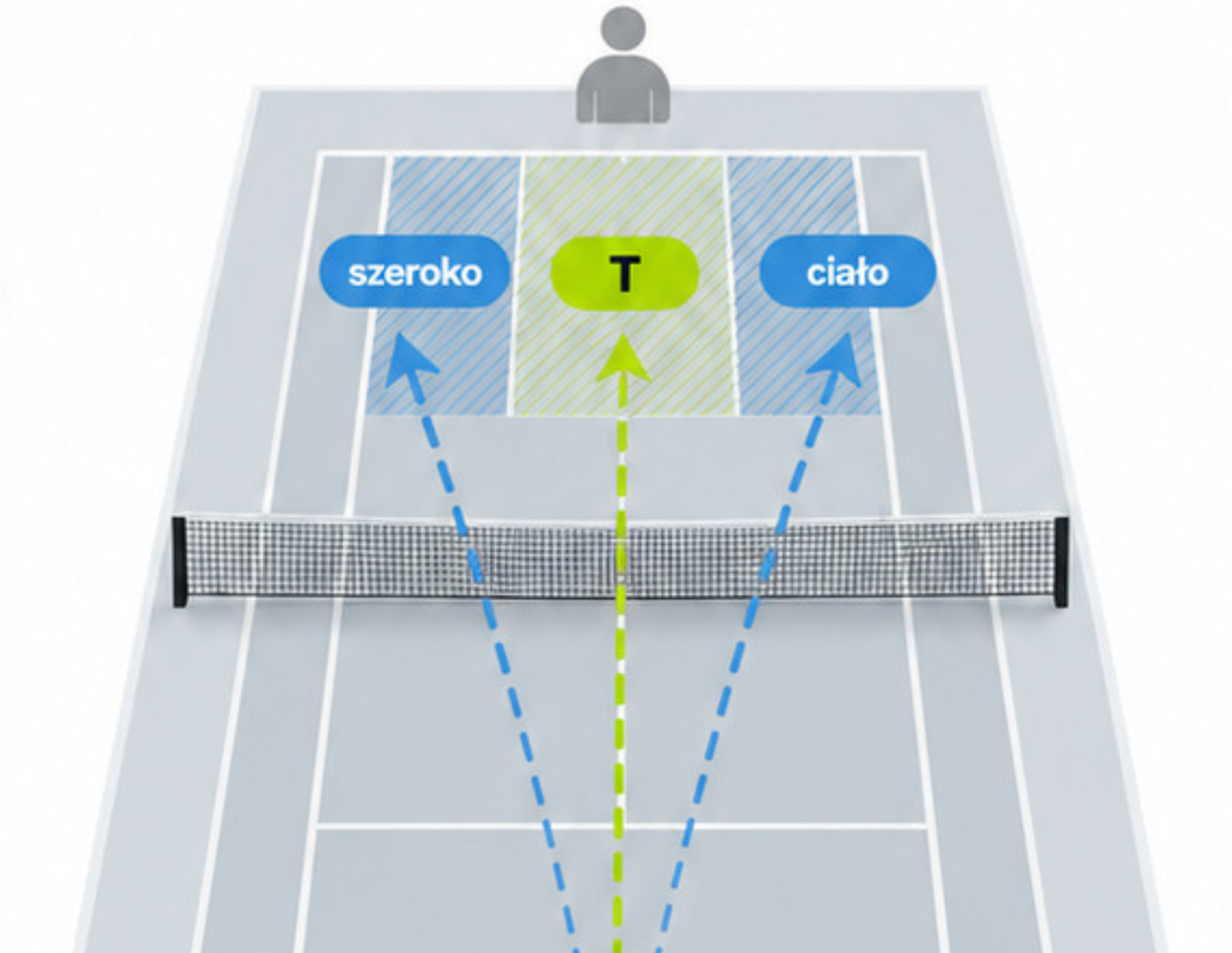
Po serwisie nie obserwuj piłki.

Natychmiast wróć do gotowości i przygotuj się do pierwszego uderzenia.

3

Atakuj przestrzeń, nie linię.

Celem jest duża strefa kortu, a nie perfekcyjne trafienie kilku centymetrów od linii.



Schematy 01–08

01. Szeroki serwis + atak w otwarty kort

Sytuacja:
Rozpoczynasz punkt z prawej strony kortu i chcesz wyciągnąć returnującego poza linię boczną.

Cel:
Otworzyć dużą przestrzeń po przeciwnej stronie i zaatakować ją pierwszą piłką.

Prosta idea:
Najpierw przesuń rywala na zewnątrz. Dopiero potem wykorzystaj wolną przestrzeń.

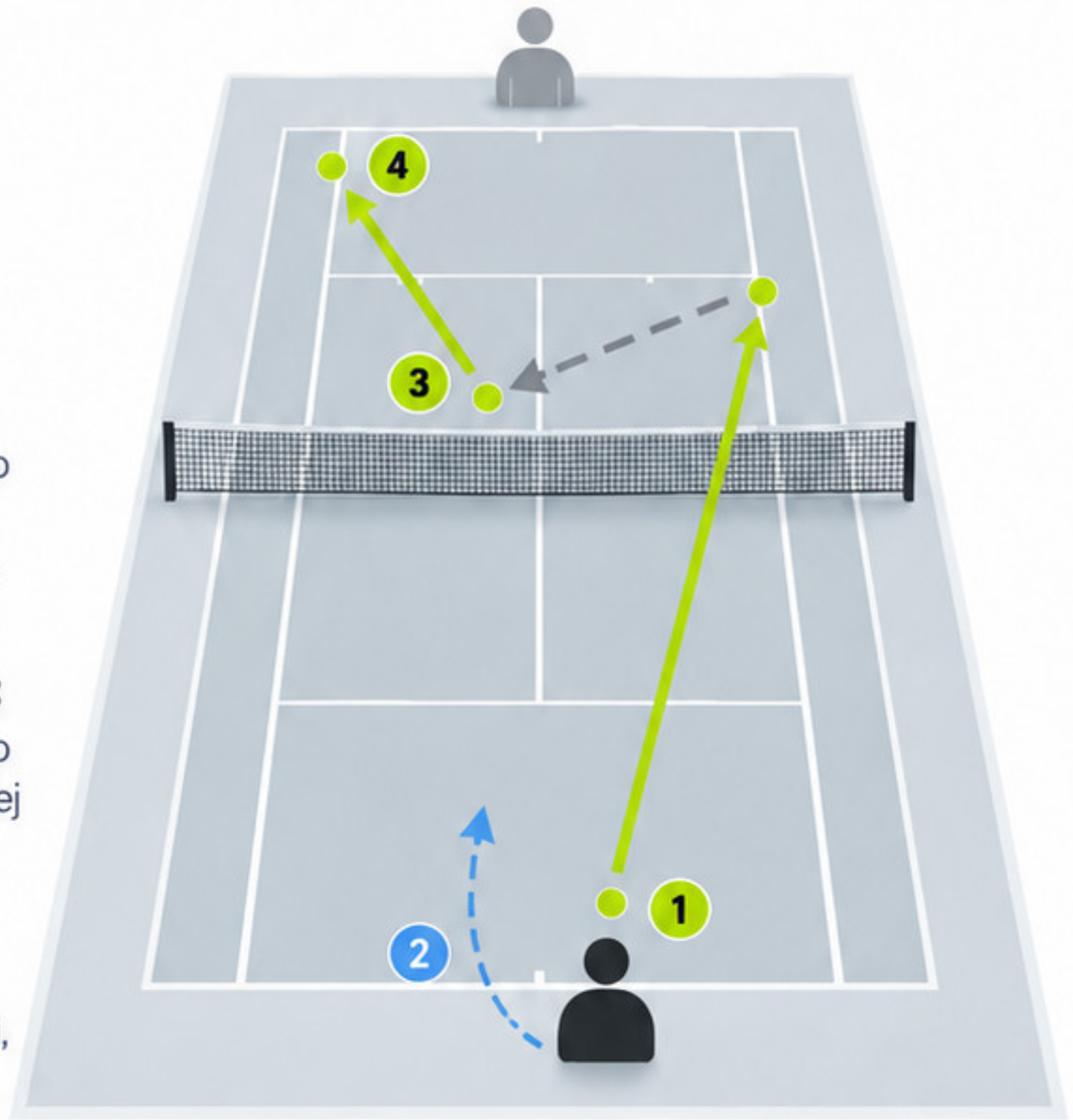
Sekwencja:

1 **Serwis:**
Zaserwuj szeroko z bezpiecznym marginesem nad siatką.

2 **Pozycja:**
Po zakończeniu ruchu serwisowego wróć w okolice środka i wykonaj split step przed uderzeniem rywala.

3 **Prawdopodobna odpowiedź:**
Rywal zepchnięty poza kort często zagra return po przekątnej lub bliżej środka.

4 **Pierwsza piłka:**
Jeżeli return jest neutralny lub krótki, skieruj uderzenie w otwartą część kortu.



Jeśli przeciwnik... regularnie zagrywa mocno po linii, nie ruszaj zbyt wcześnie w stronę otwartego kortu. Najpierw zabezpiecz własną stronę.

Korekta: Jeśli szeroki serwis nie wypycha rywala wystarczająco daleko, zwiększ kąt zamiast próbować wyłącznie zwiększać prędkość.

Margines bezpieczeństwa:
średni.

Najlepszy moment:
gdy rywal stoi blisko środka lub ma trudność z poruszaniem się na boki.

02. Serwis w ciało + piłka za ruchem rywala

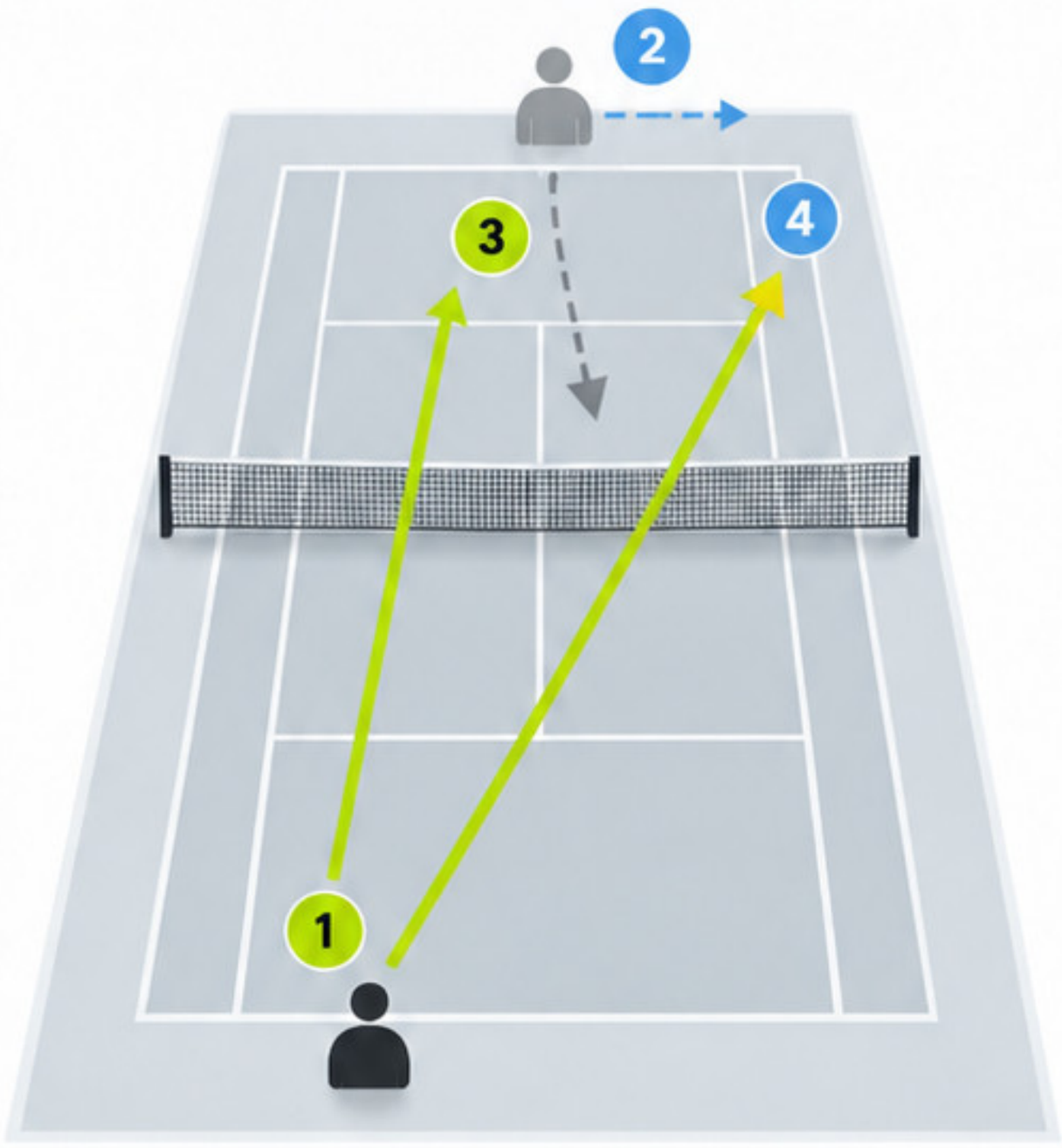
Sytuacja: Returnujący dobrze porusza się na boki i szybko przewiduje serwis szeroki lub przez środek.

Cel: Ograniczyć miejsce na zamach returnującego i sprowokować go do gwałtownego odsunięcia się po odbiorze.

Prosta idea: Najpierw zablokuj przestrzeń rywala. Potem zagraj w miejsce, które właśnie opuścił.

Sekwencja:

1. **Serwis:**
   Celuj w okolice biodra lub tułowia returnującego.
2. **Obserwacja:**
   Sprawdź, w którą stronę rywal odsuwa ciało, aby zrobić miejsce na return.
3. **Prawdopodobna odpowiedź:**
   Return często trafia bliżej środka, ponieważ przeciwnik ma ograniczony kąt uderzenia.
4. **Pierwsza piłka:**
   Jeżeli rywal nadal przemieszcza się w jednym kierunku, zagraj za jego ruchem.



Wyjaśnienie terminu:
Zagrać za ruchem oznacza skierować piłkę w stronę, z której przeciwnik właśnie się oddala.

Jeśli przeciwnik...
pozostaje bardzo stabilny po returnie, zamiast grać za ruchem wybierz wolną przestrzeń.

Korekta:
Nie celuj bezpośrednio w ciało z maksymalną siłą. Liczy się ograniczenie swobodnego zamachu oraz czasu na reakcję.

Margines bezpieczeństwa:
średni.

Najlepszy moment:
przeciw graczowi aktywnie przewidującemu kierunek serwisu.

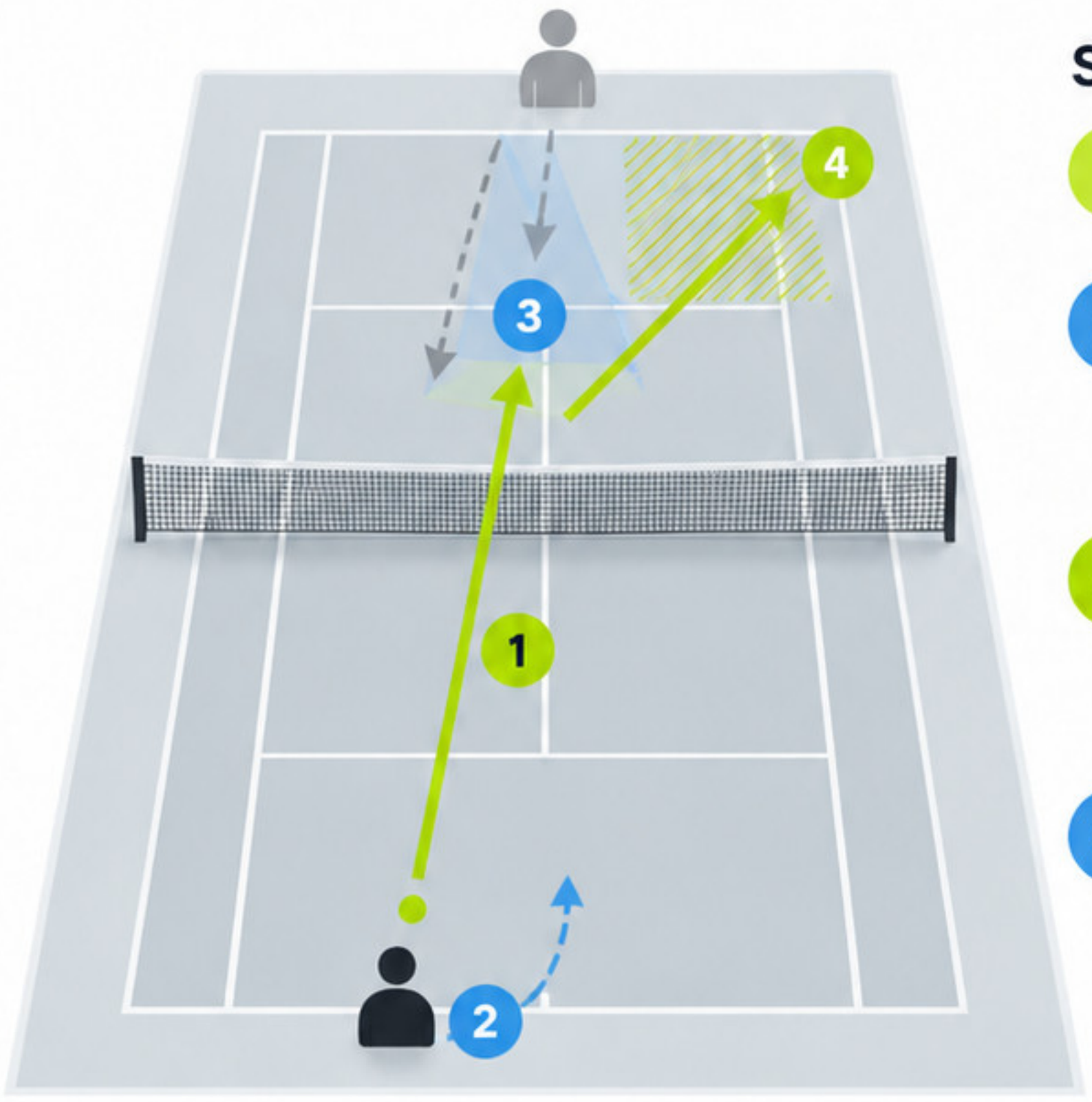
03. Serwis przez środek + forhend na otwartą stronę

Sytuacja: Chcesz ograniczyć kąt returnu i otrzymać pierwszą piłkę bliżej środka kortu.

Cel: Użyć serwisu na T do uproszczenia następnej decyzji.

Wyjaśnienie: T to miejsce, w którym linia środkowa pola serwisowego styka się z linią serwisową.

Prosta idea: Mniejszy kąt returnu oznacza mniej przestrzeni, której musisz bronić.



Sekwencja:

1. **Serwis:**
   Zagraj w kierunku T.

2. **Powrót:**
   Po serwisie ustaw się tak, aby przygotować forhend, ale nie odsłaniaj przedwcześnie drugiej strony.

3. **Prawdopodobna odpowiedź:**
   Return z centrum pola serwisowego zwykle ma mniejszy kąt niż return po szerokim serwisie.

4. **Pierwsza piłka:**
   Jeżeli otrzymujesz piłkę w okolice środka, użyj forhendu i zagraj w większą otwartą przestrzeń.

Jeśli przeciwnik...
regularnie kieruje return po linii, nie obiegaj bekhendu zbyt agresywnie.

Korekta:
Jeżeli serwis na T nie daje przewagi, zmieniaj go z serwisem w ciało, aby utrudnić przewidywanie.

Margines bezpieczeństwa:
średni–wysoki.

Najlepszy moment:
kiedy zależy Ci na kontrolowanym rozpoczęciu punktu zamiast natychmiastowego ryzyka.

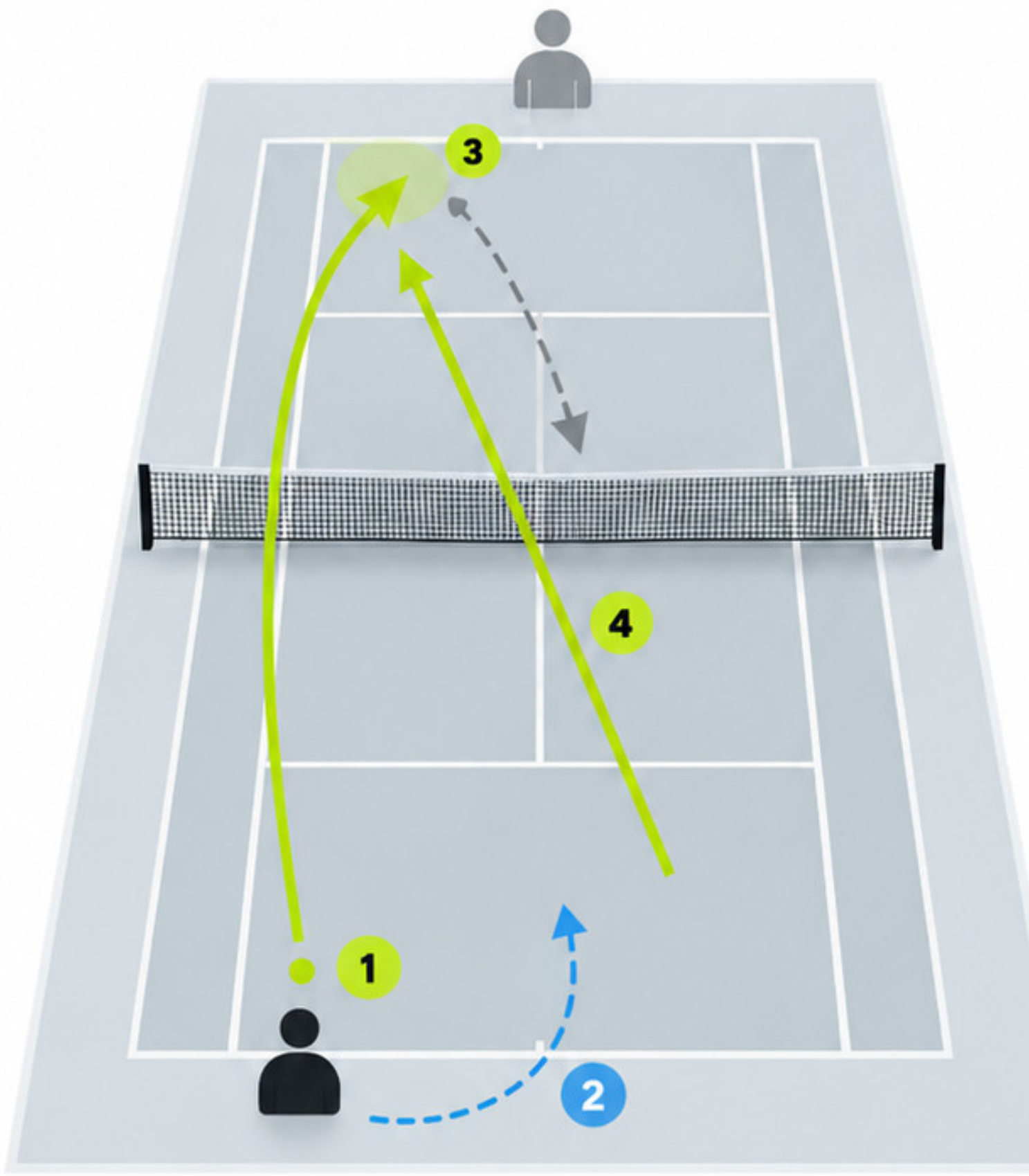
04. Kick na bekhend + forhend inside-out

Sytuacja: Masz możliwość użycia serwisu z wysokim odbiciem na stronę bekhendową rywala.

Cel: Odepchnąć przeciwnika od wygodnej pozycji i przygotować forhend w kierunku jego bekhendu.

Wyjaśnienia: **Kick:** serwis z rotacją powodującą wyższe odbicie piłki po kontakcie z kortem. **Inside-out:** forhend zagrany z okolicy własnej strony bekhendowej po przekątnej na stronę bekhendową przeciwnika praworęcznego.

Prosta idea: Najpierw podnieś punkt kontaktu rywala. Potem ponownie zaatakuj tę samą stronę.



Sekwencja:

1. **Serwis:** Zagraj kick w strefę bekhendu.
2. **Przygotowanie:** Po serwisie ustaw się tak, aby móc użyć forhendu przy piłce wracającej bliżej środka.
3. **Prawdopodobna odpowiedź:** Wysoki kontakt może spowodować krótszy lub bardziej neutralny return.
4. **Pierwsza piłka:** Jeśli masz czas i równowagę, zagraj forhend inside-out ponownie na stronę bekhendową.

Jeśli przeciwnik...
dobrze atakuje wysokie piłki bekhendem, nie powtarzaj automatycznie tego kierunku. Użyj kolejnej piłki w otwartą stronę.

Korekta:
Nie obiegaj bekhendu za wszelką cenę. Schemat działa tylko wtedy, gdy masz czas na stabilny kontakt.

Margines bezpieczeństwa:
średni.

Najlepszy moment:
jako drugi serwis lub zmiana rytmu przeciw rywalowi mniej komfortowemu przy wysokim bekhendzie.

05. Slice szeroko + zmiana kierunku

Sytuacja:
Chcesz otworzyć kort serwisem odchodzącym na zewnątrz, ale rywal zaczyna przewidywać klasyczny atak w wolną stronę.

Wyjaśnienie:
Slice to serwis z boczną rotacją, która po odbiciu pomaga odprowadzić piłkę na zewnątrz.

Cel:
Najpierw stworzyć przestrzeń, a następnie wykorzystać przewidywanie przeciwnika.

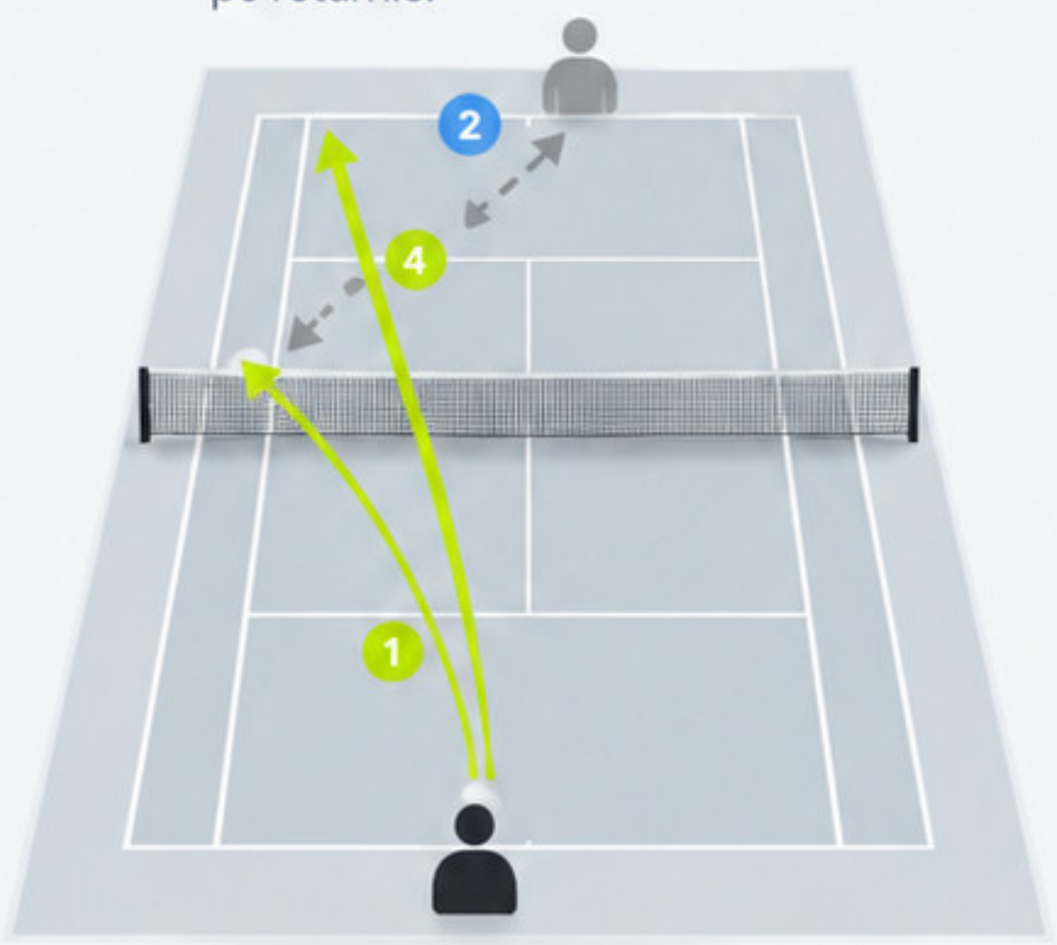
Prosta idea:
Otwarty kort jest oczywistym celem. Właśnie dlatego czasem warto zagrać za wracającym rywalem.

Sekwencja:

1. **Serwis:** Zagraj slice szeroko.
2. **Obserwacja:** Patrz, czy przeciwnik po returnie natychmiast rusza w stronę środka.
3. **Prawdopodobna odpowiedź:** Rywal próbuje szybko odzyskać centralną pozycję.
4. **Pierwsza piłka:** Jeżeli jego ruch do środka jest wyraźny, zamiast automatycznie atakować otwarty kort możesz zagrać ponownie w stronę, z której właśnie wraca.

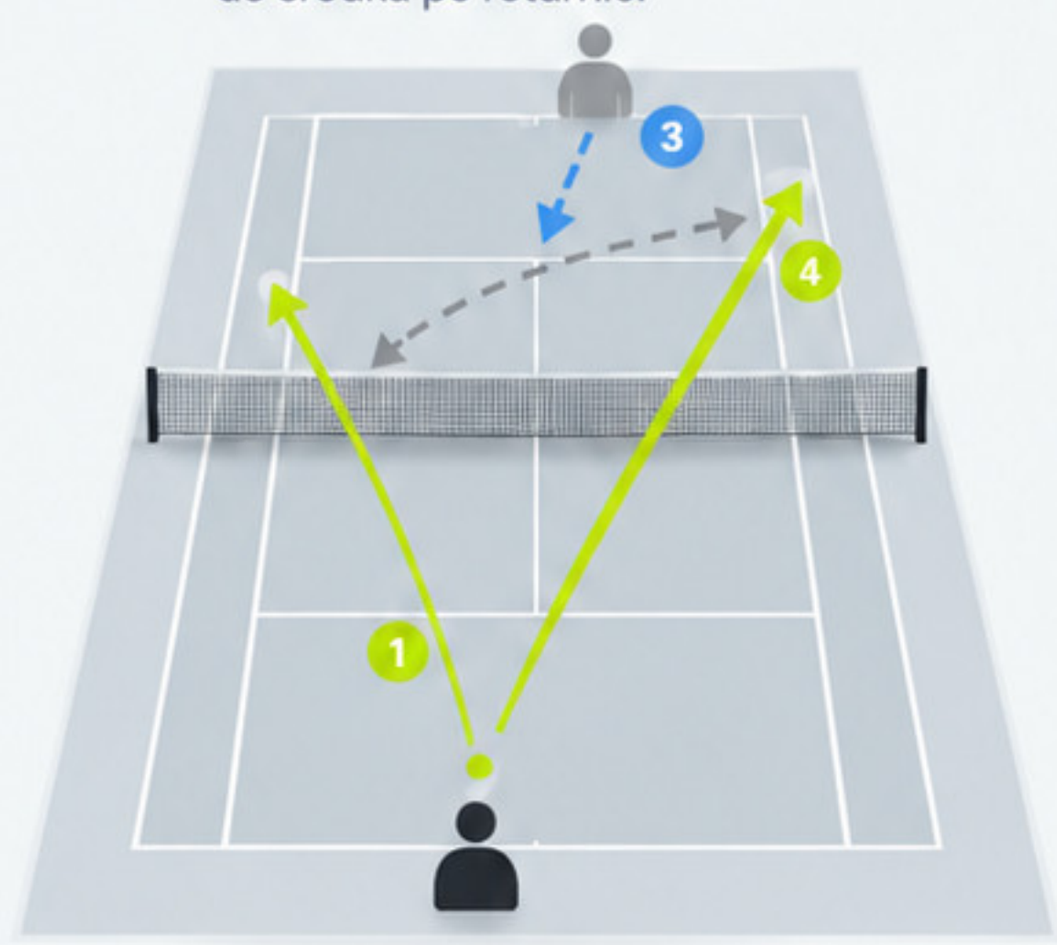
A Wariant A – atak w otwarty kort

Gdy przeciwnik pozostaje szeroko po returnie.



B Wariant B – za wracającym rywalem

Gdy przeciwnik natychmiast rusza do środka po returnie.



Kluczowa decyzja:
Nie wybieraj kierunku przed returnem. Wybierz go na podstawie ruchu rywala.

Jeśli przeciwnik...
pozostaje szeroko po returnie, wybierz klasyczny atak w otwartą przestrzeń.

Korekta:
Schemat nie wymaga trafienia przy linii. Użyj dużej strefy i pozwól ruchowi przeciwnika stworzyć przewagę.

Margines bezpieczeństwa:
średni.

Najlepszy moment:
gdy przeciwnik bardzo szybko wraca do środka po szerokim serwisie.

06. Serwis na T + ponowienie w ten sam narożnik

Sytuacja:
Serwis na T zmusza rywala do kontaktu bliżej środka, a jego powrót po returnie tworzy możliwość ponownego ataku w tę samą stronę.

Cel:
Wykorzystać naturalny ruch przeciwnika po returnie i zagrać pierwszą piłkę za jego powrotem.

Prosta idea:
Nie zawsze trzeba zmieniać kierunek. Jeśli rywal po returnie szybko odchodzi od miejsca kontaktu, ponowne zagranie w tę samą stronę może być skuteczniejsze.

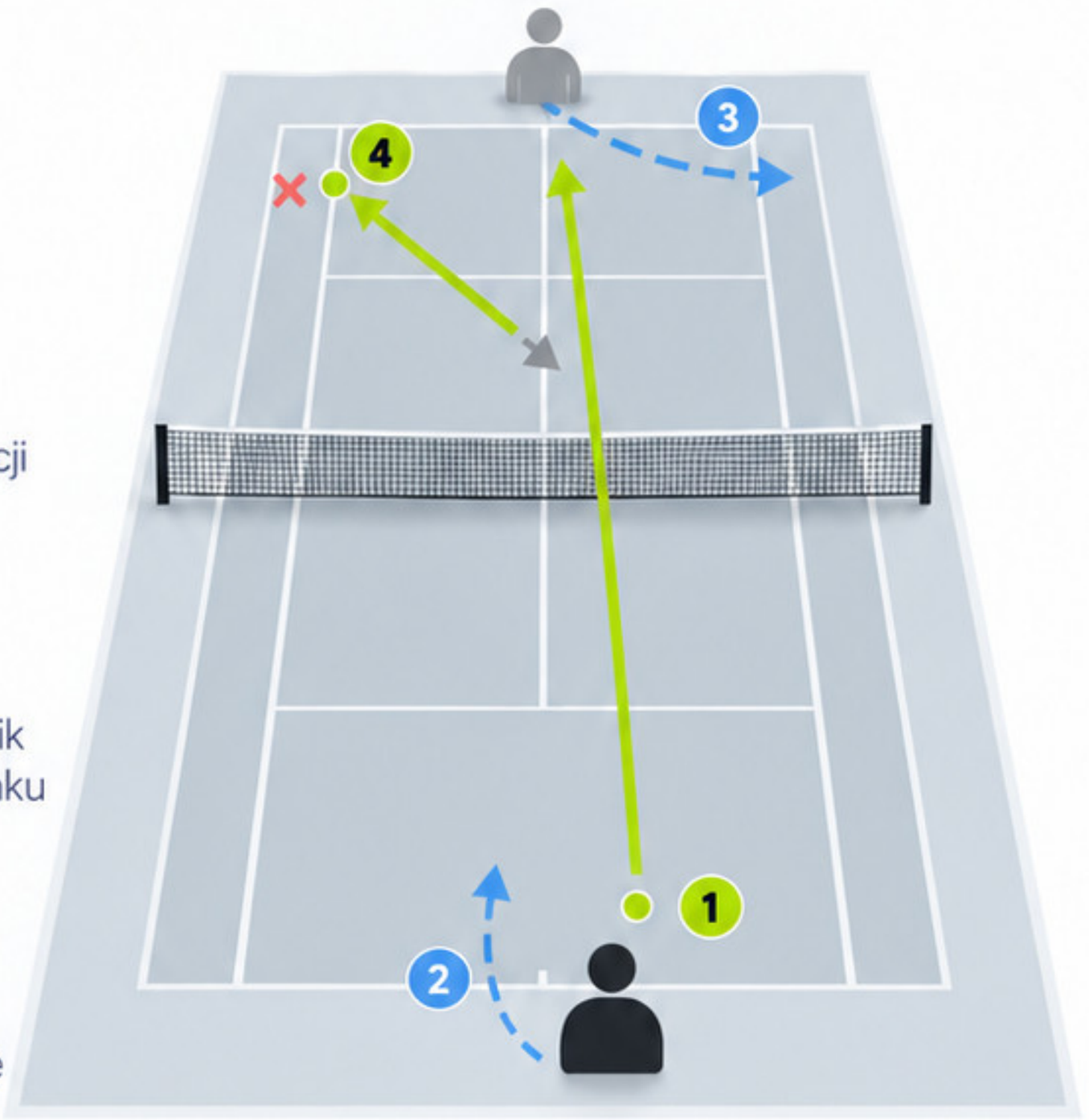
Sekwencja:

1 **Serwis:**
Zagraj na T z odpowiednim marginesem od linii.

2 **Gotowość:**
Po serwisie wróć do stabilnej pozycji i wykonaj split step w momencie kontaktu rywala z piłką.

3 **Obserwacja:**
Sprawdź, czy po returnie przeciwnik natychmiast przesuwa się w kierunku swojej pozycji bazowej.

4 **Pierwsza piłka:**
Jeżeli jego ruch wyraźnie prowadzi w przeciwną stronę, zagraj ponownie w narożnik, który właśnie opuszcza.



Wyjaśnienie: „Ponowienie kierunku" oznacza zagranie kolejnej piłki w podobną część kortu zamiast automatycznej zmiany strony.

Jeśli przeciwnik... ...pozostaje stabilnie w środku i nie wykonuje wyraźnego ruchu, nie wymuszaj ponowienia. Wybierz większą wolną przestrzeń.

Korekta: Nie próbuj trafiać blisko linii bocznej. Przewagę tworzy ruch przeciwnika, nie ekstremalna precyzja.

Margines bezpieczeństwa:
średni–wysoki.

Najlepszy moment:
Gdy przeciwnik bardzo szybko odzyskuje pozycję po returnie.

Najczęstszy błąd:
Decyzja o kierunku pierwszej piłki podjęta jeszcze przed zobaczeniem ruchu returnującego.

07. Serwis w ciało + wejście do siatki

Sytuacja:
Chcesz ograniczyć swobodę returnującego i wykorzystać słabszą lub krótszą odpowiedź do przejęcia pozycji przy siatce.

Cel:
Użyć serwisu w ciało jako przygotowania do kontrolowanego ataku do przodu.

Prosta idea:
Najpierw utrudnij rywalowi pełny zamach. Potem odbierz mu czas, przesuwając się do siatki.

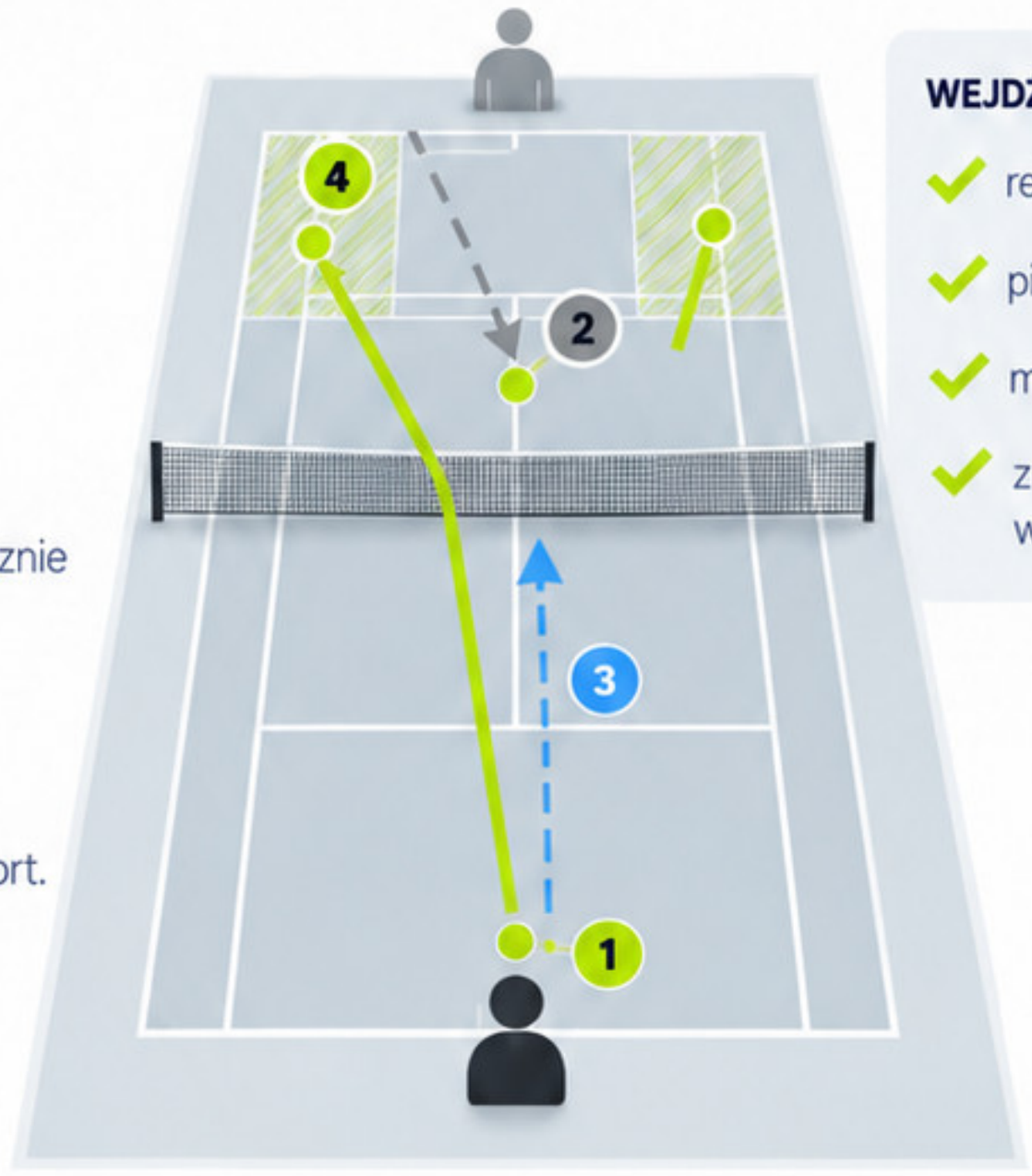
Sekwencja:

1 Serwis:
Zagraj w okolice tułowia lub biodra przeciwnika.

2 Ocena:
Po lądowaniu po serwisie obserwuj jakość returnu. Nie biegnij automatycznie do siatki bez odczytania piłki.

3 Podejście:
Jeśli return jest krótki, wysoki lub wyraźnie defensywny, wejdź w kort.

4 Pierwszy wolej:
Kieruj go przede wszystkim w dużą wolną przestrzeń albo za ruchem rywala.



WEJDŹ DO SIATKI, GDY:

- return jest krótki
- piłka jest wolniejsza
- masz równowagę
- znajdujesz się wewnątrz kortu

Wyjaśnienie terminu: „Wolej" to uderzenie wykonane przed odbiciem piłki od kortu.

Ważna zasada: „Serwis + siatka" nie oznacza ślepego sprintu do przodu. Najpierw oceniasz return, potem podejmujesz decyzję o pełnym wejściu.

Jeśli przeciwnik... ...regularnie trafia niski return pod nogi, zwolnij wejście i przygotuj się na pierwszy wolej z niższego punktu kontaktu.

Korekta: Jeżeli return jest głęboki i mocny, zatrzymaj ofensywne wejście i rozegraj pierwszą piłkę z głębi kortu.

Margines bezpieczeństwa:
średni.

Najlepszy moment:
Przeciw zawodnikowi, który ma krótki zamach przy returnie i często blokuje serwis.

Najczęstszy błąd:
Podejście do siatki bez split stepu przed uderzeniem przeciwnika.

08. Drugi serwis z marginesem + forhend na słabszą stronę

Sytuacja:
Grasz drugi serwis i chcesz uniknąć podwójnego błędu, ale jednocześnie nie chcesz oddać rywalowi całkowitej kontroli punktu.

Cel:
Rozpocząć wymianę bezpiecznym serwisem, a następnie odzyskać inicjatywę pierwszym stabilnym forhendem.

Prosta idea:
Drugi serwis ma rozpocząć punkt. Pierwsza piłka ma nadać mu kierunek.

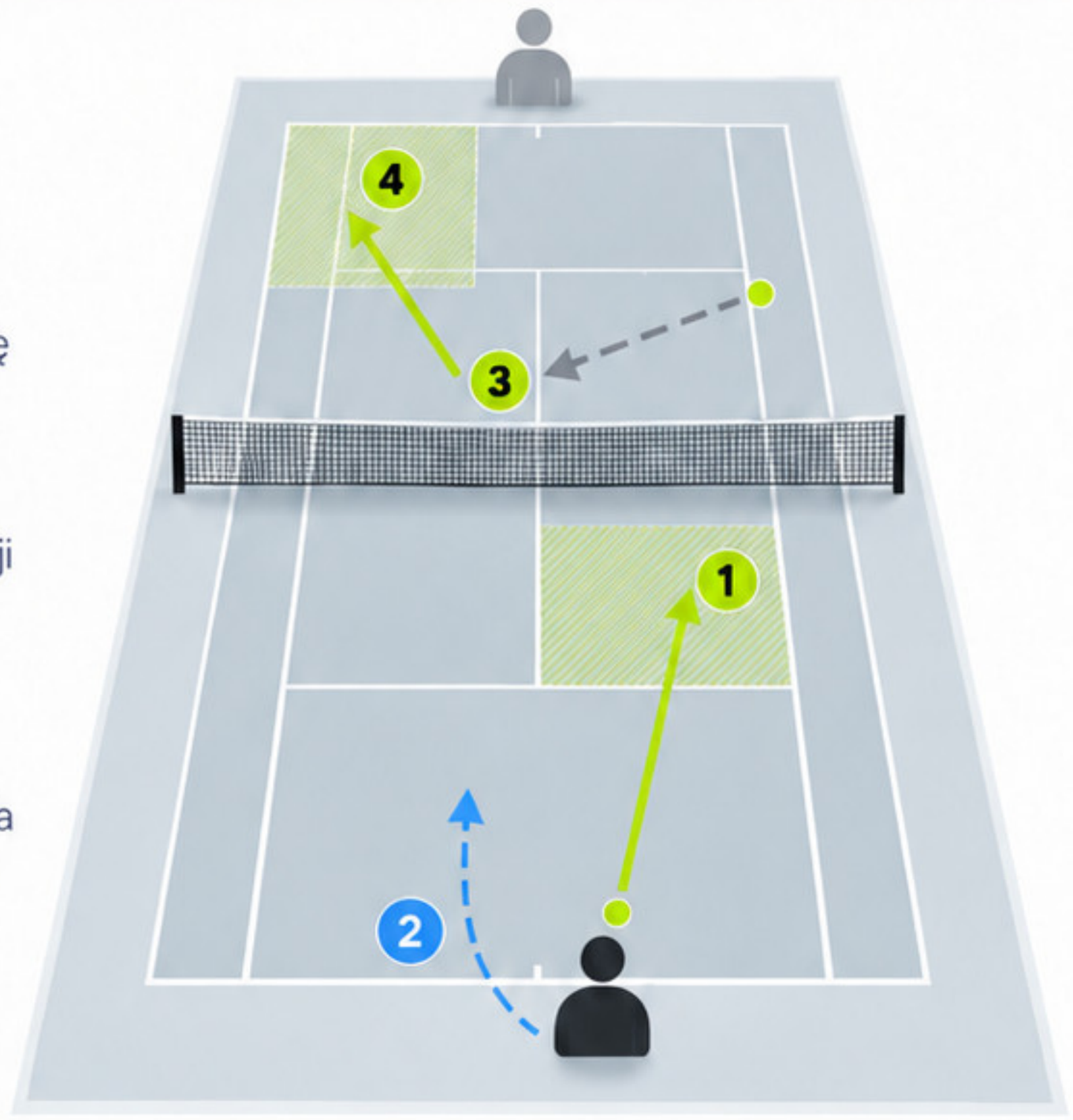
Sekwencja:

1. **Drugi serwis:**
   Użyj rotacji i dużego marginesu nad siatką. Celuj w większą strefę, najlepiej na mniej komfortową stronę returnującego.

2. **Natychmiastowy reset:**
   Po serwisie nie pozostawaj w pozycji obserwatora. Wróć do gotowości i przygotuj pierwszą piłkę.

3. **Ocena returnu:**
   Jeśli odpowiedź jest neutralna i trafia w okolice środka, przygotuj forhend.

4. **Pierwsza piłka:**
   Zagraj głęboko na słabszą stronę przeciwnika, wykorzystując dużą bezpieczną strefę.



Co oznacza „słabsza strona"?
To kierunek, z którego przeciwnik ma większy problem z utrzymaniem głębokości, tempa lub kontroli. Nie zakładaj automatycznie, że zawsze jest to bekhend.

Jeśli przeciwnik...
...agresywnie wchodzi na drugi serwis, zwiększ rotację, zmieniaj kierunek i używaj również serwisu w ciało.

Korekta: Jeżeli po returnie jesteś w defensywie, porzuć plan ataku. Najpierw odzyskaj neutralną pozycję.

Margines bezpieczeństwa:
wysoki.

Najlepszy moment:
Drugi serwis w zwykłej sytuacji punktowej oraz wtedy, gdy priorytetem jest rozpoczęcie wymiany bez niepotrzebnego ryzyka.

Najczęstszy błąd:
Próba natychmiastowego winnera po drugim serwisie, mimo że return nie stworzył odpowiedniej piłki.

PRIORYTET: Bezpieczeństwo ●●●●● | Presja ●●●○○ | Ryzyko ●●○○○

MODUŁ 02

Serwis sytuacyjny i gra pod presją

Ten sam serwis nie działa tak samo przeciw każdemu rywalowi.

Cel modułu

Nauczyć się wybierać schemat nie tylko na podstawie własnych preferencji, ale również ustawienia przeciwnika, jakości jego returnu oraz sytuacji punktowej.

Taktyka serwisowa zaczyna się przed podrzutem piłki.

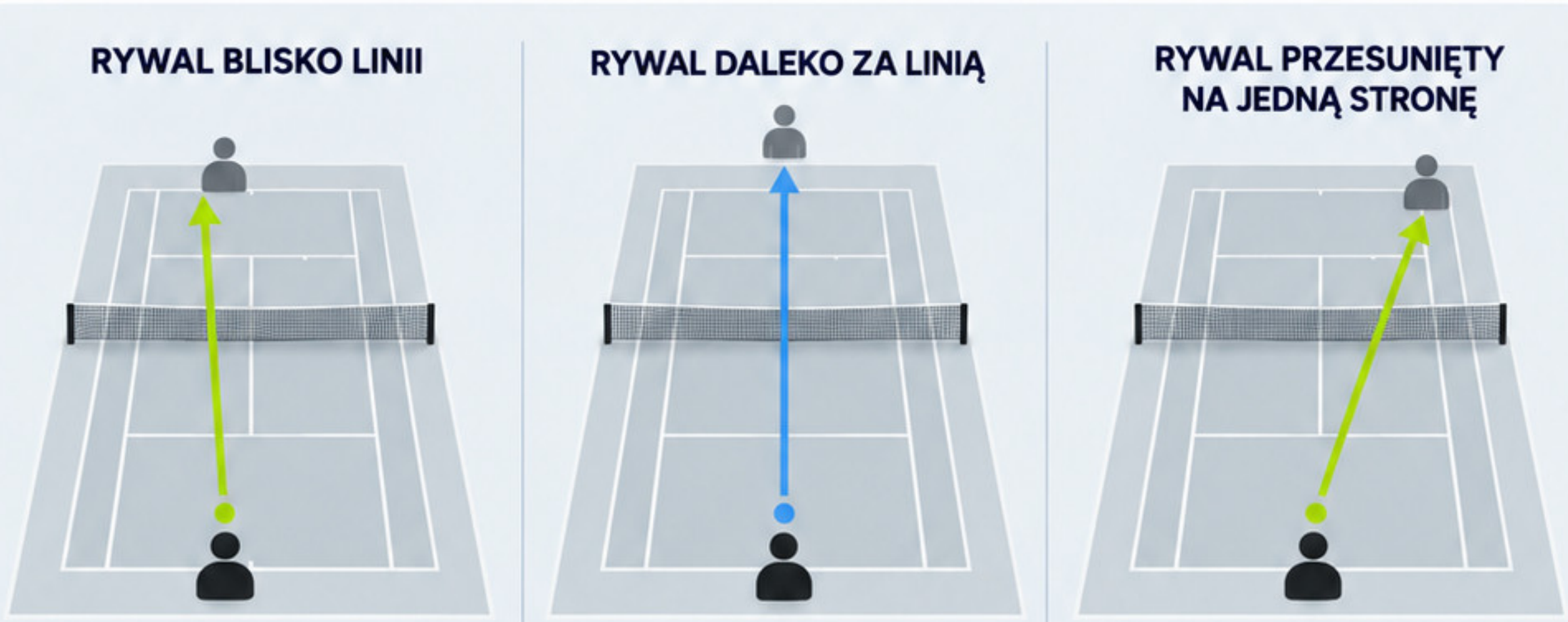
Zwróć uwagę na trzy rzeczy:

1. **Gdzie stoi rywal?**
   Blisko linii? Daleko? Przesunięty w stronę bekhendu?
2. **Jak returnuje?**
   Atakuje? Blokuje? Gra wysoko? Próbuje zmieniać kierunek?
3. **Jaki jest wynik?**
   Czy możesz zaakceptować większe ryzyko, czy najważniejsze jest rozpoczęcie punktu?

ZASADA 01 — Reaguj na pozycję.
Ustawienie returnującego pokazuje, którą część kortu próbuje zabezpieczyć.

ZASADA 02 — Reaguj na wzorzec.
Jeżeli przeciwnik powtarza tę samą odpowiedź, wykorzystaj ją.

ZASADA 03 — Dopasuj ryzyko.
Dobry wybór przy 40:0 może być złym wyborem przy 30:40.



Schematy 09–15

09. Serwis w ciało przeciw agresywnemu returnowi

Sytuacja:
Przeciwnik stoi blisko linii końcowej, wcześnie wchodzi w piłkę i próbuje natychmiast przejąć inicjatywę returnem.

Cel:
Ograniczyć przestrzeń potrzebną do agresywnego zamachu i zmniejszyć kąt możliwego returnu.

Prosta idea:
Im mniej miejsca ma rywal na wykonanie pełnego ruchu, tym trudniej mu zaatakować pierwszą piłkę.

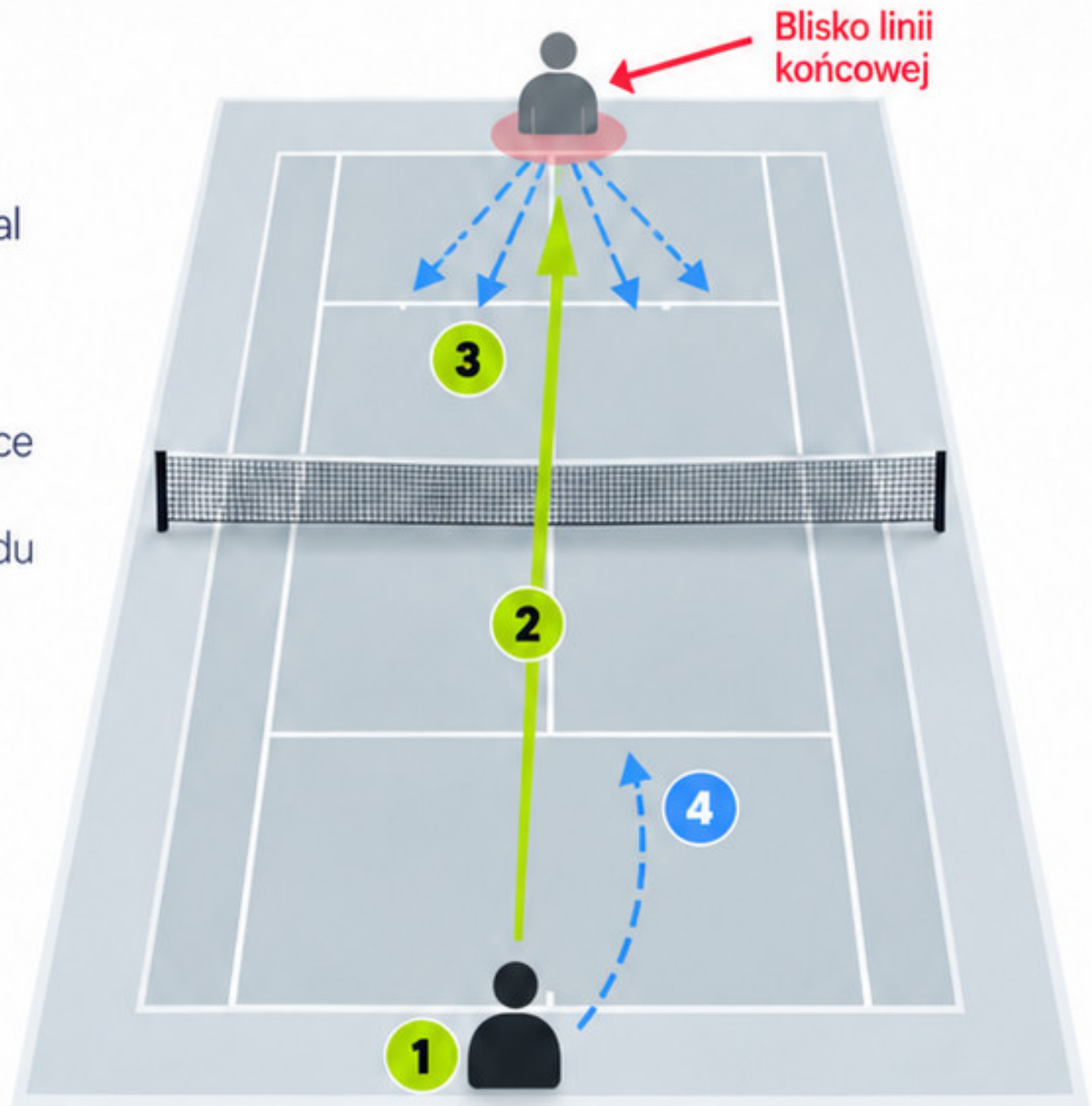
Sekwencja:

1 **Rozpoznanie:**
Przed serwisem sprawdź, czy rywal stoi wyraźnie bliżej linii niż zwykle.

2 **Serwis:**
Zagraj w ciało, szczególnie w okolice biodra, które utrudniają szybkie odsunięcie się do czystego forhendu lub bekhendu.

3 **Prawdopodobna odpowiedź:**
Krótki zamach, blok lub return bliżej środka.

4 **Pierwsza piłka:**
Jeśli odpowiedź jest neutralna, zagraj głęboko w dużą strefę i przejmij środek kortu.



Jeśli przeciwnik... ...zaczyna odsuwać się od piłki jeszcze przed Twoim kontaktem, użyj tego jako sygnału do zmiany kierunku na T lub szeroko.

Korekta: Serwis w ciało traci wartość, jeśli staje się całkowicie przewidywalny. Powinien być częścią rotacji kierunków.

Margines bezpieczeństwa:
średni–wysoki.

Najlepszy moment:
Przeciw returnującemu, który próbuje odbierać wcześnie i mocno.

Najczęstszy błąd:
Serwowanie dokładnie w środek ciała bez obserwowania, w którą stronę rywal próbuje się odsunąć.

SYGNAŁ:
Rywal przesuwa się przed serwisem?

→ **Tak:** rozważ zmianę kierunku.
→ **Nie:** kontynuuj plan w ciało.

10. Szeroki serwis przeciw wolnemu przesuwaniu

Sytuacja:
Przeciwnik ma trudność z szybkim poruszaniem się na boki albo po szerokim returnie potrzebuje dużo czasu na odzyskanie pozycji.

Cel:
Zmusić rywala do pokonania dużego dystansu już przy pierwszym uderzeniu punktu.

Prosta idea:
Jeżeli ruch boczny jest słabą stroną rywala, otwórz punkt szeroko i zmuszaj go do kolejnej zmiany kierunku.

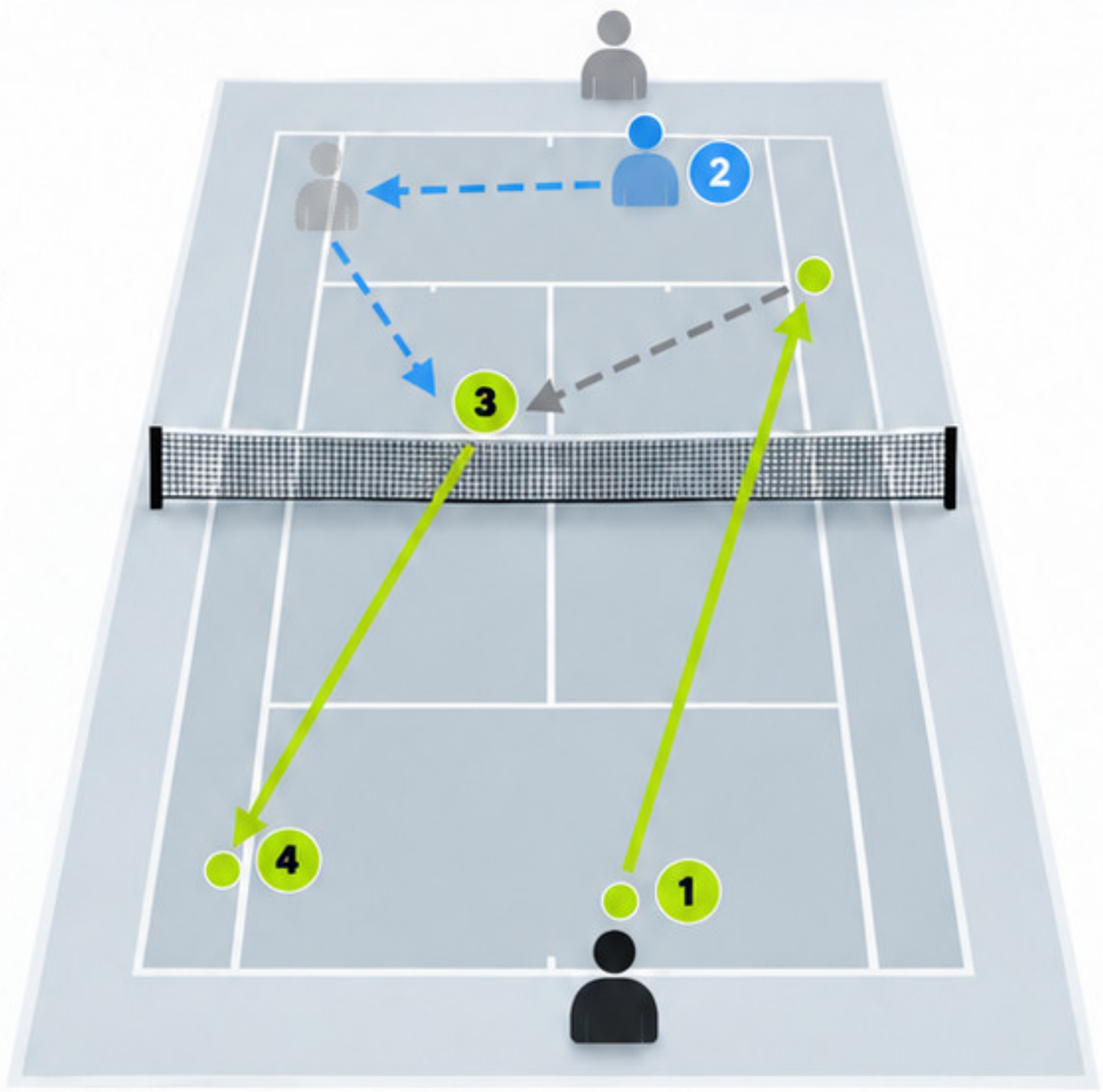
Sekwencja:

1 **Serwis:**
Zagraj szeroko z wystarczającym kątem, aby wyciągnąć przeciwnika poza jego komfortową pozycję.

2 **Pozycja po serwisie:**
Nie biegnij od razu w przeciwną stronę. Najpierw odczytaj kierunek returnu.

3 **Prawdopodobna odpowiedź:**
Piłka po przekątnej lub neutralny return w środek.

4 **Pierwsza piłka:**
Zagraj w otwarty kort, ale używaj dużej strefy. Nie potrzebujesz trafienia przy linii.



Jeśli przeciwnik... ...zaczyna zostawać szeroko po returnie, wykorzystaj to i zagraj za nim zamiast automatycznie zmieniać kierunek.

Korekta: Jeżeli szeroki serwis jest zbyt wolny i daje rywalowi dużo czasu, zmieszaj go z serwisem w ciało lub na T.

Margines bezpieczeństwa:
średni.

Najlepszy moment:
Gdy przeciwnik powoli odzyskuje centralną pozycję.

Najczęstszy błąd: Próba zagrania pierwszej piłki pod samą linię, mimo że sam serwis stworzył już wystarczającą przestrzeń.

**NIE SZUKAJ WINNERA.
SZUKAJ KOLEJNEGO KROKU.**

Jeśli rywal zagra kolejną piłkę z biegu lub z defensywy, schemat spełnił swoje zadanie.

11. Serwis na słabszą stronę + ponowienie presji

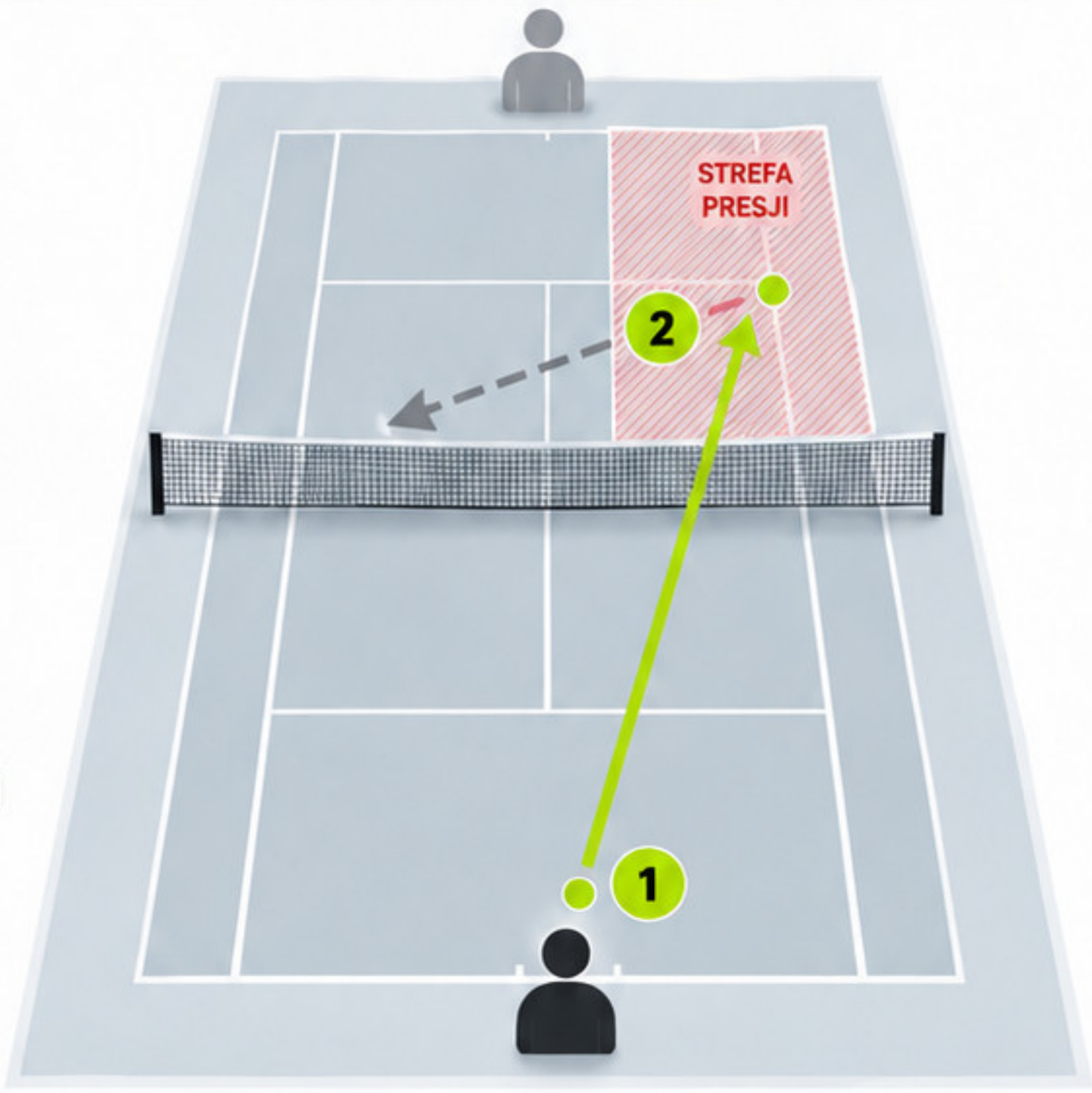
Sytuacja:
Po kilku gemach widzisz, że przeciwnik regularnie oddaje krótszą lub mniej stabilną piłkę z jednej strony.

Cel:
Nie tylko rozpocząć punkt na słabszej stronie rywala, ale zmusić go do kolejnego uderzenia z tego samego obszaru.

Prosta idea:
Jedno uderzenie ujawnia słabość. Drugie sprawdza, czy przeciwnik potrafi z niej wyjść.

Sekwencja:

1. **Identyfikacja:**
   Określ, z której strony przeciwnik częściej oddaje krótszą piłkę lub popełnia błąd pod presją.
2. **Serwis:**
   Zagraj w tę stronę z odpowiednim marginesem.
3. **Obserwacja:**
   Jeżeli return jest neutralny i rywal nie zmienił pozycji w sposób otwierający drugą stronę, przygotuj ponowienie kierunku.
4. **Pierwsza piłka:**
   Zagraj ponownie głęboko na tę samą stronę.



Ważne: „Słabsza strona" nie oznacza strony, na której przeciwnik popełnił jeden błąd. Szukaj powtarzalnego wzorca z kilku punktów.

Jeśli przeciwnik... ...zaczyna mocno przesuwać się, aby chronić słabszą stronę, pojawia się miejsce po przeciwnej stronie.

Korekta: Po dwóch lub trzech skutecznych zastosowaniach sprawdź, czy rywal zmienił ustawienie. Nie powtarzaj schematu automatycznie przez cały mecz.

Czy to naprawdę słabsza strona?

- krótsza średnia długość piłki
- więcej spóźnionych kontaktów
- więcej błędów pod presją
- częstsza obrona zamiast ataku

Margines bezpieczeństwa:
wysoki.

Najlepszy moment:
Po rozpoznaniu wyraźnego wzorca w returnie przeciwnika.

Najczęstszy błąd:
Mylenie efektownego uderzenia przeciwnika z jego rzeczywistą stabilnością. Oceniaj powtarzalność, nie pojedynczy punkt.

12. Krótki return rywala + natychmiastowe przejęcie kortu

Sytuacja:
Twój serwis regularnie wymusza return lądujący przed linią końcową lub w środkowej części kortu.

Cel:
Rozpoznać krótką piłkę wystarczająco wcześnie i wykorzystać ją do wejścia w kort.

Prosta idea:
Krótka piłka jest zaproszeniem do ataku tylko wtedy, gdy rozpoznasz ją wcześnie i wejdziesz do niej w równowadze.

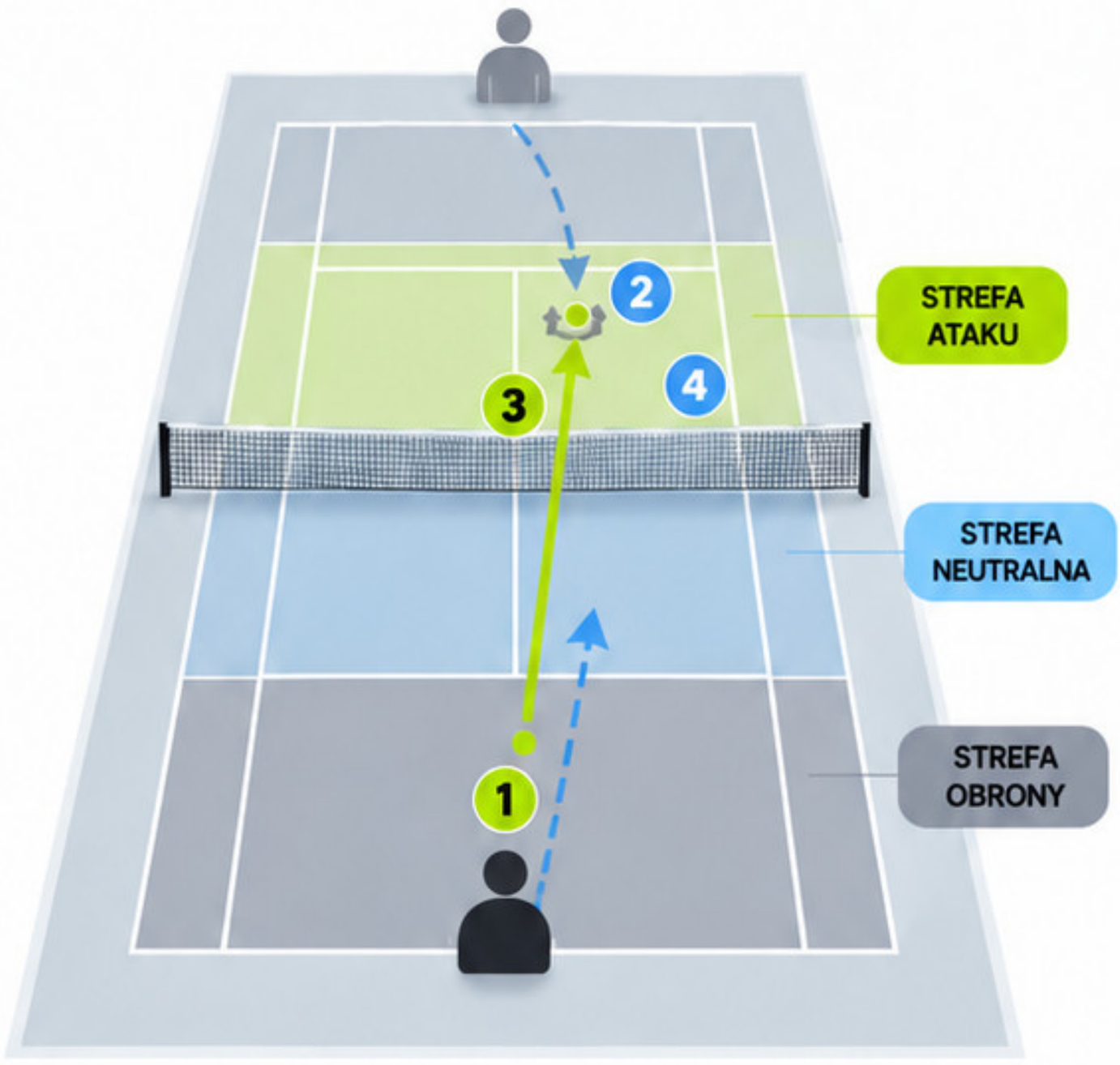
Sekwencja:

1. **Serwis:**
Użyj kierunku, który wcześniej wywoływał krótszy return.

2. **Rozpoznanie:**
Natychmiast po kontakcie przeciwnika oceń wysokość, prędkość i przewidywaną długość piłki.

3. **Wejście:**
Jeżeli return jest wyraźnie krótki, przesuń się do przodu i uderz piłkę z wnętrza kortu.

4. **Kontynuacja:**
Po ataku pozostań gotowy do kolejnej piłki. Nie zakładaj, że pierwsze ofensywne uderzenie zakończy punkt.



Definicja:
„Krótka piłka" w tym schemacie oznacza piłkę, którą możesz zaatakować po wejściu do wnętrza kortu bez utraty równowagi.

Opcja A — Rywal zostaje w środku:
Zagraj w większą wolną przestrzeń.

Opcja B — Rywal rusza wcześnie:
Zagraj za jego ruchem.

Jeśli przeciwnik... ...broni się wysoko i głęboko, nie wymuszaj kolejnego agresywnego uderzenia z trudnej pozycji. Cofnij tempo i przygotuj następny atak.

Korekta: Jeżeli docierasz do piłki spóźniony, nie traktuj jej już jako pełnej piłki ofensywnej.

Margines bezpieczeństwa:
średni.

Najlepszy moment:
Gdy zauważasz serię krótkich returnów po konkretnym kierunku serwisu.

Najczęstszy błąd:
Stanie za linią końcową i pozwolenie krótkiej piłce na opadnięcie zamiast wejścia do kortu.

13. Głęboki return rywala + bezpieczny reset

Sytuacja:
Przeciwnik dobrze odbiera serwis i regularnie odsyła głęboką piłkę w okolice linii końcowej.

Cel:
Nie oddać punktu przez zbyt ambitną próbę ataku z trudnej pierwszej piłki.

Prosta idea:
Jeśli return odebrał Ci czas, najpierw odzyskaj pozycję. Atak może poczekać.

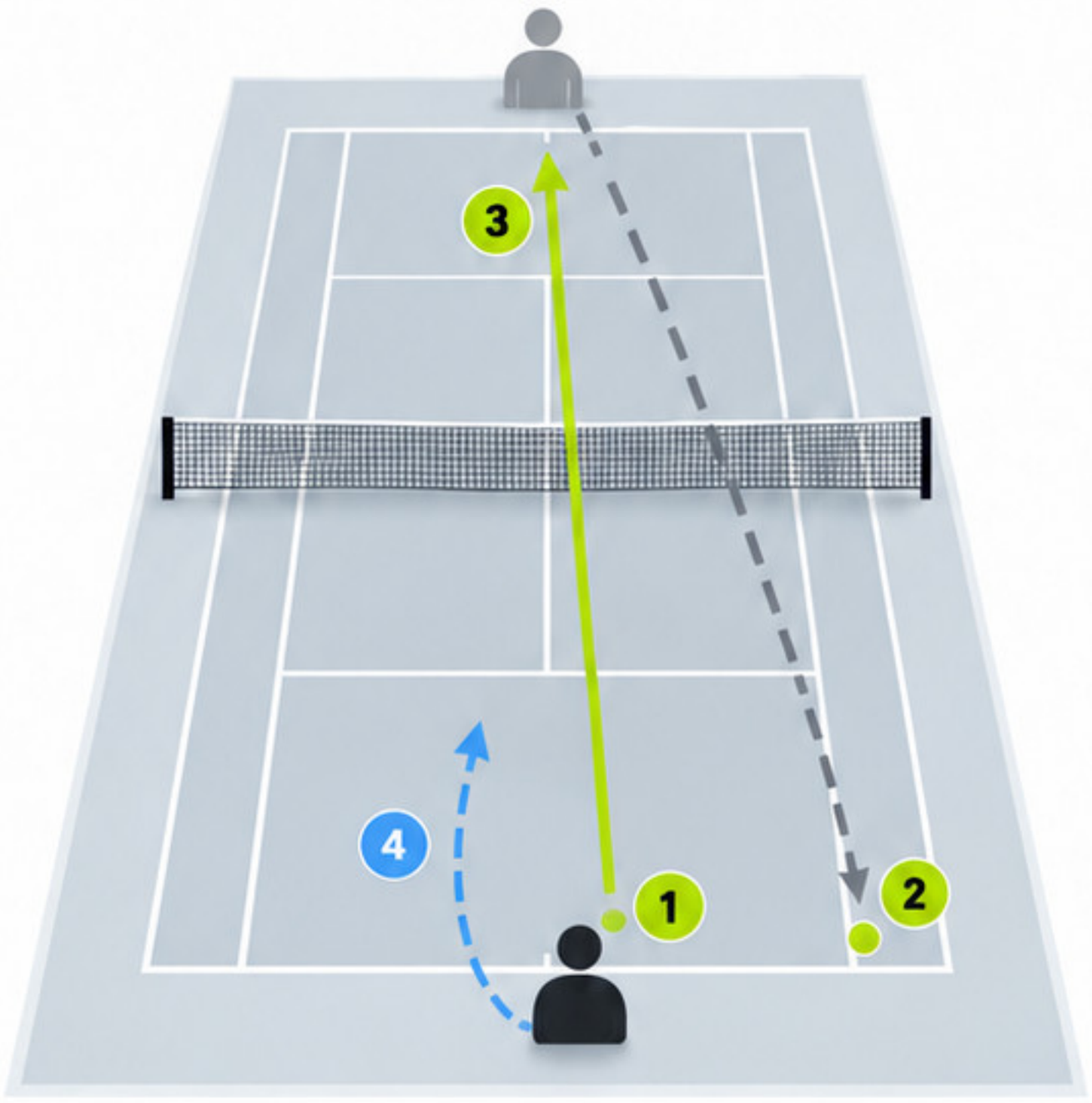
Sekwencja:

1. **Serwis:**
Wykonaj normalny plan serwisowy bez próby nadmiernego zwiększania prędkości.

2. **Rozpoznanie:**
Jeżeli return ląduje głęboko i zmusza Cię do kontaktu blisko linii końcowej lub za nią, zmień priorytet.

3. **Reset:**
Zagraj głęboko przez większą część kortu, najlepiej z bezpiecznym marginesem nad siatką.

4. **Powrót:**
Odzyskaj pozycję i dopiero po neutralizacji szukaj kolejnej możliwości ofensywnej.



Wyjaśnienie terminu:
„Reset" oznacza świadome zagranie neutralizujące, którego celem jest odzyskanie równowagi i pozycji zamiast natychmiastowego ataku.

Dobry reset powinien mieć:
- wysokość nad siatką
- długość
- bezpieczny kierunek
- czas na odzyskanie pozycji

Jeśli przeciwnik...
...wchodzi po returnie do kortu, skieruj reset głębiej lub wysoko przez środek, aby odebrać mu łatwy kąt.

Korekta:
Nie próbuj zmieniać kierunku trudnej, głębokiej piłki tylko dlatego, że plan zakładał atak pierwszym uderzeniem.

Margines bezpieczeństwa:
wysoki.

Najlepszy moment:
Za każdym razem, gdy jakość returnu przeciwnika usuwa Twoją przewagę serwisową.

Najczęstszy błąd:
Traktowanie każdego punktu po własnym serwisie tak, jakby serwujący musiał natychmiast dominować.

PLAN A NIE DZIAŁA? NIE PANIKUJ. PRZEJDŹ DO NEUTRALNEJ WYMIANY.

14. Pierwszy punkt gema: schemat z dużym marginesem

Sytuacja:
Rozpoczynasz własny gem serwisowy i chcesz od pierwszego punktu zbudować rytm bez niepotrzebnego ryzyka.

Cel:
Rozpocząć gem prostym, powtarzalnym schematem, który daje wysokie prawdopodobieństwo wejścia w wymianę w stabilnej pozycji.

Prosta idea:
Pierwszy punkt nie musi być efektowny, Ma dać Ci informację i rytm.

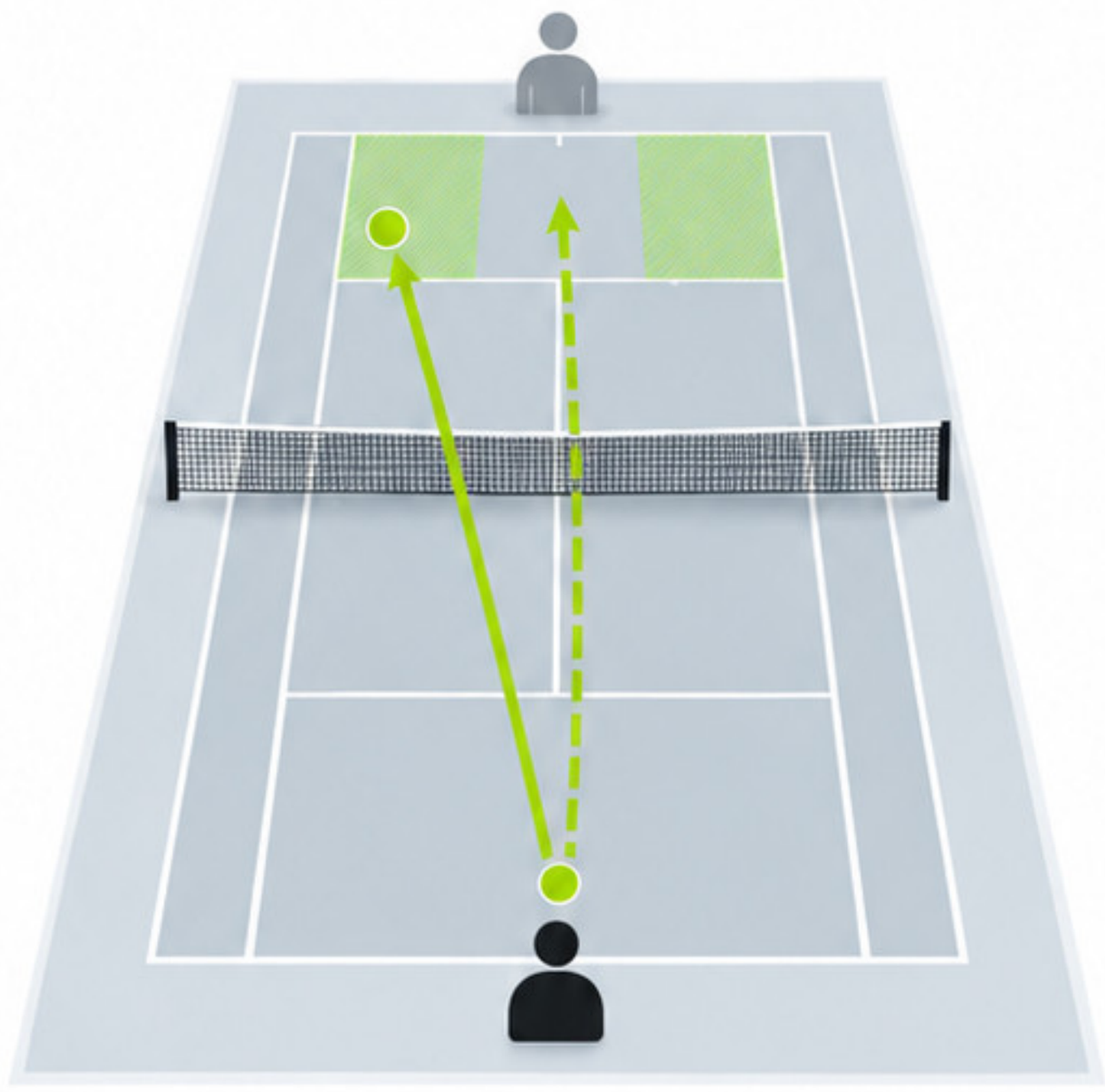
Schemat bazowy:

1. **Serwis:**
Wybierz kierunek, który potrafisz regularnie trafiać z komfortowym marginesem.

2. **Gotowość:**
Natychmiast przygotuj się do pierwszej piłki, bez założenia, że serwis zakończy punkt.

3. **Pierwsza piłka:**
Jeżeli return jest neutralny, zagraj głęboko przez środek lub na wcześniej rozpoznaną słabszą stronę.

4. **Ocena:**
Zwróć uwagę na ustawienie, jakość returnu i sposób poruszania się przeciwnika. Ta informacja będzie cenna w kolejnych punktach gema.



Dlaczego przez środek?

- zmniejsza dostępne kąty dla przeciwnika,
- daje większy margines od linii bocznych,
- ułatwia odzyskanie centralnej pozycji,
- pozwala obserwować zachowanie rywala bez podejmowania dużego ryzyka.

3 PYTANIA PO PUNKCIE

1. Gdzie stał rywal przy returnie?
2. W jaki sposób odebrał serwis?
3. Jak szybko odzyskał pozycję?

Pierwszy punkt gema jest również punktem obserwacyjnym.

Jeśli pierwszy serwis nie trafia:
Drugi serwis wykonaj z rotacją i odpowiednim zapasem. Nie zmieniaj pierwszego punktu gema w test maksymalnego ryzyka.

Jeśli przeciwnik...
...od razu atakuje neutralny schemat, zapamiętaj ten sygnał. Przy kolejnej okazji możesz wykorzystać serwis w ciało albo zmianę kierunku.

Korekta:
Jeżeli Twój podstawowy serwis jest danego dnia niestabilny, wybierz kierunek o większej tolerancji i zmniejsz prędkość.

Margines bezpieczeństwa:
bardzo wysoki.

Najlepszy moment:
Pierwszy punkt własnego gema, powrót po dłuższej przerwie, moment odbudowy rytmu.

Najczęstszy błąd:
Próba rozpoczęcia każdego gema asem lub natychmiastowym winnerem.

15. Punkt pod presją: drugi serwis + bezpieczna pierwsza piłka

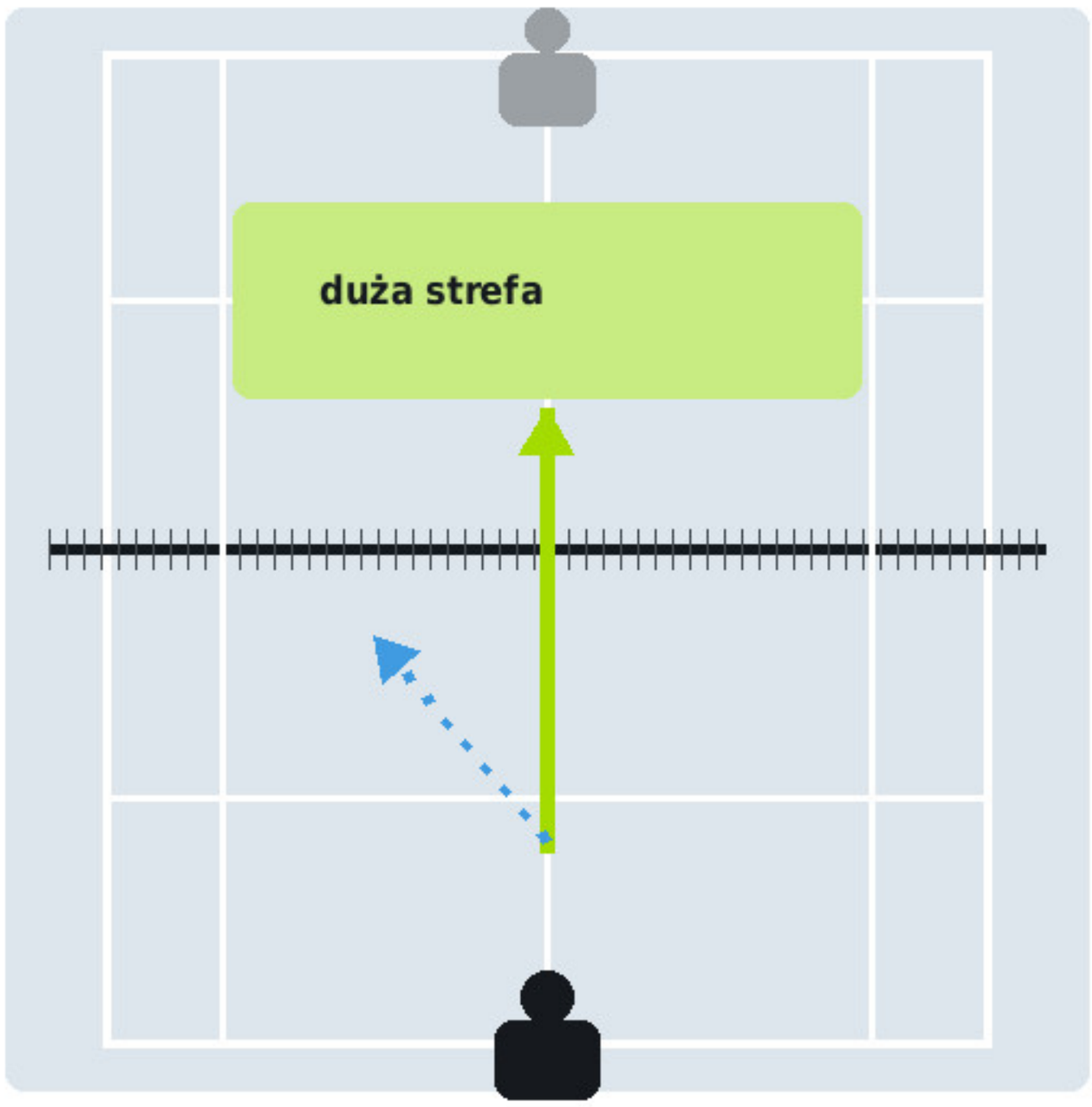
Sytuacja:
Ważny punkt, pierwszy serwis nie trafia, a drugi jest obciążony presją wyniku.

Cel:
Zmniejszyć liczbę decyzji i wejść w wymianę z powtarzalnym planem.

Prosta idea:
Ważny punkt wymaga planu, który potrafisz wykonać.

Sekwencja:

1. **Drugi serwis:**
   Zagraj z rotacją i dużym marginesem nad siatką.
2. **Pozycja:**
   Po kontakcie natychmiast wróć do gotowości.
3. **Pierwsza piłka:**
   Jeśli return jest neutralny, zagraj głęboko przez środek.
4. **Stabilizacja:**
   Wróć do pozycji bazowej i dopiero oceniaj atak.



Dlaczego działa?
mniej decyzji, większy margines, mniej błędów bocznych.

Jeśli przeciwnik...
atakuje drugi serwis, użyj rotacji, zmiany kierunku lub serwisu w ciało.

Korekta
Gdy return spycha Cię do obrony, najpierw odzyskaj pozycję.

Margines bezpieczeństwa
bardzo wysoki.

Najlepszy moment
break point, równowaga, tie-break.

Najczęstszy błąd
próba idealnego drugiego serwisu pod presją.

MODUŁ 03

Return pierwszego serwisu

Nie każdy pierwszy serwis trzeba atakować. Najpierw trzeba go zneutralizować.

Cel modułu:

Nauczyć się odbierać pierwszy serwis tak, aby ograniczyć przewagę serwującego, odzyskać pozycję i wejść w wymianę z jasnym planem.

Przy returnie pierwszego serwisu pierwszym zadaniem nie zawsze jest atak. Często lepszym celem jest umieścić return w korcie, ograniczyć kąty serwującego i natychmiast odzyskać pozycję.

Trzy zasady modułu

1 Skróć zamach

Im mniej czasu, tym prostszy ruch.

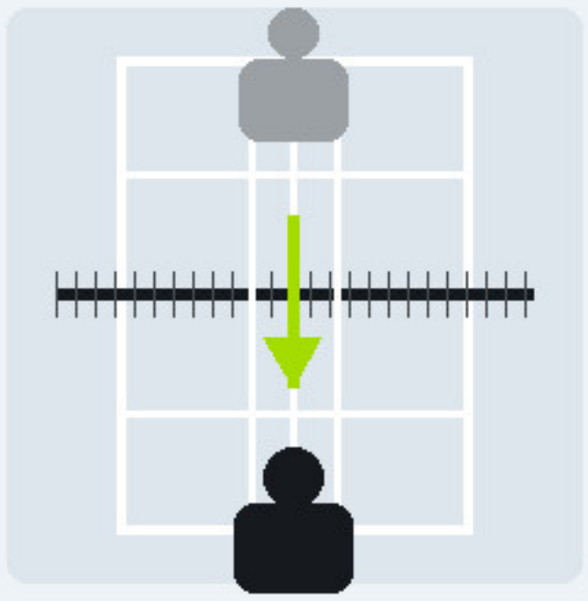
2 Duża strefa

Bezpieczeństwo ważniejsze niż idealny kierunek.

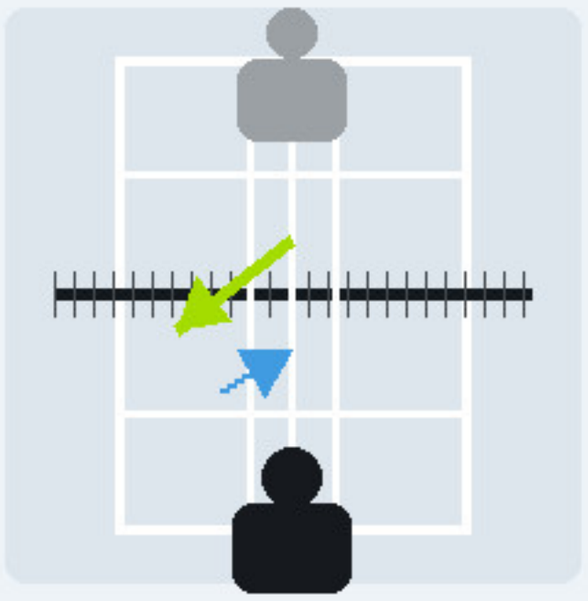
3 Dopasuj ustawienie

Szybszy serwis wymaga wcześniejszej decyzji.

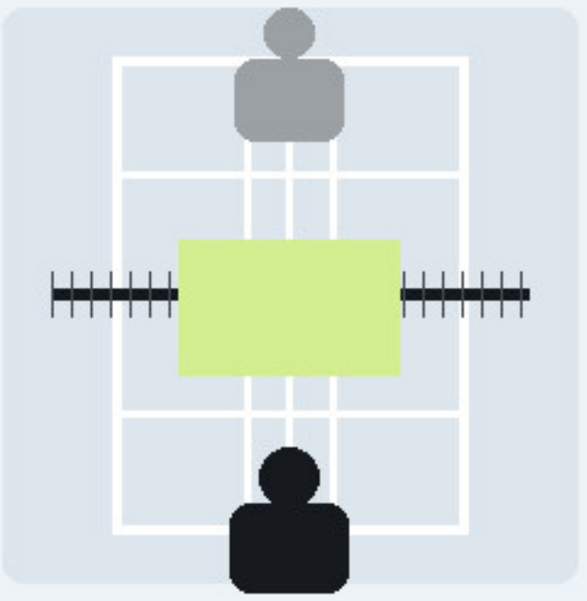
SZYBKI SERWIS → KRÓTKI ZAMACH



SZEROKI SERWIS → ODZYSKANIE ŚRODKA



SERWIS W CIAŁO → STABILNY BLOK



Schematy 16–23

16. Blokowany return w środek + odzyskanie pozycji

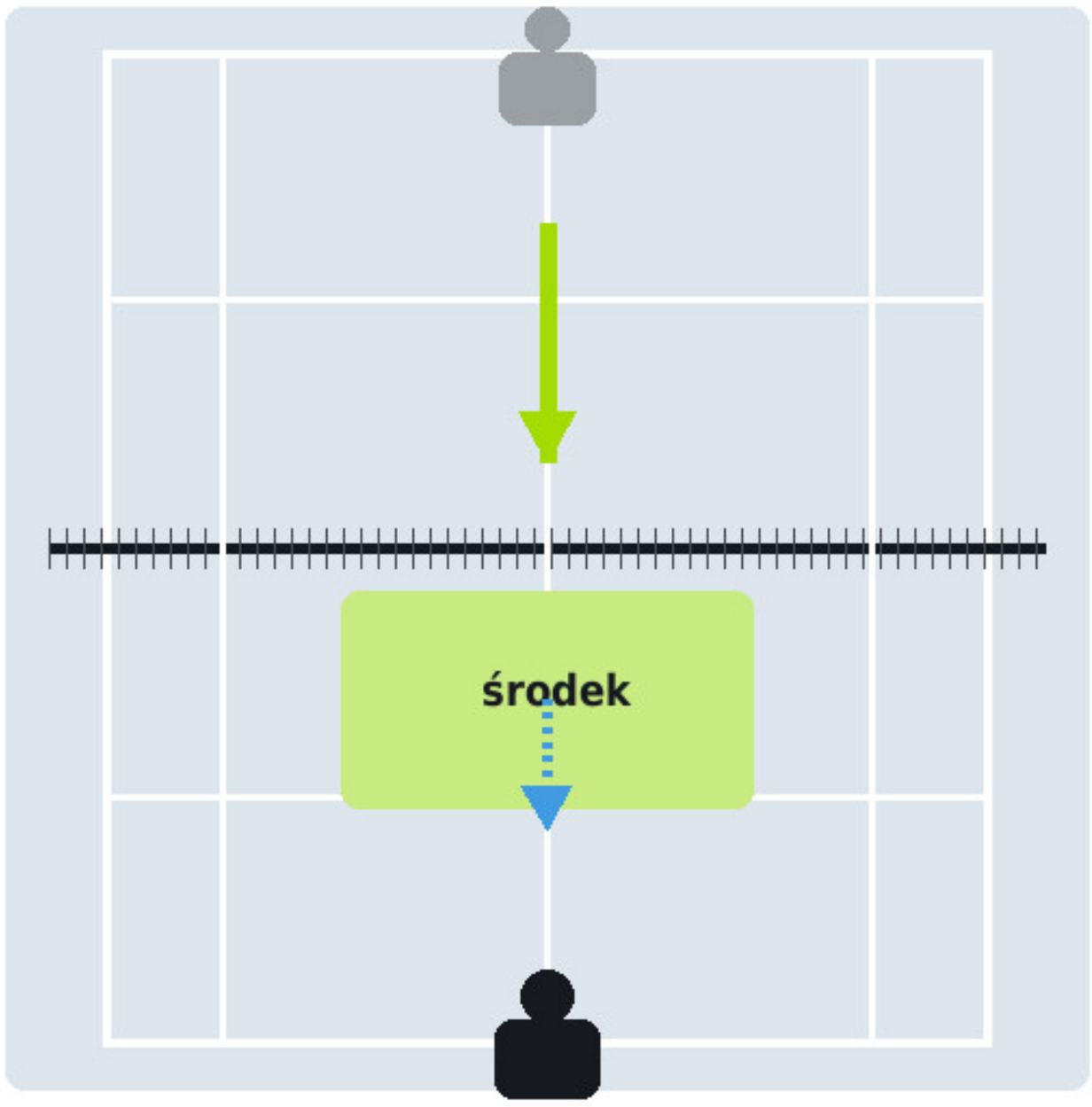
Sytuacja:
Przeciwnik serwuje szybko, a Ty masz mało czasu na pełny zamach.

Cel:
Zneutralizować prędkość serwisu i skierować piłkę do bezpiecznej strefy.

Prosta idea:
Przy szybkim serwisie wykorzystaj tempo piłki, zamiast tworzyć je sam.

Sekwencja:

1. **Przygotowanie:**
   Ustaw rakietę wcześniej i skróć zamach.
2. **Kontakt:**
   Prowadź główkę rakiety stabilnie przez piłkę.
3. **Cel:**
   Return głęboko w okolice środka kortu.
4. **Powrót:**
   Natychmiast odzyskaj pozycję i przygotuj kolejną piłkę.



Blokowany return
kompaktowy odbiór bez dużego zamachu.

Dlaczego środek?
ogranicza kąty serwującego i daje margines od linii.

Korekta
Najpierw popraw punkt kontaktu i głębokość, nie siłę.

Margines bezpieczeństwa
bardzo wysoki.

Najlepszy moment
szybki pierwszy serwis lub chęć wejścia w wymianę.

Najczęstszy błąd
zbyt duży zamach i spóźniony kontakt.

17. Głęboki return po przekątnej + gra na słabszą stronę

Sytuacja:
Masz wystarczająco dużo czasu, aby kontrolować kierunek returnu.

Cel:
Odesłać piłkę głęboko po przekątnej i rozpocząć presję.

Prosta idea:
Po przekątnej masz więcej kortu. Łącz bezpieczeństwo z presją.

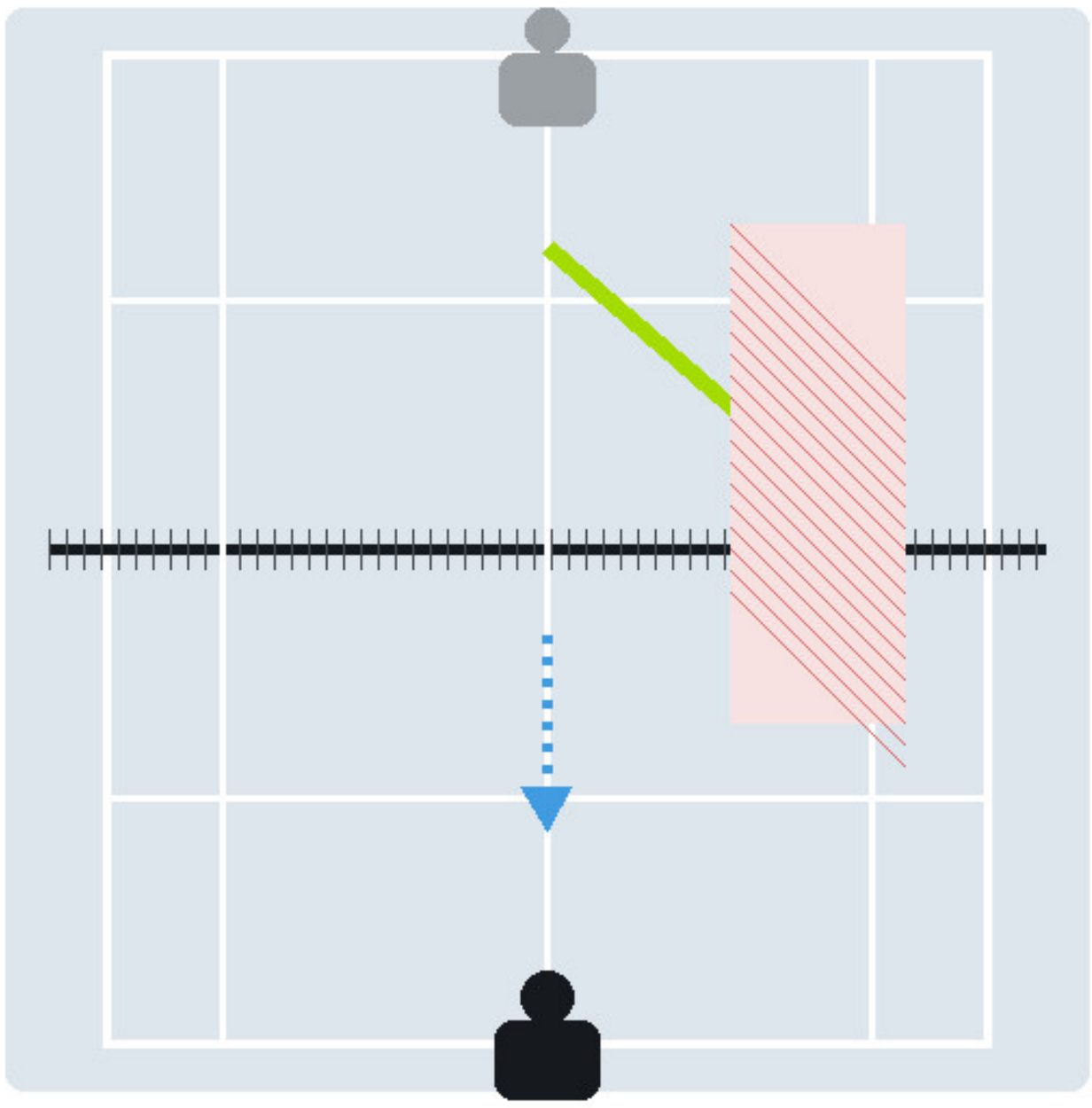
Sekwencja:

1. **Ustawienie:**
Dopasuj pozycję do kierunku serwisu i przygotuj kompaktowy zamach.

2. **Return:**
Zagraj po przekątnej z naciskiem na głębokość.

3. **Pozycja:**
Wróć w stronę pozycji neutralnej, uwzględniając stworzony kąt.

4. **Kolejna piłka:**
Utrzymuj presję na mniej stabilnej stronie.



Priorytet
kort → głębokość → kierunek → prędkość.

Jeśli przeciwnik...
dobrze zmienia kierunek, zabezpiecz logiczną przestrzeń.

Korekta
Zwiększ strefę docelową, jeśli rośnie liczba błędów.

Margines bezpieczeństwa
wysoki.

Najlepszy moment
serwis nie wypycha Cię mocno poza kort.

Najczęstszy błąd
celowanie w sam narożnik zamiast dużej strefy.

18. Szeroki serwis: wysoki return przez środek

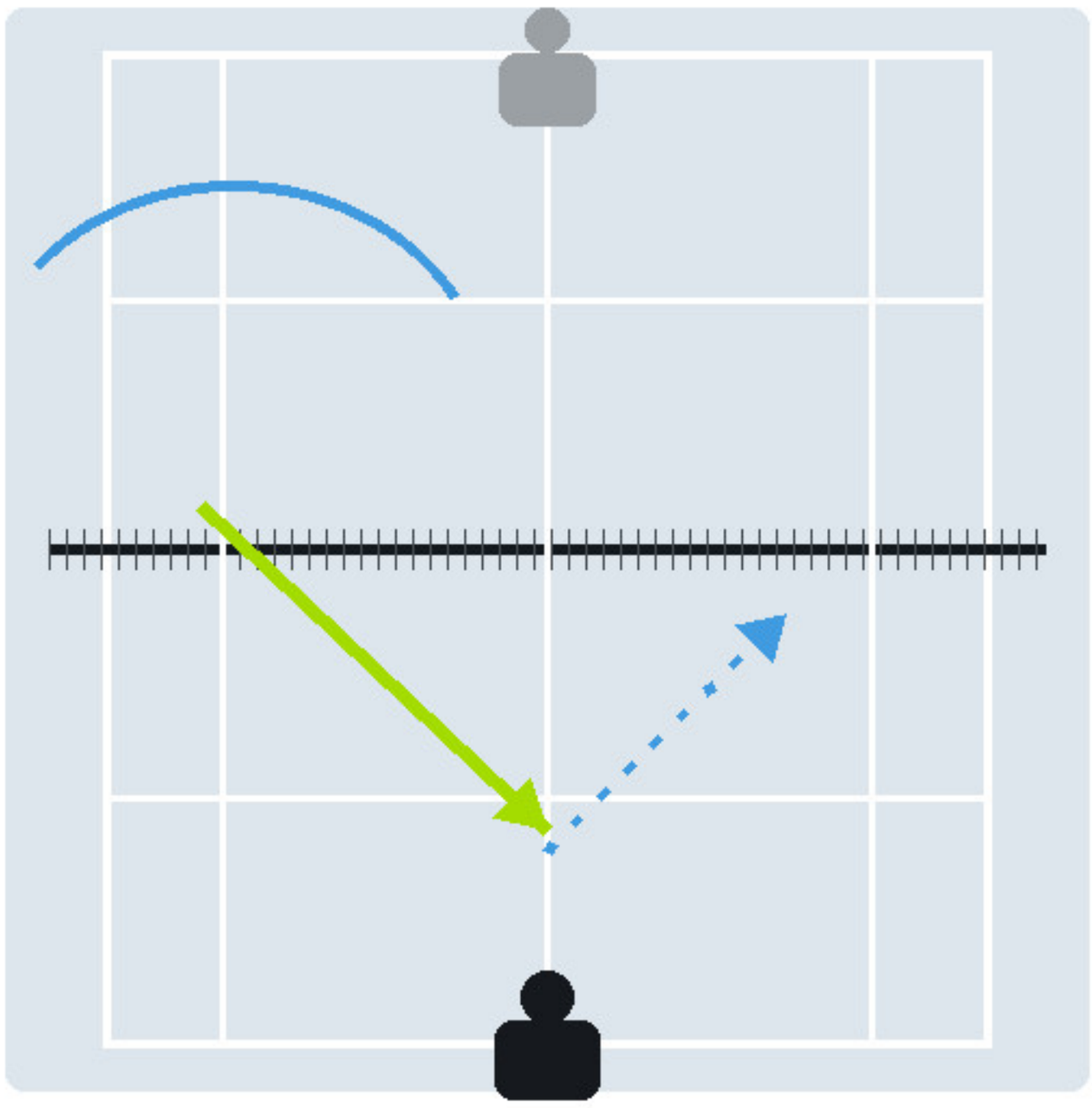
Sytuacja:
Serwis wypycha Cię poza kort, a agresywna zmiana kierunku byłaby trudna.

Cel:
Zyskać czas na powrót i ograniczyć natychmiastowy atak rywala.

Prosta idea:
Gdy jesteś daleko od środka, wysokość i długość dają czas.

Sekwencja:

1. **Ruch do piłki:**
   Podejdź do kierunku serwisu i ustabilizuj kontakt.
2. **Return:**
   Zagraj wyżej nad siatką i głęboko przez środek.
3. **Powrót:**
   Wykorzystaj czas lotu piłki, aby wrócić do pozycji.
4. **Przygotowanie:**
   Wykonaj split step przed pierwszą piłką serwującego.



Dlaczego wyżej?
więcej bezpieczeństwa, głębokość i czas na powrót.

Jeśli przeciwnik...
wchodzi agresywnie, zwiększ głębokość returnu.

Korekta
Nie graj po linii z pozycji poza kortem przy spóźnionym kontakcie.

Margines bezpieczeństwa
wysoki.

Najlepszy moment
po szerokim serwisie wypychającym poza linię boczną.

Najczęstszy błąd
zbyt płasko i zbyt krótko.

19 Serwis w ciało: krótki zamach + środek

Sytuacja:
Serwis zmierza w ciało i utrudnia pełny forhend lub bekhend.

Cel:
Stworzyć miejsce na kontakt i odesłać piłkę do dużej strefy.

Prosta idea:
Najważniejsze jest miejsce na rakietę, nie pełny zamach.

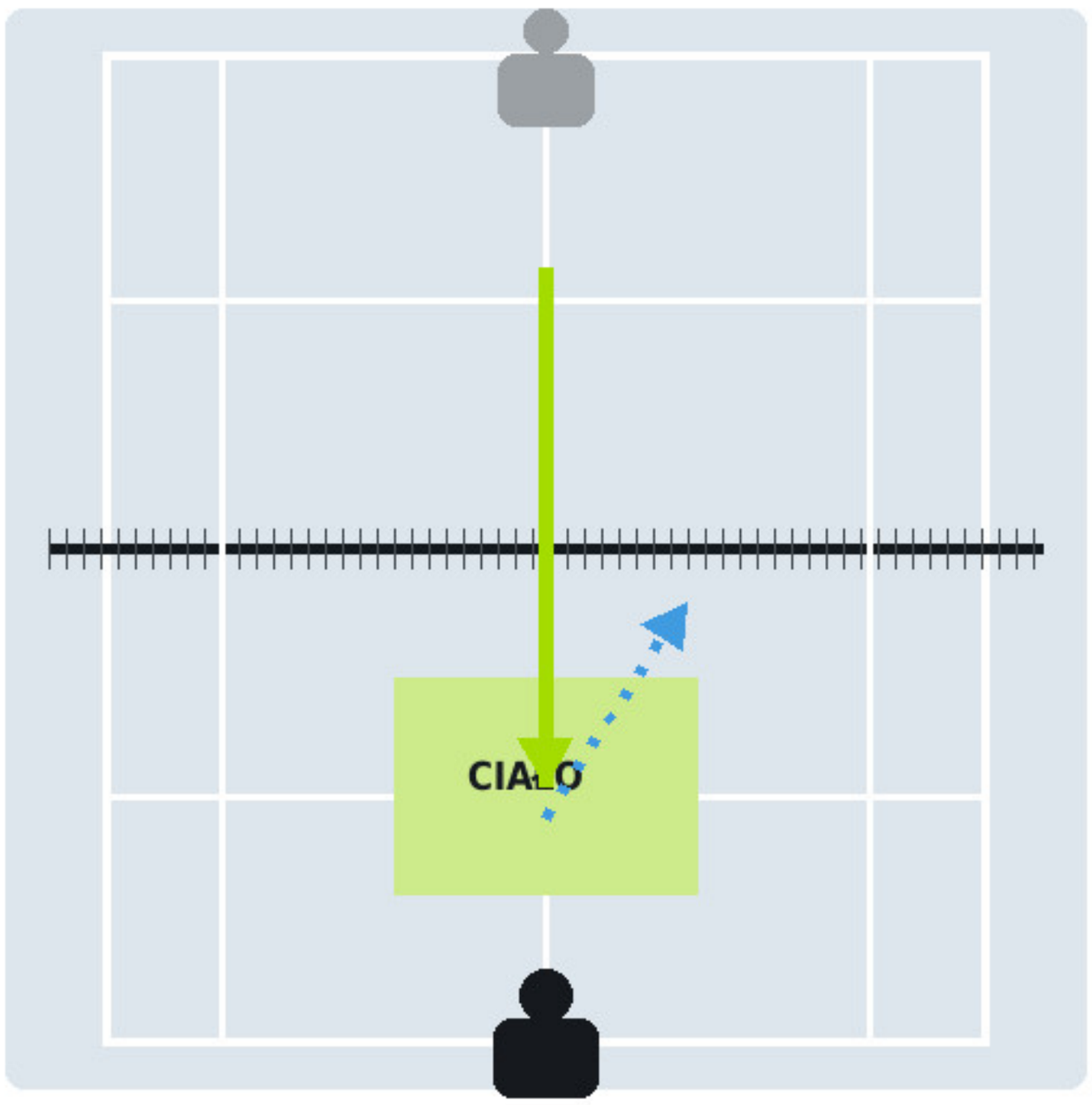
Sekwencja:

1. **Rozpoznanie:**
Oceń, czy piłka zmierza w biodro, tułów czy bliżej jednej strony.

2. **Przestrzeń:**
Wykonaj mały krok lub obrót, aby odsunąć kontakt od ciała.

3. **Return:**
Użyj krótkiego ruchu i skieruj piłkę przez środek.

4. **Powrót:**
Odzyskaj równowagę i przygotuj kolejną piłkę.



Klucz
mniej ruchu rakietą, więcej kontroli ciała.

Jeśli przeciwnik...
często serwuje w ciało, ustaw się minimalnie dalej lub przygotuj rakietę

Korekta
Mały ruch często wystarczy; nie odskakuj gwałtownie.

Margines bezpieczeństwa
bardzo wysoki.

Najlepszy moment
serwujący często celuje w ciało.

Najczęstszy błąd
za późna decyzja: forhend czy bekhend.

20. Serwis na T: kontrola kierunku + powrót

Sytuacja:
Przeciwnik serwuje na T i ogranicza czas oraz kąt Twojego returnu.

Cel:
Kontrolować odbiór bez nadmiernej zmiany kierunku i szybko wrócić.

Prosta idea:
Serwis na T upraszcza geometrię punktu. Zagraj stabilnie.

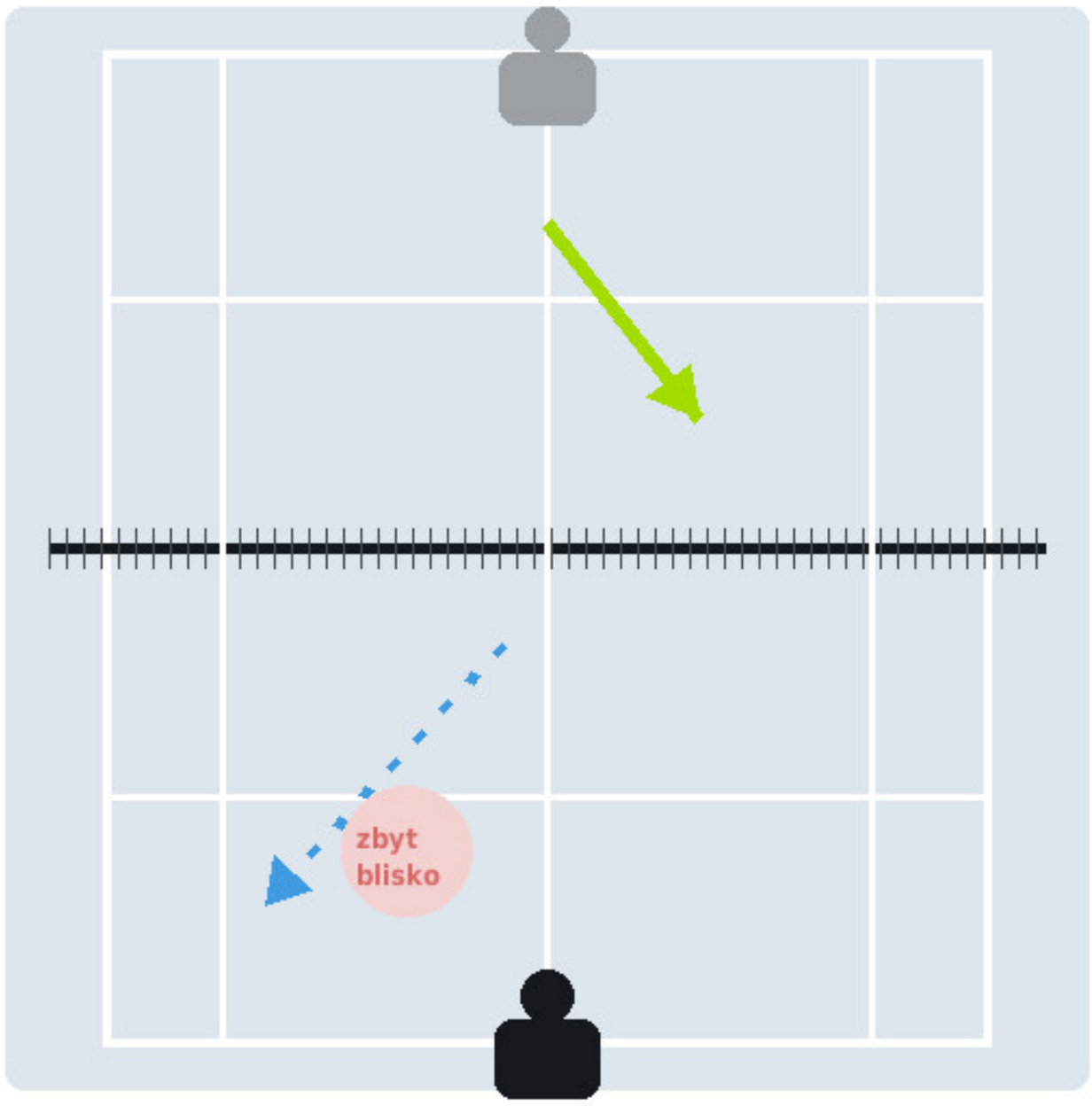
Sekwencja:

1. **Przygotowanie:**
Zachowaj kompaktowy zamach i ustaw rakietę wcześnie.

2. **Return:**
Skieruj piłkę głęboko przez środek albo po bezpiecznej przekątnej.

3. **Pozycja:**
Natychmiast wykonaj ruch w stronę pozycji bazowej.

4. **Gotowość:**
Przygotuj się na pierwszą piłkę serwującego forhenderem.



Gdy mało czasu
return przez środek.

Gdy stabilny kontakt
głęboki return po przekątnej.

Korekta
Nie wymuszaj returnu po linii z trudnej piłki.

Margines bezpieczeństwa
wysoki.

Najlepszy moment
precyzyjny pierwszy serwis na T.

Najczęstszy błąd
agresywna zmiana kierunku z szybkiej piłki.

21. Niski return pod nogi zawodnika idącego do siatki

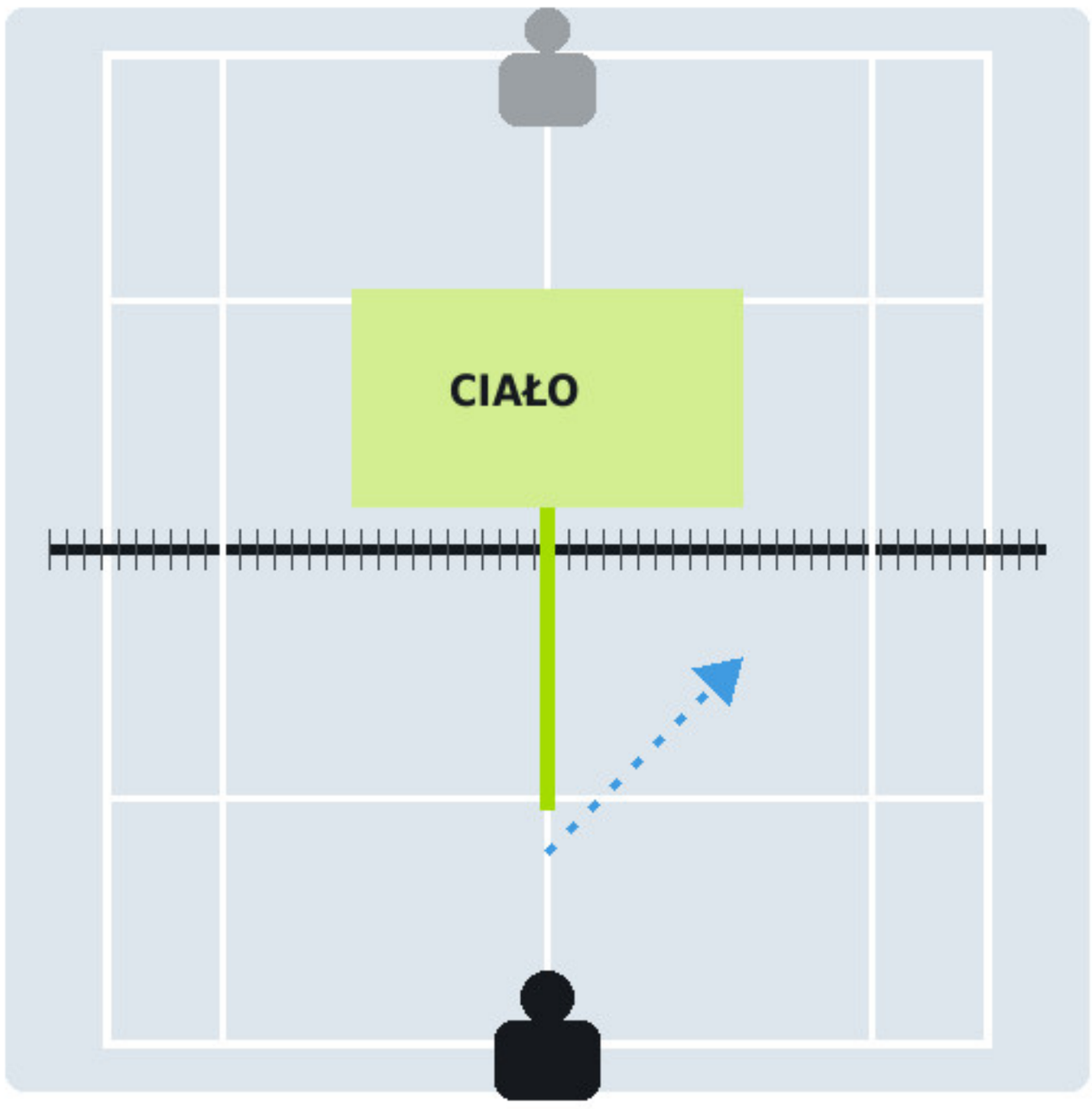
Sytuacja:
Przeciwnik po serwisie natychmiast rusza do siatki.

Cel:
Zmusić serwującego do pierwszego woleja z niskiego punktu kontaktu.

Prosta idea:
Nie musisz mijać pierwszym uderzeniem. Najpierw utrudnij wolej.

Sekwencja:

1. **Rozpoznanie:**
   Zauważ ruch przeciwnika do przodu tuż po serwisie.
2. **Return:**
   Skieruj piłkę nisko w okolice jego stóp.
3. **Pozycja:**
   Po returnie przygotuj się na krótszą odpowiedź.
4. **Następna piłka:**
   Jeśli wolej jest słaby, użyj minięcia albo loba.



Dlaczego pod nogi?
utrudnia kąt, przyspieszenie i głęboki wolej.

Lob
wysokie uderzenie nad przeciwnikiem przy siatce.

Korekta
Przy trudnym kontakcie priorytetem jest piłka w korcie.

Margines bezpieczeństwa
średni.

Najlepszy moment
regularny schemat serwis-wolej.

Najczęstszy błąd
natychmiastowe minięcie po linii z trudnego serwisu.

22. Return slajsem + reset wymiany

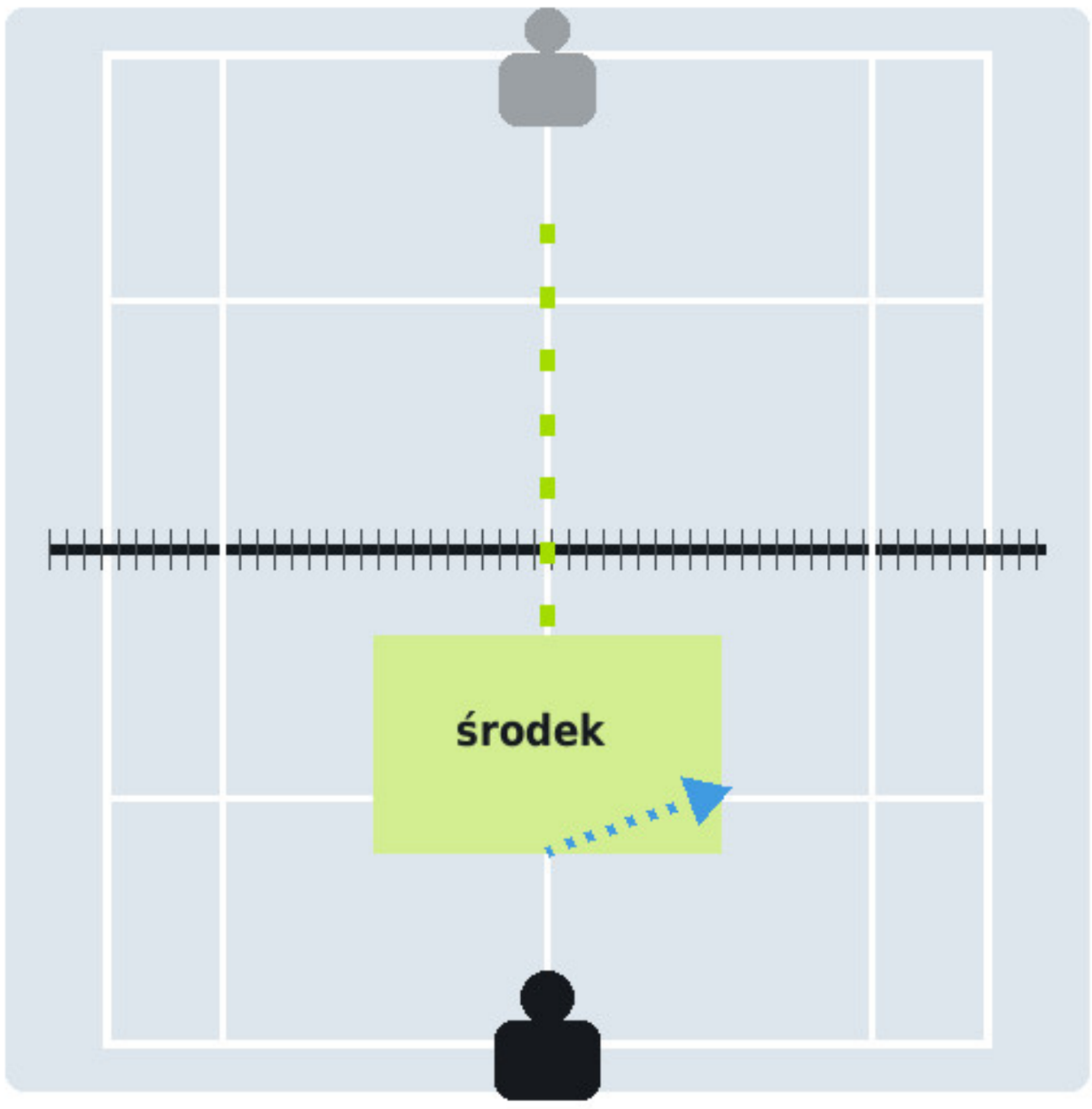
Sytuacja:
Pierwszy serwis spycha Cię z pozycji albo nie masz czasu na topspin.

Cel:
Utrzymać piłkę nisko, odzyskać pozycję i rozpocząć neutralną wymianę.

Prosta idea:
Czasem niższa piłka i dodatkowy czas są cenniejsze niż prędkość.

Sekwencja:

1. **Przygotowanie:**
   Skróć ruch i ustaw rakietę stabilnie przed kontaktem.
2. **Return slajsem:**
   Skieruj piłkę głęboko przez środek lub dużą przekątną.
3. **Powrót:**
   Użyj wolniejszej trajektorii do odzyskania pozycji.
4. **Reset:**
   Przy kolejnej piłce wróć do normalnej struktury wymiany.



Kiedy używać?
niski kontakt, późny kontakt, wypchnięcie poza kort.

Slajs
rotacja wsteczna, niższy lot i mniej agresywne odbicie.

Korekta
Nie używaj slajsa automatycznie na każdy serwis.

Margines bezpieczeństwa
wysoki.

Najlepszy moment
gdy pełny topspinowy return byłby zbyt ryzykowny.

Najczęstszy błąd
zbyt miękki slajs w środek pola serwisowego.

23. Głęboki return na bekhend + atak na otwarty kort

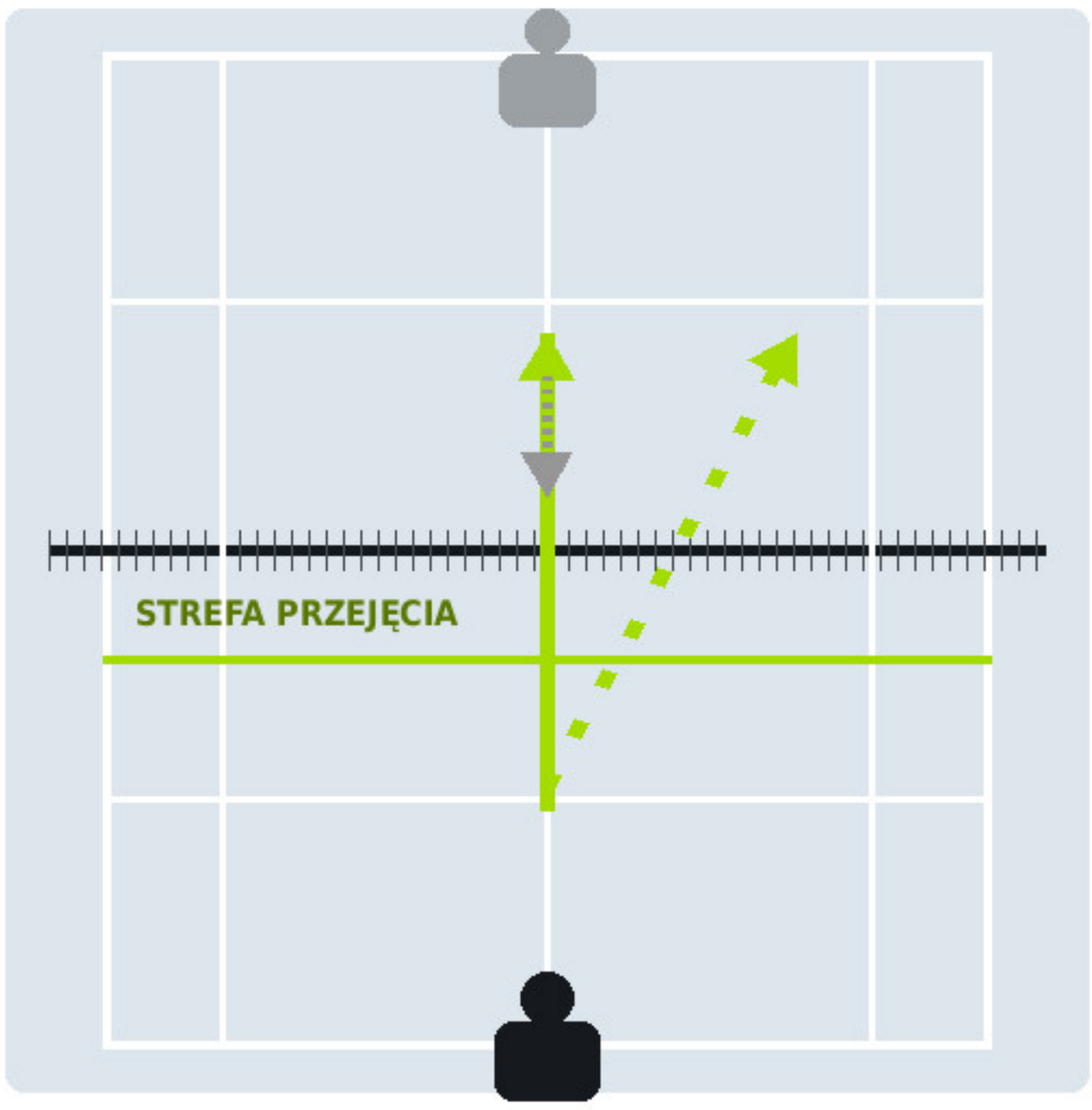
Sytuacja:
Pierwszy serwis nie odbiera Ci całkowicie czasu, a bekhend rywala jest mniej

Cel:
Zneutralizować serwis, wywrzeć presję na bekhend i przygotować atak.

Prosta idea:
Pierwszy return ustawia wymianę. Druga dobra piłka wykorzystuje przestrzeń.

Sekwencja:

1. **Return:**
   Zagraj głęboko na stronę bekhendową z dużym marginesem.
2. **Obserwacja:**
   Sprawdź, czy bekhend przeciwnika daje krótszą piłkę.
3. **Wejście:**
   Jeżeli odpowiedź jest krótka lub neutralna, przesuń się do przodu.
4. **Atak:**
   Skieruj kolejną piłkę w otwartą część kortu.



Decyzja
krótka - wejdź; neutralna - utrzymaj; głęboka - resetuj.

Ważne
nie zakładaj, że bekhend jest słabszy bez obserwacji.

Korekta
Return ma stworzyć warunki, nie zakończyć punkt.

Margines bezpieczeństwa
średni-wysoki.

Najlepszy moment
gdy kontrolujesz głębokość returnu.

Najczęstszy błąd
atak bez sprawdzenia jakości odpowiedzi.

MODUŁ 04

Return drugiego serwisu i adaptacja

Drugi serwis daje więcej czasu. Wykorzystaj go do przejęcia pozycji, nie do niepotrzebnego ryzyka.

Cel modułu:

Nauczyć się rozpoznawać słabszy lub bardziej przewidywalny drugi serwis, ustawiać się agresywniej, przejmować przestrzeń oraz szybko dostosowywać plan do rodzaju rotacji i zachowania serwującego.

Return drugiego serwisu to szansa na przejęcie inicjatywy. Masz więcej czasu, ale kluczowe są trzy decyzje: gdzie stanąć przed returnem, w który kierunek zagrać, aby mieć największy margines bezpieczeństwa, oraz co zrobić po returnie. Świadome odpowiedzi na te pytania pozwalają Ci kontrolować wymianę i szybciej przechodzić do ataku.

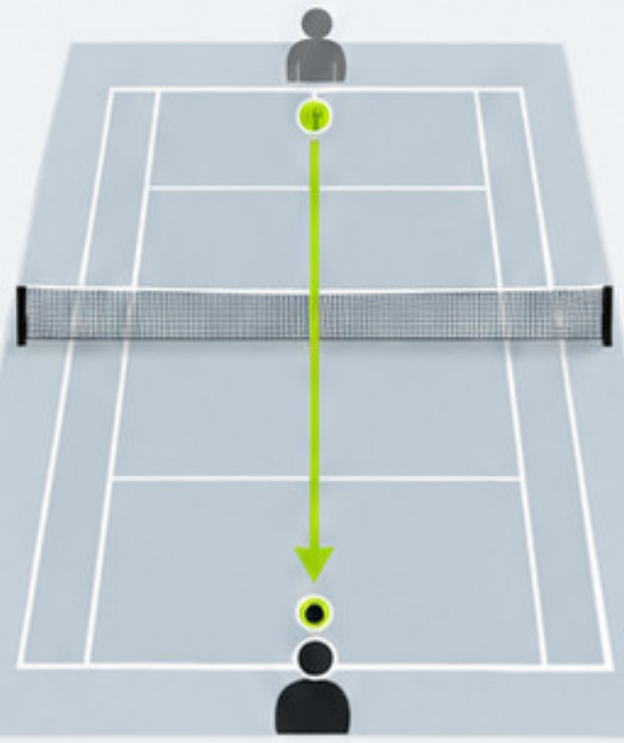
Trzy zasady modułu

1 **ZASADA 01**
Wejdź wcześniej, ale uderzaj stabilnie.

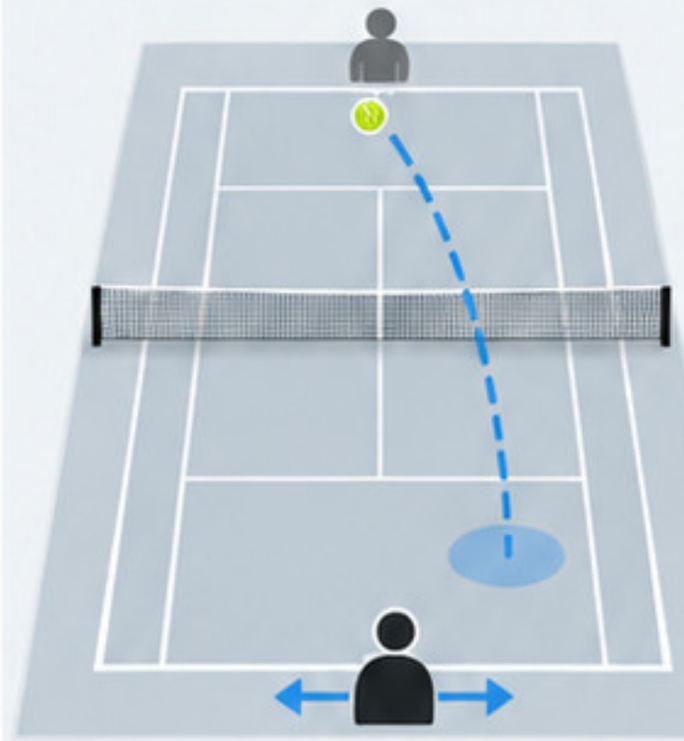
2 **ZASADA 02**
Czytaj rotację.

3 **ZASADA 03**
Po dobrym returnie zostań bliżej linii.

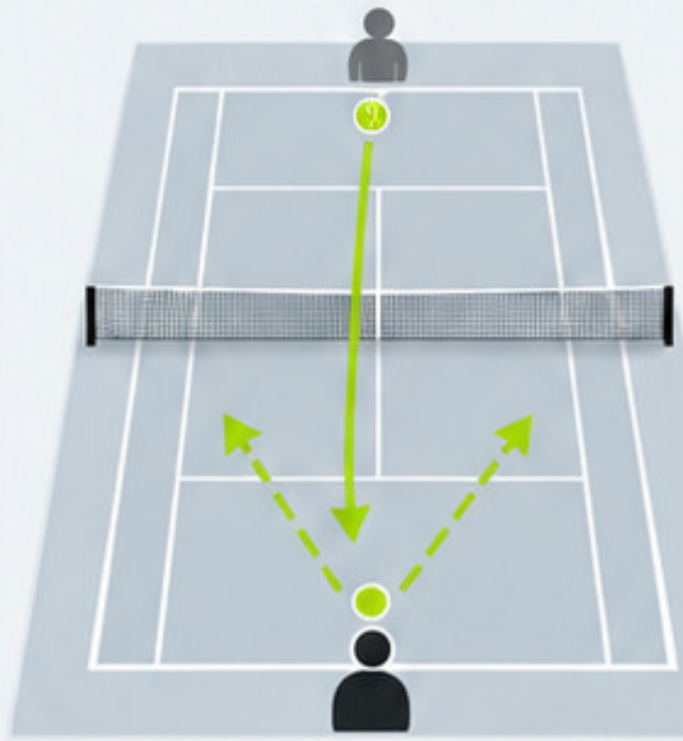
SŁABY DRUGI SERWIS →
KROK DO PRZODU



WYSOKI KICK →
KOREKTA ODLEGŁOŚCI



KRÓTKA ODPOWIEDŹ →
PRZEJĘCIE ŚRODKA



Schematy 24–30

24. Wejście w kort + agresywny return po przekątnej

Sytuacja:
Przeciwnik gra drugi serwis, który jest przewidywalny i ma umiarkowane tempo.

Cel:
Odebrać piłkę wcześniej, skrócić czas serwującemu i rozpocząć wymianę z inicjatywą.

Prosta idea:
Agresja zaczyna się od pozycji.

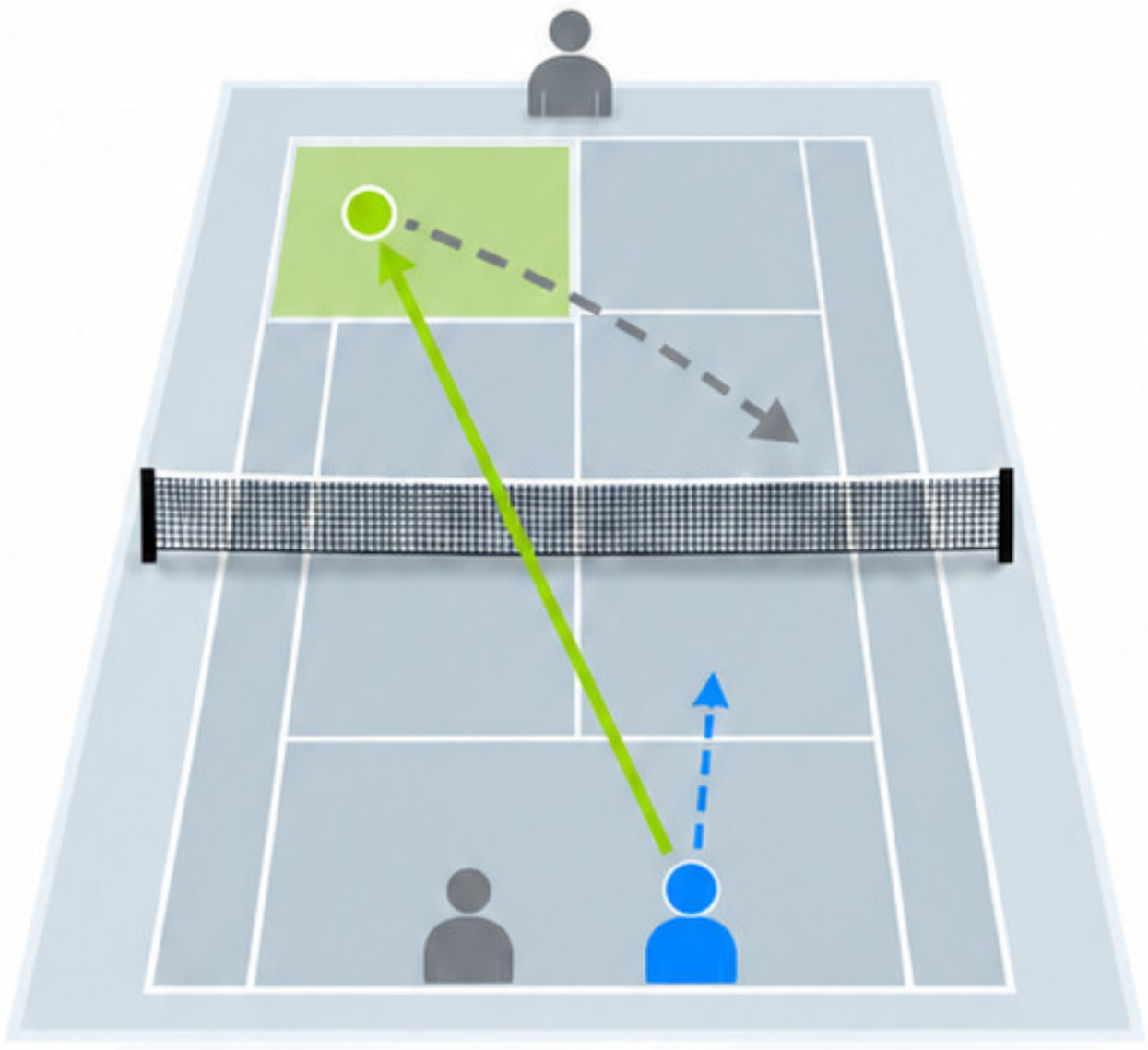
Sekwencja:

1. **Ustawienie:**
Ustaw się nieco bliżej linii niż przeciwko pierwszemu serwisowi.

2. **Ruch do przodu:**
Zrób mały krok przygotowawczy, a następnie split step.

3. **Return:**
Zagraj zdecydowany return głęboko po przekątnej, celując w dużą, bezpieczną strefę.

4. **Pozycja po returnie:**
Jeśli return wywiera presję na serwującym, pozostań bliżej linii.



Pozycja klasyczna (przeciwko pierwszemu serwisowi)

Pozycja bardziej agresywna (przeciwko drugiemu serwisowi)

AGRESYWNA POZYCJA ≠ MAŁA STREFA CELU

Dlaczego po przekątnej?

- większa długość kortu
- niższa siatka w środku
- większy margines
- łatwiejsze, stabilne odzyskanie pozycji

Jeśli przeciwnik...

...zaserwuje szerzej, nadal wejdź w kort. Użyj pierwszych kroków, aby zamknąć kąt i zagrać agresywnie po przekątnej.

Korekta:

Jeśli kontakt z piłką jest spóźniony, cofnij się o pół kroku i zagraj bardziej kontrolowany return.

Margines bezpieczeństwa:

średni.

Najlepszy moment:

Wobec drugiego serwisu, który nie spycha Cię głęboko za linię.

Najczęstszy błąd:

Wejście w kort i próba wygrania każdego returnu.

25. Drugi serwis na bekhend: wczesny return + przejęcie środka

Sytuacja:
Przeciwnik często serwuje drugi serwis na Twój bekhend.

Cel:
Odebrać piłkę wcześniej, zagrać głęboki return i przejąć środek kortu przed pierwszą piłką serwującego.

Prosta idea:
Nie musisz zmieniać kierunku, aby przejąć inicjatywę.

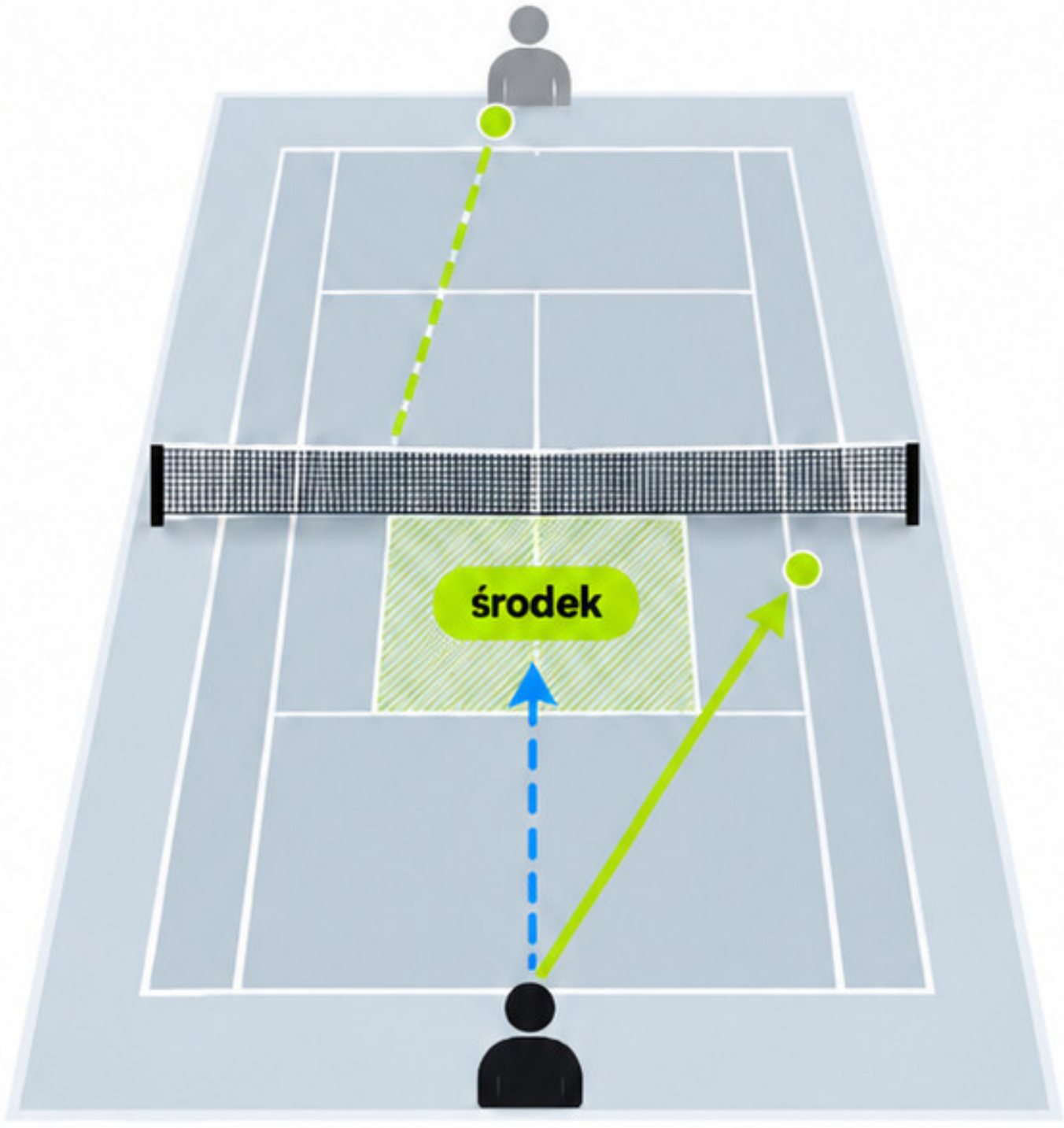
Sekwencja:

1. **Antycypacja:**
Jeśli kierunek serwisu jest przewidywalny, ustaw się wcześniej i skróć zamach bekhendowy.

2. **Kontakt:**
Odbierz piłkę zanim spadnie zbyt nisko, jeśli pozwala na to Twoja technika.

3. **Return:**
Zagraj głęboko po przekątnej albo przez środek, bez wymuszania zbyt ostrego kąta.

4. **Przejęcie pozycji:**
Po kontakcie wykonaj ruch do pozycji centralnej i pozostań blisko linii końcowej.



Przejęcie środka: to ustawienie się w pozycji, która pozwala skrócić dystans do kolejnej piłki i atakować z obu stron kortu.

Klucz:
Przeczytaj serwis i przygotuj się wcześniej. Najpierw zagraj jakościowy return.

Jeśli przeciwnik...
...obiegnie bekhend po Twoim returnie, zmieni kierunek serwisu lub doda więcej kąta, dostosuj pozycję startową i nie trzymaj się jednego ustawienia.

Korekta:
Jeśli wysoki kick utrudnia wczesny kontakt, przejdź do schematu 26.

Margines bezpieczeństwa:
średni–wysoki.

Najlepszy moment:
Powtarzalny drugi serwis na bekhend, bez mocnego wypchnięcia poza kort.

Najczęstszy błąd:
Zbyt dalekie pozostawanie za linią końcową po dobrym returnie.

PO RETURNIE:
Nie cofaj się automatycznie.

26. Wysoki kick na bekhend: cofnięcie + głęboki return

Sytuacja:
Drugi serwis ma wyraźny kick i po odbiciu wchodzi wysoko na stronę bekhendową.

Cel:
Zyskać lepszą wysokość kontaktu, opanować rotację i odesłać głęboki return bez utraty kontroli.

Prosta idea:
Cofnięcie nie oznacza defensywy. Czasem daje najlepszą jakość pierwszego kontaktu.

Sekwencja:

1. **Rozpoznanie:**
Zauważ wysoki kick na bekhend rywala już w momencie uderzenia i przygotuj się do cofnięcia.

2. **Korekta pozycji:**
Stań nieco dalej od linii końcowej, daj piłce opaść do wygodniejszej strefy kontaktu.

3. **Return:**
Skieruj piłkę głęboko po przekątnej lub przez środek z wysokim marginesem nad siatką.

4. **Powrót:**
Po odbiorze odzyskaj pozycję neutralną i przygotuj się na kolejną piłkę.



Dlaczego cofnięcie może pomóc?
- daje więcej czasu na kontakt,
- obniża względny punkt kontaktu,
- pozwala na pełniejsze uderzenie,
- poprawia kontrolę głębokości returnu.

Cena tego rozwiązania:
Oddajesz trochę przestrzeni, dlatego return musi być na tyle głęboki, aby nie dać przeciwnikowi łatwego kolejnego uderzenia.

Jeśli przeciwnik...
...po zauważeniu Twojego cofnięcia zacznie serwować szeroko i krótko (w kierunku forhendowym).

Margines bezpieczeństwa:
wysoki.

Korekta:
Nie cofaj się automatycznie przy każdym kicku – oceniaj rotację, wysokość i cel serwisu.

Najczęstszy błąd:
Pozostanie zbyt blisko linii końcowej i próba agresywnego uderzenia ponad strefą komfortu.

Najlepszy moment:
Przeciwko drugiemu serwisowi z dużą rotacją na bekhend.

27. Słaby drugi serwis: głęboki return na ciało

Sytuacja:
Drugi serwis przeciwnika jest wolny, zwykle krótszy lub daje Ci dodatkowy czas na przygotowanie.

Cel:
Odebrać serwującemu inicjatywę, kierując return głęboko na ciało, bez ryzyka trafienia w linie.

Prosta idea:
Atak nie zawsze musi iść po kącie. Return na ciało często lepiej blokuje pierwszą reakcję rywala.

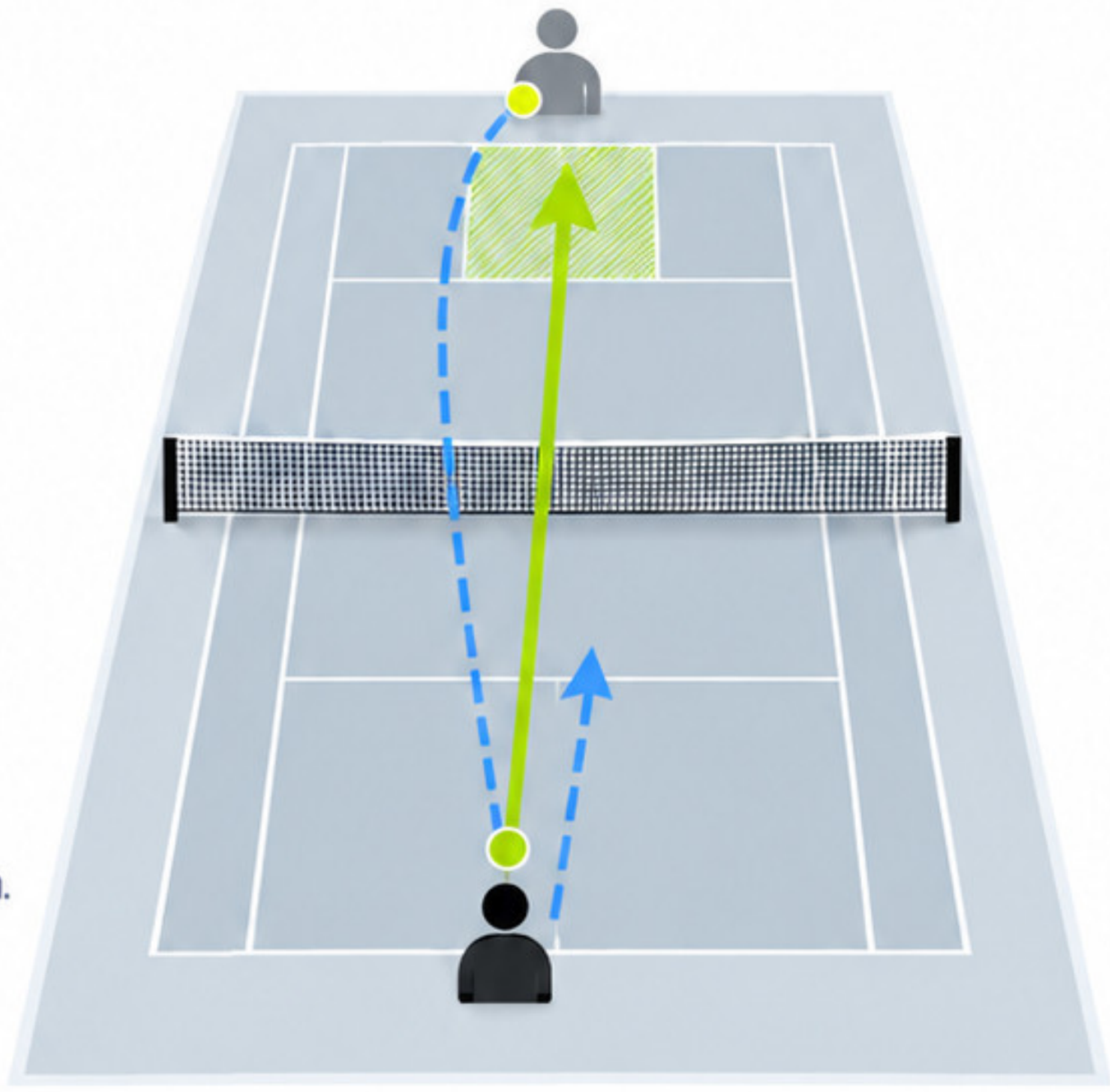
Sekwencja:

1. **Wejście:**
Wejdź bliżej linii końcowej lub w kort, gdy rozpoznasz słaby drugi serwis.

2. **Return:**
Uderz przed sobą, prostym i stabilnym ruchem, głęboko na ciało serwującego.

3. **Cel taktyczny:**
Objąć inicjatywę i utrudnić przeciwnikowi swobodną przygotowanie kolejnego uderzenia.

4. **Następna piłka:**
Po returnie zajmij środek kortu i przygotuj się na krótszą lub mniej kontrolowaną odpowiedź.



Dlaczego na ciało?
Odbierasz przeciwnikowi miejsce na swobodne przygotowanie rakiety i możesz zmusić go do późnej decyzji – forehand czy backhand.

Jeśli przeciwnik...
...szybko odsuwa się od piłki, aby uderzyć forehand z większą swobodą, pamiętaj, by nadal kierować return głęboko na ciało i nie dawać mu łatwego kąta.

Korekta:
Nie celuj dosłownie w ciało kosztem głębokości. Piłka musi być głęboka, w okolice tułowia, a nie krótka.

Margines bezpieczeństwa:
średni – wysoki.

Najlepszy moment:
Słaby lub krótki drugi serwis przeciwnika.

Najczęstszy błąd:
Próba returnu po linii, gdy już masz przewagę pozycyjną.

ATAKUJ PRZESTRZEŃ PRZECIWNIKA, NIE LINIĘ.

28. Leworęczny serwujący: korekta ustawienia + return przez środek

Sytuacja:
Grasz przeciw leworęcznemu serwującemu, którego rotacja i kierunki zagrań zachowują się inaczej niż u typowego praworęcznego.

Cel:
Uprościć odbiór, lepiej dopasować ustawienie startowe i korzystać z bezpiecznego kierunku na środek, dopóki wyraźnie nie rozpoznasz schematów serwującego.

Prosta idea:
Nie zmieniaj całej techniki, najpierw zmień swoje oczekiwania co do kierunku i rotacji.

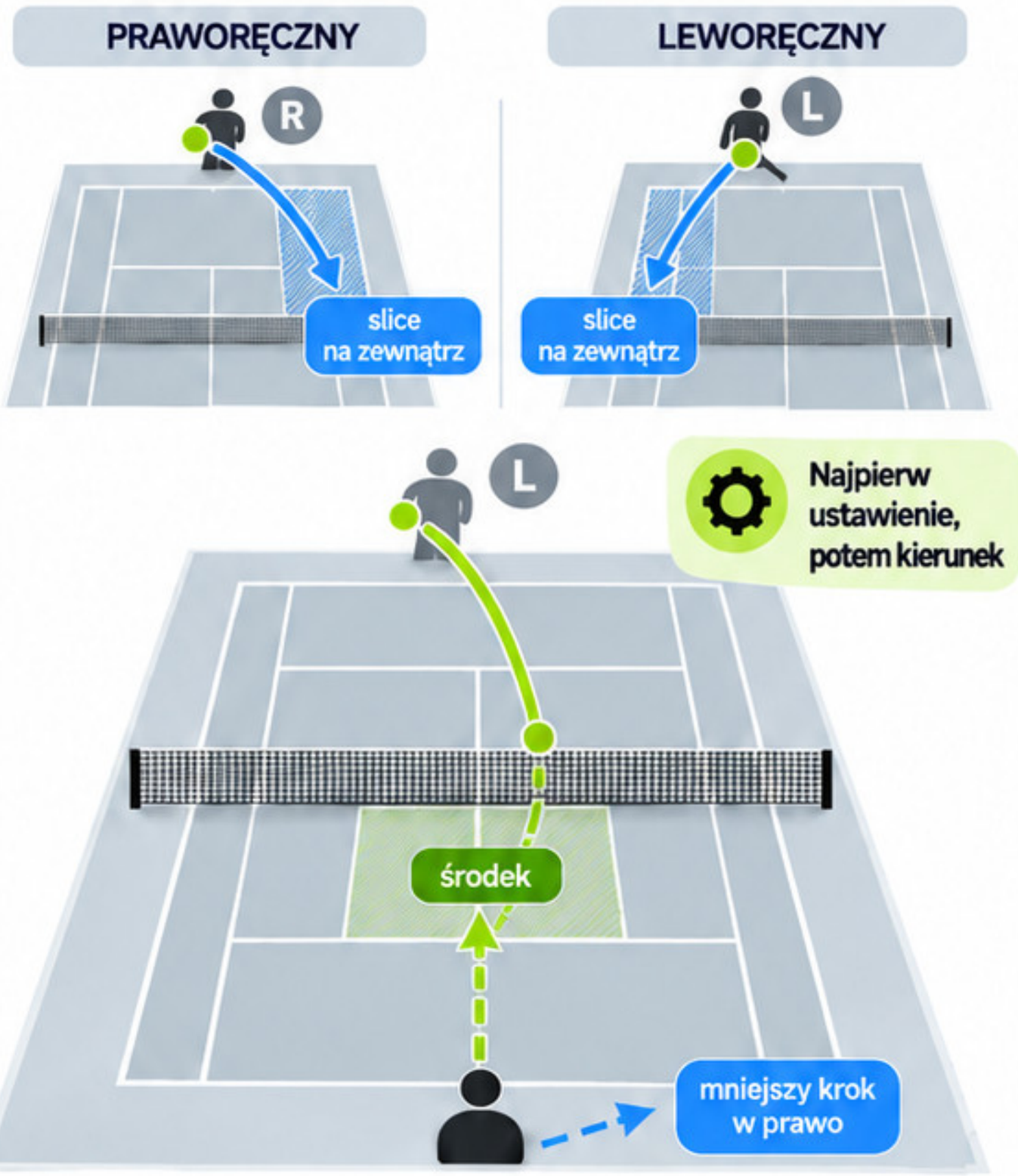
Sekwencja:

1 Obserwacja:
Zwróć uwagę, jak leworęczny serwujący używa rotacji i kierunków – często są one odwrotne niż u praworęcznego.

2 Ustawienie:
Przesuń pozycję startową o mały krok tam, gdzie potrzebujesz większej ochrony przed naturalnymi kątami leworęcznego.

3 Return:
Przy trudniejszym serwisie kieruj piłkę głębiej na środek – to najbezpieczniejsza opcja w pierwszych wymianach.

4 Adaptacja:
Po kilku serwisach dostosuj ustawienie w zależności od zauważonych schematów przeciwnika.



Dlaczego środek?
- większy margines bezpieczeństwa
- mniejsze ryzyko przy nietypowej rotacji
- ogranicza kąt pierwszej piłki
- daje więcej czasu na odczytanie przeciwnika

Jeśli przeciwnik...
...regularnie używa szerokiego slice'a, skoryguj pozycję jeszcze bardziej w stronę tej strony.

Korekta:
Nie przesuwaj się tak daleko, aby całkowicie odsłonić linię T (po środek kortu).

Margines bezpieczeństwa:
wysoki.

Najlepszy moment:
Początek meczu z leworęcznym serwującym lub każda faza gry, gdy szukasz większej stabilności returnu.

Najczęstszy błąd:
Ustawienie dokładnie takie samo jak przeciw praworęcznemu.

29. Return + pierwsza piłka: presja po krótkiej odpowiedzi

Sytuacja:
Po jakościowym returnie drugiego serwisu przeciwnik oddaje krótszą albo neutralną odpowiedź.

Cel:
Rozpoznać, że return stworzył przewagę i wykorzystać następną piłkę bez popadania w pasywność.

Prosta idea:
Dobry return to dopiero początek. Jeśli przeciwnik odpowiada krótką piłką, utrzymaj presję.

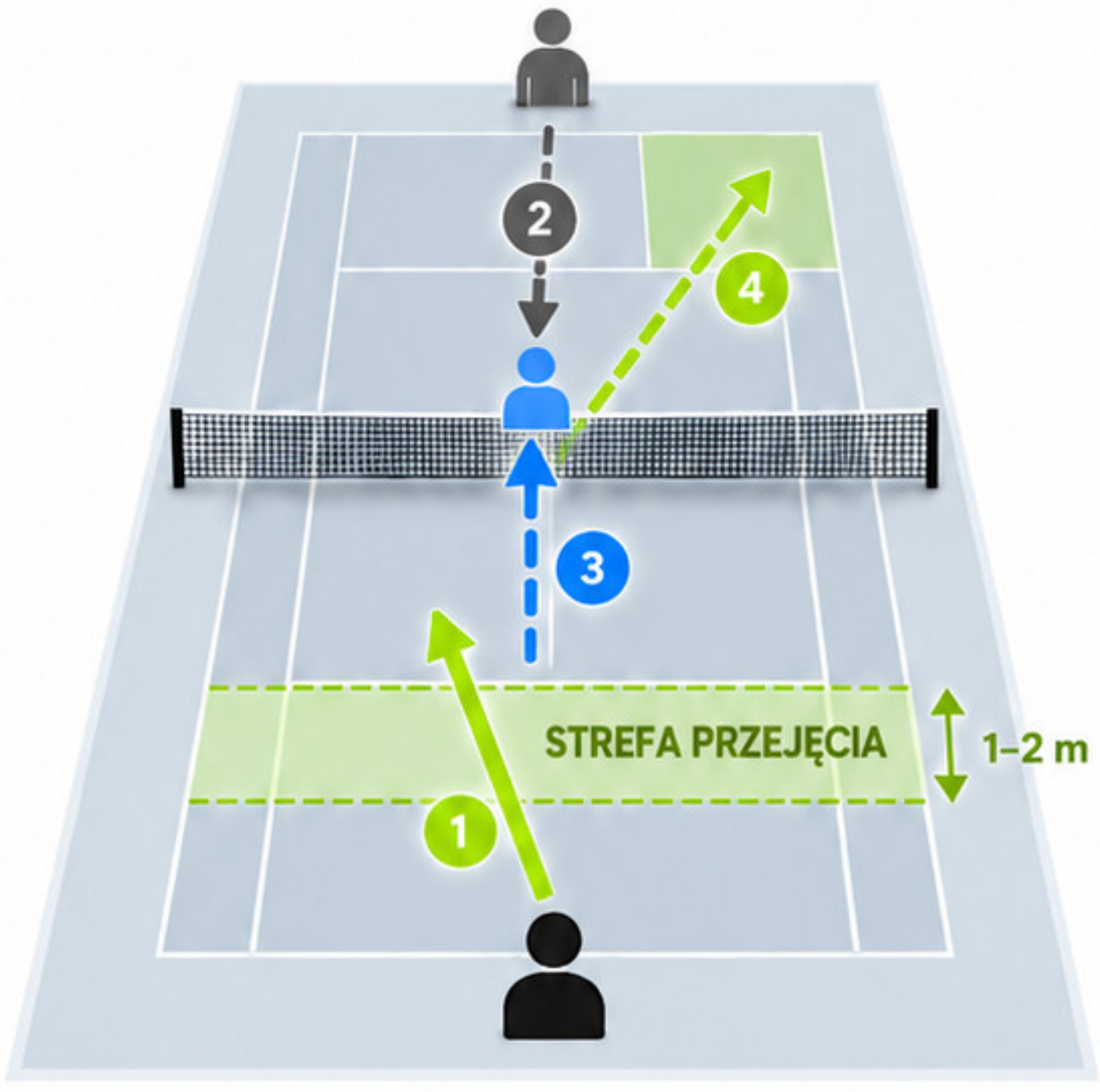
Sekwencja:

1 Return:
Zagraj return głęboko do dużej strefy i pozostań blisko linii końcowej.

2 Odczyt odpowiedzi:
Sprawdź, czy przeciwnik odpowiada piłką krótką, neutralną czy głęboką.

3 Wejście:
Jeżeli piłka jest krótsza lub wygodna, wejdź do kortu (o ok. 1–2 metry).

4 Atak:
Zaatakuj większą wolną przestrzeń albo zagraj za ruchem rywala.



Kluczowa decyzja:

KRÓTKA PIŁKA → wejdź i przejmij inicjatywę

GŁĘBOKA PIŁKA → zatrzymaj wejście i wróć do neutralnej wymiany

Jeśli przeciwnik...
...przewiduje Twój atak, zagraj do wolnego pola po przeciwnej stronie kortu.

Korekta:
Nie wchodź do kortu tylko dlatego, że return był dobry. Zrób to, gdy odpowiedź jest krótsza lub wygodna.

Margines bezpieczeństwa:
średni.

Najlepszy moment:
Gdy Twój return regularnie otwiera drzwi do ataku po drugim serwisie.

Najczęstszy błąd:
Automatyczny powrót za linię końcową po dobrym returnie.

JEŚLI RETURN OTWIERA DRZWI, NIE COFAJ SIĘ.

30. Punkt pod presją:
duża strefa + natychmiastowy powrót

Sytuacja:
Returnujesz ważny drugi serwis, a napięcie może skłaniać Cię do zbyt agresywnej decyzji.

Cel:
Zminimalizować niepotrzebne ryzyko, zmusić serwisującego do zagrania jeszcze jednej piłki i natychmiast odzyskać pozycję.

Prosta idea:
Pod presją potrzebujesz większego celu i jasnej kolejnej akcji, a nie mniejszego celu.

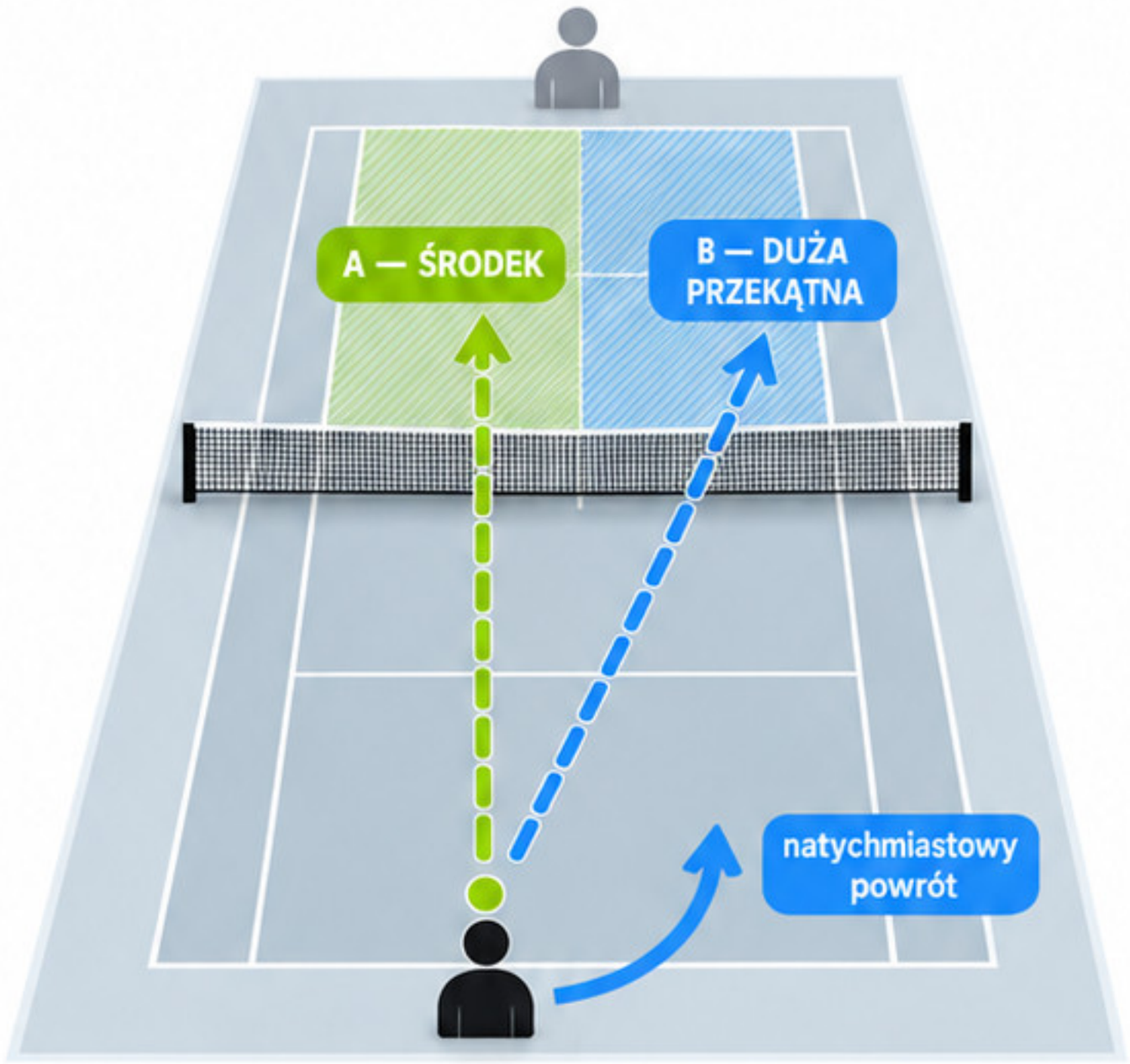
Sekwencja:

1. **Ustawienie:**
Wybierz pozycję, w której czujesz kontrolę i nie przesuwaj się bliżej tylko dlatego, że punkt jest ważny.

2. **Return:**
Zagraj do dużej, wybranej strefy – przez środek lub do bezpiecznej przekątnej.

3. **Powrót:**
Natychmiast po kontakcie odzyskaj optymalną pozycję.

4. **Kolejna decyzja:**
Dopiero wtedy zdecyduj, czy atakować, neutralizować czy bronić.



1 USTAWIENIE → 2 RETURN → 3 POWRÓT → 4 KOLEJNA DECYZJA

Plan przed punktem:
- Gdzie jest moja duża strefa?
- Gdzie wracam po uderzeniu?

Jeśli przeciwnik...
...serwuje słabiej niż się spodziewałeś, nadal trzymaj się planu – najpierw return w korcie, potem pozycja.

Korekta:
Zamiast rekompensować napięcie większą siłą, uprość zamach i zagraj prościej.

Margines bezpieczeństwa:
bardzo wysoki.

Najlepszy moment:
Ważny punkt, np. break point, tie-break, wyrównanie.

Najczęstszy błąd:
Zamiana bezpiecznego planu na próbę natychmiastowego wygrania punktu.

POD PRESJĄ: Duży cel. Prosty ruch. Natychmiastowy powrót. Dopiero potem kolejna decyzja.

Który schemat wybrać?

Nie szukaj idealnego schematu. Wybierz rozwiązanie pasujące do tego, co dzieje się na korcie.

SERWUJĘ

Wybierz schemat do swojej sytuacji.

- Rywal stoi blisko linii i atakuje return? → **09** Schemat 09 — Serwis w ciało
- Rywal wolno porusza się na boki? → **10** Schemat 10 — Szeroki serwis
- Rywal ma wyraźnie słabszą stronę? → **11** Schemat 11 — Serwis + ponowienie presji
- Rywal oddaje krótki return? → **12** Schemat 12 — Wejście do kortu
- Rywal returnuje bardzo głęboko? → **13** Schemat 13 — Bezpieczny reset
- Chcesz zacząć gem z dużym marginesem? → **14** Schemat 14
- Grasz ważny punkt po drugim serwisie? → **15** Schemat 15

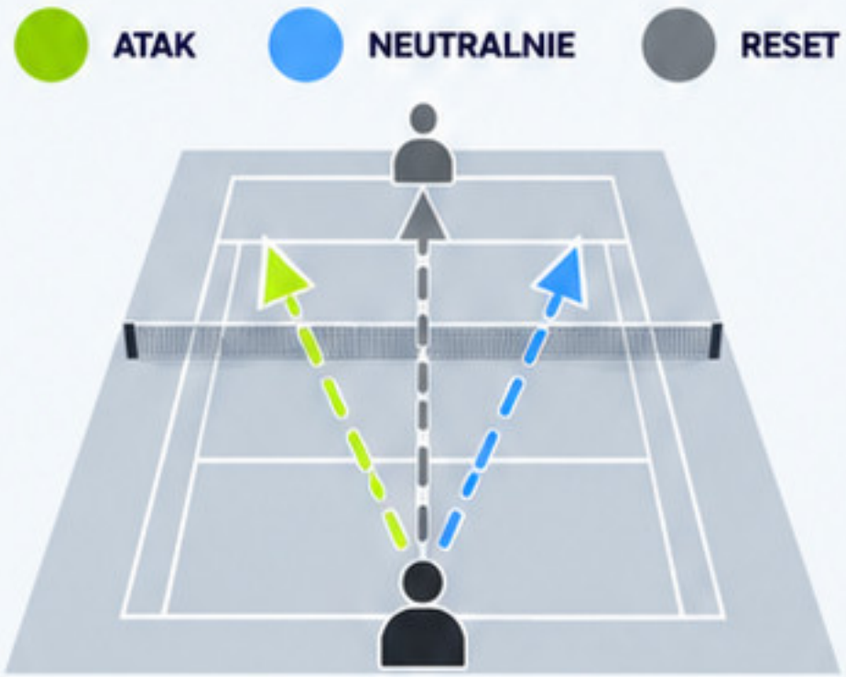
RETURNUJĘ

Wybierz schemat do swojej sytuacji.

- Pierwszy serwis jest bardzo szybki? → **16** Schemat 16 — Blok przez środek
- Serwis wypycha Cię szeroko? → **18** Schemat 18 — Wysoki return przez środek
- Serwis idzie w ciało? → **19** Schemat 19 — Krótki zamach
- Rywal idzie do siatki? → **21** Schemat 21 — Return pod nogi
- Nie masz stabilnej pozycji? → **22** Schemat 22 — Slajs + reset
- Drugi serwis jest siatby? → **24** Schemat 24 lub 27
- Kick odbija się wysoko na bekhend? → **26** Schemat 26
- Dobry return daje krótką odpowiedź? → **29** Schemat 29
- Grasz return pod presją? → **30** Schemat 30

4 PYTANIA PRZED WYBOREM

Zadaj sobie te pytania, aby szybko wybrać najlepsze rozwiązanie.



1. Jaka jest sytuacja na korcie?
2. Jaki schemat pasuje do mojego planu?
3. Czy muszę coś zmienić w danym punkcie?
4. Czy szukam powtarzalności, czy perfekcji?

7 dni, aby przenieść schematy na kort

Nie ucz się trzydziestu schematów. Zbuduj kilka, którym naprawdę ufasz.

1

DZIEŃ 1 — Wybierz bazę

Wybierz 2 schematy serwisowe i 2 schematy returnowe, które chcesz wdrożyć w tym tygodniu.

Moje 4 schematy bazowe: _____ / _____ / _____ / _____

2

DZIEŃ 2 — Trening samego serwisu

Cel: policz trafienia w dużą strefę celu (np. ćwiartka serwisowa + margines).
Wykonaj serie, notuj wyniki i staraj się je poprawić.

3

DZIEŃ 3 — Serwis + pierwsza piłka

Priorytet: Serwis → powrót do gotowości → odczyt → pierwsza piłka.
Zagraj serie, skupiając się na całej sekwencji, a nie tylko na samym serwisie.

4

DZIEŃ 4 — Return

Ćwicz osobno: return blokowany, return po przekątnej, return przez środek, zmiana pozycji na drugi serwis.
Najpierw stabilność. Potem agresja.

5

DZIEŃ 5 — Dodaj reakcję przeciwnika

Trenuj z założeniami. Przykłady: A) rywal zmienia kierunek serwisu, B) rywal częściej gra w Twoją stronę.
Cel: nie wykonuj schematów mechanicznie, tylko podejmuj decyzje.

6

DZIEŃ 6 — Punkty z ograniczeniem

Zagraj punkty, w których możesz używać tylko swoich 4 schematów.
Po każdej serii zadaj sobie trzy pytania:
1) Co zadziałało? 2) Co było trudne? 3) Co zmienię następnym razem?

7

DZIEŃ 7 — Set testowy

Zagraj pełny set. Używaj tylko schematów, które trenowałeś w tym tygodniu.
Skup się na jakości decyzji, nie na wyniku.

Po secie zapisz:

1. Najlepszy schemat serwisowy: _____
2. Najlepszy schemat returnowy: _____
3. Schemat do dalszego treningu: _____
4. Najtrudniejsza reakcja przeciwnika: _____
5. Jedna korekta na kolejny trening: _____

> **Nie potrzebujesz trzydziestu schematów w jednym meczu. Potrzebujesz kilku schematów, które rozumiesz, potrafisz wykonać i umiesz zmienić, gdy rywal reaguje inaczej.**

Po każdym tygodniu dodaj maksymalnie jeden nowy schemat serwisowy i jeden returnowy.
Buduj swój repertuar stopniowo.

WYBIERZ → **TRENUJ** → **OBSERWUJ** → **KORYGUJ** → **POWTARZAJ**