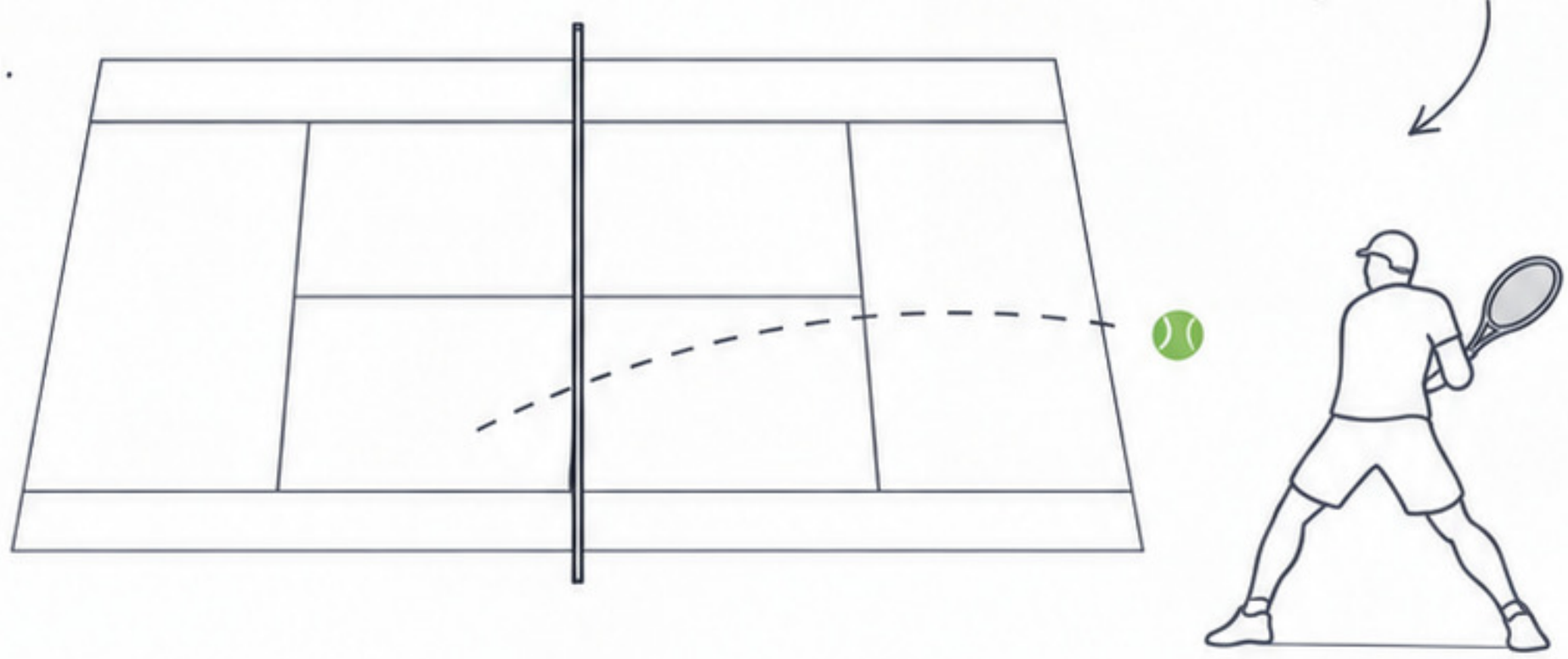
Checklista analizy przeciwnika

Praktyczny system, który pomoże Ci szybko obserwować przeciwnika i zamienić spostrzeżenia w plan na mecz.

Lepsza obserwacja.
Lepsze decyzje.
Więcej wygranych.



Zauważ kluczowe fakty

Skup się na tym, co naprawdę ma znaczenie.

Uporządkuj obserwacje

Zapisuj konkrety, bez zgadywania.

Zamień w plan na mecz

Wykorzystaj fakty, by grać mądrzej.

Fakty dają przewagę.
Domysły – tylko złudne poczucie pewności.

30 stron

WERSJA DO DRUKU I WYPEŁNIANIA

Prawa autorskie

Szanuj pracę, która pomaga Ci grać lepiej.

01 Właściciel produktu

Ten materiał został stworzony przez twórcę „Checklisty analizy przeciwnika" i stanowi jego wyłączną własność. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Kopiowanie, rozpowszechnianie, udostępnianie lub odsprzedaż całości lub fragmentów materiału bez pisemnej zgody autora jest zabronione.

Dobre narzędzia powstają dzięki pasji i zaangażowaniu. Dziękuję, że to szanujesz.



Szanuj tworzenie, korzystaj odpowiedzialnie.

02 Dozwolone korzystanie

Materiał jest przeznaczony wyłącznie do własnego, osobistego użytku edukacyjnego. Możesz go pobrać, wydrukować i korzystać z niego w trakcie swojej nauki i treningów.

Nie wolno go udostępniać innym osobom, publikować w internecie, ani wykorzystywać w celach komercyjnych.

03 Cel materiału

„Checklista analizy przeciwnika" ma charakter edukacyjny. Zawiera praktyczne wskazówki i narzędzia, które pomagają lepiej obserwować grę i rozwijać umiejętność analizy.

Materiał nie stanowi porady trenerskiej, gwarancji wyników ani uniwersalnego rozwiązania. Każdy zawodnik jest inny, a skuteczność zależy od wielu czynników, w tym od Twojego doświadczenia, zaangażowania i sposobu zastosowania wiedzy w praktyce.

04 Twoja odpowiedzialność

Decyzje podejmowane podczas meczów – w tym wybór taktyki, reakcje na sytuacje i sposób wykorzystania zebranych informacji – pozostają wyłącznie Twoją odpowiedzialnością.

Autor nie ponosi odpowiedzialności za wyniki sportowe, decyzje ani konsekwencje wynikające z wykorzystania materiału.

Wiedza daje przewagę, ale to Ty decydujesz, jak ją wykorzystasz.

Spis treści

Szybko znajdź to, czego potrzebujesz. Wszystko w jednym miejscu.

Elementy początkowe

00 Strona tytułowa
01 Obserwacja bez zgadywania
02 Spis treści
03 Jak korzystać z tej checklisty

Moduł 01 · Podstawy analizy

04 Jak użyć tego w meczu
05 Checklista analizy przeciwnika
06 Pozycja i ustawienie
07 Serwis
08 Return
09 Gra z głębi kortu

Moduł 02 · Gra taktyczna

10 Gra przy siatce
11 Zmiany kierunku
12 Tempo wymian
13 Ulubione zagrania
14 Słabsze strony
15 Reakcje pod presją

Moduł 03 · Analiza zachowania

16 Mowa ciała
17 Reakcje emocjonalne
18 Rutyna i nawyki
19 Zachowanie w kluczowych momentach

Moduł 04 · Wnioski i plan

20 Podsumowanie obserwacji
21 Profil przeciwnika
22 Plan taktyczny
23 Wskazówki na kolejny mecz
24 Miejsce na własne notatki

Moduł 05 · Dodatki

25 Przykład uzupełnionej analizy
26 Szablon do wydruku
27 Najczęstsze błędy w analizie
28 Szybkie przypomnienie
29 Twoje kolejne kroki

Jak korzystać z tej checklisty

Prosty sposób, by obserwować uważniej, notować skutecznie i lepiej grać.

Ta checklista pomoże Ci krok po kroku analizować przeciwnika podczas meczu. Nie musisz zapamiętywać wszystkiego – wystarczy, że będziesz obserwować uważnie, notować najważniejsze rzeczy i wyciągać proste wnioski. Z czasem stanie się to naturalną częścią Twojej gry.

Lepiej zanotować trzy dobre obserwacje, niż próbować zapamiętać wszystko. Konkrety są cenniejsze niż ilość.

01 Kiedy notować?

Wybierz odpowiednie momenty w trakcie meczu.

- [ ] Podczas wymian – gdy masz chwilę między piłkami.
- [ ] W przerwach między gemami.
- [ ] W zmianie stron.
- [ ] Zawsze, gdy zauważysz coś powtarzalnego lub zaskakującego.

Notuj krótko i na bieżąco – kilka słów wystarczy.

02 Na co patrzeć?

Skup się na kluczowych elementach gry przeciwnika.

- [ ] Gdzie najczęściej kieruje piłkę?
- [ ] Jak reaguje pod presją?
- [ ] Które uderzenia są jego mocną stroną?
- [ ] Czy ma powtarzalne schematy?
- [ ] Jakie popełnia błędy?
- [ ] Co robi w trudnych sytuacjach?

Szukaj powtarzalnych wzorców, a nie pojedynczych akcji.

03 Jak odróżniać fakt od domysłu?

Notuj tylko to, co widzisz. Unikaj zgadywania.

FAKT (co widzisz)	DOMYSŁ (co zakładasz)
„Trzy razy zagrał bekhend po linii."	„Ma słaby bekhend."
„Spóźnił się do piłki przy piłkach wysokich."	„Nie lubi wysokich piłek."
„Po podwójnym błędzie spojrzał na trenera."	„Jest zestresowany."

Trzymaj się faktów. Wnioski wyciągaj dopiero później.

04 Jak zamienić obserwacje w plan?

Wykorzystaj swoje notatki, żeby podjąć lepsze decyzje.

- [ ] Zidentyfikuj 1–2 najważniejsze słabości przeciwnika.
- [ ] Pomyśl, jak możesz to wykorzystać w swojej grze.
- [ ] Ustal prosty cel taktyczny na kolejne gemy.
- [ ] Sprawdzaj, czy Twój plan działa i w razie potrzeby dostosuj go.

Obserwacja ma sens, gdy prowadzi do działania.

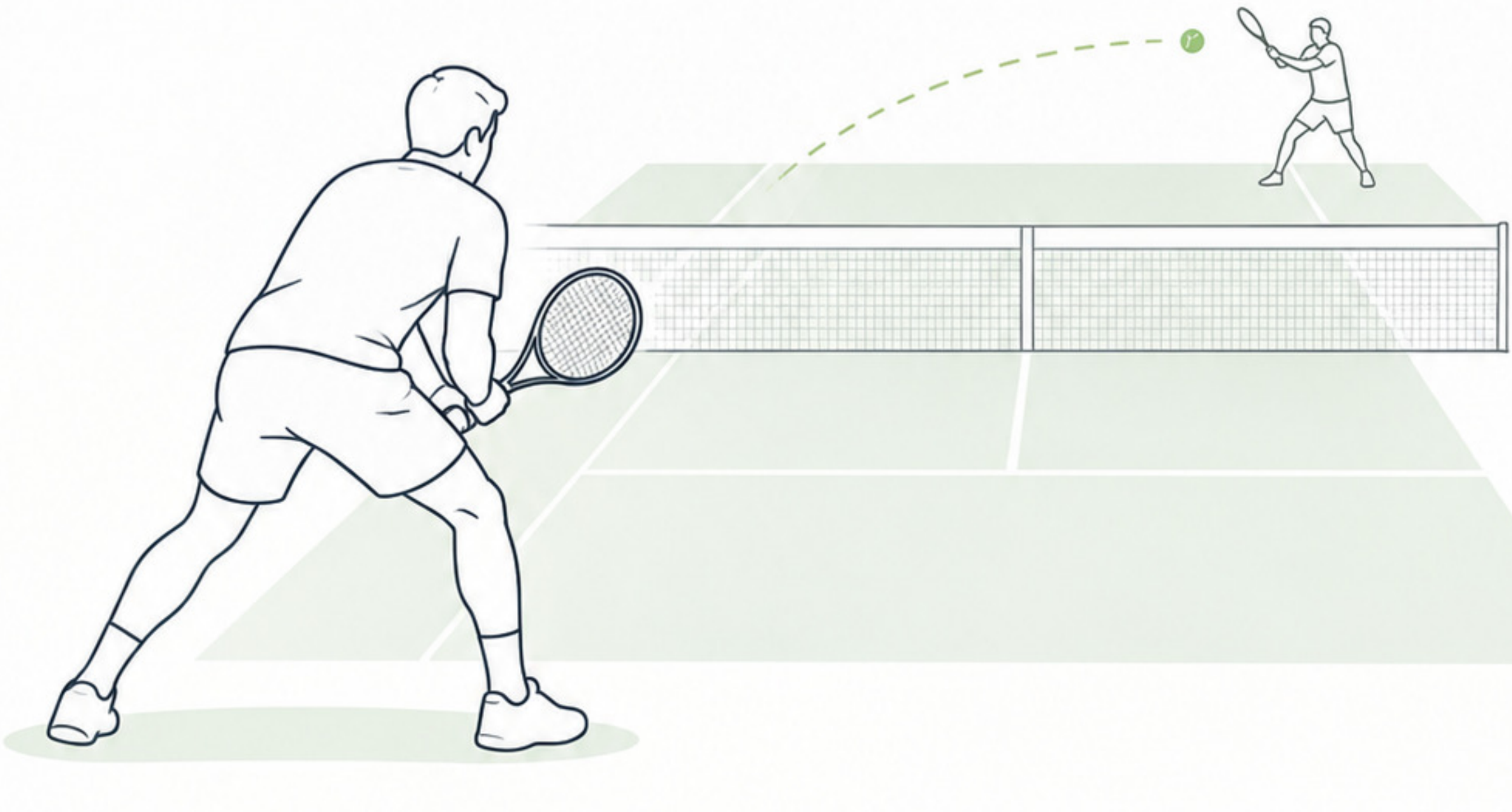
Twój prosty proces analizy

1. **Obserwuj** – Zwracaj uwagę na kluczowe elementy gry.
2. **Notuj** – Zapisuj fakty krótko i na bieżąco.
3. **Wyciągaj wnioski** – Szukaj powtarzalnych wzorców.
4. **Działaj** – Wykorzystaj obserwacje do swojej taktyki.

MODUŁ 01

Czytaj przeciwnika, zanim zaczniesz reagować

Ten moduł pokaże Ci, jak świadomie obserwować przeciwnika, zamiast od razu reagować. Nauczysz się dostrzegać schematy, nawyki i słabe punkty, aby podejmować lepsze decyzje taktyczne na korcie.



Obserwacja daje przewagę.

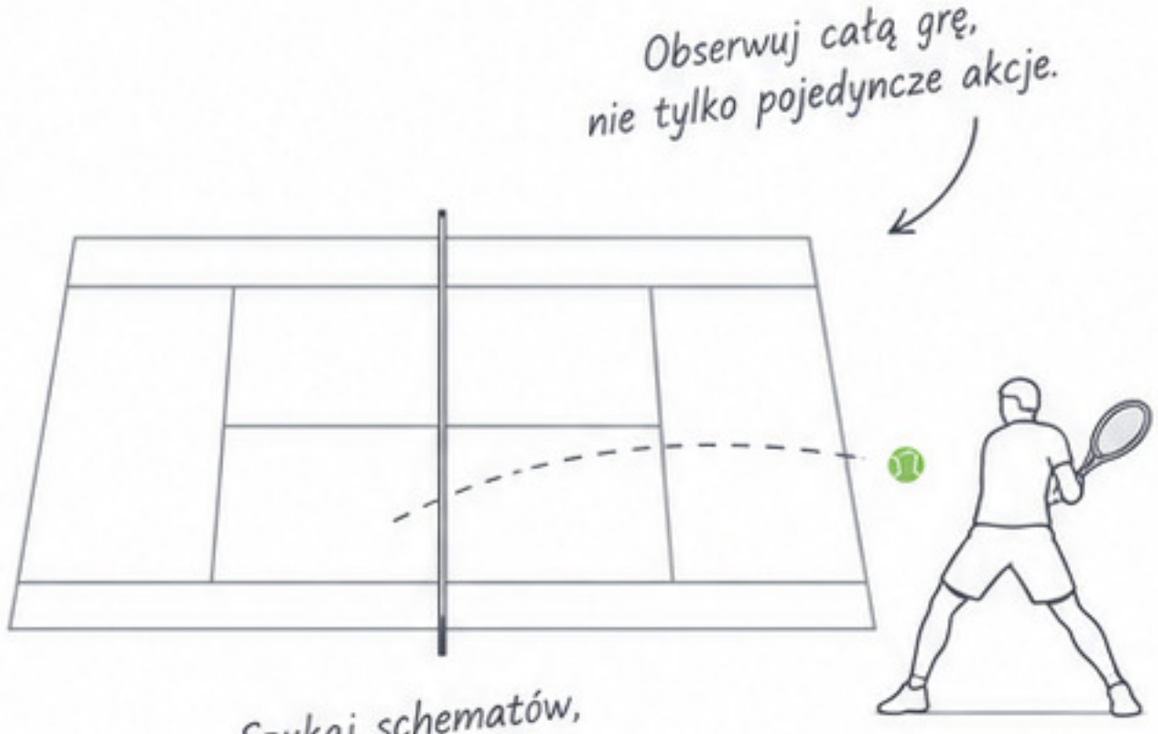
Obserwacja bez zgadywania

Zamiast domysłów – konkretne fakty. Naucz się patrzeć na to, co naprawdę się dzieje.

01 Od faktów zaczyna się skuteczna analiza

Dobra analiza meczu opiera się na tym, co widzisz, a nie na tym, co zakładasz. Zamiast zgadywać, skup się na powtarzalnych zachowaniach, które możesz zaobserwować i zmierzyć. Jednorazowe akcje mogą być przypadkowe – liczy się to, co powtarza się kilka razy. Obserwuj spokojnie, bez oceniania, i notuj konkretne fakty.

Fakty dają przewagę.
Domysły – tylko złudne poczucie pewności.



02 Lista obserwacji – na co zwrócić uwagę?

Podczas pierwszych gemów zwróć uwagę na poniższe elementy. Zaznacz, co zauważysz w trakcie meczu.

- [ ] Czy przeciwnik sięga piłek późno czy wcześnie?
- [ ] Czy punkt kontaktu zmienia się pod presją?
- [ ] Czy tempo wymian zmienia się po jego błędach?
- [ ] Czy unika jednej ze stron (forehandu lub backhandu)?
- [ ] Jak reaguje po dłuższych wymianach?
- [ ] Czy jego zachowanie na korcie zmienia się po stracie punktu?

03 Nie zgaduj — sprawdzaj

Zamiast zakładać, **szukaj dowodów**. Zobacz, jak zamienić domysły na konkretne obserwacje.

DOMYSŁ (założenie)		OBSERWOWALNY FAKT (dowód z meczu)
On nie lubi backhandu.	→	3 z 5 piłek granych na backhand kończy krócej lub neutralnie.
Jest słaby kondycyjnie.	→	Po dłuższych wymianach wyraźnie zwalnia i popełnia więcej błędów.
Nie radzi sobie z presją.	→	Po stracie dwóch punktów z rzędu gra bardziej zachowawczo i popełnia proste błędy.
Nie lubi wysokich piłek.	→	Piłki wysokie na backhand często kończy krótką piłką lub wybija poza kort.

04 Jak użyć tego w meczu

Prosty plan na pierwsze gemy, który pomoże Ci zbierać wartościowe obserwacje.

1

Obserwuj uważnie

W pierwszych 2–3 gemach skup się na faktach. Nie wyciągaj jeszcze wniosków.

2

Notuj konkrety

Zapisuj to, co się powtarza: kierunki, tempo, reakcje, zachowania.

3

Szukaj wzorców

Po kilku gemach sprawdź, co powtarza się najczęściej. Na tej podstawie dostosuj swoją taktykę.

Profil przeciwnika w 60 sekund

Szybki obraz ważnych cech przeciwnika. Zbierz kluczowe informacje i graj mądrzej.

01 Szybki profil przeciwnika

Wypełnij na podstawie pierwszych gemów.

Styl gry
(np. ofensywny, defensywny, wszechstronny) _____

Tempo gry
(wolne, średnie, szybkie) _____

Ustawienie
(np. przy siatce, z głębi kortu) _____

Preferowana strefa
(np. bekhend, forhend, środek) _____

Reakcja po błędzie
(np. szybko wraca, traci pewność, ryzykuje) _____

Nie musisz wiedzieć wszystkiego. Wystarczy kilka kluczowych obserwacji, by lepiej zaplanować grę.



02 Skan w 60 sekund

Odpowiedz **TAK** lub **NIE** na podstawie szybkiej obserwacji pierwszych gemów.

- ☐ Czy często popełnia niewymuszone błędy? TAK NIE
- ☐ Czy ma mocny forhend? TAK NIE
- ☐ Czy woli grać z głębi kortu? TAK NIE
- ☐ Czy dobrze radzi sobie przy siatce? TAK NIE
- ☐ Czy ma problemy z wysokimi piłkami? TAK NIE
- ☐ Czy jego serwis jest groźny? TAK NIE

03 Co ma największy wpływ?

Wybierz 3 najważniejsze cechy, które najbardziej wpływają na Twoją taktykę w tym meczu.

1. _____
2. _____
3. _____

04 Jak wykorzystać profil w kolejnym gemie?

Zamień obserwacje na konkretny plan działania.

Ustal cel	Na czym chcesz się skupić? (np. atak na bekhend).
Dostosuj taktykę	Wybierz konkretne rozwiązanie (np. więcej wysokich piłek).
Sprawdź efekt	Po kilku punktach zobacz, czy to działa. W razie potrzeby skoryguj.

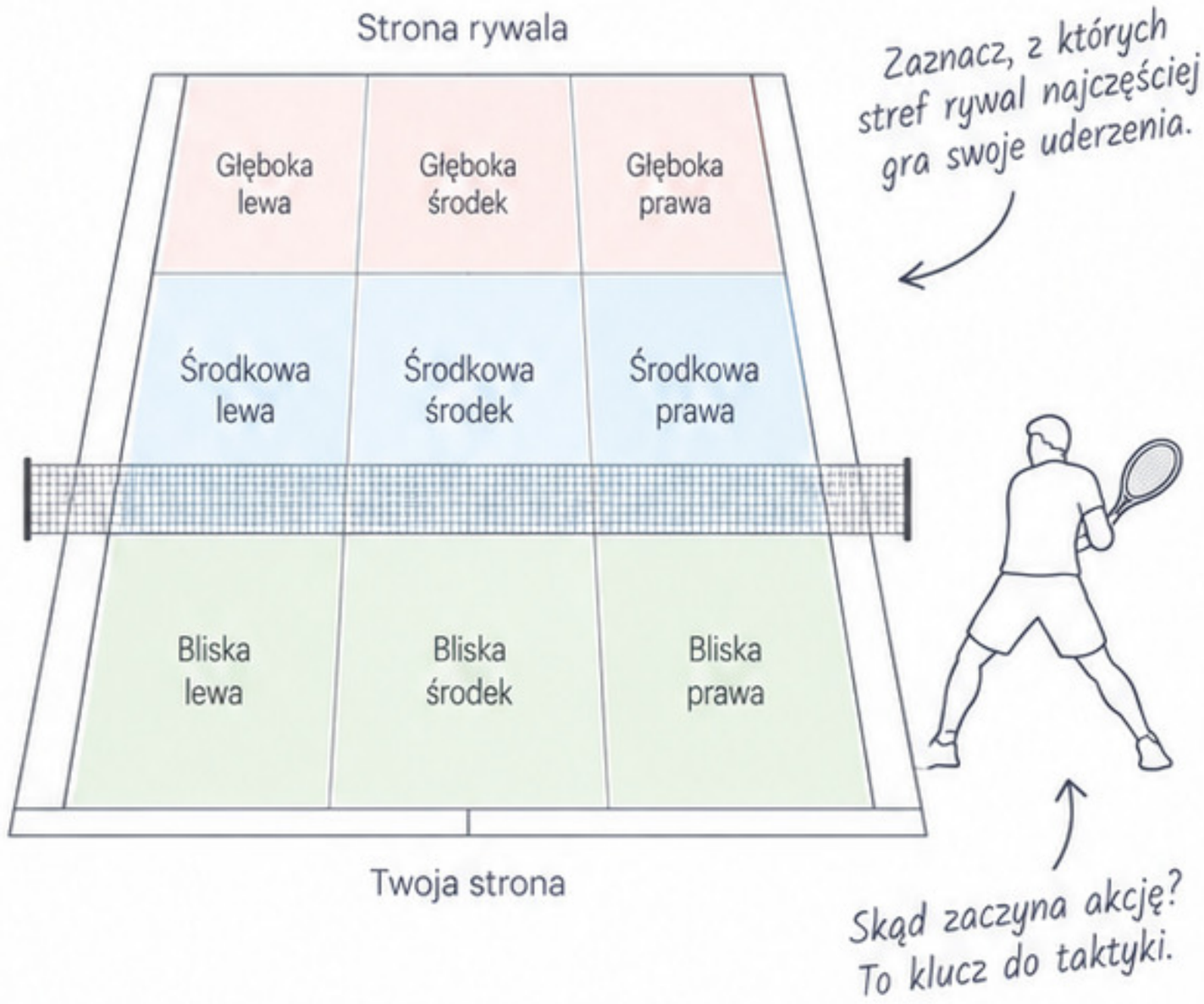
Mapa kortu: skąd naprawdę gra rywal?

Zobacz, z których stref najczęściej rozpoczyna swoje akcje i buduje wymiany.

01 Zaznacz na mapie kortu

Obserwuj, skąd rywal najczęściej uderza piłkę – w którym obszarze kortu się znajduje, gdy rozpoczyna wymianę. Zawsze patrz na miejsce uderzenia, a nie tylko na kierunek piłki. Z czasem zobaczysz wyraźne wzorce i ulubione strefy gry.

Miejsce, z którego ktoś gra, często mówi więcej niż to, dokąd gra.



02 Lista obserwacji – co zauważasz?

Podczas meczu zaznacz, które z poniższych obserwacji najczęściej się powtarzają.

- ☐ Czy rywal często gra z głębi kortu?
- ☐ Czy często gra krótkie piłki (blisko siatki)?
- ☐ Czy najczęściej rozpoczyna akcję ze środka?
- ☐ Czy częściej gra po skosie (cross-court)?
- ☐ Czy często gra inside-out z prawej strony?
- ☐ Czy często gra inside-in z lewej strony?
- ☐ Czy po serwisie ustawia się głęboko?
- ☐ Czy po serwisie wchodzi szybko w kort?

03 Co z tego wynika?

Miejsce, z którego rywal gra, pokazuje jego styl, komfort i przyzwyczajenia. Na tej podstawie możesz lepiej dobrać taktykę.

WZORZEC (obserwacja)		CO TO MOŻE OZNACZAĆ? (i jak to wykorzystać)
Najczęściej gra z głębi.	→	Lubi długie wymiany. Skracaj grę, zmieniaj tempo, wywieraj presję krótkimi piłkami.
Często gra krótkie piłki.	→	Dobrze czuje się przy siatce. Uważaj na dropshoty, graj głębiej i zmuszaj do cofania się.
Rozpoczyna akcję ze środka.	→	Jest wszechstronny lub szuka neutralnej pozycji. Wykorzystaj boczne kierunki, by go przesuwać.
Preferuje jedną stronę (np. backhand).	→	Ma mniej komfortu z drugiej strony. Kieruj tam więcej piłek i buduj tam akcje.

Sygnały warte obserwowania

Zwracaj uwagę na kluczowe sygnały – one mówią więcej niż pojedyncze zagranie.

01 Technika



Obserwuj jakość i powtarzalność wykonań. To pokazuje realny poziom i potencjalne słabości.

- [ ] Jak pewny jest pierwszy serwis?
- [ ] Czy często popełnia niewymuszone błędy?
- [ ] Jakie uderzenia sprawiają mu trudność?
- [ ] Czy jego slice, lob lub dropshot są skuteczne?
- [ ] Czy zmienia kierunki i potrafi grać różnorodnie?

02 Ruch i ustawienie



Zwracaj uwagę na to, jak porusza się po korcie i gdzie najczęściej staje. To zdradza jego nawyki i ograniczenia.

- [ ] Jak szybko reaguje na krótkie piłki?
- [ ] Czy dobrze pokrywa narożniki kortu?
- [ ] Czy wraca do pozycji wyjściowej po uderzeniu?
- [ ] Którą stronę kortu pokrywa słabiej?
- [ ] Czy woli grać z głębi, czy bliżej siatki?

03 Emocje i mowa ciała



Postawa, gesty i reakcje wiele mówią o stanie mentalnym przeciwnika. Obserwuj je uważnie.

- [ ] Jak reaguje na popełnione błędy?
- [ ] Czy okazuje frustrację (gesty, słowa, mimika)?
- [ ] Kiedy traci koncentrację?
- [ ] Czy jego mowa ciała się zmienia przy presji?
- [ ] Czy potrafi szybko się uspokoić i wrócić do gry?

04 Decyzje pod presją



Zobacz, jakie wybory podejmuje w trudnych momentach. To pokazuje jego odporność i schematy gry.

- [ ] Czy ryzykuje, czy gra bezpiecznie?
- [ ] Jakie zagrania wybiera przy break pointach?
- [ ] Czy częściej gra w stronę słabszego uderzenia?
- [ ] Jak reaguje w dłuższych wymianach?



Nie wyciągaj zbyt pochopnych wniosków!

Pojedynczy punkt może być przypadkiem. Szukaj powtarzających się wzorców, a nie jednorazowych sytuacji.

Pierwsze 4 gemy: checklista szybkiego skanowania

Zbierz kluczowe obserwacje na początku meczu. Szukaj powtarzających się sygnałów.

01 Gem 1

- ☐ **Słabsza strona** (forehand / backhand) _____
- ☐ **Kierunek** (częściej w …) _____
- ☐ **Return** (jak reaguje) _____
- ☐ **Tempo** (szybkie / wolne) _____
- ☐ **Zachowanie pod presją** (spokojny / nerwowy) _____
- ☐ **Powtarzający się wzorzec** (co się powtarza?) _____

02 Gem 2

- ☐ **Słabsza strona** (forehand / backhand) _____
- ☐ **Kierunek** (częściej w …) _____
- ☐ **Return** (jak reaguje) _____
- ☐ **Tempo** (szybkie / wolne) _____
- ☐ **Zachowanie pod presją** (spokojny / nerwowy) _____
- ☐ **Powtarzający się wzorzec** (co się powtarza?) _____

03 Gem 3

- ☐ **Słabsza strona** (forehand / backhand) _____
- ☐ **Kierunek** (częściej w …) _____
- ☐ **Return** (jak reaguje) _____
- ☐ **Tempo** (szybkie / wolne) _____
- ☐ **Zachowanie pod presją** (spokojny / nerwowy) _____
- ☐ **Powtarzający się wzorzec** (co się powtarza?) _____

04 Gem 4

- ☐ **Słabsza strona** (forehand / backhand) _____
- ☐ **Kierunek** (częściej w …) _____
- ☐ **Return** (jak reaguje) _____
- ☐ **Tempo** (szybkie / wolne) _____
- ☐ **Zachowanie pod presją** (spokojny / nerwowy) _____
- ☐ **Powtarzający się wzorzec** (co się powtarza?) _____

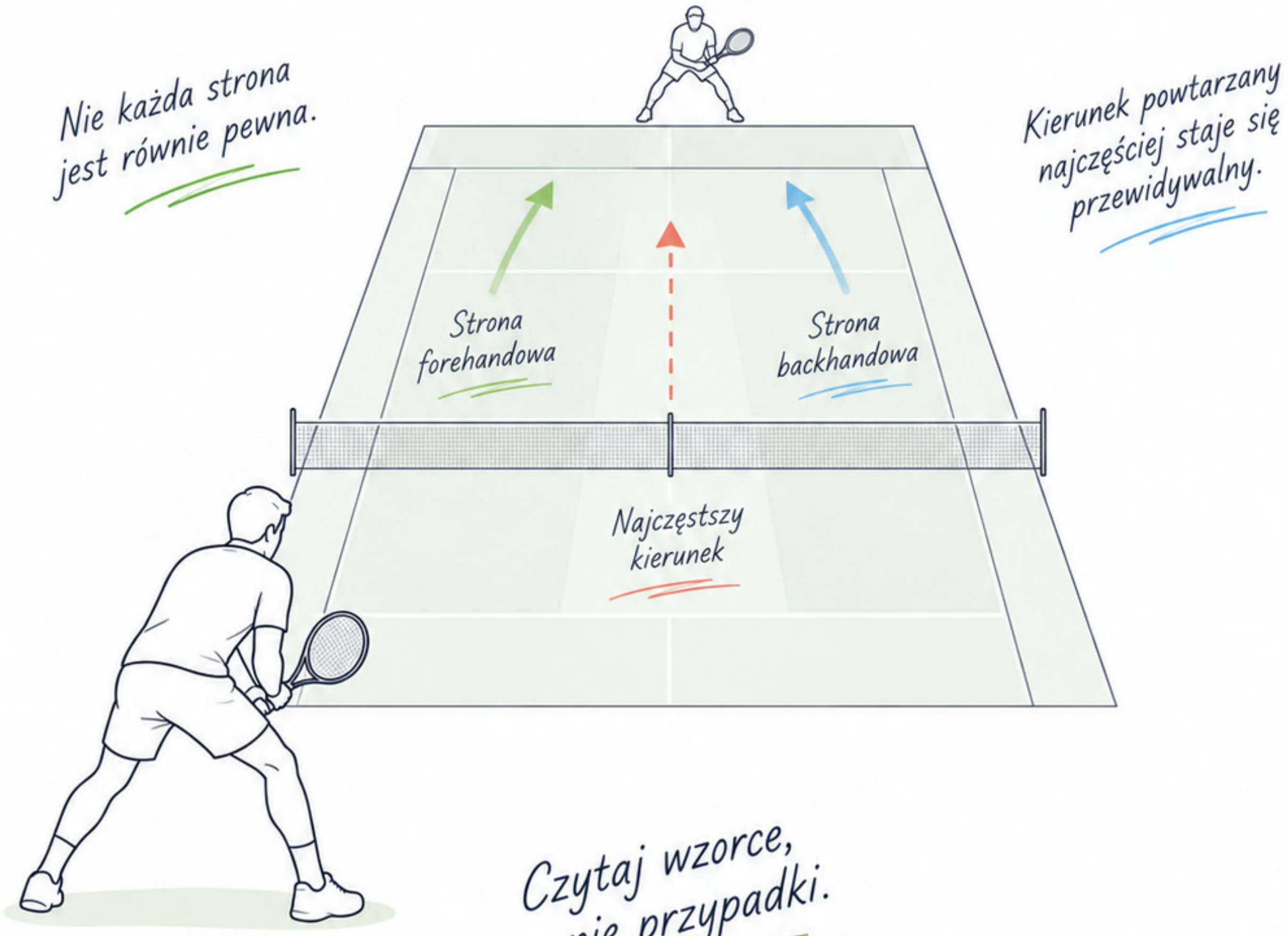
Wniosek po 4 gemach

Na podstawie powyższych obserwacji zapisz swoje główne wnioski:

1. Największa słabość przeciwnika: _____
2. Co się najczęściej powtarza: _____
3. Moja taktyka na dalszą część meczu: _____

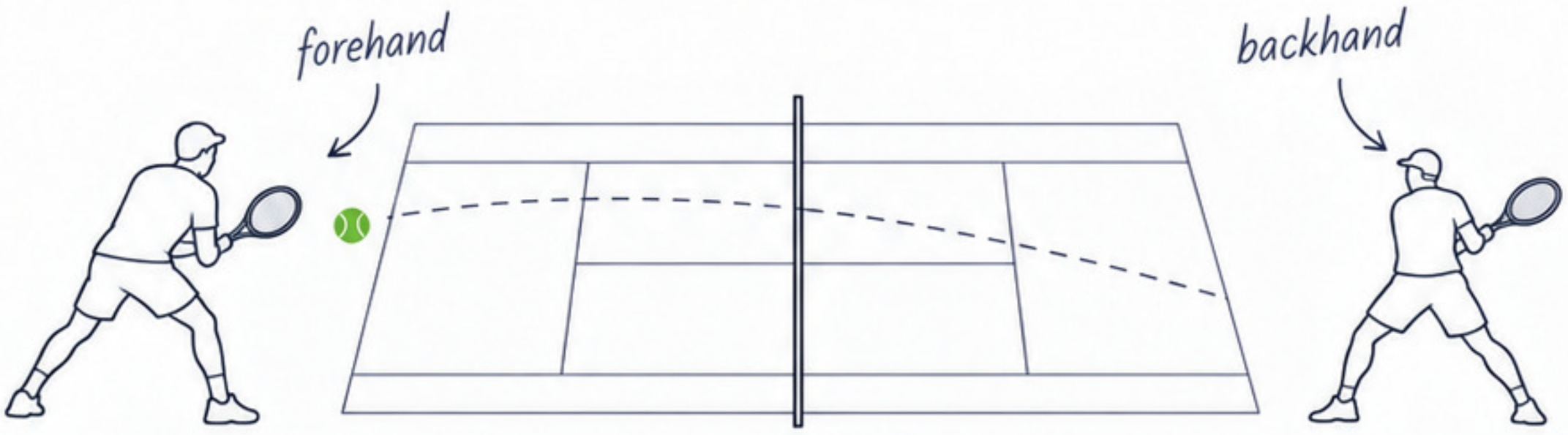
Znajdź słabszą stronę i preferowany kierunek

W tym module nauczysz się rozpoznawać, która strona przeciwnika daje Ci największą przewagę i w jakim kierunku najczęściej buduje on akcję. To pomoże Ci szybciej wybierać właściwy cel taktyczny.



Słabsza strona: forehand czy backhand?

Naucz się odróżniać chwilowy błąd od realnej strefy, którą warto regularnie atakować.



01 Czego naprawdę szukać?

Nie chodzi o pojedynczy błąd, ale o jakość odpowiedzi z obu stron. Zwróć uwagę, po której stronie przeciwnik oddaje krótsze, wolniejsze lub mniej pewne piłki.

Słabość to wzorzec, nie jeden punkt.

02 Checklista obserwacji

- ☐ Czy po forehandzie częściej oddaje neutralną lub krótką piłkę?
- ☐ Czy po backhandzie spóźnia się do piłki?
- ☐ Czy z jednej strony unika gry po linii?
- ☐ Czy po jednej stronie szybciej popełnia niewymuszone błędy?
- ☐ Czy pod presją częściej wraca do jednej bezpiecznej strony?

03 Jak rozpoznać słabszą stronę?

SYGNAŁ	CO TO MOŻE OZNACZAĆ?
Piłka wraca krócej	Ta strona daje mniej kontroli.
Kontakt jest spóźniony	Ta strona jest mniej komfortowa czasowo.
Rzadko zmienia kierunek	Zawodnik nie ufa tej stronie.
Pojawia się więcej błędów	To kandydat na słabszą stronę.

04 Twoja decyzja taktyczna

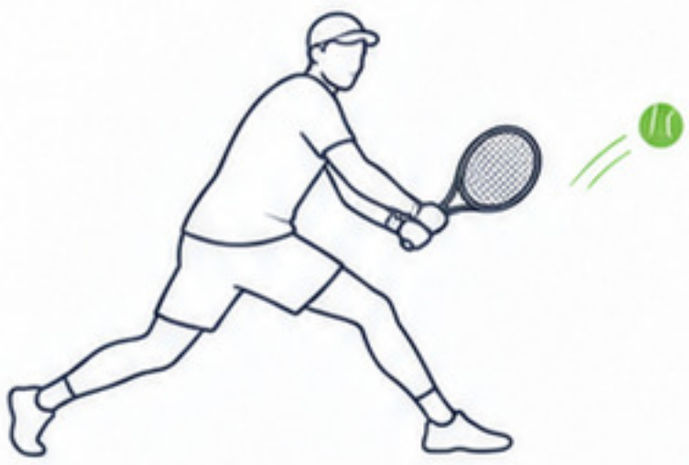
1. Najsłabsza strona przeciwnika: _____
2. Jak będę tam kierować piłkę: _____
3. Co sprawdzę w następnym gemie: _____

Nie myl błędu ze słabością

Jeden błąd może być przypadkiem. Słabość zaczyna się tam, gdzie pojawia się powtarzalny problem.

01 Dlaczego to ważne?

Jeśli reagujesz na pojedynczą pomyłkę, możesz zbudować plan na fałszywej przesłance. Lepiej poczekać na 3–4 podobne sygnały, zanim uznasz coś za realną słabość.



Więcej obserwacji daje lepszy obraz.

02 Błąd czy wzorzec?

JEDNORAZOWY BŁĄD	POWTARZAJĄCA SIĘ SŁABOŚĆ
Jedna piłka w siatkę	Kilka piłek z tej samej strony kończy w siatce
Jedno spóźnienie	Regularne spóźnianie się do wysokiej piłki
Jeden zły wybór	Powtarzanie tego samego niekorzystnego wyboru
Jedna krótka odpowiedź	Seria krótkich odpowiedzi z tej samej strony

03 Szybka checklista

- ☐ Czy to wydarzyło się więcej niż raz?
- ☐ Czy sytuacja była podobna?
- ☐ Czy dotyczy tej samej strony lub kierunku?
- ☐ Czy pojawia się także pod presją?
- ☐ Czy mogę to wykorzystać w kolejnym gemie?

Nie wyciągaj wniosków po jednej piłce.

04 Praktyczny wniosek

Za słabość uznaję: _____

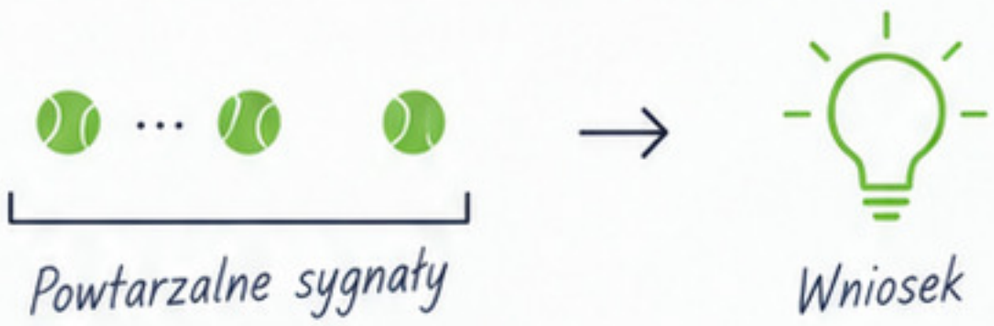
Dowody z meczu: _____

_____

_____

Na razie jeszcze obserwuję: _____

_____



Preferowany kierunek po forehandzie

Sprawdź, gdzie przeciwnik najczęściej kieruje piłkę po forehandzie i jak możesz to przewidzieć.

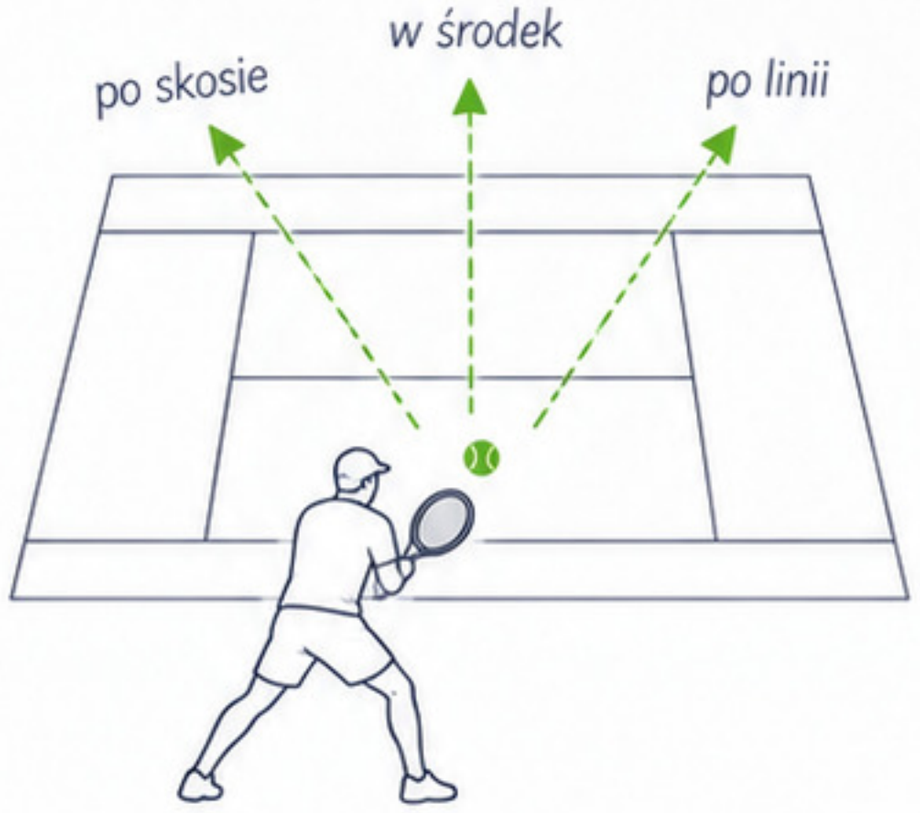
01 Na co patrzeć?

Po forehandzie wielu zawodników ma ulubiony kierunek: po skosie, po linii albo w środek. Twoim zadaniem jest zauważyć, co powtarza się najczęściej, zwłaszcza w neutralnych sytuacjach.

Uważna obserwacja ujawnia schematy.

02 Mapa kierunków po forehandzie

Zaznacz, który kierunek występuje najczęściej.



- ○ po skosie
- ○ po linii
- ○ w środek

03 Checklista obserwacji

Zaznacz, co zauważasz u przeciwnika.

- ☐ Czy po forehandzie najczęściej gra po skosie?
- ☐ Czy po forehandzie szuka wolnej przestrzeni po linii?
- ☐ Czy pod presją wraca do bezpiecznego kierunku?
- ☐ Czy zmienia kierunek dopiero po krótkiej piłce?
- ☐ Czy jeden kierunek daje mu największą pewność?

04 Jak to wykorzystać?

Dopasuj swoją taktykę do jego nawyków.

JEŚLI NAJCZĘŚCIEJ GRA...	TWOJA ODPOWIEDŹ
po skosie	Ustaw się wcześniej i zamykaj ten kierunek.
po linii	Bądź gotowy na zmianę kierunku i zostaw sobie czas.
w środek	Przejmij inicjatywę, bo piłka zwykle będzie bardziej neutralna.

Ulubiony kierunek zdradza nawyk.

Preferowany kierunek po backhandzie

Backhand często ujawnia przewidywalne wybory. Zobacz, który kierunek wraca najczęściej i kiedy.

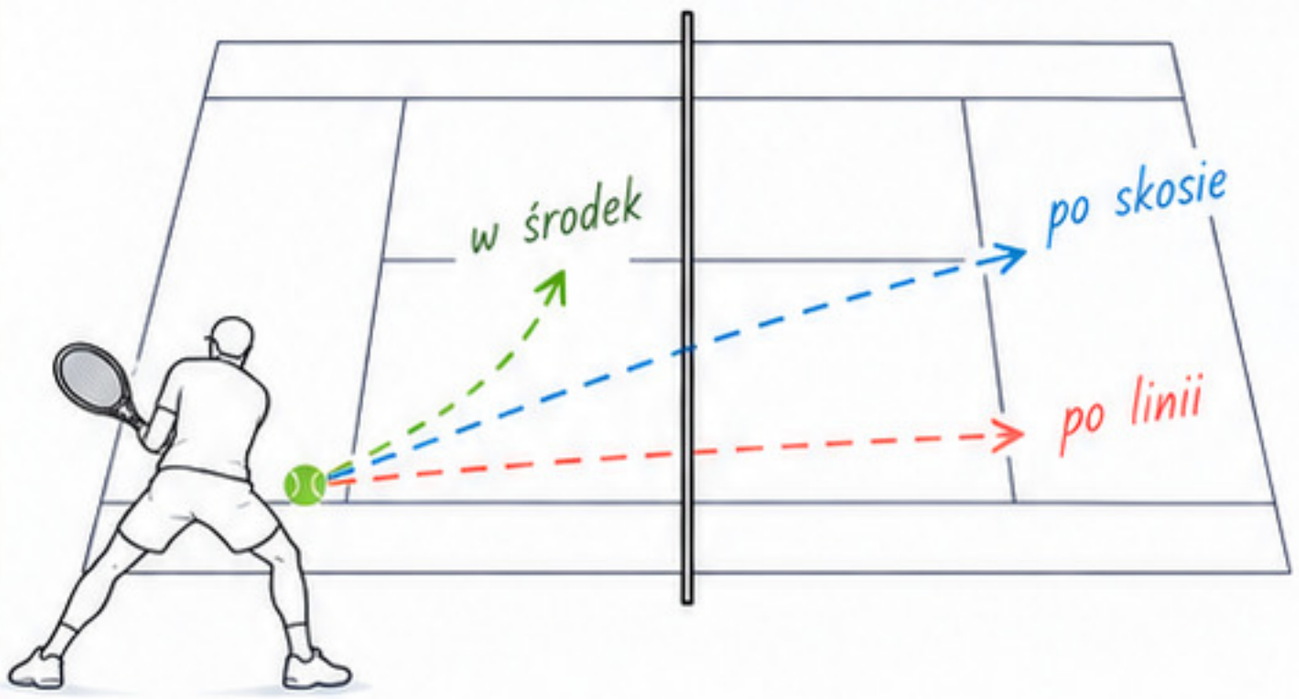
01 Typowe wzorce

Po backhandzie przeciwnik może szukać bezpiecznego kierunku po skosie, neutralnej piłki w środek albo zmiany po linii. Warto sprawdzić, który wybór pojawia się najczęściej i w jakich sytuacjach.

Ten sam kierunek powtarzany regularnie to cenna wskazówka.

02 Obserwacja na korcie

Zwróć uwagę, w którą stronę najczęściej wraca piłka po backhandzie przeciwnika.



03 Pytania kontrolne

Zaznacz, co zaobserwowałeś u przeciwnika.

- ☐ Czy backhand najczęściej wraca po skosie?
- ☐ Czy po backhandzie rzadko atakuje po linii?
- ☐ Czy z backhandu częściej oddaje krótszą piłkę?
- ☐ Czy pod presją upraszcza wybór kierunku?
- ☐ Czy po wysokiej piłce wybiera zawsze podobne rozwiązanie?

Jeden powtarzający się kierunek ułatwia przewidywanie i ustawienie na korcie.

04 Mój wniosek taktyczny

Na podstawie obserwacji uzupełnij wnioski.

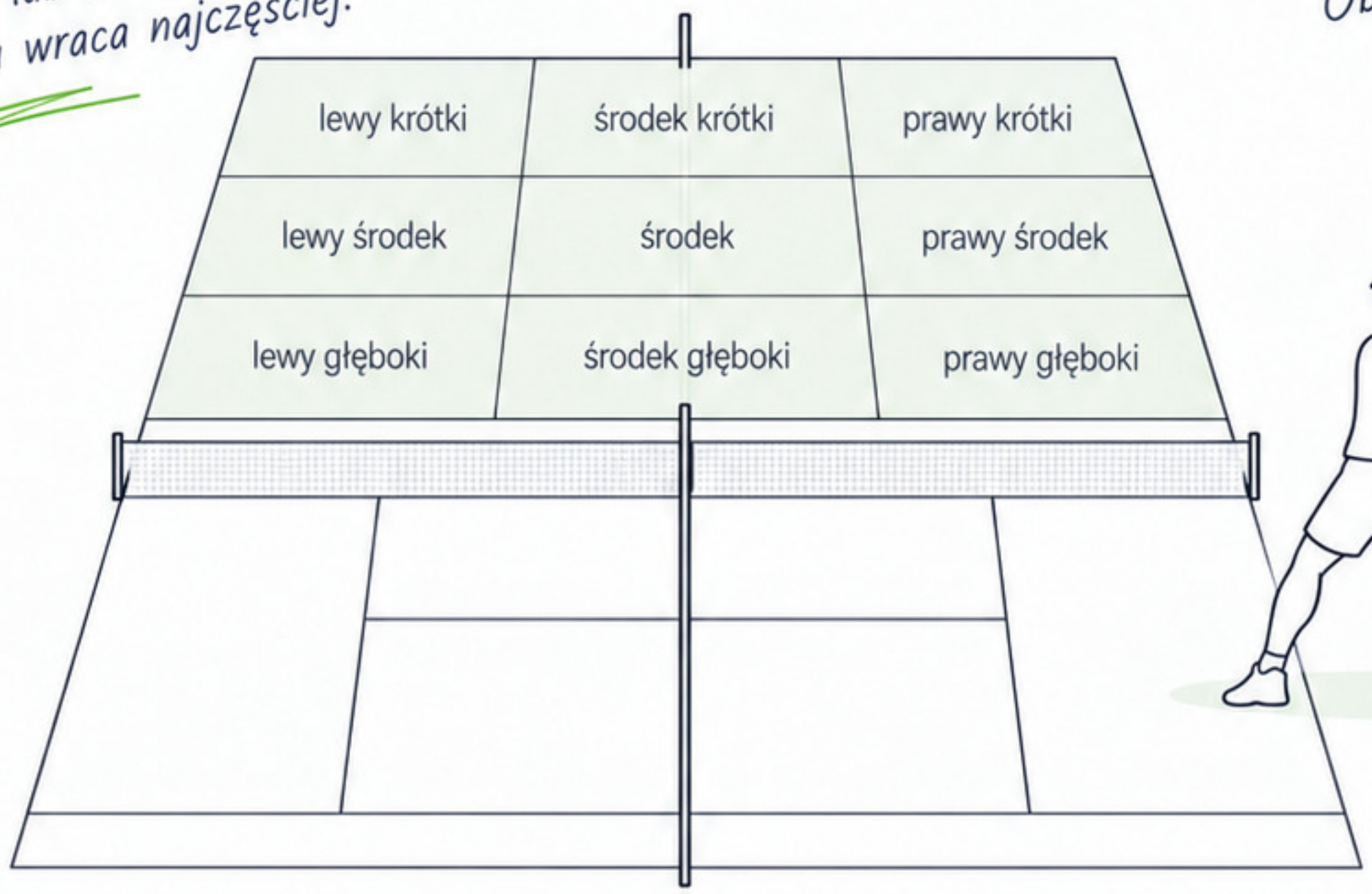
1. **Najbardziej przewidywalny kierunek:**
2. **Kiedy pojawia się najczęściej:**
3. **Jak to wykorzystam:**

Im mniej opcji wybiera, tym łatwiej czytać jego grę.

Mapa kierunków przeciwnika

Zaznacz, w które miejsca kortu rywal najczęściej kieruje piłkę.
Im czytelniejsza mapa, tym prostsza decyzja taktyczna.

Zaznacz X lub kreski tam, gdzie piłka wraca najczęściej.



Obserwuj z intencją.



01 Szybka legenda

X	1–2 razy
//	3–4 razy
///	5+ razy
----→	kierunek pod presją

02 Pytania do mapy

- ☐ Czy większość piłek wraca po skosie?
- ☐ Czy jedna strefa pojawia się wyraźnie częściej?
- ☐ Czy pod presją mapa się zawęża?
- ☐ Czy po krótkiej piłce wybiera inny cel?
- ☐ Czy po serwisie powtarza podobny kierunek?

03 Wniosek

Najczęstszy kierunek: _____

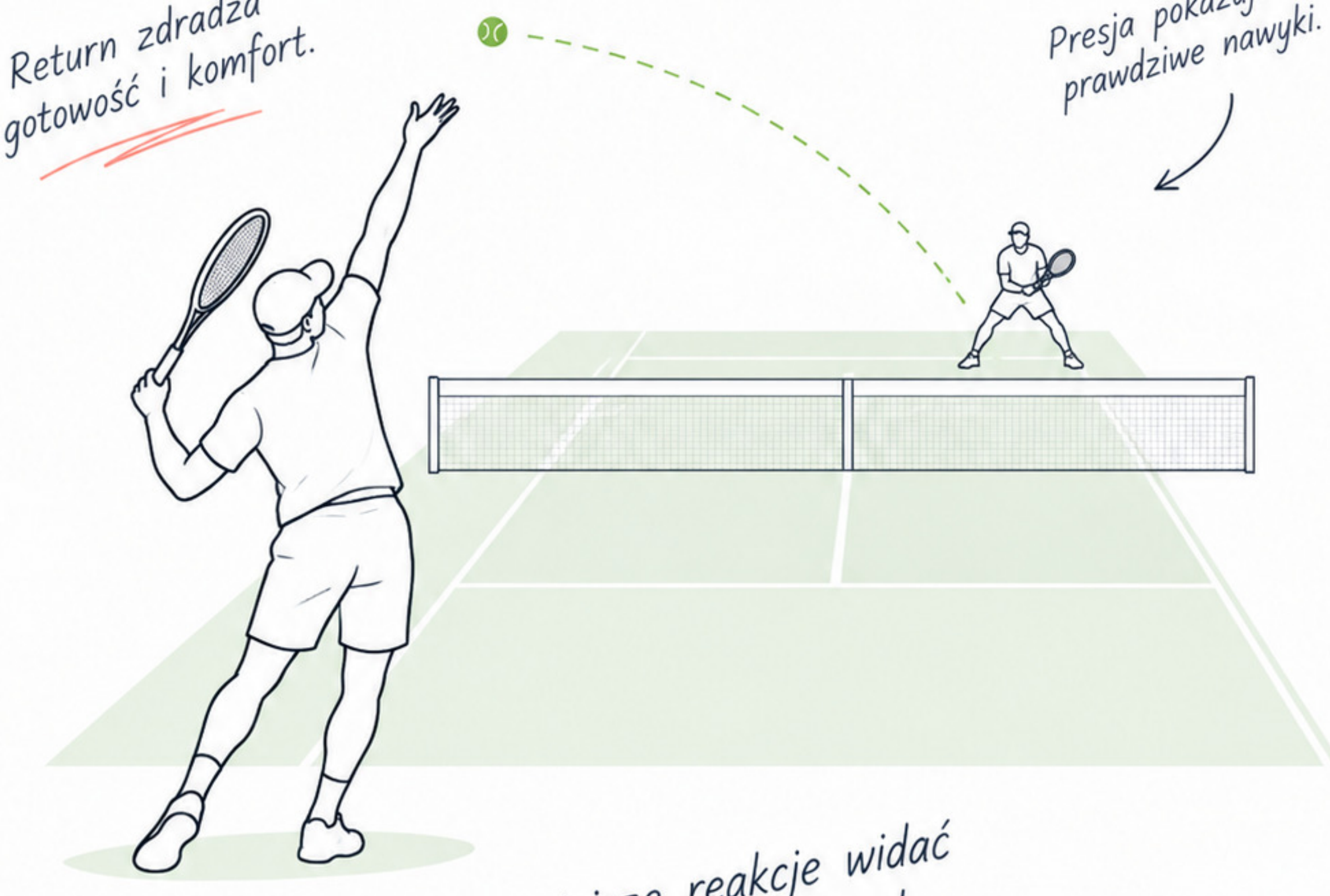
Najbezpieczniejszy kierunek przeciwnika: _____

Miejsce, które chcę mu zabrać: _____

Mapa kierunków pokazuje nawyki, nie teorię.

Return i reakcja pod presją

Ten moduł pomoże Ci obserwować, jak przeciwnik odpowiada na serwis oraz co dzieje się z jego decyzjami, gdy pojawia się napięcie. Dzięki temu szybciej zauważysz zachowania, które można wykorzystać.



Jak czytać return przeciwnika

Zobacz, jak przeciwnik reaguje na Twój serwis i które odpowiedzi są dla niego najwygodniejsze.

01 Co obserwować?

Return mówi dużo o ustawieniu, pewności siebie i ulubionych rozwiązaniach przeciwnika. Sprawdź, czy atakuje, neutralizuje czy tylko wprowadza piłkę do gry.

02 Checklista returnu

- [ ] Czy po pierwszym serwisie returnuje krótko?
- [ ] Czy po drugim serwisie wchodzi bardziej agresywnie?
- [ ] Czy ustawia się bliżej czy dalej od linii końcowej?
- [ ] Czy najczęściej kieruje return w środek?
- [ ] Czy po returnie od razu przejmuje inicjatywę?

03 Typy reakcji

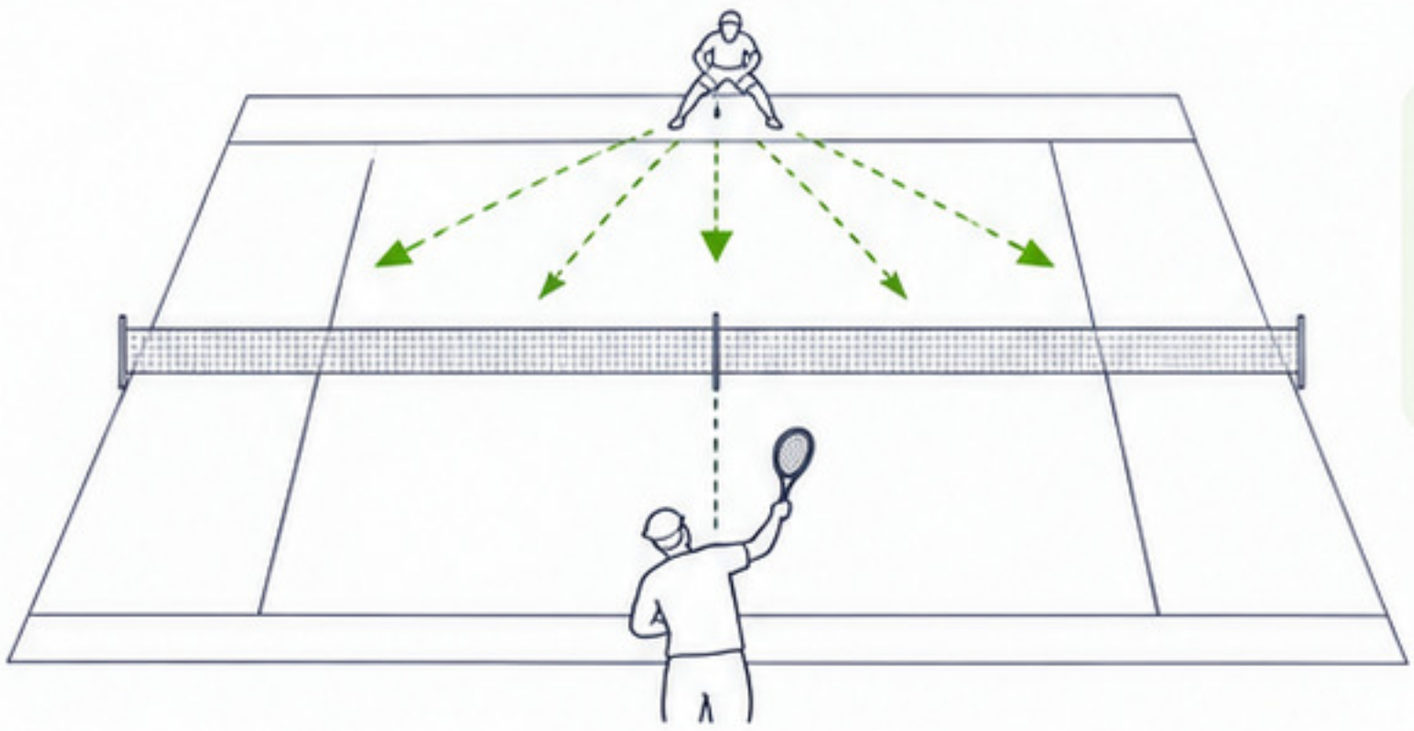
ZACHOWANIE	CO TO MOŻE OZNACZAĆ?
Krótki blokowany return	Szuka bezpieczeństwa lub ma mniej czasu.
Agresywny return	Czuje się pewnie i chce przejąć punkt.
Wysoki neutralny return	Kupuje czas i chce wrócić do wymiany.

04 Mój plan serwisowy

Najczęstsza reakcja na mój pierwszy serwis:

Najczęstsza reakcja na mój drugi serwis:

Jak dostosuję kolejny gem serwisowy:



Return to pierwsza odpowiedź na Twój plan.

Return po pierwszym i drugim serwisie

Porównaj, czy przeciwnik odpowiada inaczej na pierwszy i drugi serwis. Ta różnica często daje jasną wskazówkę taktyczną.

01 Po pierwszym serwisie

- ☐ Ustawienie przed returnem: _____
- ☐ Najczęstszy kierunek: _____
- ☐ Jakość kontaktu: _____
- ☐ Typ odpowiedzi: _____
- ☐ Poziom agresji: _____
- ☐ Co dzieje się najczęściej po returnie: _____

02 Po drugim serwisie

- ☐ Ustawienie przed returnem: _____
- ☐ Najczęstszy kierunek: _____
- ☐ Jakość kontaktu: _____
- ☐ Typ odpowiedzi: _____
- ☐ Poziom agresji: _____
- ☐ Co dzieje się najczęściej po returnie: _____

03 Najważniejsze różnice

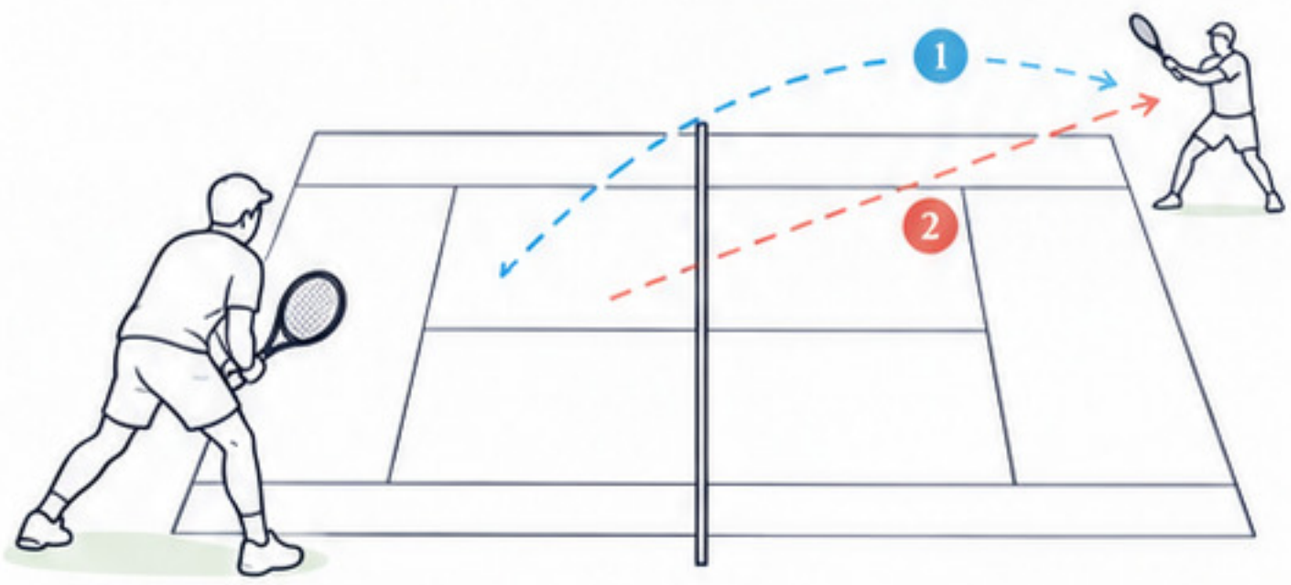
Zapisz trzy kluczowe różnice, które zauważasz między returnem po pierwszym i drugim serwisie.

1. _____
2. _____
3. _____

04 Jak to wykorzystać?

Wykorzystaj wnioski z obserwacji w swojej taktyce.

Jeśli po drugim serwisie atakuje mocniej	Zmieniaj kierunek lub wysokość serwisu.
Jeśli po pierwszym serwisie tylko blokuje	Buduj przewagę od kolejnej piłki.



Porównanie pierwszego i drugiego serwisu ujawnia poziom odwagi przeciwnika.

Co dzieje się pod presją?

Presja nie zmienia wszystkiego — ale często wzmacnia to, co przeciwnik robi najbardziej odruchowo.

01 Sygnały presji

- ☐ Gra szybciej lub bardziej nerwowo
- ☐ Wraca do jednego bezpiecznego kierunku
- ☐ Skraca zamach lub upraszcza technikę
- ☐ Częściej patrzy na wynik lub reaguje emocjonalnie
- ☐ Zmienia tempo między punktami

Małe sygnały często mówią więcej niż sam wynik.

02 Kiedy obserwować?

- 30:30
- równowaga
- break point
- set point
- po dwóch przegranych punktach z rzędu

To właśnie w tych momentach najlepiej widać, czy przeciwnik ryzykuje, usztywnia się czy wraca do automatycznych wyborów.

03 Presja a decyzje

ZACHOWANIE POD PRESJĄ	MOŻLIWY WNIOSEK TAKTYCZNY
Gra bezpieczniej	Możesz przejąć inicjatywę.
Ryzykuje zbyt wcześnie	Warto wydłużyć wymianę i poczekać na błąd.
Powtarza jeden schemat	Przewiduj i ustawiaj się wcześniej.
Traci głębokość piłki	Wejdź bardziej w kort.

Nie każda presja wygląda tak samo. Szukaj wzorców, nie pojedynczych akcji.

04 Mój wniosek na ważne piłki

Pod presją najczęściej:

Najbardziej przewidywalny schemat:

Mój plan na kolejną ważną piłkę:

Presja ujawnia prawdziwe nawyki.

Piłki ważne: 30:30, równowaga, break point

To właśnie w kluczowych punktach najlepiej widać, czy przeciwnik wraca do nawyku, ryzykuje czy upraszcza decyzję.

01 30:30

- [ ] Gra bezpieczniej?
- [ ] Wraca do jednego kierunku?
- [ ] Przyspiesza bez przygotowania?
- [ ] Szuka słabszej strony?

Dodatkowe obserwacje:

02 Równowaga

- [ ] Czy wybiera najbardziej znany schemat?
- [ ] Czy skraca wymianę?
- [ ] Czy częściej gra w środek?
- [ ] Czy zmienia tempo między punktami?

Dodatkowe obserwacje:

03 Break point

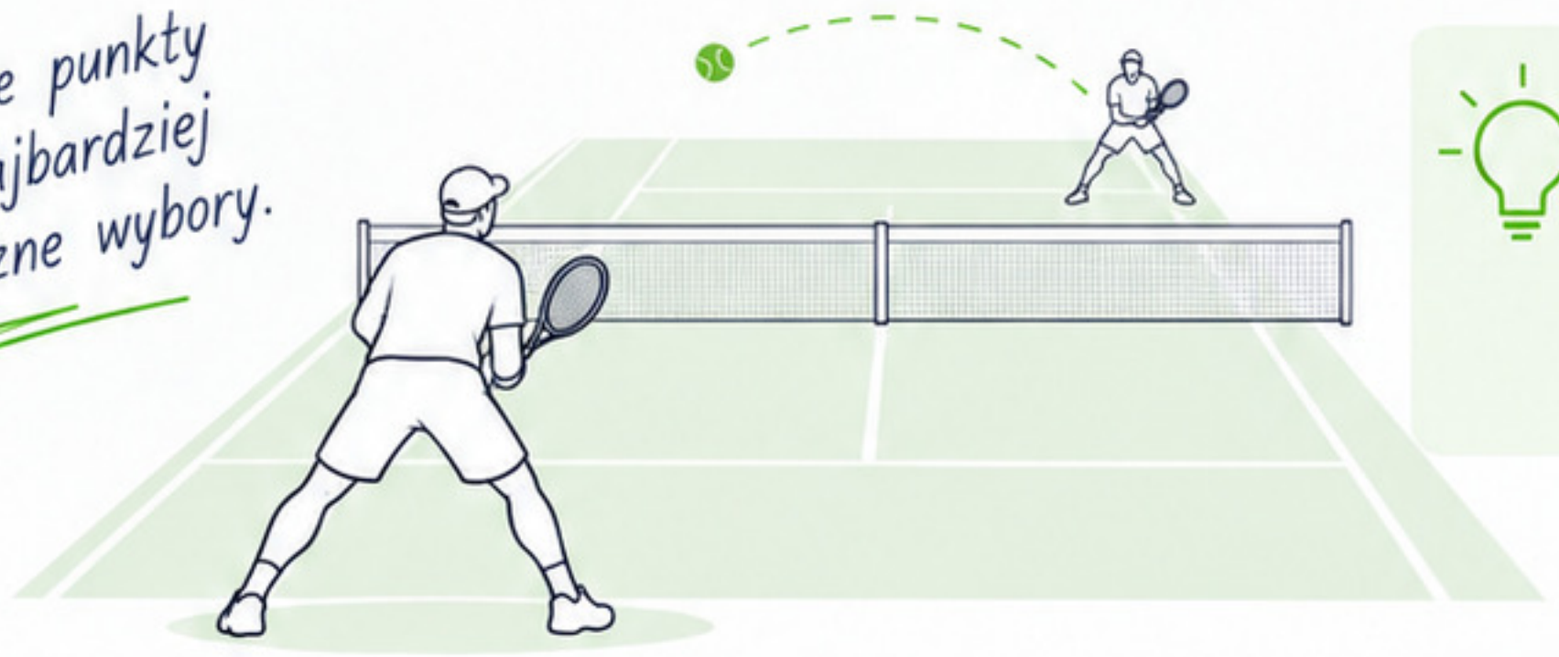
- [ ] Czy ryzykuję na returnie?
- [ ] Czy po serwisie szuka jednej sekwencji?
- [ ] Czy spina się technicznie?
- [ ] Czy popełnia krótką odpowiedź?

Dodatkowe obserwacje:

04 Co z tego wynika?

Sygnał	Możliwy wniosek	Mój plan

Najważniejsze punkty pokazują najbardziej automatyczne wybory.



Kluczowe punkty ujawniają prawdziwe nawyki.

Karta reakcji pod presją

Wypełnij ją podczas ważnych punktów i zobacz, jak przeciwnik reaguje, gdy rośnie napięcie.

01 Sytuacja

- ☐ 30:30
- ☐ równowaga
- ☐ break point
- ☐ set point
- ☐ tie-break
- ☐ po dwóch przegranych punktach z rzędu

02 Co robi najczęściej?

- ☐ Wraca do bezpiecznego kierunku _____
- ☐ Ryzykuje wcześniej _____
- ☐ Gra szybciej _____
- ☐ Zwalnia tempo _____
- ☐ Upraszcza decyzję _____
- ☐ Okazuje emocje _____

03 Jak zmienia się jego gra?

Najbardziej przewidywalny wybór:

_____

Najczęstszy błąd pod presją:

_____

Co pojawia się częściej niż zwykle:

_____

04 Mój plan na następną ważną piłkę

1. Co chcę wywołać?

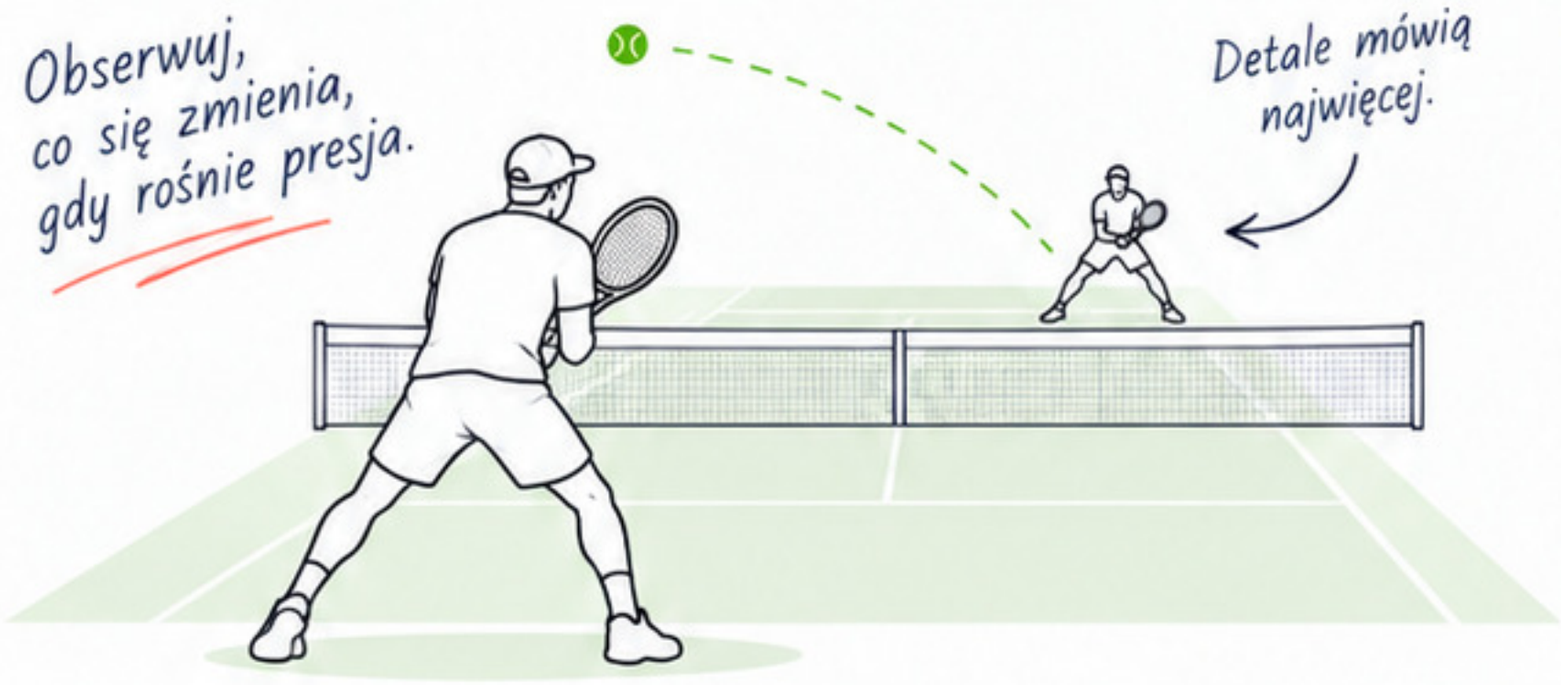
_____

2. Gdzie chcę skierować piłkę?

_____

3. Jaki sygnał sprawdzę od razu?

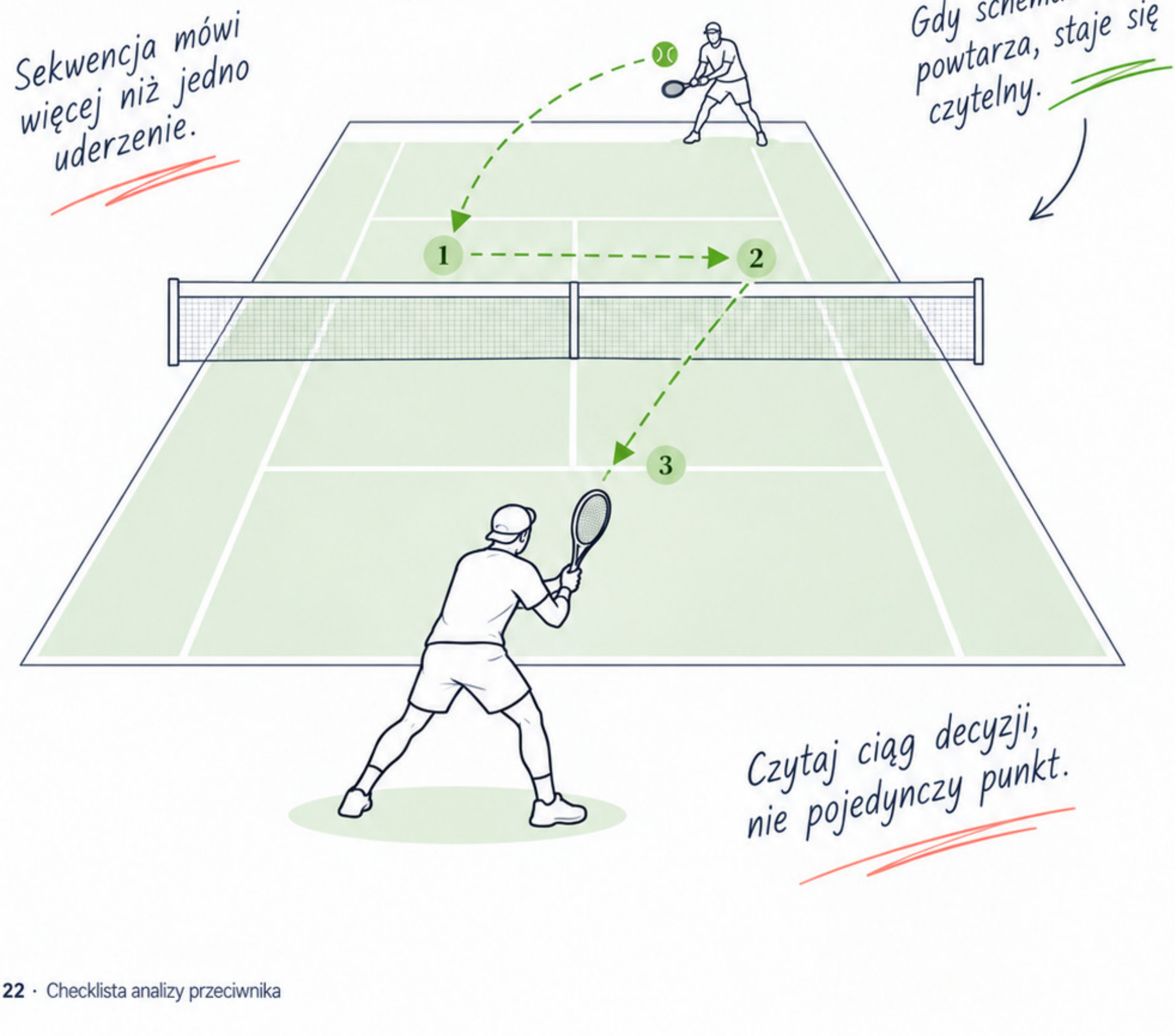
_____



Presja nie tworzy nowych nawyków — ona pokazuje te, które już istnieją.

Powtarzające się schematy

W tym module nauczysz się rozpoznawać sekwencje, które przeciwnik powtarza po serwisie, po returnie, w defensywie i po krótkiej piłce. To właśnie one najłatwiej przewidywać i wykorzystywać taktycznie.



Rozpoznaj sekwencję, nie pojedyncze uderzenie

Dobry schemat składa się z kolejnych decyzji. Twoim zadaniem jest zobaczyć, co zwykle pojawia się przed i po danym zagraniu.

01 Czym jest sekwencja?

Sekwencja to ciąg połączonych decyzji, które razem tworzą schemat gry. Patrz nie tylko na pojedyncze uderzenie, ale na to, co dzieje się wcześniej i później.

1	→	2	→	3
serwis (uderzenie)		return (odpowiedź)		następna piłka (decyzja)

02 Jak ją zauważyć?

- ☐ Czy pierwszy wybór prowadzi do podobnej drugiej piłki?
- ☐ Czy ten sam kierunek wraca po podobnej sytuacji?
- ☐ Czy pod presją schemat się upraszcza?
- ☐ Czy po jednej decyzji pojawia się przewidywalna kolejna?

03 Typowe sygnały

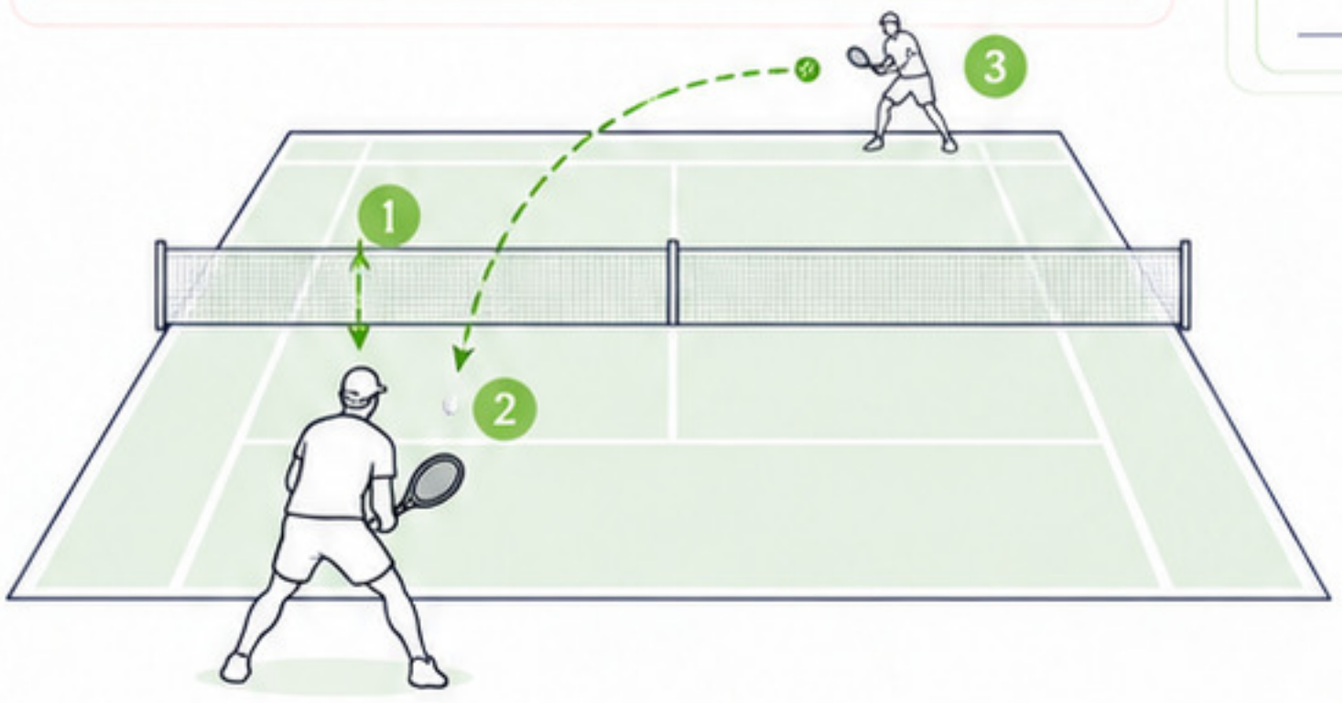
OBSERWACJA	CO TO MOŻE OZNACZAĆ?
Po serwisie zawsze szuka tej samej strony	Buduje punkt według stałego planu
Po krótkiej piłce wybiera ten sam kierunek	Woli znane rozwiązanie
Po obronie wraca do środka	Szuka resetu i bezpieczeństwa

04 Mój zapis sekwencji

Co wydarza się najpierw?

Co pojawia się jako druga decyzja?

Jak mogę to wykorzystać?



Powtarzalna sekwencja jest łatwiejsza do przewidzenia niż pojedynczy błąd.

Schemat po serwisie

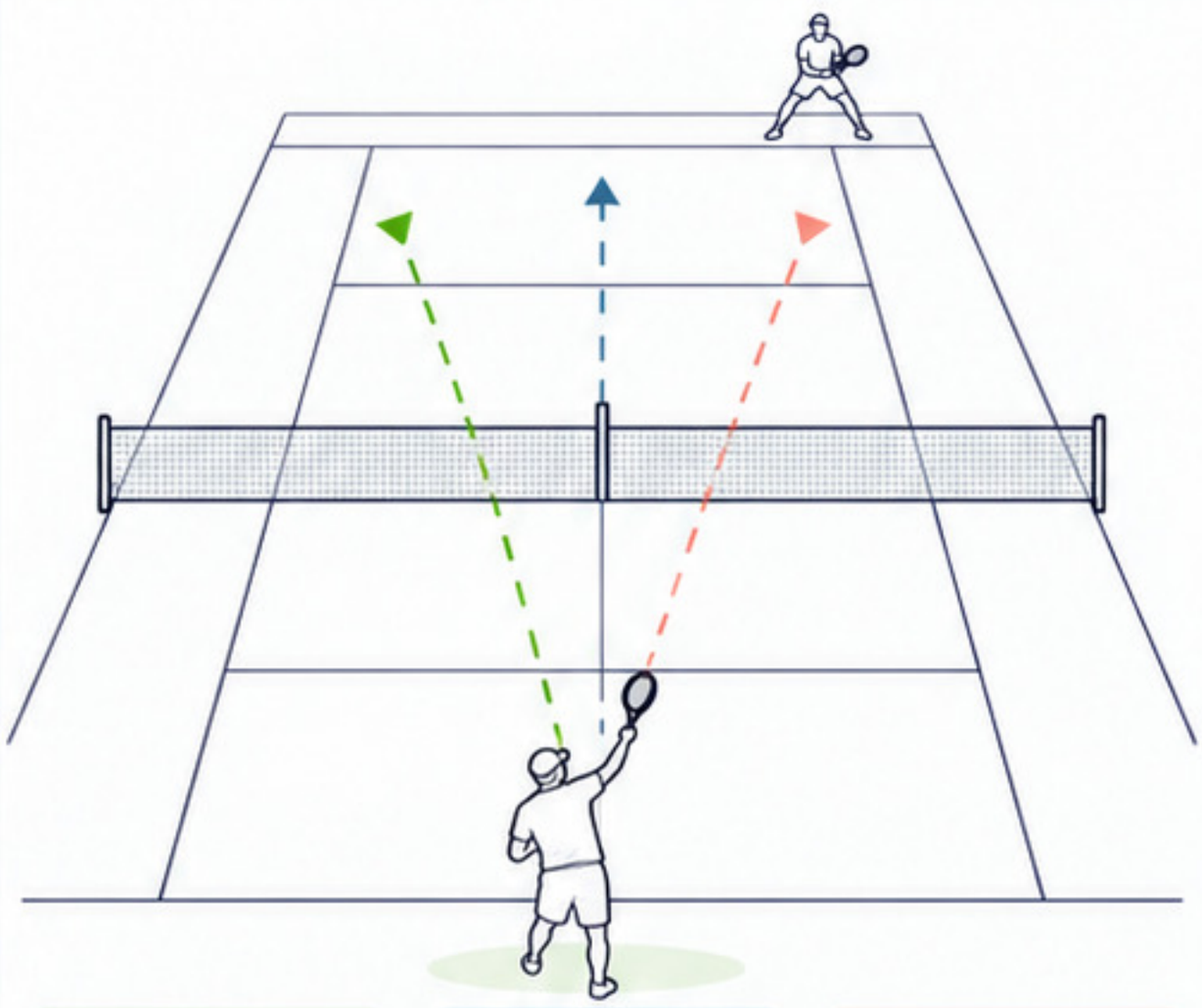
Sprawdź, co przeciwnik robi najczęściej po swoim serwisie i która druga piłka pojawia się najczęściej.

01 Na co patrzeć?

Obserwuj, w który obszar kortu przeciwnik najczęściej kieruje pierwszą piłkę po serwisie, co robi kolejną piłką i czy jego schemat zmienia się po serwisie na zewnątrz, w ciało lub na T.

Zwróć uwagę, czy po udanym serwisie od razu przejmuje inicjatywę, czy wraca do bezpiecznej gry.

02 Obserwacja na korcie



serwis na zewnątrz → otwarty kort

serwis w ciało → neutralna druga piłka

serwis na T → przejęcie środka

03 Checklista obserwacji

- [ ] Czy po serwisie najczęściej szuka jednej strony?
- [ ] Czy po dobrym serwisie od razu przyspiesza?
- [ ] Czy po słabszym serwisie wraca do bezpiecznej piłki?
- [ ] Czy po drugim serwisie schemat jest prostszy?
- [ ] Czy po serwisie chętnie przejmuje środek?

Po serwisie najłatwiej widać plan budowania punktu.

04 Mój wniosek taktyczny

Najczęstszy schemat po serwisie:

_____

Kiedy pojawia się najczęściej:

_____

Jak chcę to wykorzystać:

_____

_____

Schemat po returnie

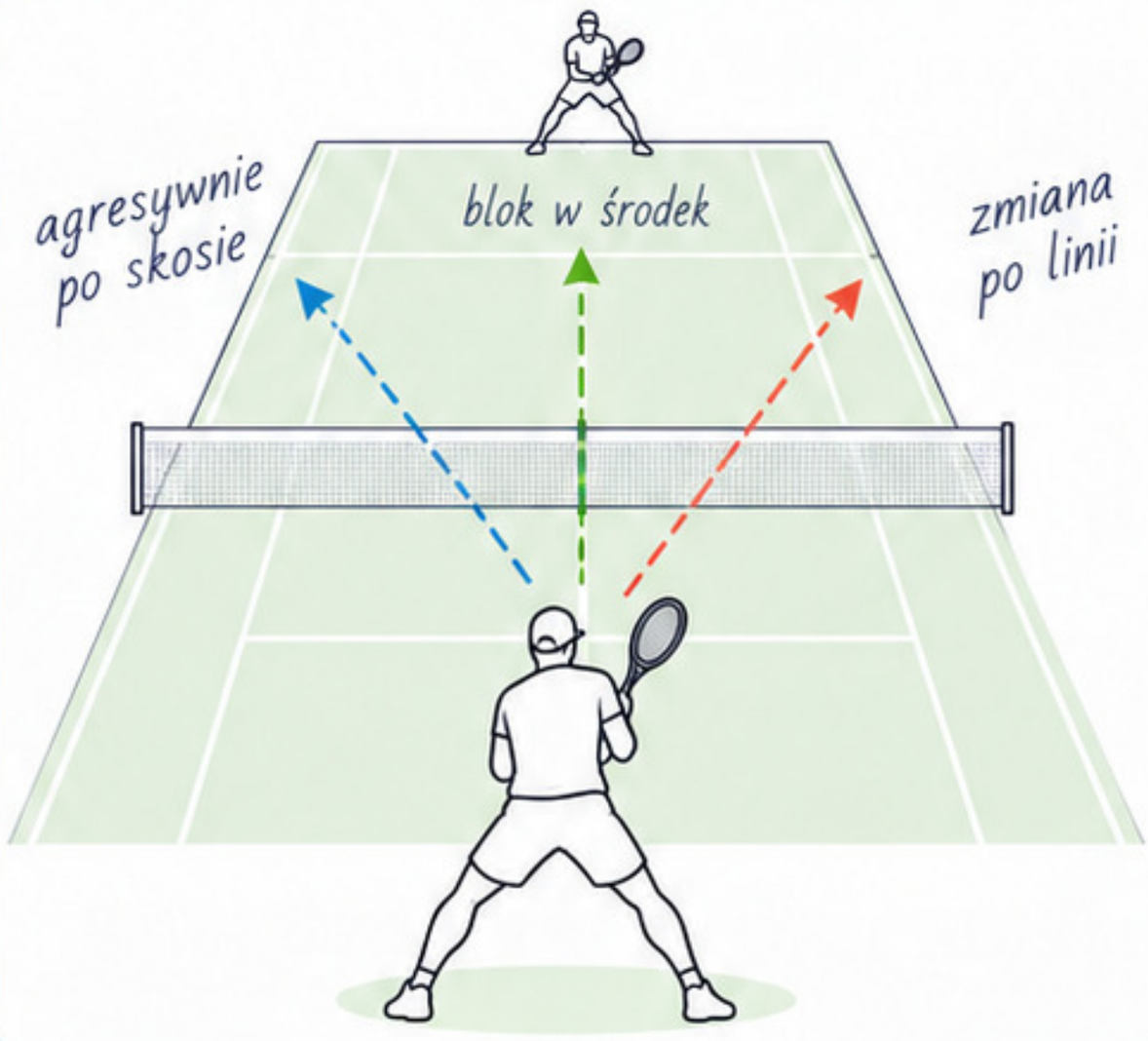
Zobacz, jak przeciwnik buduje punkt po returnie i czy po odpowiedzi na serwis wybiera przewidywalny drugi ruch.

01 Typowe wzorce

Przeciwnik może blokować return do środka, agresywnie grać po skosie, albo po returnie od razu szukać przejęcia inicjatywy.

Return pokazuje, czy przeciwnik chce tylko wrócić do gry, czy od razu przejąć punkt.

02 Obserwacja na korcie



03 Pytania kontrolne

- [ ] Czy po returnie najczęściej szuka środka?
- [ ] Czy po mocnym returnie wchodzi głębiej w kort?
- [ ] Czy po neutralnym returnie tylko kupuje czas?
- [ ] Czy po drugim serwisie częściej ryzykuje?
- [ ] Czy po returnie wraca do jednego znanego schematu?

04 Mój wniosek taktyczny

Najczęstszy schemat po returnie:

Kiedy pojawia się najczęściej:

Jak to wykorzystam:

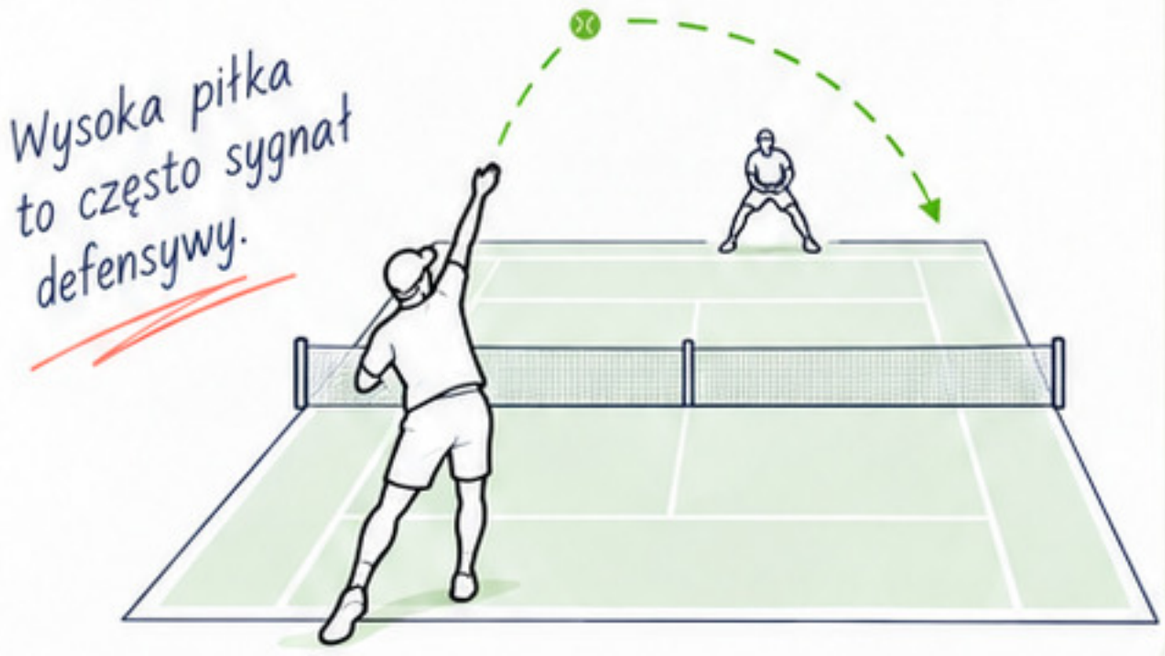
Schemat w defensywie i po krótkiej piłce

Niektórzy zawodnicy w trudnej sytuacji wybierają bardzo podobne rozwiązania. Zobacz, co dzieje się w obronie i po krótkiej piłce.

01 W defensywie

Pod presją przeciwnik często wybija piłkę wysoko, zmienia kierunek lub wraca do środka. Zwróć uwagę na jego najczęstsze wybory.

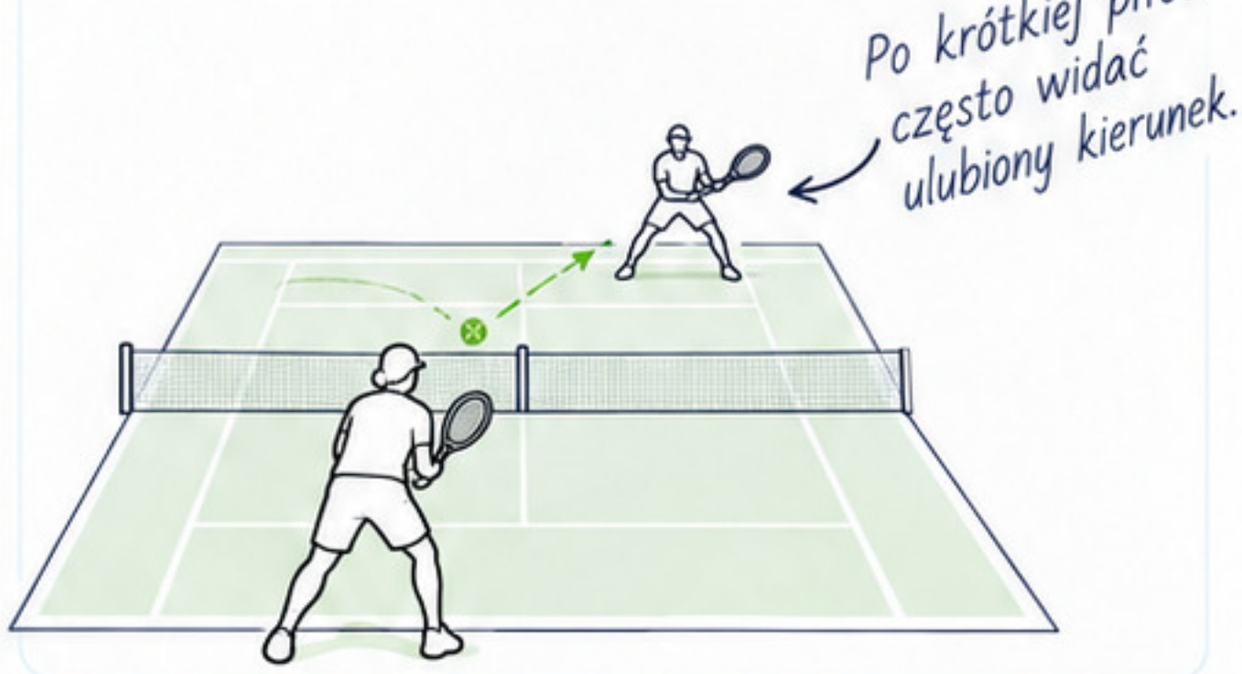
- ☐ Lob czy wysoka piłka?
- ☐ Powrót do środka?
- ☐ Jedna bezpieczna strona?



02 Po krótkiej piłce

Po krótkiej piłce zawodnik ma ograniczony czas i często reaguje według sprawdzonego schematu. Zobacz, który kierunek wybiera najczęściej.

- ☐ Atak po skosie?
- ☐ Próba po linii?
- ☐ Szukanie środka i bezpieczeństwa?



03 Sygnały przewidywalności

OBSERWACJA	CO TO MOŻE OZNACZAĆ?
W obronie zawsze podnosi piłkę wysoko	Kupuje czas i unika ryzyka
Po krótkiej piłce zawsze atakuje po skosie	Ma ulubione wykończenie
Po poślizgu wraca do środka	Szuka resetu

Im bardziej niewygodna sytuacja, tym czytelniejszy może być nawyk.

04 Jak to wykorzystać?

1. Co powtarza w obronie?

   _____

2. Co powtarza po krótkiej piłce?

   _____

3. Jak chcę go tam sprawdzić?

   _____

Mapa powtarzających się zachowań

Zbierz w jednym miejscu najczęściej powracające schematy. Im czytelniejsza mapa, tym prostsza decyzja taktyczna.

	Co robi najczęściej?	W którą stronę?	Kiedy?	Jak to wykorzystam?
po serwisie				
po returnie				
pod presją				
w defensywie				
po krótkiej piłce				

01 Szybka legenda

- X = pojawiło się 1–2 razy
- // = 3–4 razy
- /// = 5+ razy
- ----→ = kierunek pod presją

02 Pytania do mapy

- ☐ Czy jeden schemat dominuje?
- ☐ Czy pod presją mapa się zawęża?
- ☐ Czy w różnych sytuacjach wraca ta sama strona?
- ☐ Czy któryś schemat daje mi prosty plan?

03 Wniosek

Najczytelniejszy schemat: _____

Sytuacja, w której pojawia się najczęściej: _____

Mój pierwszy wybór taktyczny: _____

Mapa zachowań pokazuje to, co przeciwnik lubi lub powtarza odruchowo.

Zamień analizę w plan meczu

Ostatni moduł pomaga przełożyć obserwacje na prosty, konkretny plan gry. Chodzi o to, by wiedzieć, co sprawdzać, gdzie kierować piłkę i jak reagować, gdy pierwszy pomysł nie działa.

Jednostronicowa checklista: Mój plan na tego przeciwnika

Podsumuj najważniejsze obserwacje i zamień je w jasny plan na kolejne gemy.

01 Słabsza strona i kierunki

Najsłabsza strona przeciwnika:

Najczęstszy kierunek po forehandzie:

Najczęstszy kierunek po backhandzie:

02 Return i ważne piłki

Najczęstsza reakcja na mój serwis:

Pod presją najczęściej:

Ważny sygnał na 30:30 / równowagę / break point:

03 Powtarzające się schematy

Po serwisie:

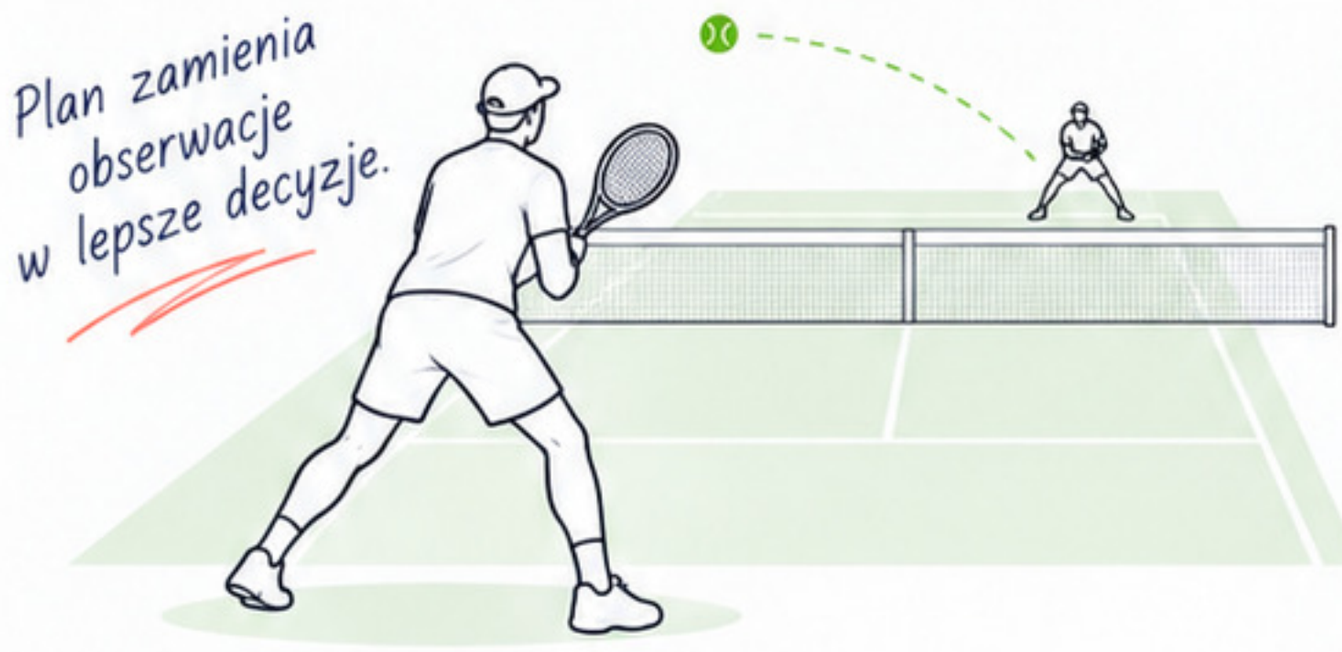
Po returnie:

W defensywie:

Po krótkiej piłce:

04 Mój plan meczowy

1. Główny cel taktyczny
2. Gdzie będę najczęściej kierować piłkę
3. Co sprawdzę w pierwszych 2 gemach
4. Plan B, jeśli pierwszy pomysł nie działa



Najlepszy plan jest prosty, czytelny i gotowy do użycia od razu.

Obserwuj → Wniosek → Działaj