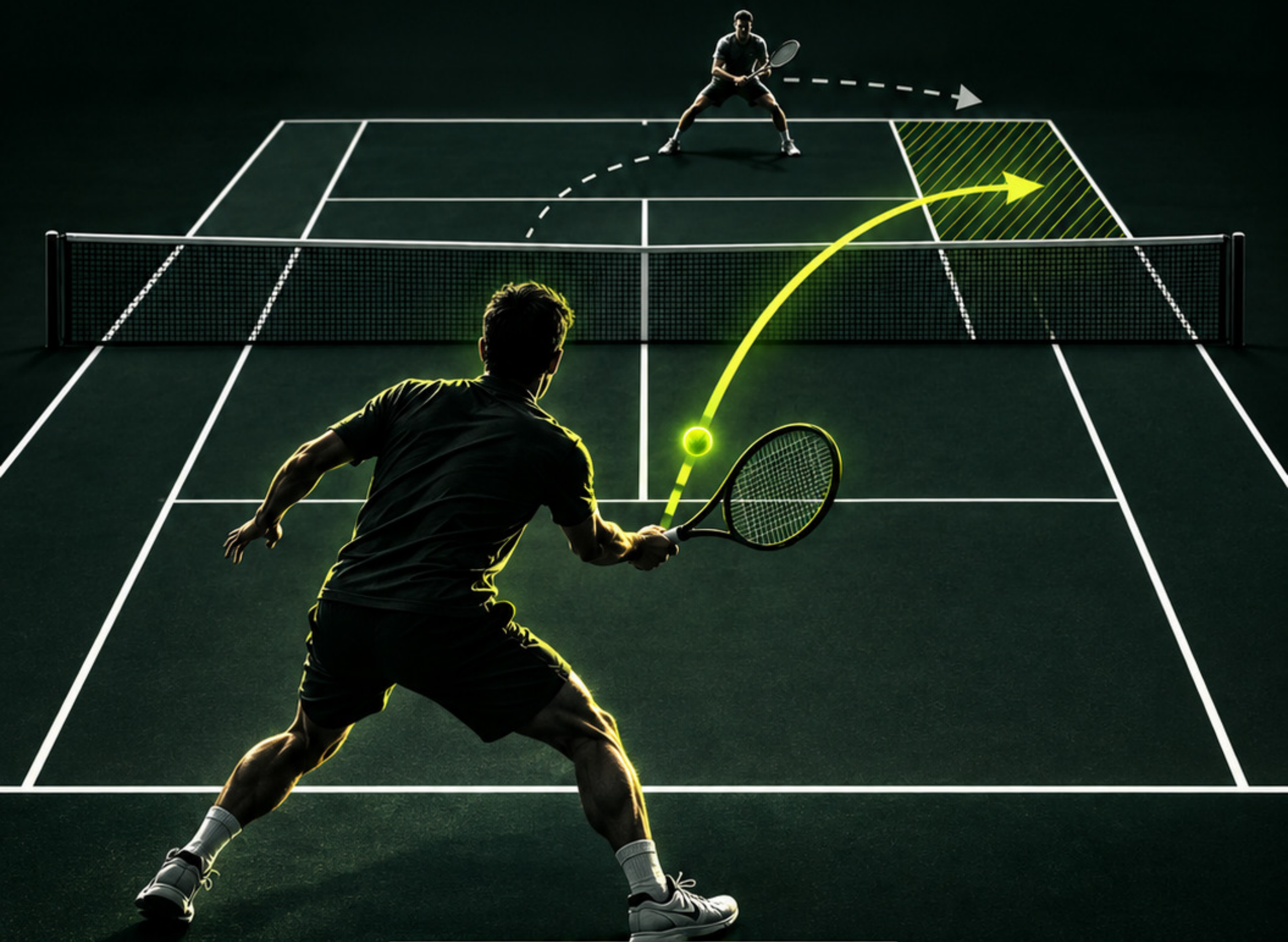
TAKTYCZNY TENIS

50 WIZUALNYCH TAKTYK TENISOWYCH

Jak budować punkt, przewidywać odpowiedź rywala
i wykorzystywać wolną przestrzeń



WYDANIE TRENINGOWE

MAPA 01/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

O TYM MATERIALE

LEPSZE DECYZJE = WIĘCEJ WYGRANYCH PUNKTÓW

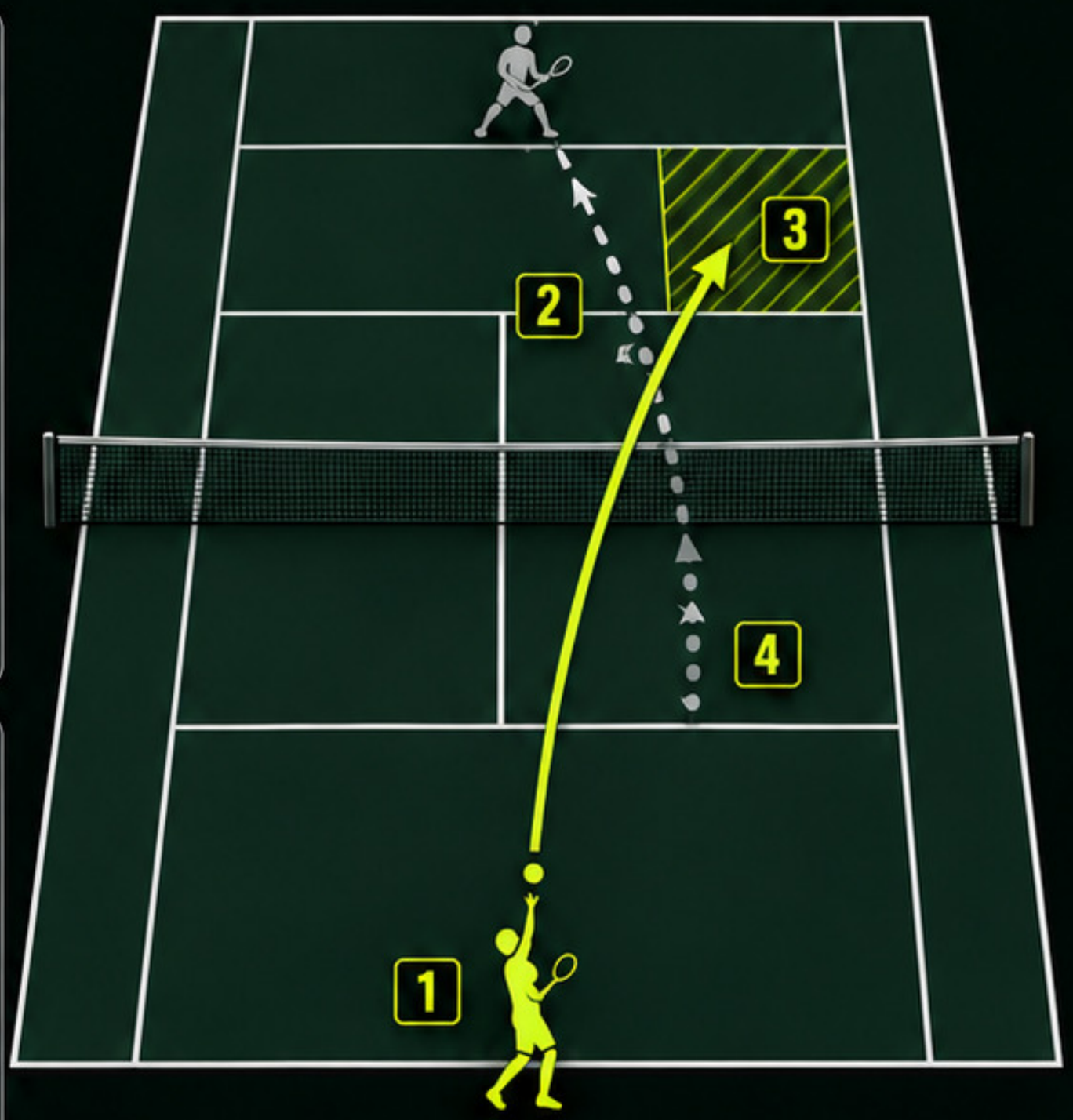
Ten materiał pokazuje 50 praktycznych schematów, które pomagają podejmować lepsze decyzje meczowe i budować punkt krok po kroku.

DLA KOGO?

- dla graczy amatorskich i średniozaawansowanych
- dla trenerów szukających prostych schematów decyzyjnych
- dla osób, które chcą przestać grać na autopilocie

CZEGO SIĘ NAUCZYSZ?

- wybierać serwis i pierwszy kierunek z większą intencją
- przewidywać najczęstsze odpowiedzi rywala
- atakować wolną przestrzeń i słabszą stronę przeciwnika
- korygować plan, gdy pierwsza wersja nie działa



JAK CZYTAĆ MAPY?

Każda mapa zawiera scenariusz, cel, sekwencję 1–4, prawdopodobną odpowiedź przeciwnika, dostosowanie oraz parametry decyzji.

PROSTSZE DECYZJE

WIĘKSZA KONTROLA

REALNE EFEKTY NA KORCIE

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** cały mecz

SPIS TREŚCI

Taktyka. Decyzje. Lepszy tenis.

> *Tenis to gra decyzji.*
>
> LEPSZE DECYZJE.
> WIĘCEJ WYGRANYCH PUNKTÓW.

04–14 — **Moduł 01** — Serwis + pierwsza piłka

15–25 — **Moduł 02** — Return + przejęcie inicjatywy

26–36 — **Moduł 03** — Budowanie punktu z głębi kortu

37–47 — **Moduł 04** — Atak, przejście i gra przy siatce

48–58 — **Moduł 05** — Obrona, słabości rywala i korekty

59 — **Plan meczowy w 5 minut**



CO ZNAJDZIESZ W ŚRODKU?

50 map taktycznych podzielonych na 5 modułów, ułożonych od otwarcia punktu po korekty i obronę.

UKŁAD MATERIAŁU

Najpierw poznajesz schemat, potem uczysz się przewidywać odpowiedź i wybierać korektę, gdy sytuacja się zmienia.

50 map taktycznych — konkretne sytuacje meczowe

Praktyczne wskazówki — od razu do zastosowania

Lepsze decyzje — na korcie

MAPA 03/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

JAK KORZYSTAĆ Z MAP

Mapy taktyczne to Twój przewodnik po lepszych decyzjach na korcie.
Każdy element ma swoje zadanie – zobacz, jak je czytać.

1 Scenariusz

pokazuje, kiedy dana mapa ma największy sens

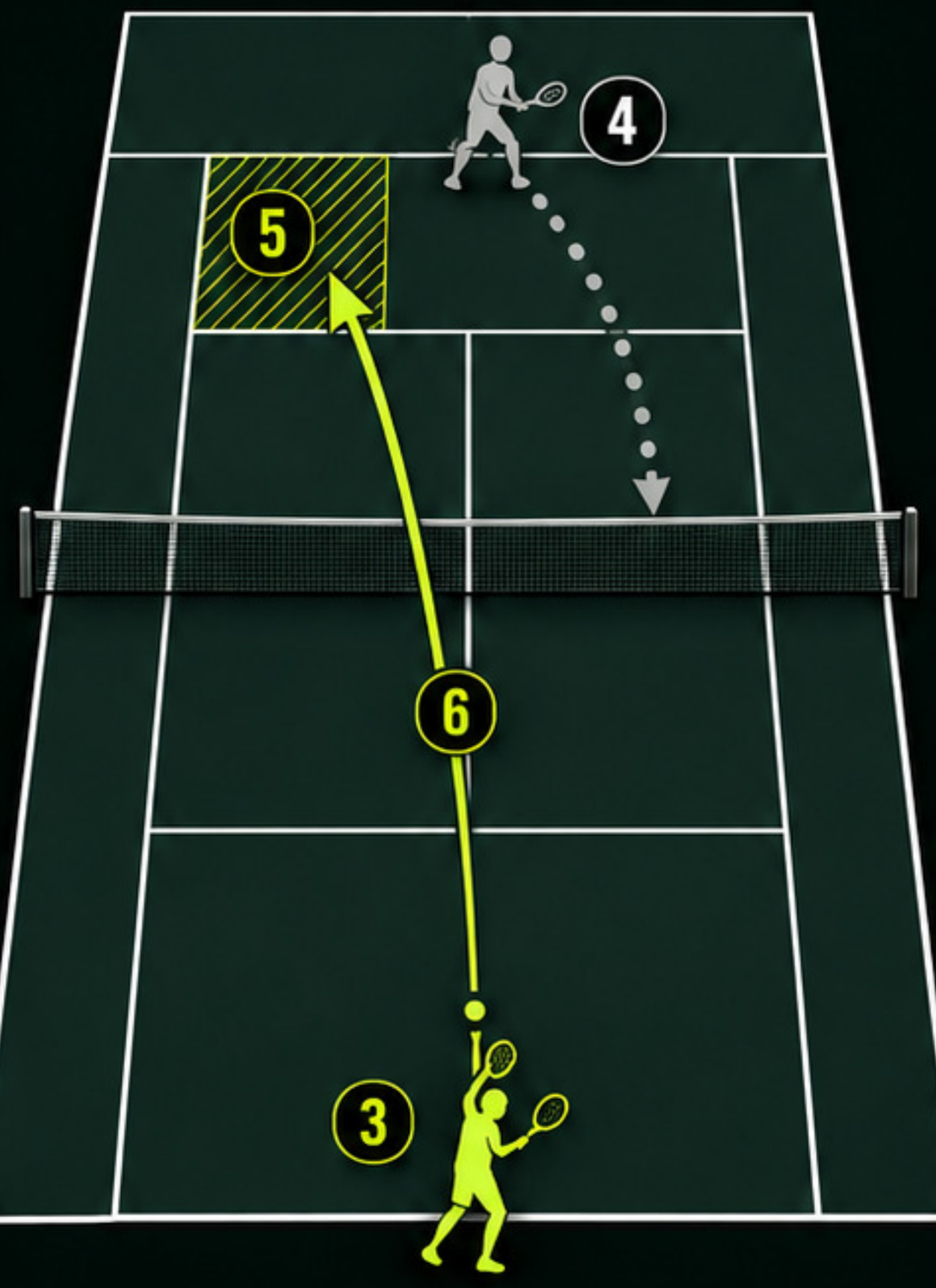
2 Cel

wyjaśnia, jaki efekt chcesz osiągnąć

3 Kroki 1–4

1 — 2 — 3 —

prowadzą Cię przez sekwencję punktu



4 Prawdopodobna odpowiedź

podpowiada, co najczęściej zrobi rywal

5 Dostosowanie

pokazuje plan B, gdy plan A nie działa

6 Parametry

ułatwiają ocenę ryzyka, poziomu i najlepszego momentu

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik	przeciwnik	piłka	rekomendowany tor lotu	prawdopodobna odpowiedź	powrót do pozycji	strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** sytuacyjny

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

10 map otwarcia punktu po serwisie:
jak zyskać przewagę już od pierwszego uderzenia.



MAPY W TYM MODULE

1. Szeroki serwis i atak na otwartą część kortu
2. Serwis w T i atak forehandem w otwarty kort
3. Serwis w ciało i piłka za przeciwnika
4. Płaski serwis w T i forehand po linii
5. Kick serwis i wysoka piłka na bekhend
6. Slice serwis i wejście do siatki
7. Szeroki drugi serwis i przejęcie środka
8. Serwis na bekhend i zmiana kierunku
9. Serwis i atak za plecy przeciwnika
10. Serwis w ciało i wejście w kort

SZYBSZY START

Wykorzystaj serwis, by przejąć inicjatywę wymiany.

WIĘKSZA KONTROLA

Zagraj pierwszą piłkę z planem, a nie przypadkiem.

WIĘCEJ PUNKTÓW

Zyskaj przewagę już od pierwszego uderzenia.

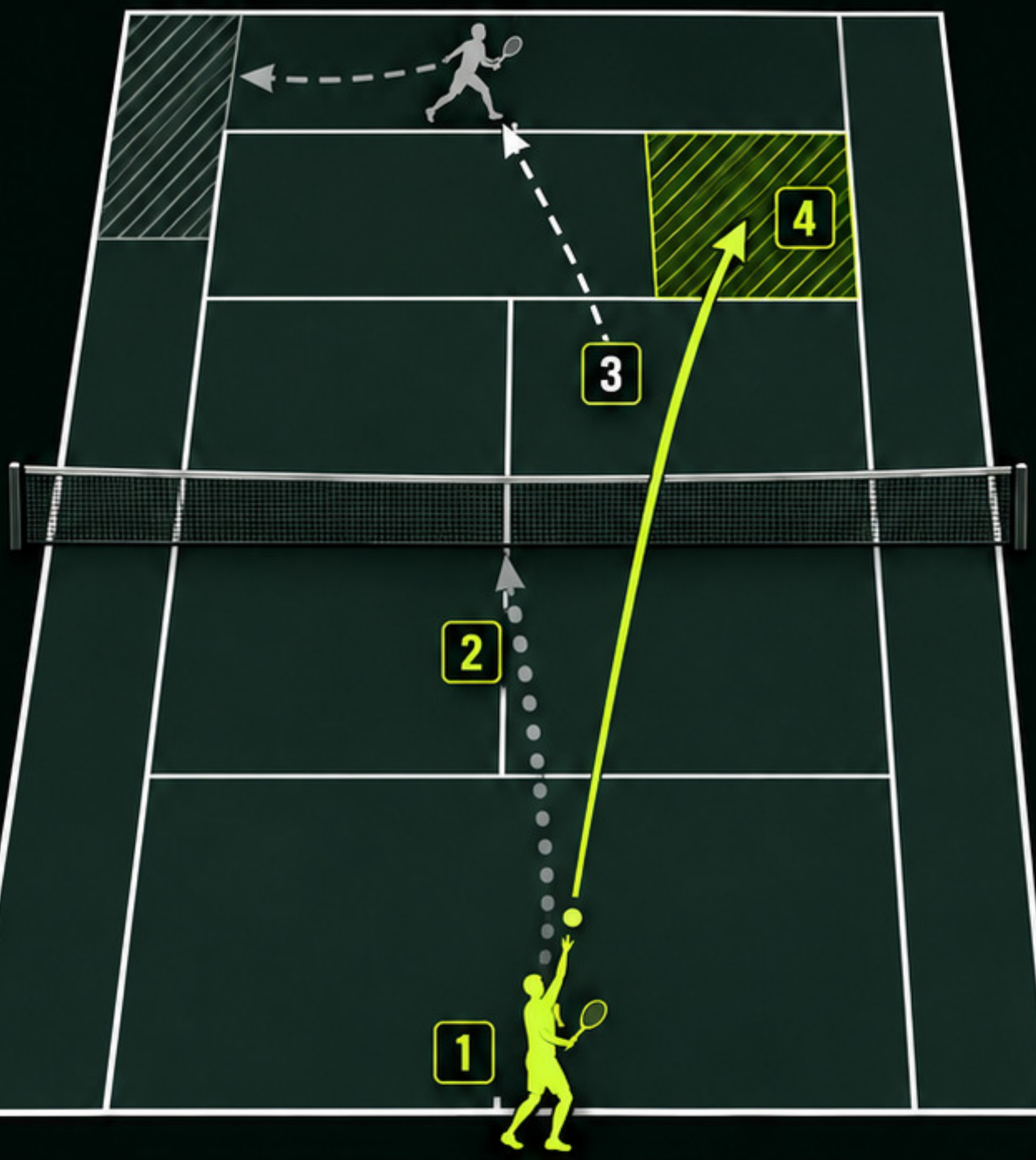
MAPA 01/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

SZEROKI SERWIS I ATAK NA OTWARTĄ CZĘŚĆ KORTU

Scenariusz: początek punktu po stronie równowagi.

Cel: wyciągnąć returnującego poza kort i zaatakować otwartą przestrzeń.



PLAN DZIAŁANIA

1. Początek: Zaserwuj szeroko z bezpiecznym marginesem.

2. Budowanie: Wróć w pobliże środka.

3. Prawdopodobna odpowiedź: Rozpoznaj krótki return lub return po przekątnej.

4. Zakończenie: Skieruj pierwszą piłkę w wolną stronę.

STREFA DO UNIKANIA

JEŚLI PRZECIWNIK...

Zagra po linii: zagraj głęboko i rozpocznij wymianę ponownie przez środek.

DOSTOSOWANIE

Zmniejsz prędkość i zwiększ kąt serwisu.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** punkt serwisowy

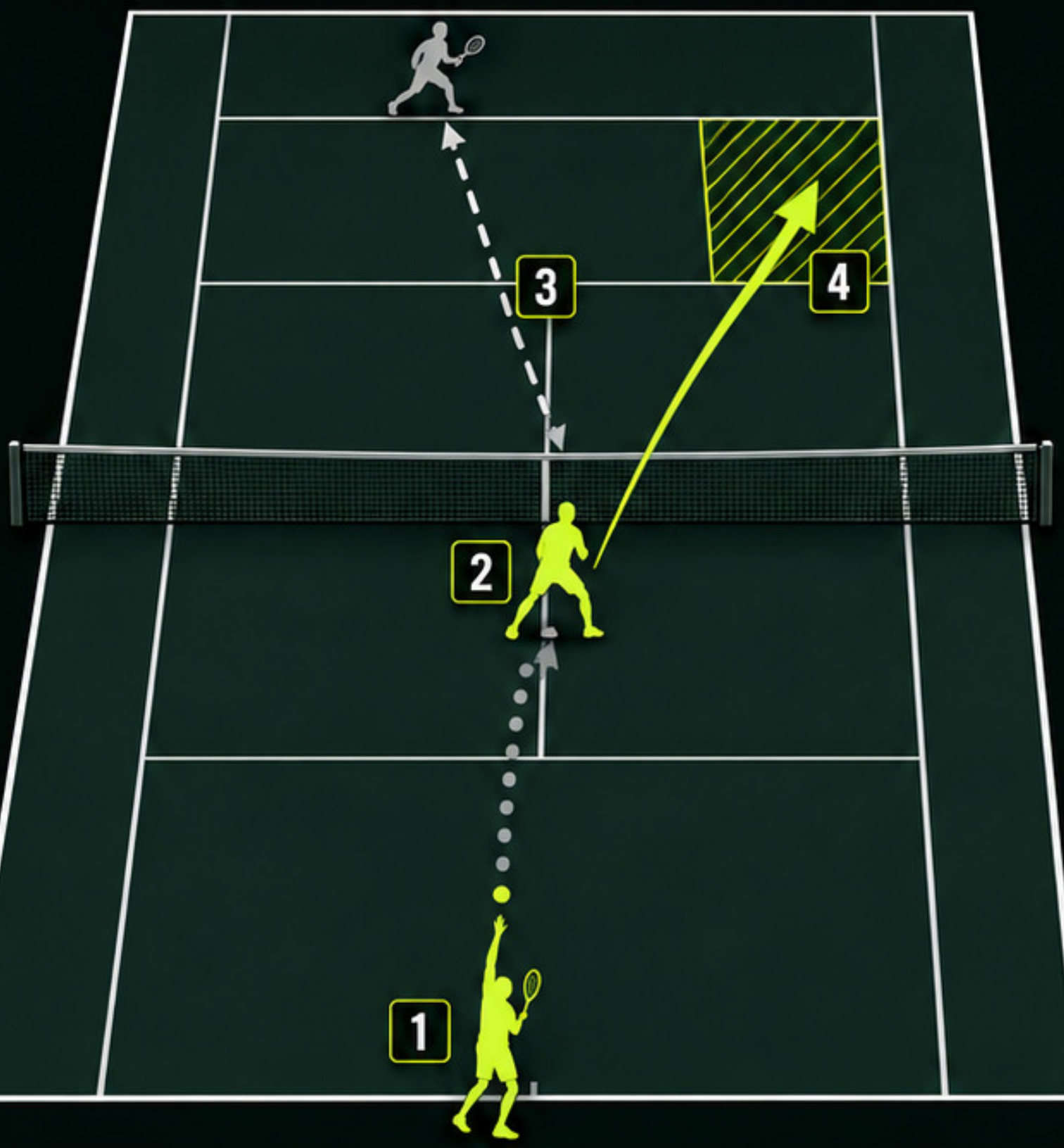
MAPA 02/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

SERWIS W T I ATAK FOREHANDEM W OTWARTY KORT

Scenariusz: returnujący zostawia więcej miejsca po stronie forhendowej po neutralnym returnie.

Cel: skrócić czas rywalowi i przejąć środek kortu.



PLAN DZIAŁANIA

1. Początek:
Zaserwuj w T, by ograniczyć kąty returnu.

2. Budowanie:
Wejdź pół kroku w kort i ustaw się ofensywnie.

3. Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się returnu po przekątnej lub przez środek.

4. Zakończenie:
Uderz pierwszy forehand w otwartą część kortu.

STREFA DO UNIKANIA

ZAWODNIK · PRZECIWNIK · PIŁKA · REKOMENDOWANY TOR LOTU

PRAWDOPODOBNA ODPOWIEDŹ · POWRÓT DO POZYCJI · STREFA DO ATAKU

JEŚLI PRZECIWNIK...

Zablokuje krótko przez środek: domknij kort i atakuj za ruchem.

DOSTOSOWANIE

Jeśli return jest głęboki, zagraj cięższą piłkę przez środek i odbuduj przewagę.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** po przewidywalnym returnie

MAPA 03/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

SERWIS W CIAŁO I PIŁKA ZA PRZECIWNIKA

Scenariusz: returnujący szybko przewiduje zagranie na boki.

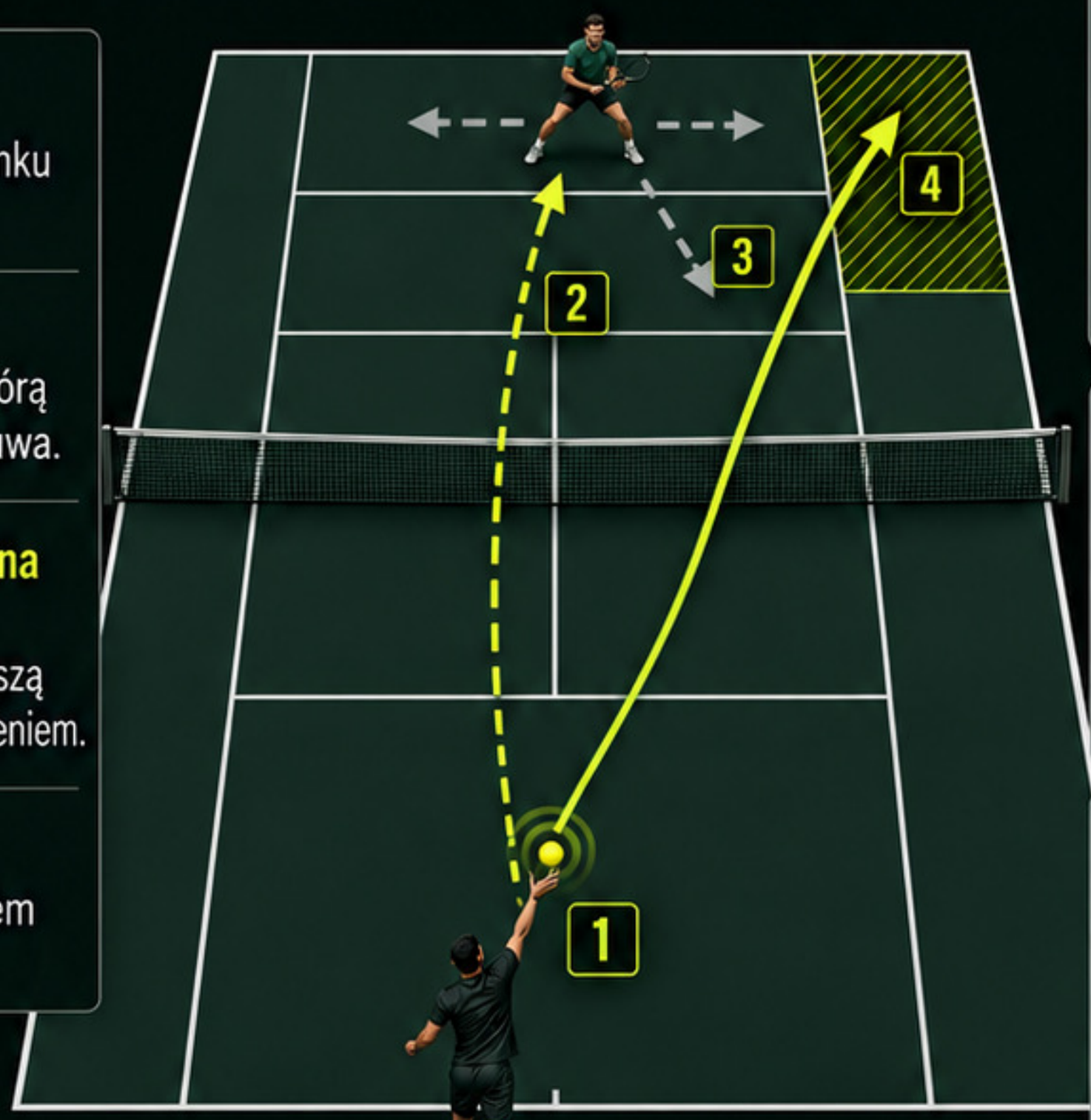
Cel: ograniczyć jego przestrzeń i wykorzystać powrót do pozycji.

1 Początek:
Serwuj w kierunku ciała.

2 Budowanie:
Obserwuj, w którą stronę się odsuwa.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Przygotuj pierwszą piłkę z wyprzedzeniem.

4 Zakończenie:
Zagraj za ruchem powrotnym.



JEŚLI PRZECIWNIK...

Blokuje przez środek: zbuduj akcję po przekątnej, zanim przyspieszysz.

DOSTOSOWANIE

Celuj w dominujące biodro, nie szukając linii.

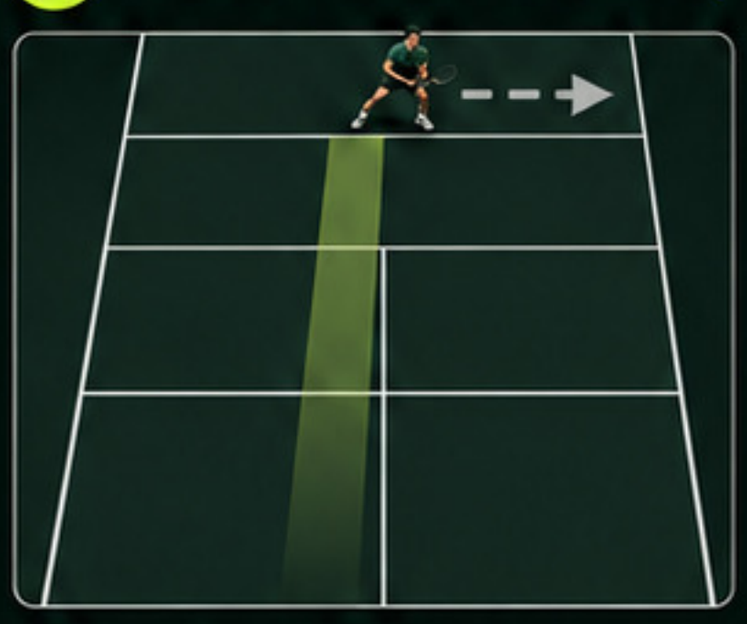
ZAWODNIK
PRZECIWNIK
PIŁKA
TOR LOTU PIŁKI
RUCH PRZECIWNIKA
STREFA ATAKU

1 KONTAKT – SERWIS W CIAŁO



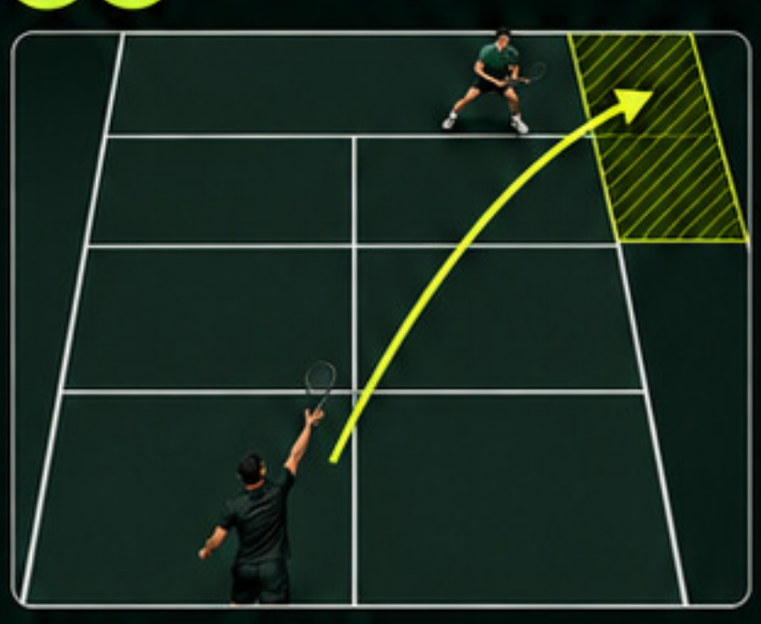
Skieruj serwis w ciało, skracając czas reakcji i ograniczając kąt otwarcia.

2 POWRÓT DO POZYCJI – ODSUWA SIĘ



Ma tendencję do szybkiego odsuwania się, aby stworzyć kąt i otworzyć kort.

3–4 IDEALNY KIERUNEK – ZA RUCHEM



Atakuj przestrzeń za ruchem powrotnym. Im dalej, tym mniej czasu będzie miał na reakcję.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** bardzo ruchliwy przeciwnik

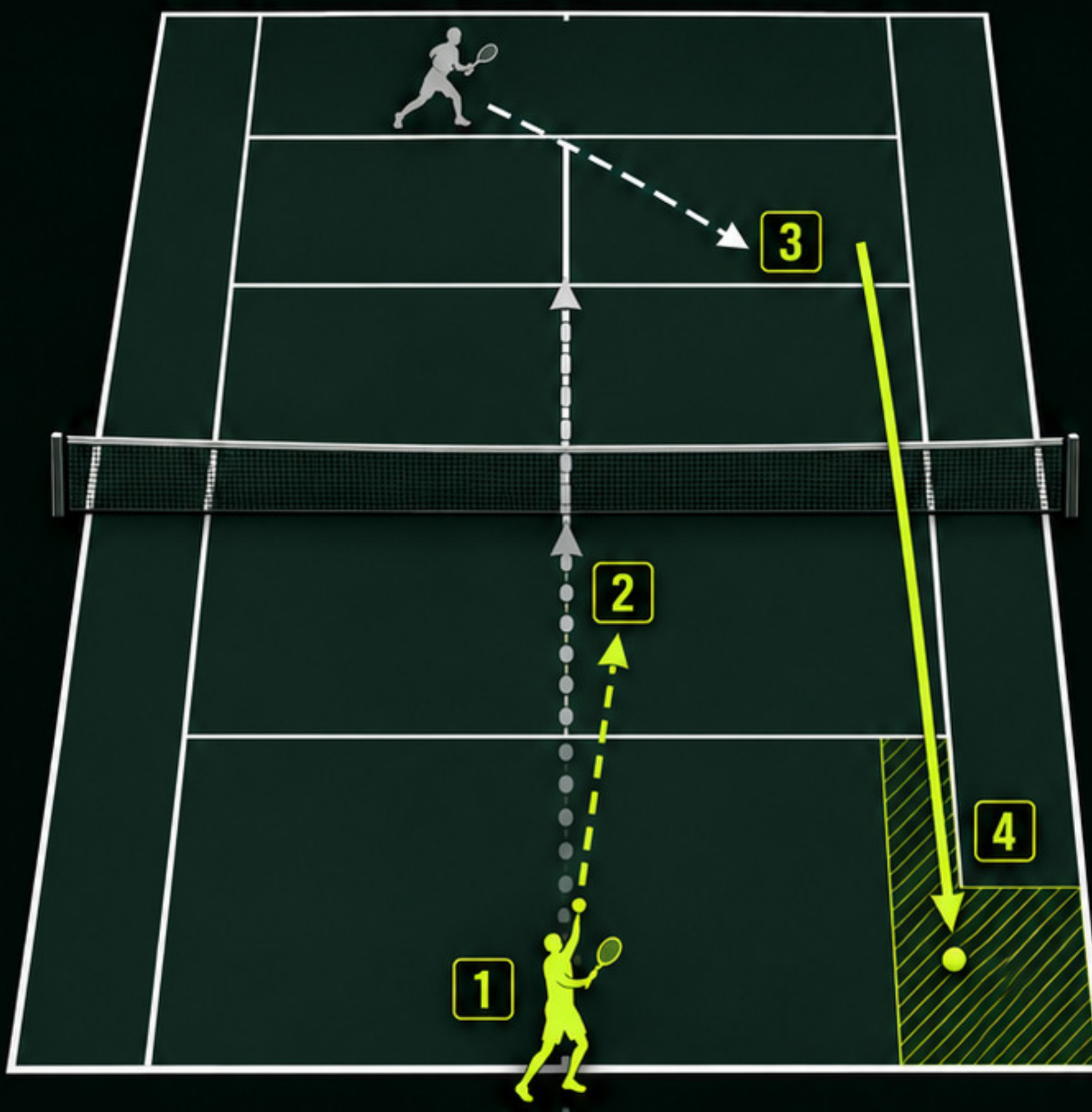
MAPA 04/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

PŁASKI SERWIS W T I FOREHAND PO LINII

Scenariusz: returnujący broni bekhend pasywnie i zostawia wolne miejsce po linii.

Cel: uzyskać krótszą piłkę i przyspëeszyć wzdłuż linii.



PLAN DZIAŁANIA

1. Początek: Zaserwuj płasko w T, by odebrać kąt.

2. Budowanie: Wejdź w kort po koźle i skróć dystans.

3. Prawdopodobna odpowiedź: Spodziewaj się krótkiego returnu po przekątnej.

4. Zakończenie: Zakończ forehandem po linii w wolną przestrzeń.

STREFA DO UNIKANIA

JEŚLI PRZECIWNIK...

Przesuwa się wcześniej do linii: zagraj ciężej po przekątnej i odbuduj przewagę.

DOSTOSOWANIE

Gdy timing spada, dodaj więcej topspinu i zostaw większy margines nad siatką.

Poziom: średniozaawansowany / zaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** przy wolniejszym returnie

MAPA 05/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

KICK SERWIS I WYSOKA PIŁKA NA BEKHEND

Scenariusz: przeciwnik ma trudności z wysokimi piłkami.

Cel: podnieść punkt kontaktu returnu i utrzymać presjję po tej samej stronie.

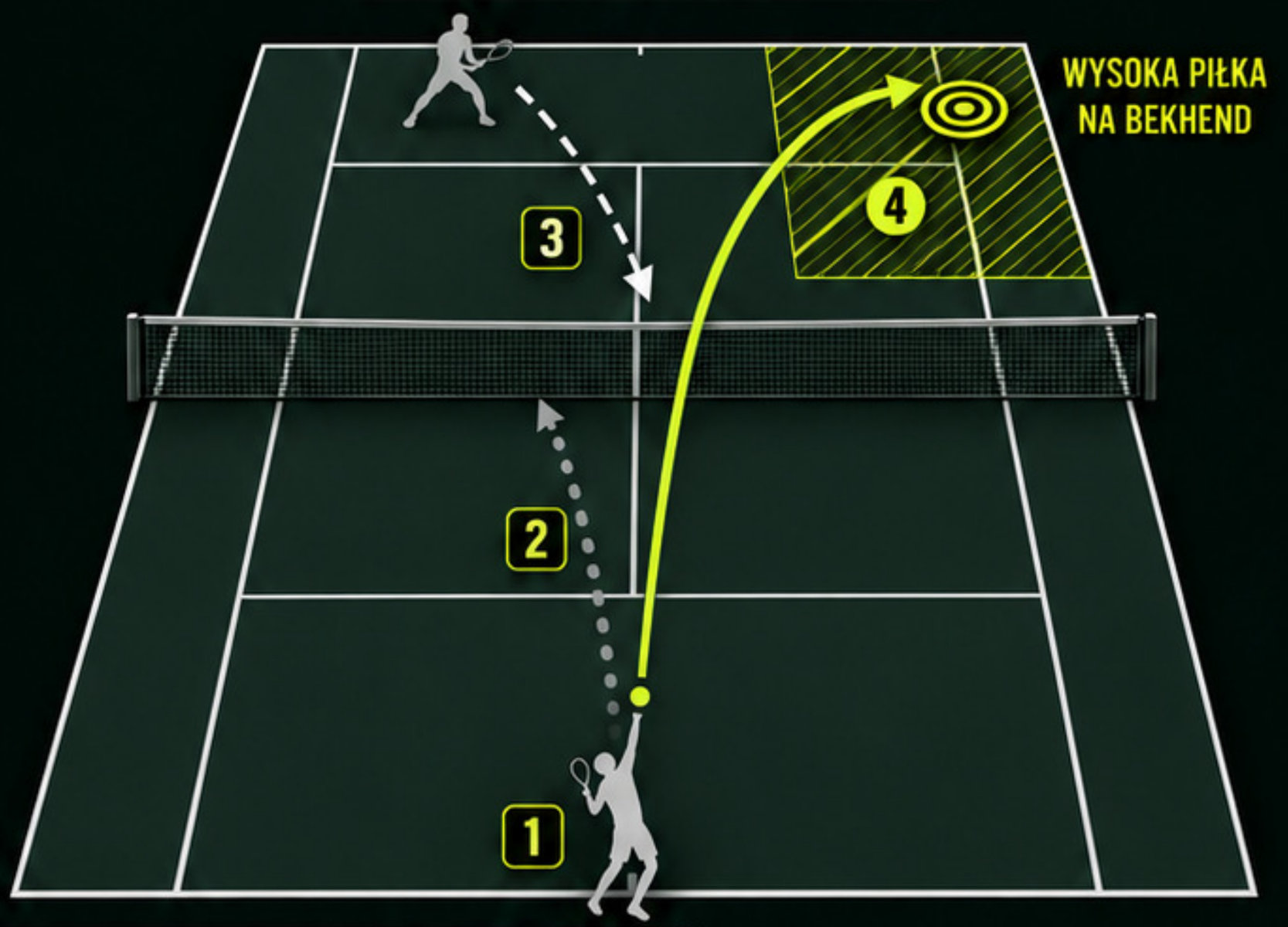
1. **Początek:** Zaserwuj kickiem na słabszą stronę.

2. **Budowanie:** Wróć do pozycji ofensywnej.

3. **Prawdopodobna odpowiedź:** Otrzymasz krótszy return.

4. **Zakończenie:** Zagraj ponownie wysoko i głęboko w ten sam sektor.

PLAN GŁÓWNY



ZAWODNIK · PRZECIWNIK · PIŁKA · REKOMENDOWANY TOR LOTU · PRAWDOPODOBNA ODPOWIEDŹ · POWRÓT DO POZYCJI · STREFA DO ATAKU

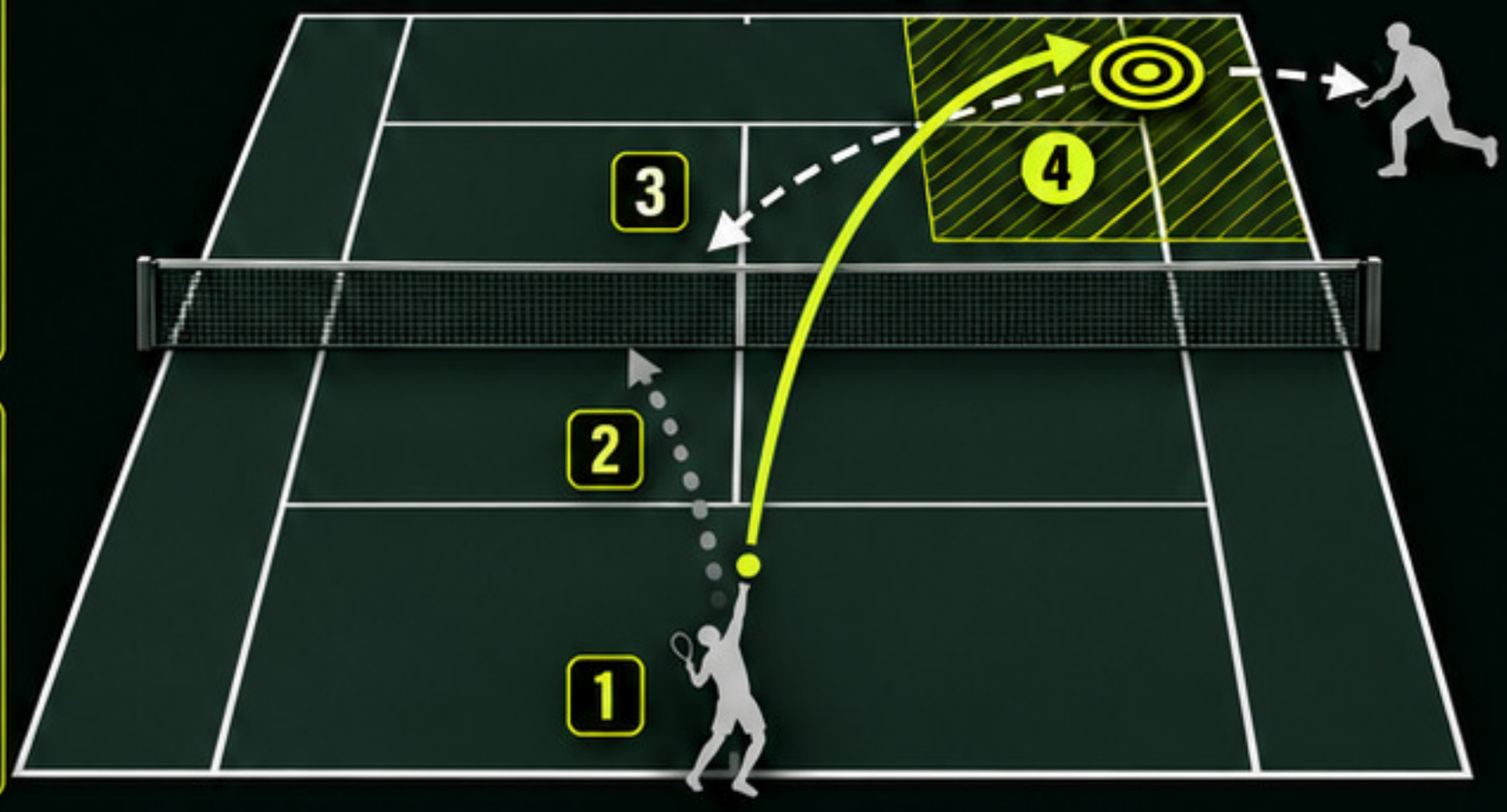
JEŚLI PRZECIWNIK...

Obiega piłkę, by zagrać forehandem: zaatakuj pozostawioną wolną część kortu.

DOSTOSOWANIE

Zwiększ wysokość nad siatką bez wymuszania prędkości.

DOSTOSOWANIE / ALTERNATYWA



Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** drugi serwis

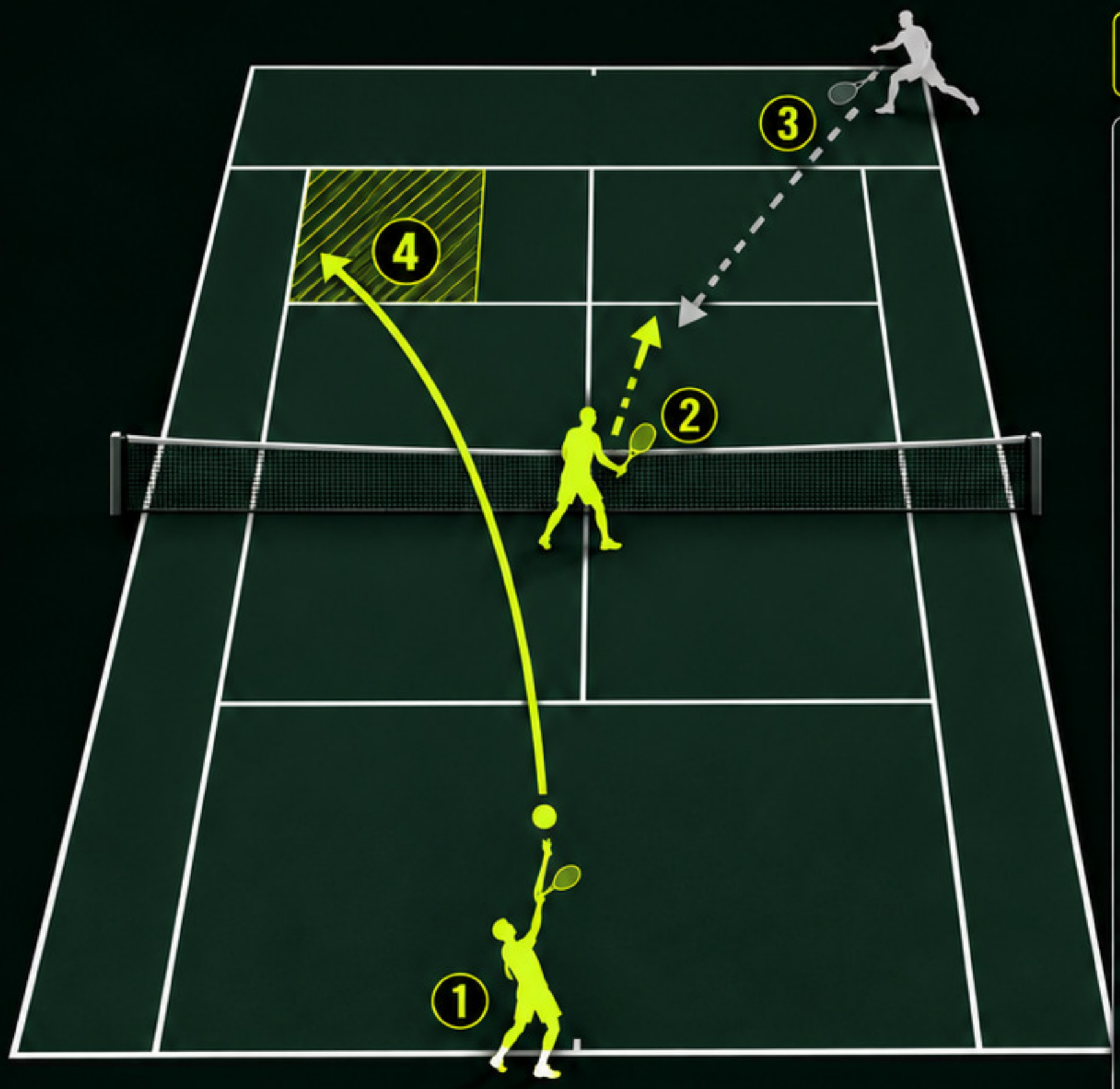
MAPA 06/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

SLICE SERWIS I WEJŚCIE DO SIATKI

Scenariusz: returnujący stoi daleko za linią końcową i daje czas na przejęcie siatki.

Cel: otworzyć kort i skrócić wymianę, przejmując inicjatywę przy siatce.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Zaserwuj szeroki slice.

2 Budowanie:
Wejdź w kort, podążając za torem piłki.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się niskiego returnu po przekątnej lub w środek.

4 Zakończenie:
Zamknij punkt pierwszym wolejem w wolną przestrzeń.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Lobuje po returnie: cofnij krok i przygotuj wysoki wolej lub smecz.

DOSTOSOWANIE

Jeśli pierwszy wolej jest trudny, zostaw większy margines i graj przez środek wolnej przestrzeni.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | powrót do pozycji | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany / zaawansowany

Margines bezpieczeństwa: średni

Idealny moment: returnujący daleko za linią końcową

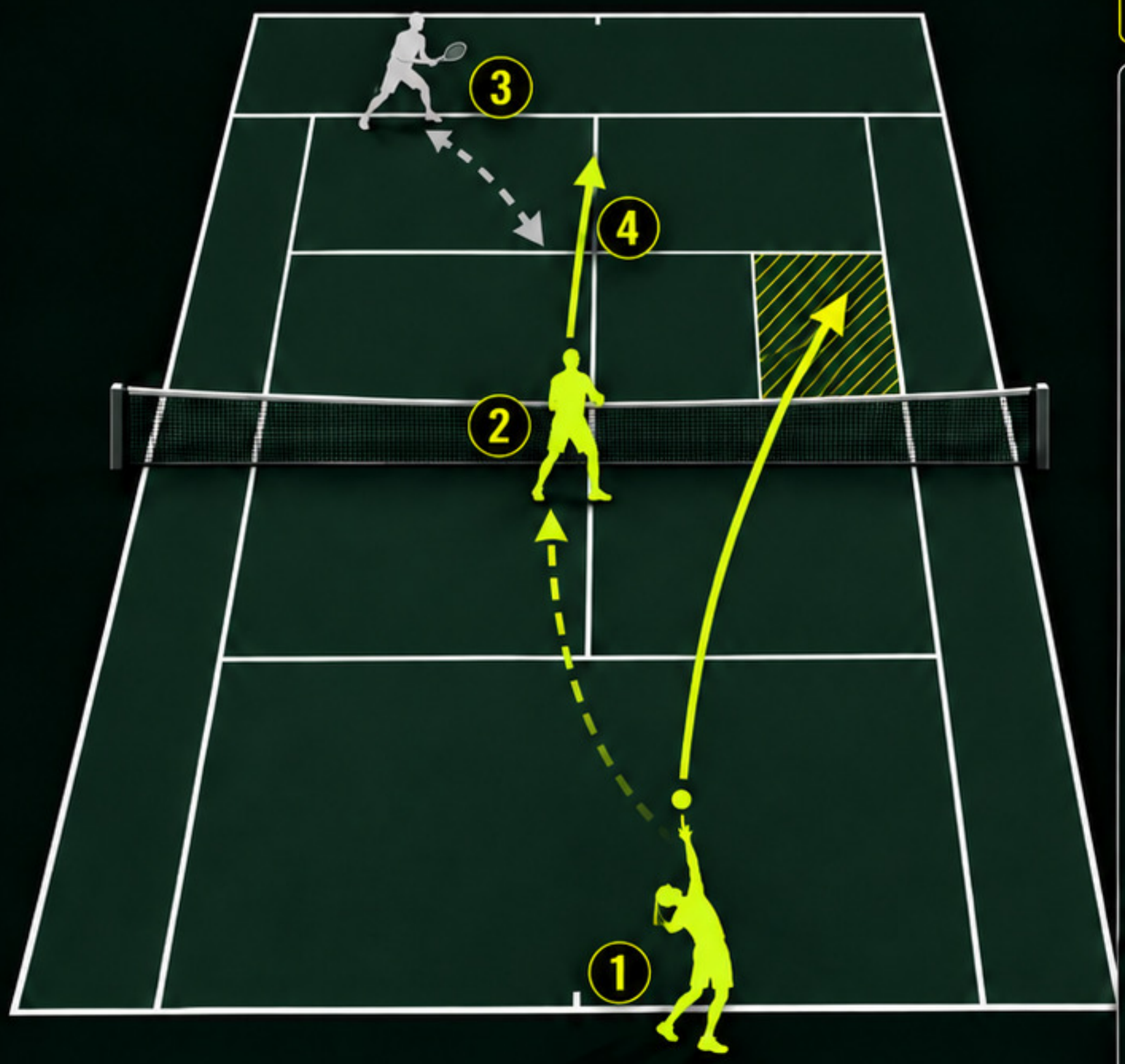
MAPA 07/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

SZEROKI DRUGI SERWIS I PRZEJĘCIE ŚRODKA

Scenariusz: returnujący atakuje drugi serwis tylko wtedy, gdy widzi otwarte kąty.

Cel: odzyskać środek kortu i ustawić pierwszą piłkę z przewagą pozycyjną.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Zagraj bezpieczny drugi serwis szeroko z rotacją.

2 Budowanie:
Wracaj szybko do środka i ustaw rakietę z przodu.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się neutralnego returnu po przekątnej.

4 Zakończenie:
Pierwszą piłkę skieruj przez środek lub w przeciwny róg, utrzymując przejęcie środka.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Wchodzi głęboko w return: zwiększ wysokość i odzyskaj pozycję, zanim przyspieszysz.

DOSTOSOWANIE

Po wolniejszym returnie możesz przyspieszyć po linii, ale dopiero po ustawieniu nóg.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | powrót do pozycji | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany / **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** drugi serwis pod presją

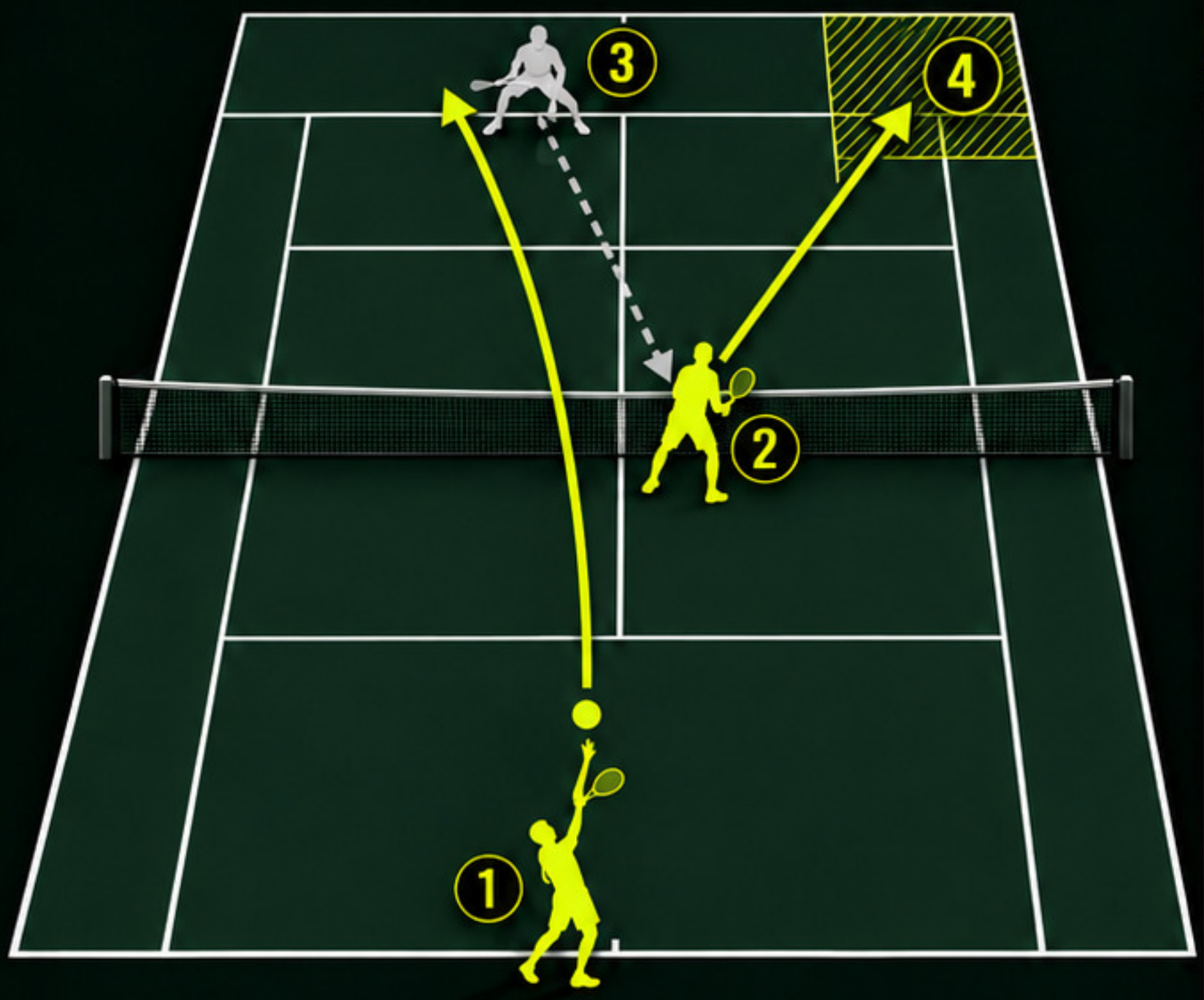
MAPA 08/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

SERWIS NA BEKHEND I ZMIANA KIERUNKU

Scenariusz: przeciwnik regularnie odgrywa return bekhendowy po przekątnej.

Cel: ustawić przewidywalny wzorzec i przełamać go zmianą kierunku.



PLAN DZIAŁANIA

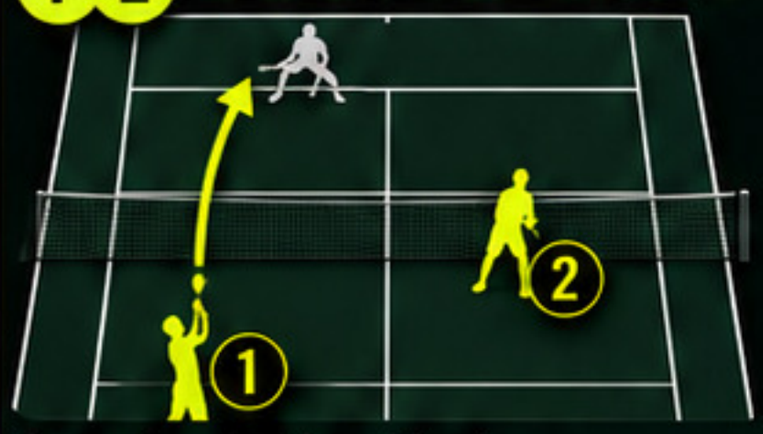
1 Początek:
Serwuj regularnie na bekhend rywala.

2 Budowanie:
Ustaw się pół kroku w korcie i czytaj wysokość returnu.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Najczęściej dostaniesz return po przekątnej.

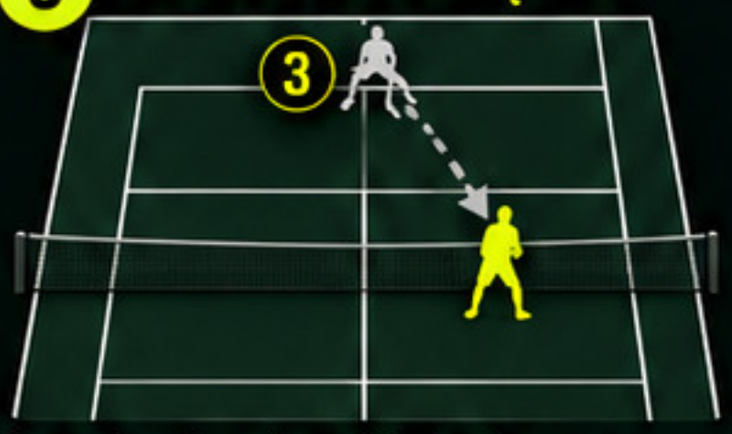
4 Zakończenie:
Zmień kierunek pierwszą piłką po linii lub w wolny sektor.

1–2 SERWIS I PRZYGOTOWANIE



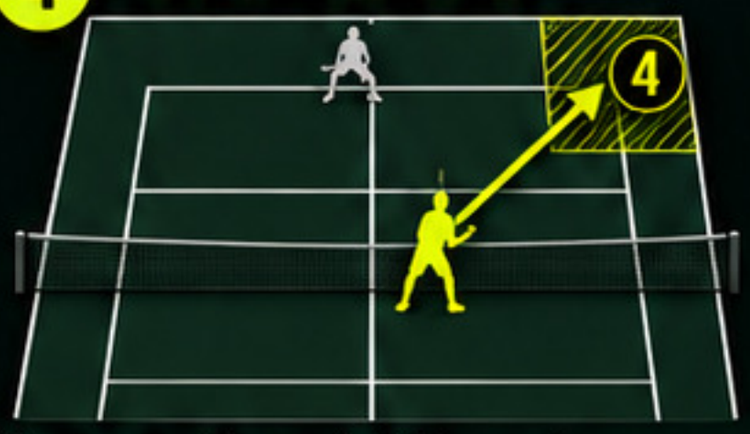
Serwuj na bekhend i od razu ustaw się pół kroku w korcie.

3 RETURN PO PRZEKĄTNEJ



Przeciwnik najczęściej odgrywa return bekhendowy po przekątnej.

4 ZMIANA KIERUNKU



Pierwszą piłką zmień kierunek po linii lub w wolny sektor.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Obiega bekhend na forehand: wróć przez środek i atakuj pozostawioną stronę.

DOSTOSOWANIE

Jeśli return jest głęboki, zagraj cięższej przez środek przed zmianą kierunku.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** powtarzalny return bekhendowy

MAPA 09/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

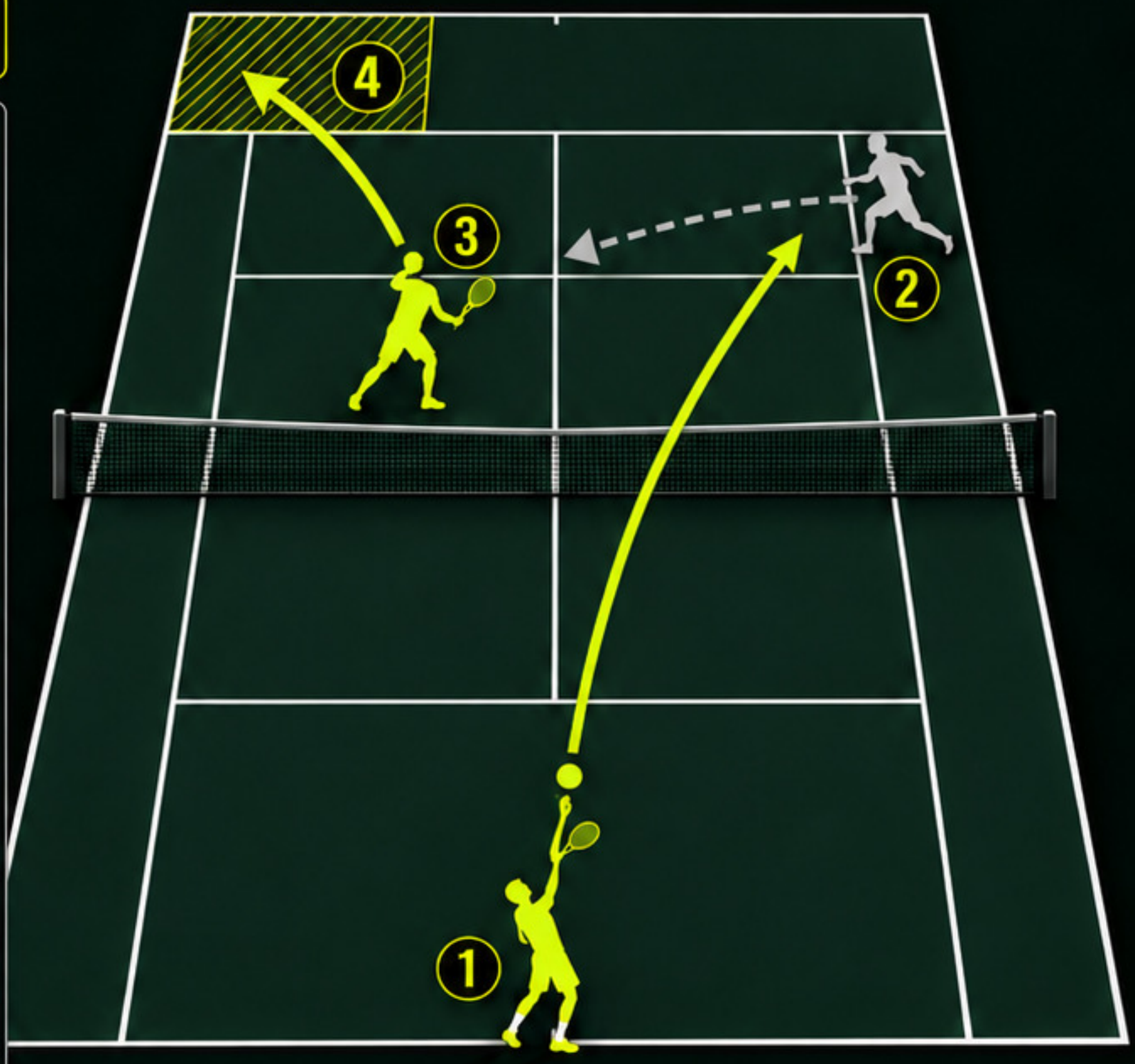
SERWIS I ATAK ZA PLECY PRZECIWNIKA

Scenariusz: przeciwnik szybko wraca do środka po returnie.

Cel: wykorzystać jego ruch powrotny przeciwko niemu.

PLAN DZIAŁANIA

1. **Początek:** Zaserwuj tak, by odciągnąć returnującego od środka.
2. **Budowanie:** Obserwuj bieg powrotny rywala.
3. **Prawdopodobna odpowiedź:** Przygotuj pierwszą piłkę bez zdradzania kierunku.
4. **Zakończenie:** Zagraj za plecy przeciwnika.



JEŚLI PRZECIWNIK...

Pozostaje w miejscu: zaatakuj wolną przestrzeń po przekątnej.

DOSTOSOWANIE

Zachowaj to samo przygotowanie, aby ukryć kierunek uderzenia.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | ruch przeciwnika | powrót do pozycji | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** szybki przeciwnik

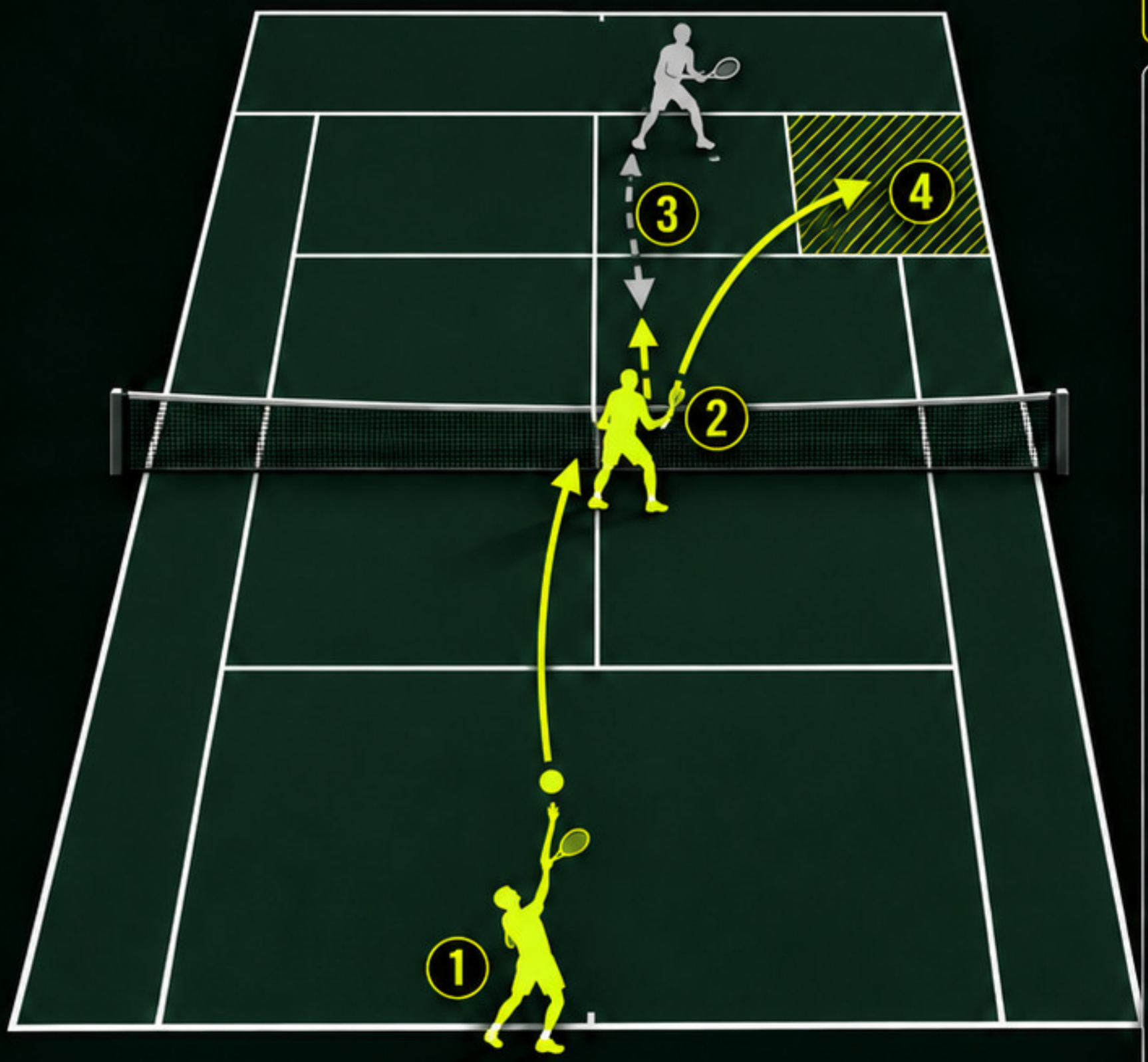
MAPA 10/50

SERWIS + PIERWSZA PIŁKA

SERWIS W CIAŁO I WEJŚCIE W KORT

Scenariusz: returnujący zostawia krótszą piłkę po serwisie w ciało.

Cel: skrócić czas reakcji rywala i przejąć piłkę przed opadaniem.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Serwuj w ciało.

2 Budowanie:
Wejdź zdecydowanie po koźle i skróć dystans.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się blokowanego returnu przez środek.

4 Zakończenie:
Zakończ pierwszą piłką z wejściem w kort, najlepiej do wolnej strony.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Odchyla się i szuka kąta: domknij środek i atakuj po przekątnej.

DOSTOSOWANIE

Użyj trochę mniejszej prędkości serwisu, ale precyzyjniejszego kontaktu.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

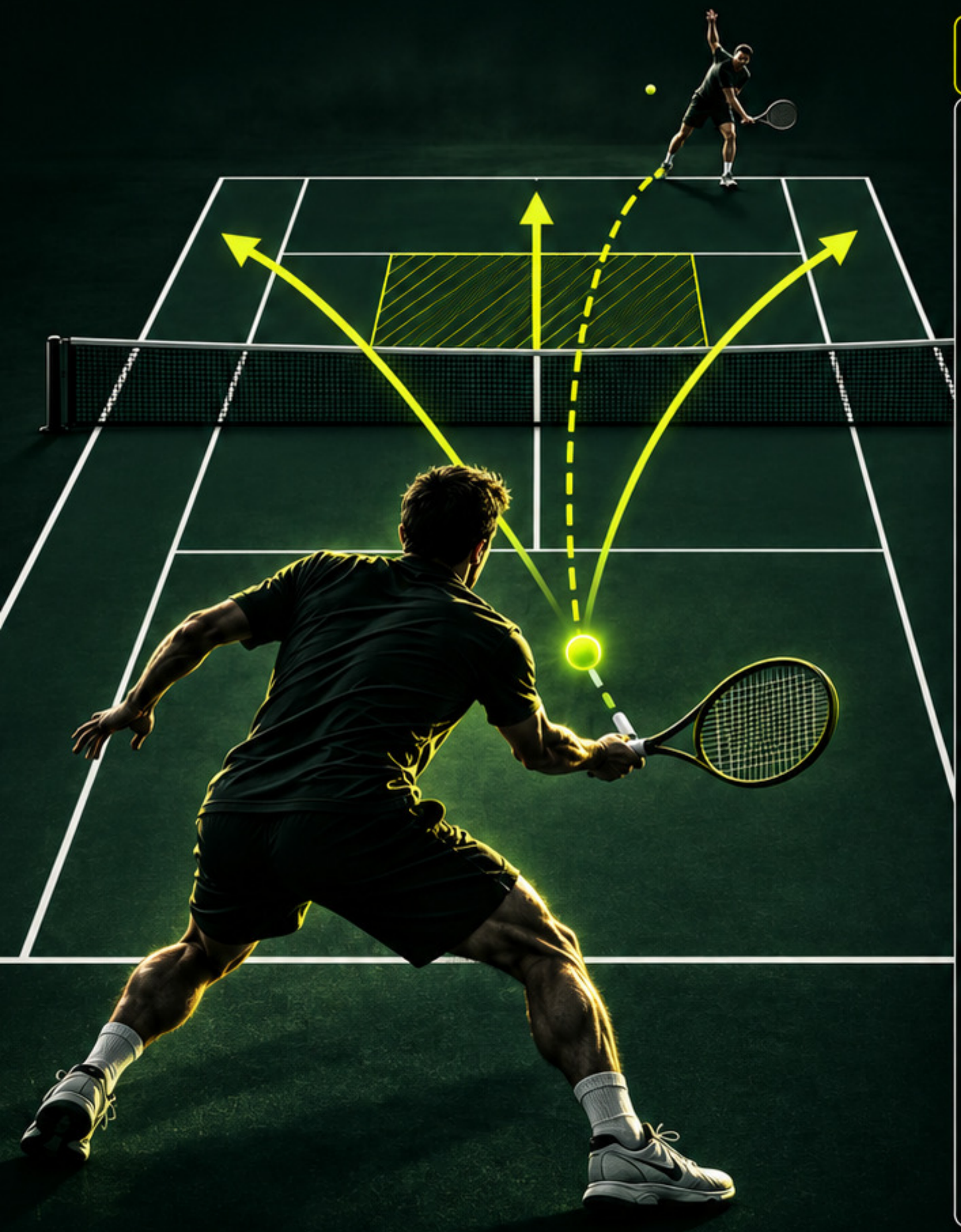
zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | powrót do pozycji | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany / **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** pasywny returnujący

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

10 map, które pomagają zamienić return w pierwszą przewagę punktu.



MAPY W TYM MODUŁE

1. Agresywny return po crossie i przejęcie środka
2. Return blokowany w ciało i piłka do rogu
3. Return na bekhend i wejście w kort
4. Chip return i presja po linii
5. Krótki return i domknięcie kortu
6. Return z głębi i wysoka piłka neutralna
7. Return na środek i odcięcie kątów
8. Return po linii na słabszą stronę
9. Return nisko pod nogi serwującego
10. Drugi serwis i odważne wejście w kort

SZYBSZA REAKCJA

Czytaj serwis i odbieraj czas już od pierwszego kontaktu.

LEPSZY START WYMIANY

Zamień return w pozycję ofensywną.

WIĘCEJ PRESJI

Narzucaj tempo od razu po odbiorze serwisu.

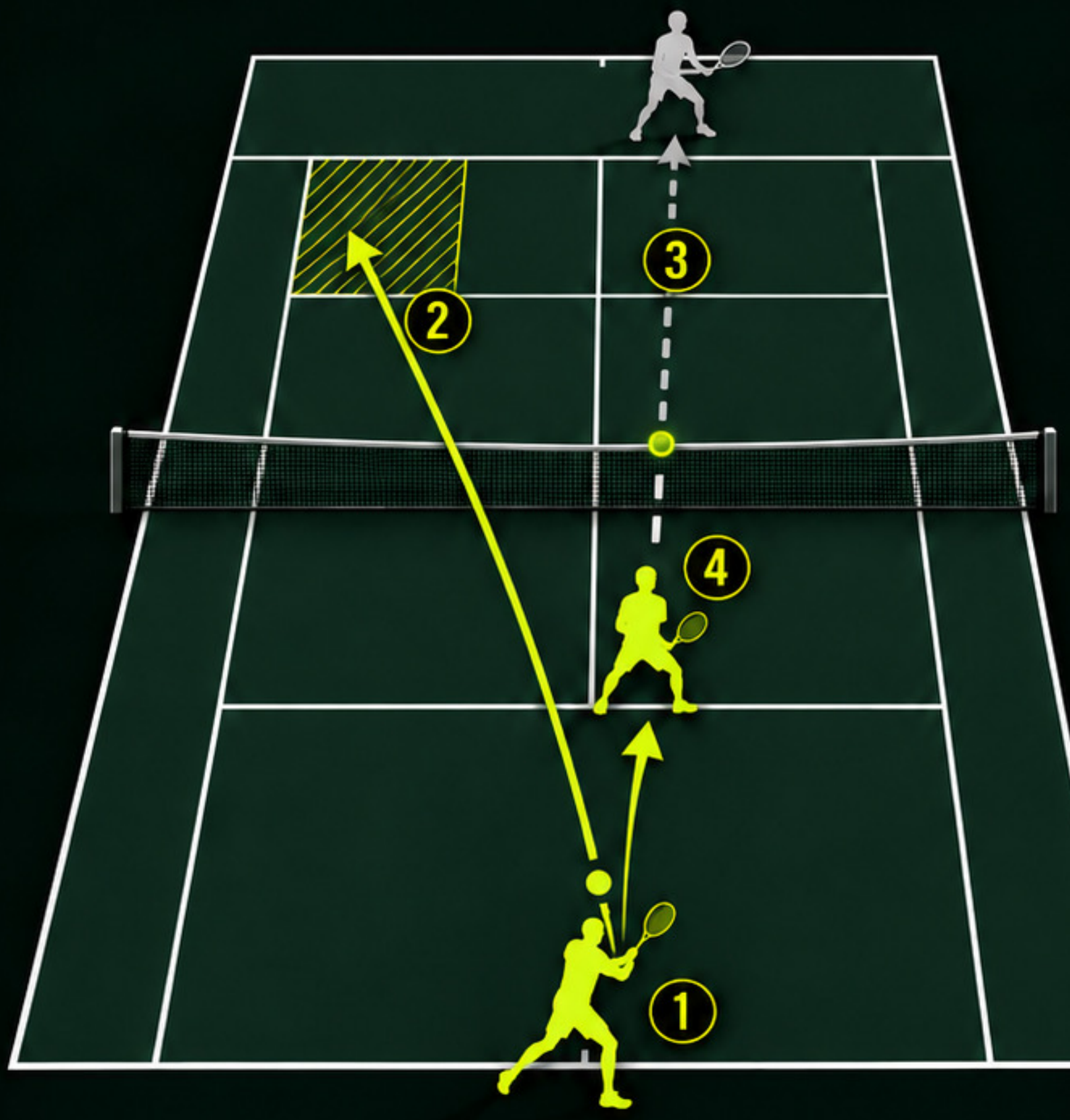
MAPA 11/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

AGRESYWNY RETURN PO CROSSIE I PRZEJĘCIE ŚRODKA

Scenariusz: serwujący zostawia otwartą przestrzeń po serwisie z boku.

Cel: odebrać mu czas i zająć środek kortu po returnie.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Przyjmij piłkę aktywnie przed ciałem.

2 Budowanie:
Zagraj głęboki return po przekątnej i idź za nim do środka.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się neutralnej piłki przez środek.

4 Zakończenie:
Przejmij środek wymiany i przyspiesz dopiero z ustawionej pozycji.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Wchodzi do siatki: skieruj piłkę nisko pod nogi.

DOSTOSOWANIE

Przy mocnym serwisie skróć zamach, ale zachowaj głębokość returnu.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | powrót do pozycji | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany / zaawansowany

Margines bezpieczeństwa: średni

Idealny moment: drugi serwis lub przewidywalny pierwszy

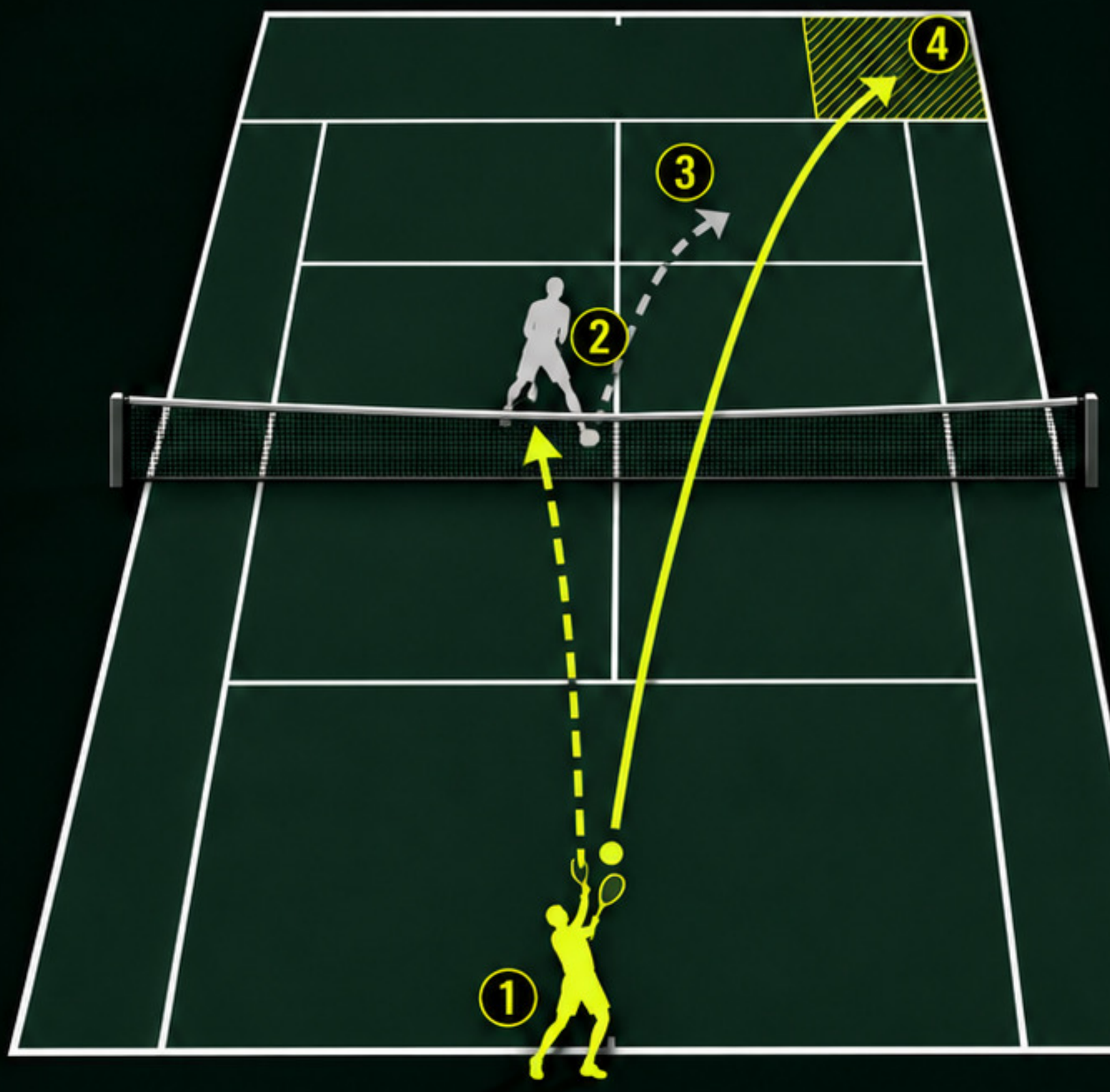
MAPA 12/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

RETURN BLOKOWANY W CIAŁO I PIŁKA DO ROGU

Scenariusz: serwujący lubi przejąć inicjatywę po pierwszym forehandzie.

Cel: odebrać mu komfort po serwisie i otworzyć róg na następną piłkę.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Zablokuj return w ciało serwującego.

2 Budowanie:
Odzyskaj pozycję w pobliżu środka.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się krótszej piłki neutralnej.

4 Zakończenie:
Skieruj następną piłkę głęboko do wolnego rogu.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Idzie od razu po forehand: zagraj nisko i nie dawaj mu kąta.

DOSTOSOWANIE

Użyj krótkiego zamachu i nie szukaj zbyt dużej prędkości na returnie.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | powrót do pozycji | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** przewidywalny pierwszy serwis

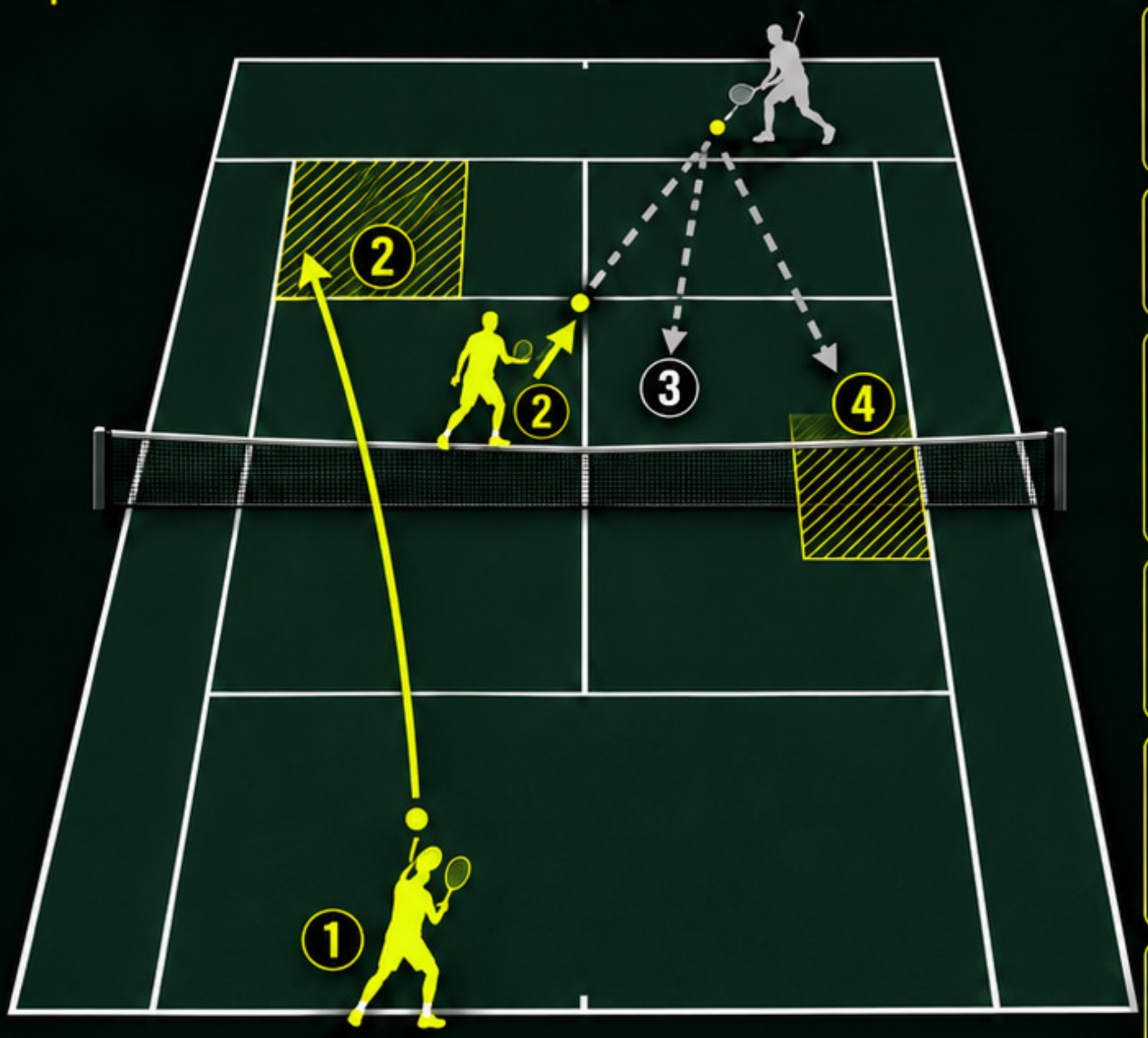
MAPA 13/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

RETURN NA BEKHEND I WEJŚCIE W KORT

Scenariusz: drugi serwis jest wolniejszy i regularnie idzie na bekhend.

Cel: odebrać czas serwującemu i zamknąć przestrzeń po returnie.



1 Początek: Returnuj zdecydowanie na bekhend serwującego.

2 Budowanie: Wejdź pół kroku w kort i utrzymaj presję.

3 Prawdopodobna odpowiedź: Spodziewaj się piłki przez środek lub po przekątnej.

4 Zakończenie: Domknij następną piłkę w otwartą stronę.

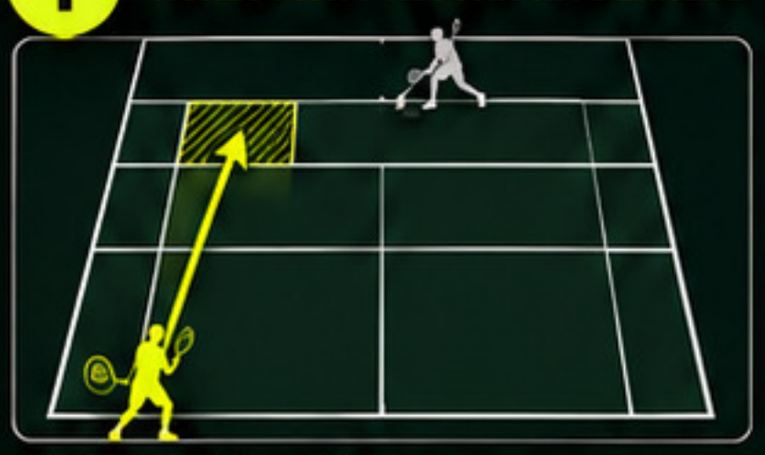
JEŚLI PRZECIWNIK...

Broni slajsem: utrzymaj niski tor i kontynuuj presję.

DOSTOSOWANIE

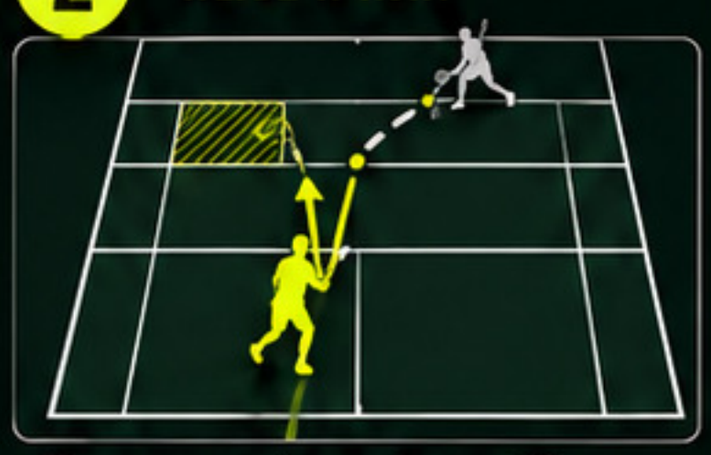
Jeśli kontakt jest spóźniony, unieś piłkę wyżej, ale nadal idź do przodu.

1 AGRESYWNY RETURN NA BEKHEND



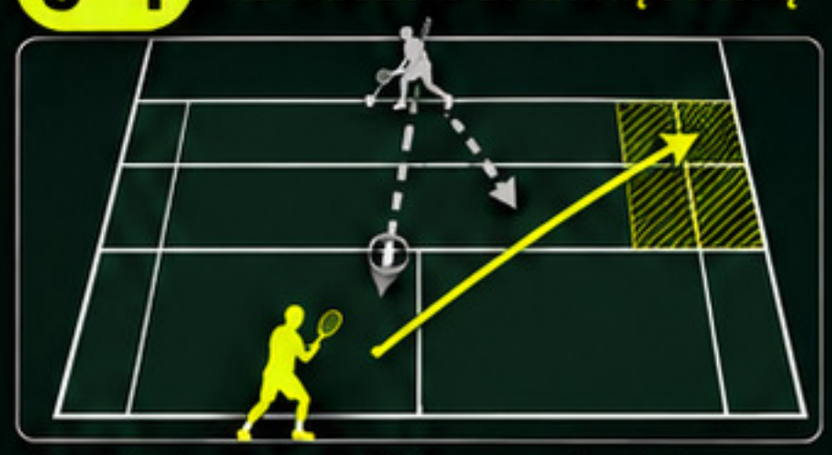
Zaimuj zdecydowany return na bekhend serwującego, celując głęboko.

2 WEJDŹ W KORT



Zaraz po uderzeniu wejdź pół kroku w kort i zajmij pozycję ofensywną.

3-4 KONTROLA W OTWARTĄ STRONĘ



Spodziewaj się piłki przez środek lub po przekątnej i domknij następną piłkę w otwartą stronę.

Poziom: średniozaawansowany / zaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** wolniejszy drugi serwis

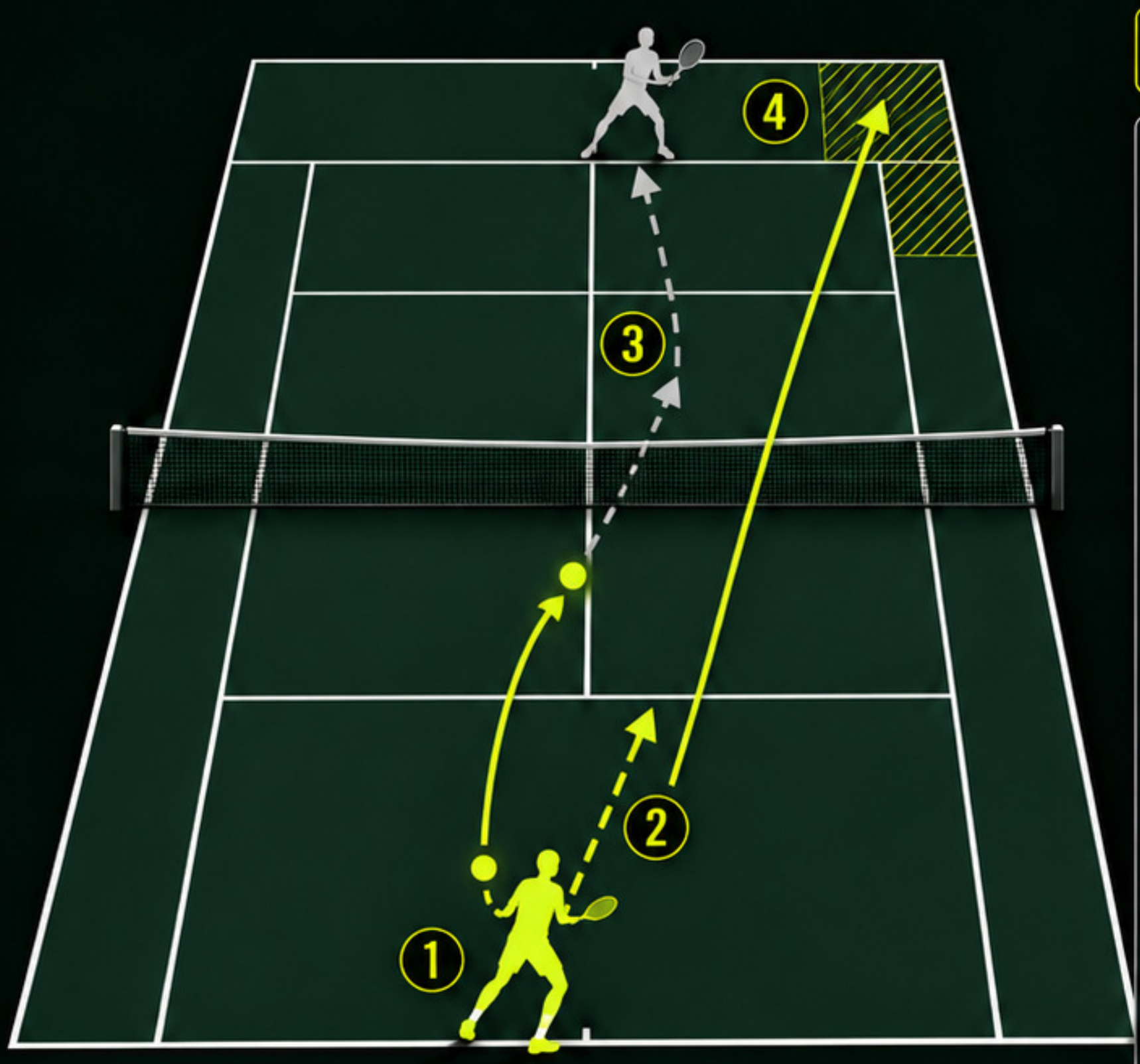
MAPA 14/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

CHIP RETURN I PRESJA PO LINII

Scenariusz: pierwszy serwis jest szybki, ale serwujący zostaje z tyłu i potrzebuje czasu na ustawienie.

Cel: skrócić jego czas decyzji niskim chipem i otworzyć atak po linii.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Skróć zamach i zagraj niski chip return.

2 Budowanie:
Ustaw się od razu do kolejnej piłki po linii.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się wznoszącej odpowiedzi przez środek.

4 Zakończenie:
Przyspiesz po linii albo w wolny narożnik.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Wchodzi do siatki: zagraj mijankę nisko pod nogi.

DOSTOSOWANIE

Dodaj więcej podcięcia i większy margines nad siatką, jeśli tempo serwisu jest bardzo duże.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | powrót do pozycji | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany / zaawansowany

Margines bezpieczeństwa: średni

Idealny moment: mocny pierwszy serwis bez wejścia do siatki

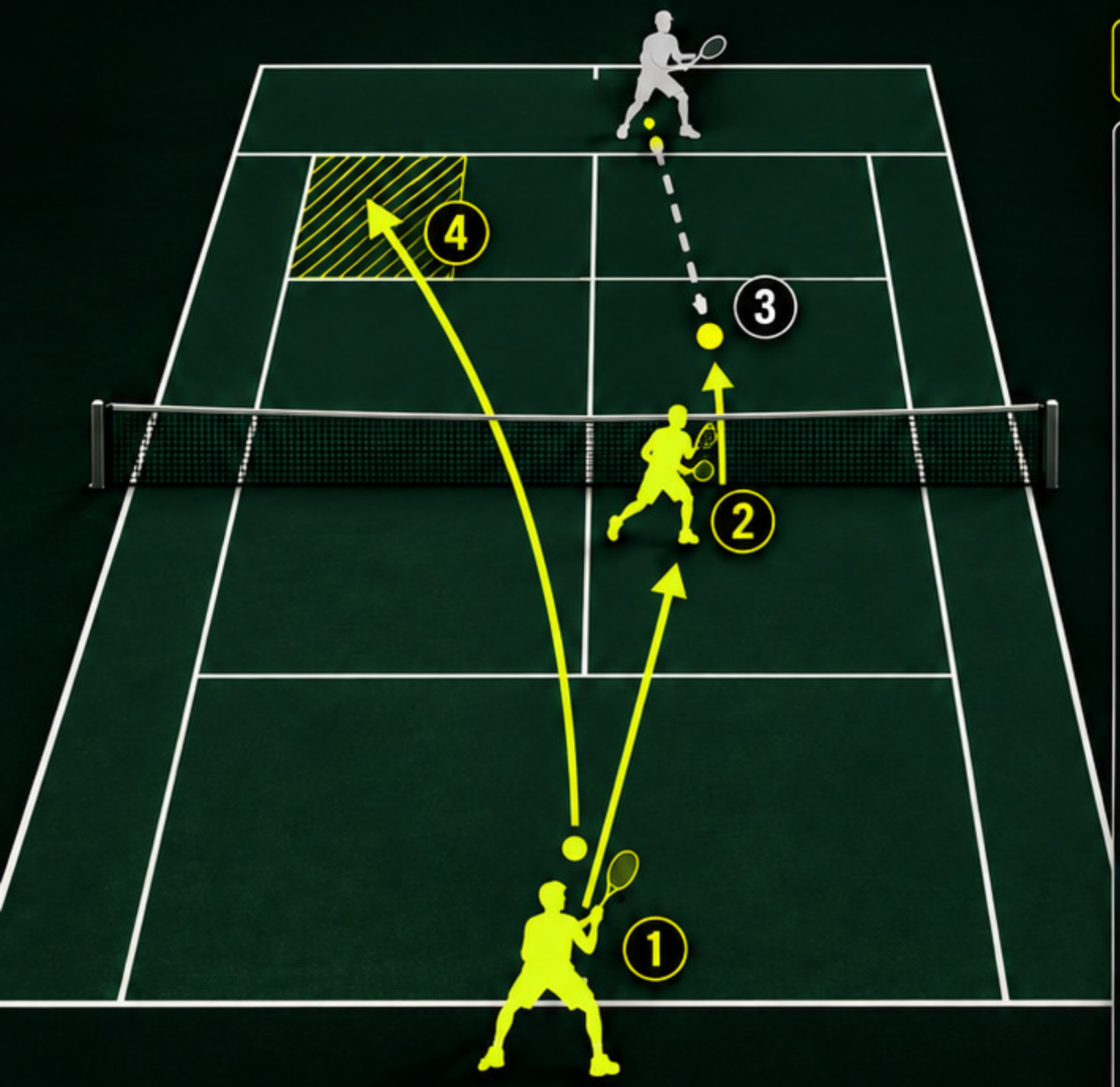
MAPA 15/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

KRÓTKI RETURN I DOMKNIĘCIE KORTU

Scenariusz: pierwszy serwis nie wypycha cię daleko i możesz odebrać piłkę wcześnie.

Cel: skrócić czas serwującemu i domknąć przestrzeń po returnie.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Przyjmij piłkę aktywnie przed ciałem.

2 Budowanie:
Wejdź pół kroku w kort i skróć reakcję rywala.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się krótszej piłki przez środek lub w stronę forehandu.

4 Zakończenie:
Domknij następną piłkę w otwartą stronę.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Wchodzi do siatki: zagraj nisko pod nogi.

DOSTOSOWANIE

Jeśli serwis jest szybszy, zostaw większy margines nad siatką.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka | rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** przewidywalny pierwszy serwis

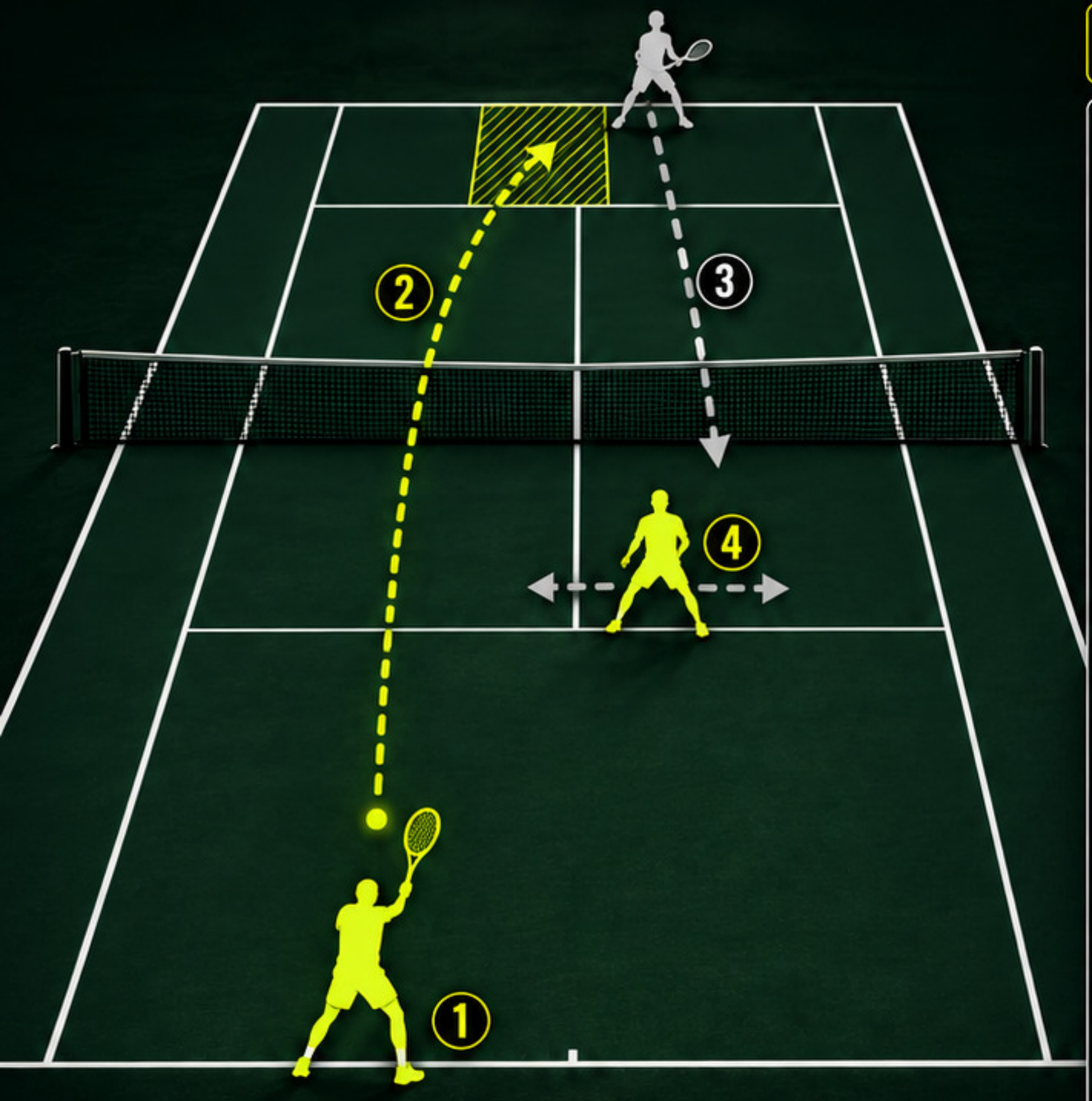
MAPA 16/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

RETURN Z GŁĘBI I WYSOKA PIŁKA NEUTRALNA

Scenariusz: mocny pierwszy serwis cofa cię za linię końcową.

Cel: oddać głęboki, wysoki return, który odbiera serwującemu łatwy pierwszy atak.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Ustaw się głębiej i zaakceptuj późniejszy kontakt.

2 Budowanie:
Odegraj wysoko i głęboko, bez szukania ryzyka.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Serwujący najczęściej zagra neutralną pierwszą piłkę.

4 Zakończenie:
Wróć do środka i odzyskaj równowagę pozycyjną.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Wchodzi w kort po serwisie: podnieś tor i odsuń go od siatki.

DOSTOSOWANIE

Gdy jesteś spóźniony, graj wyżej nad siatką i bardziej przez środek.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | strefa celu

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** bardzo mocny pierwszy serwis

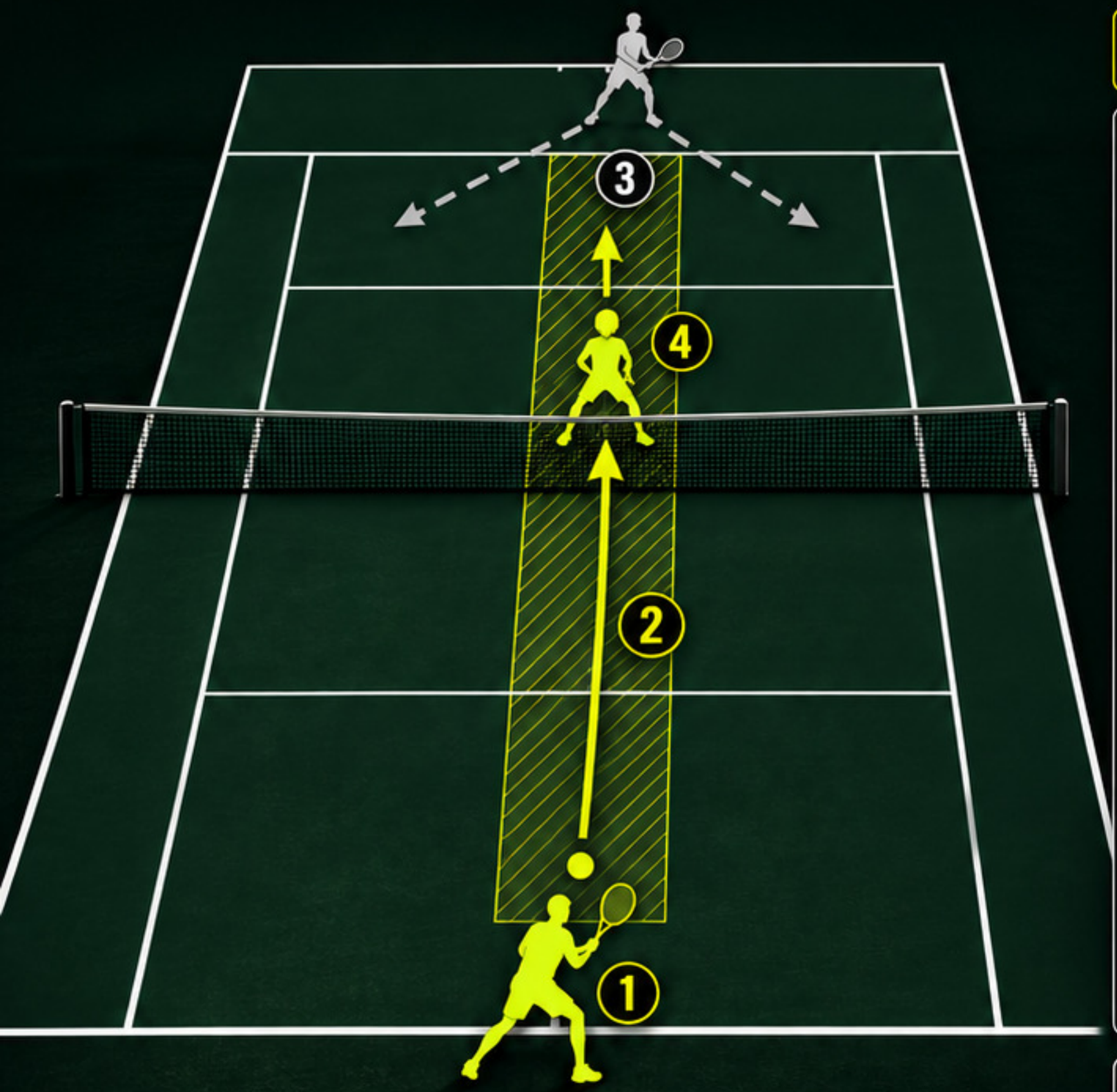
MAPA 17/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

RETURN NA ŚRODEK I ODCIĘCIE KĄTÓW

Scenariusz: serwujący lubi otwierać kort pierwszą piłką po serwisie.

Cel: odebrać mu kąty neutralnym returnem przez środek.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Początek:** Skróć zamach i ustaw rakietę stabilnie.
2. **Budowanie:** Zagraj return przez środek, odbierając kąty.
3. **Prawdopodobna odpowiedź:** Spodziewaj się piłki bez dużego kąta, najczęściej neutralnej.
4. **Zakończenie:** Przejmij środek i przyspiesz dopiero z ustawionej pozycji.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | strefa docelowa (środek kortu)

JEŚLI PRZECIWNIK...

Mimo wszystko szuka kąta: zamknij środek i graj w wolną przestrzeń.

DOSTOSOWANIE

Jeśli return jest niski, zwiększ głębokość bardziej niż prędkość.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** serwujący z mocnym forehandem po serwisie

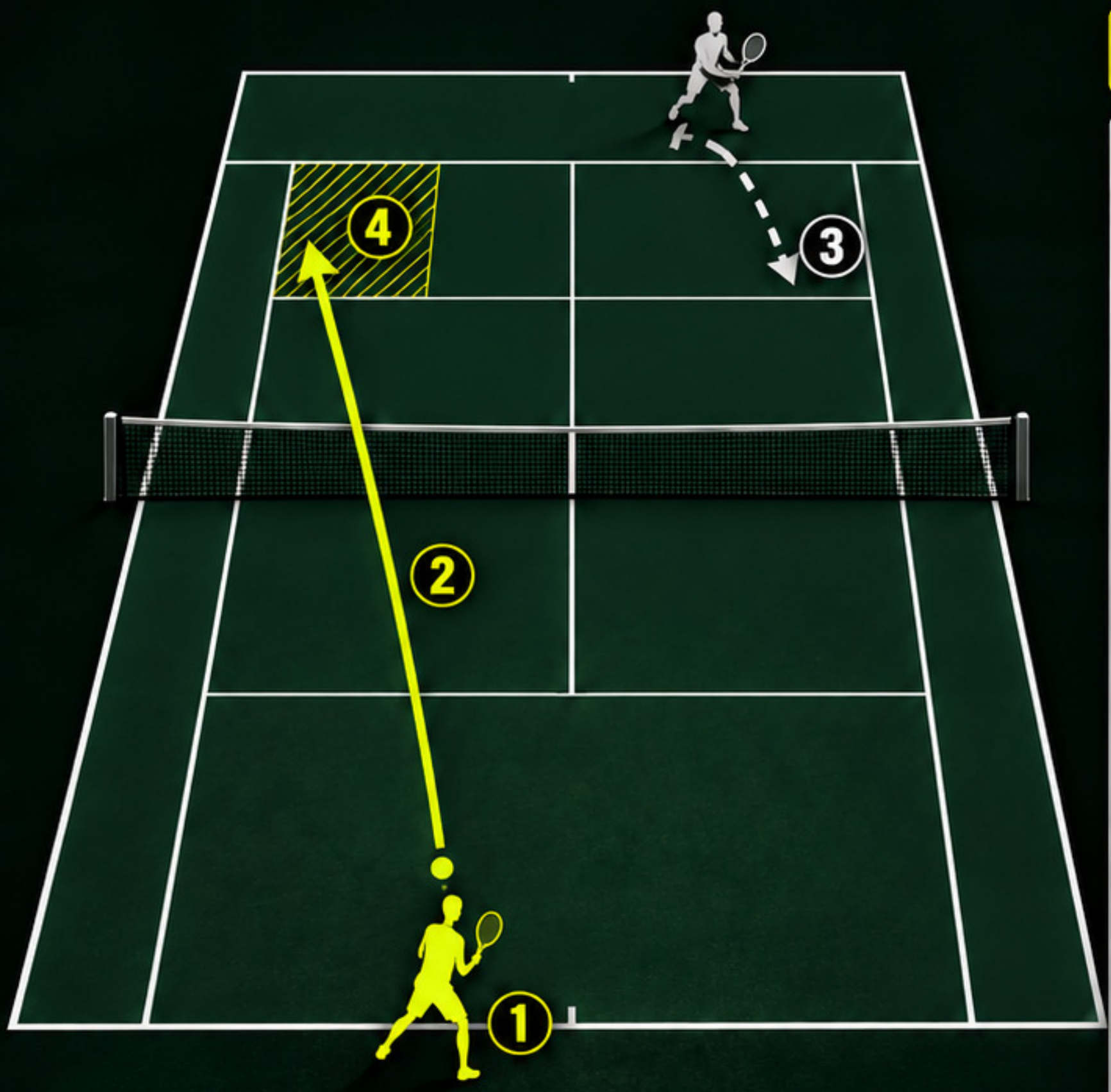
MAPA 18/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

RETURN PO LINII NA SŁABSZĄ STRONĘ

Scenariusz: serwujący po lądowaniu odsłania swoją słabszą stronę.

Cel: zaskoczyć kierunkiem i odebrać mu czas po returnie.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Początek:** Czytaj ustawienie po podrzucie i lądowaniu serwującego.
2. **Budowanie:** Zagraj zdecydowany return po linii na słabszą stronę.
3. **Prawdopodobna odpowiedź:** Spodziewaj się spóźnionego ustawienia albo wysokiej piłki neutralnej.
4. **Zakończenie:** Zaakcentuj następną piłkę w otwartą część kortu.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Szybko zamyka linię: wróć przez środek i zmień kierunek po następnej piłce.

DOSTOSOWANIE

Jeśli margines maleje, zagraj bardziej płasko przez środek przed zmianą kierunku.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | powrót do pozycji | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany / zaawansowany

Margines bezpieczeństwa: średni

Idealny moment: przewidywalny serwujący

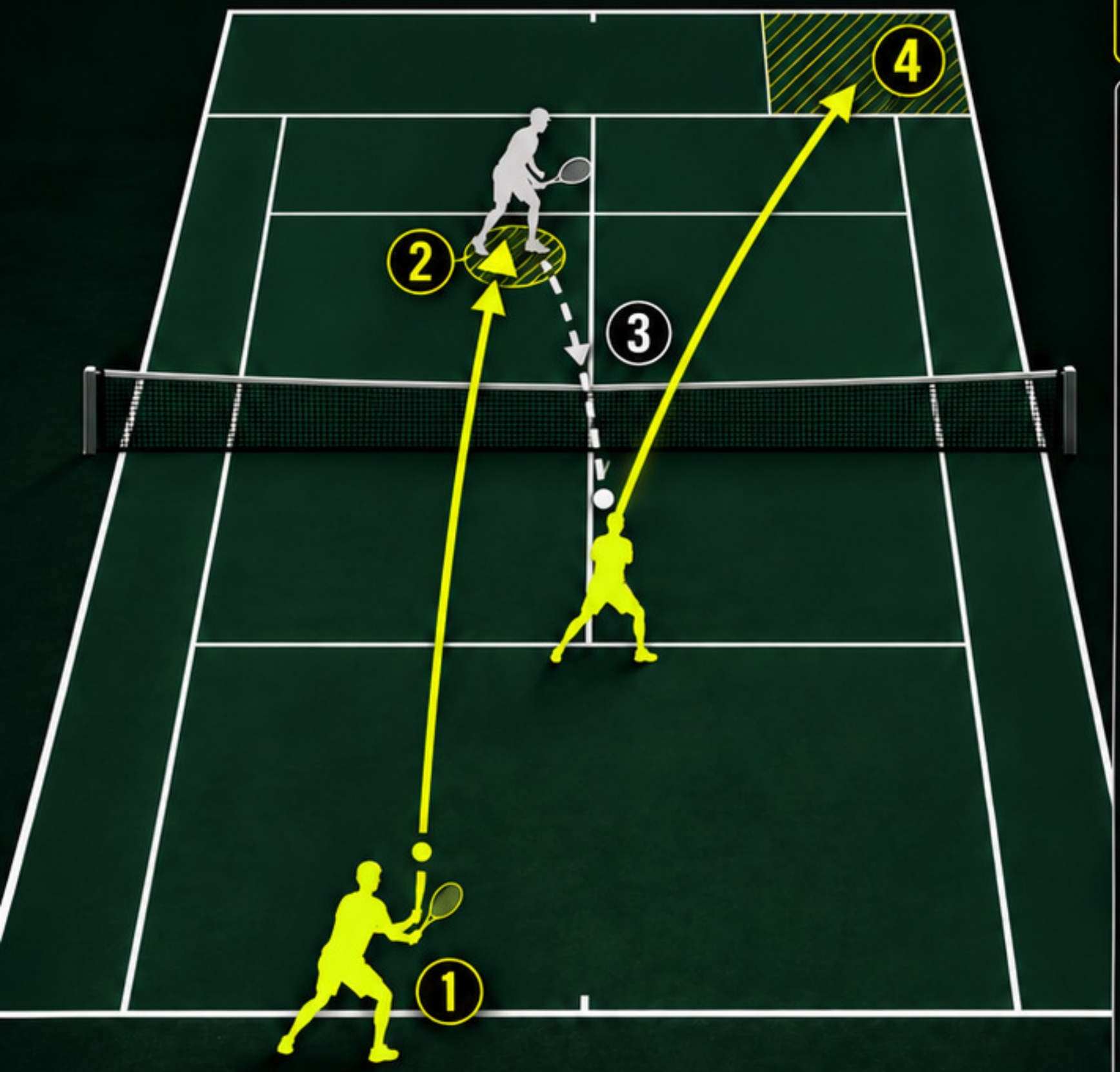
MAPA 19/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

RETURN NISKO POD NOGI SERWUJĄCEGO

Scenariusz: serwujący wchodzi do przodu po serwisie i chce przejąć pierwszą piłkę.

Cel: odebrać mu komfort pierwszego uderzenia, grając nisko pod nogi.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Skróć ruch i ustaw rakietę przed ciałem.

2 Budowanie:
Zagraj return nisko pod nogi serwującego.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się krótkiej lub unoszącej się odpowiedzi.

4 Zakończenie:
Wejdź w kort i skieruj następną piłkę w wolną stronę.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Zatrzymuje się z tyłu: kontynuuj presję przez środek lub po przekątnej.

DOSTOSOWANIE

Gdy kontakt jest późny, użyj więcej podcięcia i większego marginesu nad siatką.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka

rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | powrót do pozycji | strefa ataku

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** serwujący idący do przodu

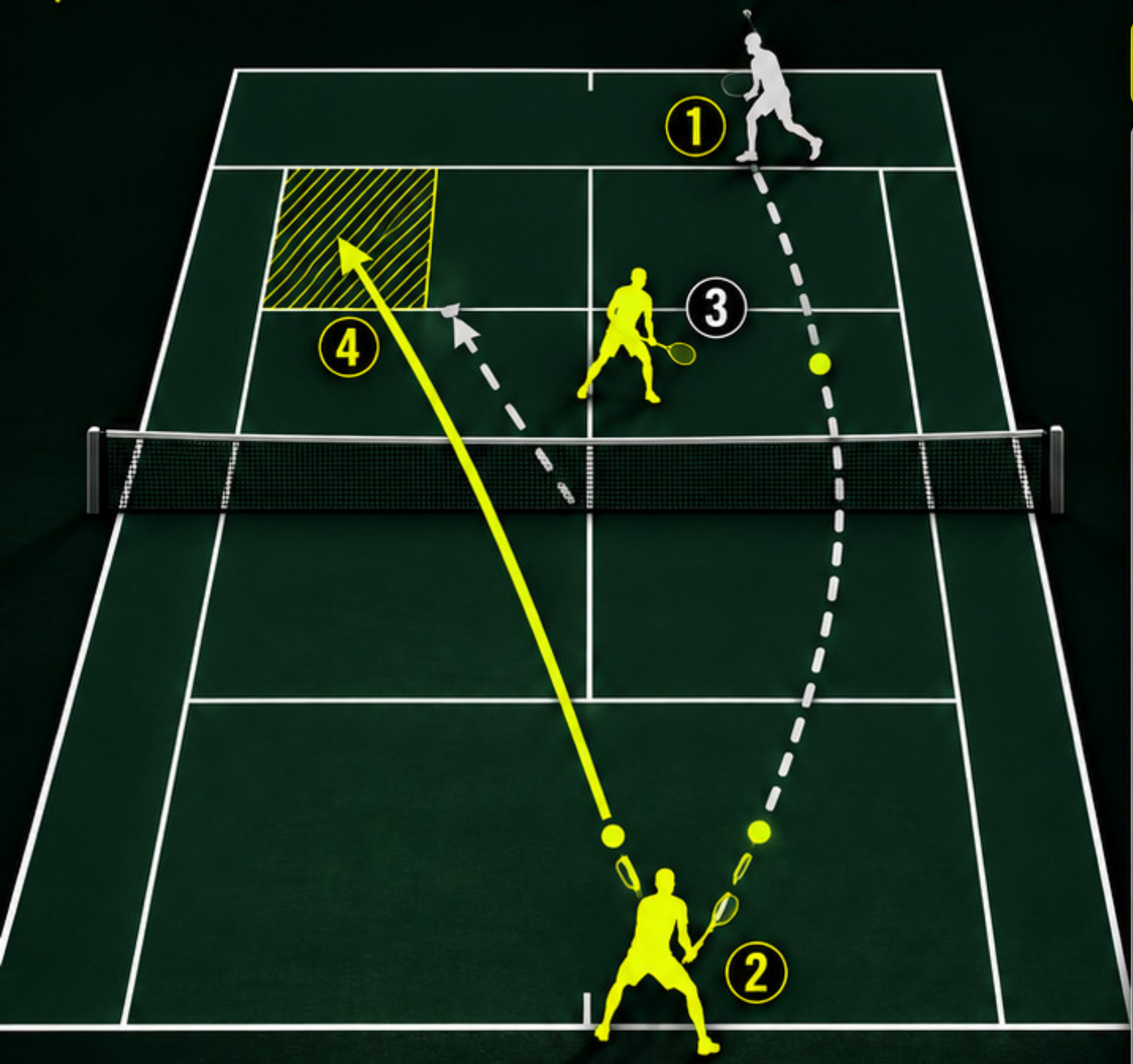
MAPA 20/50

RETURN + PRZEJĘCIE INICJATYWY

DRUGI SERWIS I ODWAŻNE WEJŚCIE W KORT

Scenariusz: drugi serwis jest czytelny, wolniejszy i nie wypycha cię do tyłu.

Cel: odebrać czas serwującemu przez agresywne wejście w kort.



PLAN DZIAŁANIA

1. Początek:
Wejdź odważnie w kort i przygotuj krótki zamach.

2. Budowanie:
Uderz return wcześnie, najlepiej z kierunkiem neutralizującym kąty.

3. Prawdopodobna odpowiedź:
Spodziewaj się obronnej piłki bez pełnej jakości.

4. Zakończenie:
Domknij następną piłkę, utrzymując presję pozycyjną.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka | rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | strefa ataku | strefa do unikania

JEŚLI PRZECIWNIK...

Ryzykuje po returnie: graj głębiej przez środek i odbierz mu czas ponownie.

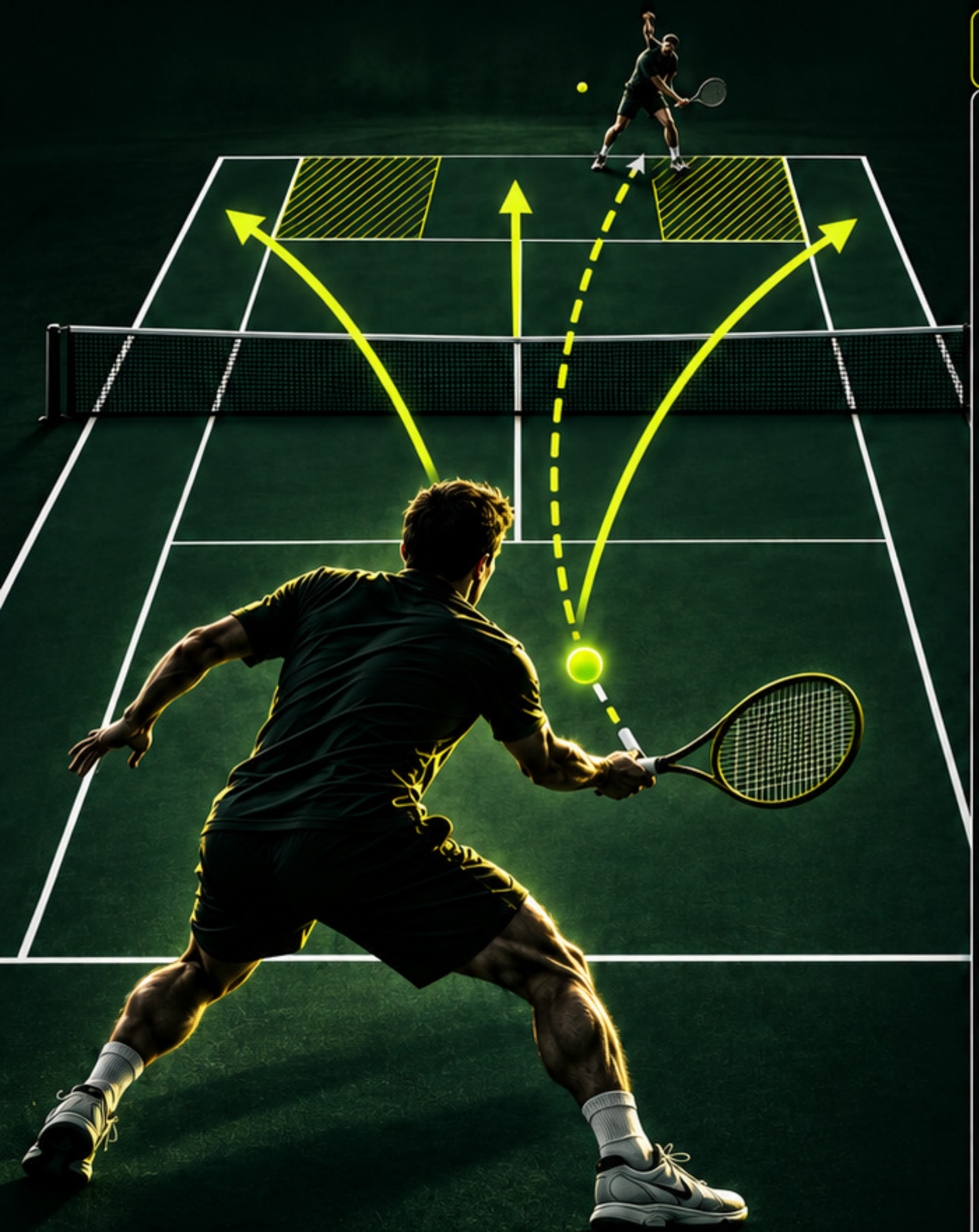
DOSTOSOWANIE

Jeśli drugi serwis ma więcej rotacji, zacznij krok wcześniej i uderz wyżej nad siatką.

Poziom: średniozaawansowany / zaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** wolniejszy drugi serwis

BUDOWANIE PUNKTU Z GŁĘBI KORTU

10 map, które pomagają przejąć rytm wymiany, odzyskać środek i tworzyć przewagę z głębi kortu.



MAPY W TYM MODULE

1. Głęboko przez środek i otwarcie kąta
2. Forehand cross i wejście pół kroku w kort
3. Bekhend po przekątnej i zmiana po linii
4. Wysoka neutralna i odzyskanie środka
5. Piłka do narożnika i przejęcie czasu
6. Gra w ciało i odbicie do wolnej strony
7. Zmiana rytmu: wysoka piłka i przyspieszenie
8. Cross do słabszej strony i atak w otwartą przestrzeń
9. Dwie głębokie piłki i skrócenie kortu
10. Forehand inside-out i domknięcie po przekątnej

LEPSZA KONTROLA

Buduj wymianę spokojniej i mądrzej.

WIĘCEJ GŁĘBOKOŚCI

Oddychaj rywalowi mniej miejsca i czasu.

MOCNIEJSZY RYTM

Przejmuj inicjatywę bez pośpiechu.

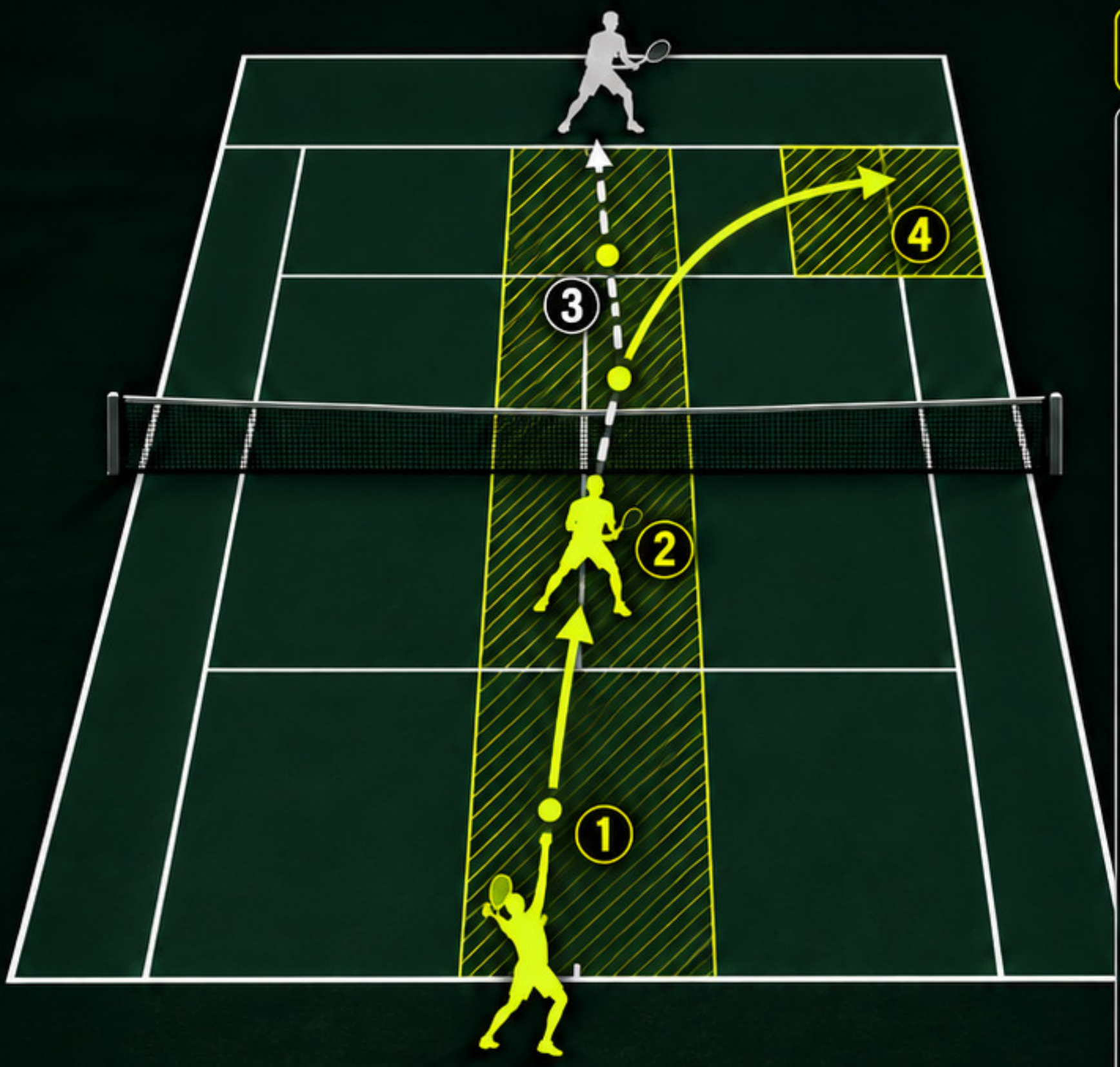
MAPA 21/50

BUDOWANIE PUNKTU

GŁĘBOKO PRZEZ ŚRODEK I OTWARCIE KĄTA

Scenariusz: wymiana zaczyna się neutralnie, a rywal dobrze broni boki kortu.

Cel: zbudować przewagę głębokością przez środek, zanim otworzysz kąt.



PLAN DZIAŁANIA

1. Początek:
Zagraj głęboko przez środek, bez odsłaniania kierunku.

2. Budowanie:
Utrzymaj pozycję centralną i czytaj odpowiedź.

3. Prawdopodobna odpowiedź:
Rywal odda piłkę bardziej centralnie lub krócej.

4. Zakończenie:
Otwórz kąt dopiero wtedy, gdy odbierzesz mu czas.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka | rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | strefa ataku (otwarty kąt) | strefa budowania (przez środek)

JEŚLI PRZECIWNIK...

Przyspiesza wcześnie: dodaj wysokość i odzyskaj środek.

DOSTOSOWANIE

Jeśli piłka jest niska, graj ciężej, ale nadal głęboko przez środek.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** neutralna wymiana z głębi

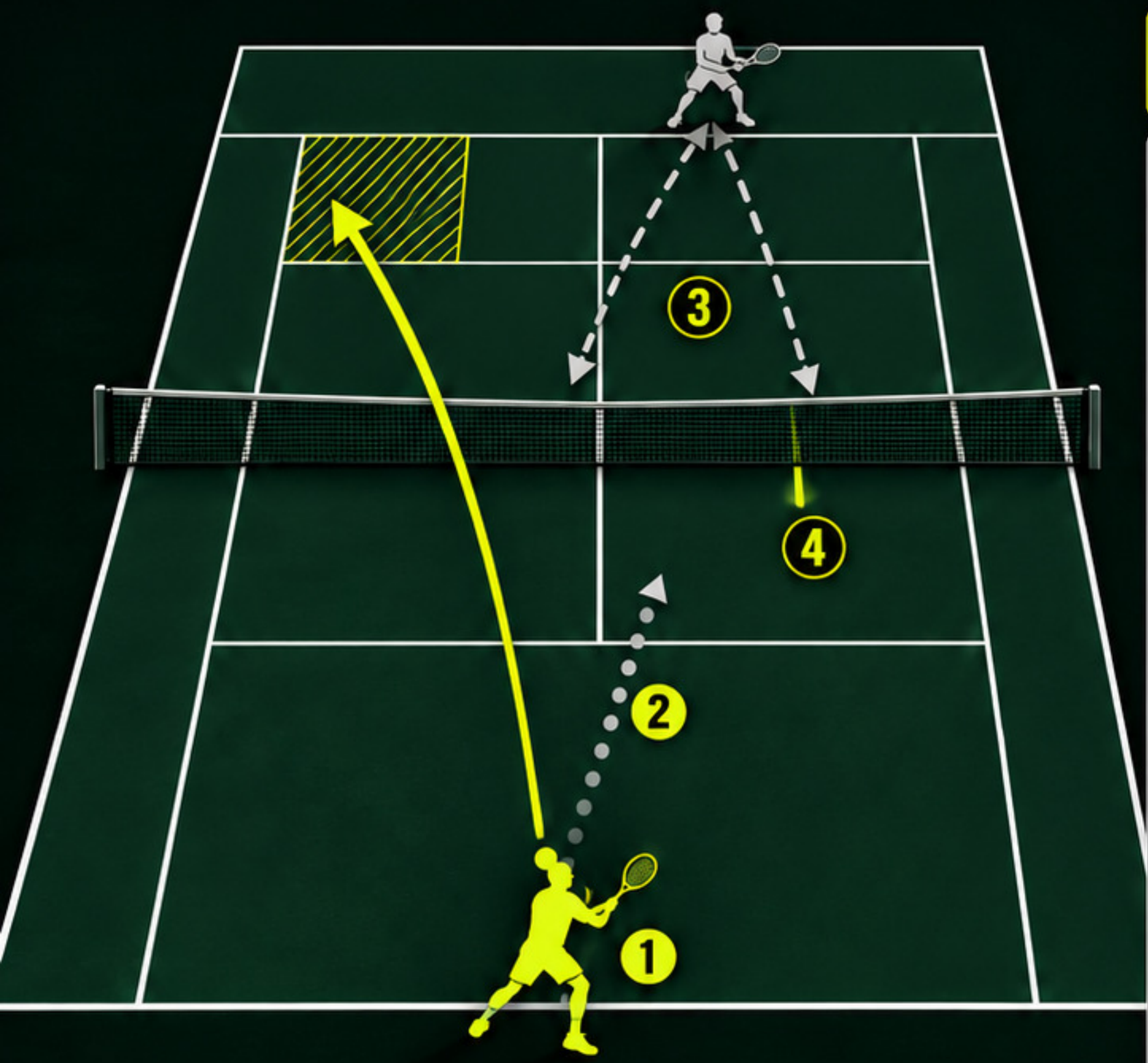
MAPA 22/50

BUDOWANIE PUNKTU

FOREHAND CROSS I WEJŚCIE PÓŁ KROKU W KORT

Scenariusz: masz czas na forehand z głębi i chcesz stopniowo skracać rywalowi czas.

Cel: ustawić presję forehandem po crossie i wejść w bardziej ofensywną pozycję.



PLAN DZIAŁANIA

1. Początek: Przygotuj forehand wcześnie i wybierz głęboki cross.

2. Budowanie: Po uderzeniu wejdź pół kroku w kort.

3. Prawdopodobna odpowiedź: Spodziewaj się piłki po crossie lub przez środek.

4. Zakończenie: Wykorzystaj lepszą pozycję do kolejnego przyspieszenia lub zmiany kierunku.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka | rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | ruch zawodnika | strefa celu

JEŚLI PRZECIWNIK...

Przyspiesza po linii: zamknij środek i odbuduj pozycję.

DOSTOSOWANIE

Jeśli jesteś spóźniony, daj więcej topspinu i większy margines nad siatką.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** forehand z czasem na przygotowanie

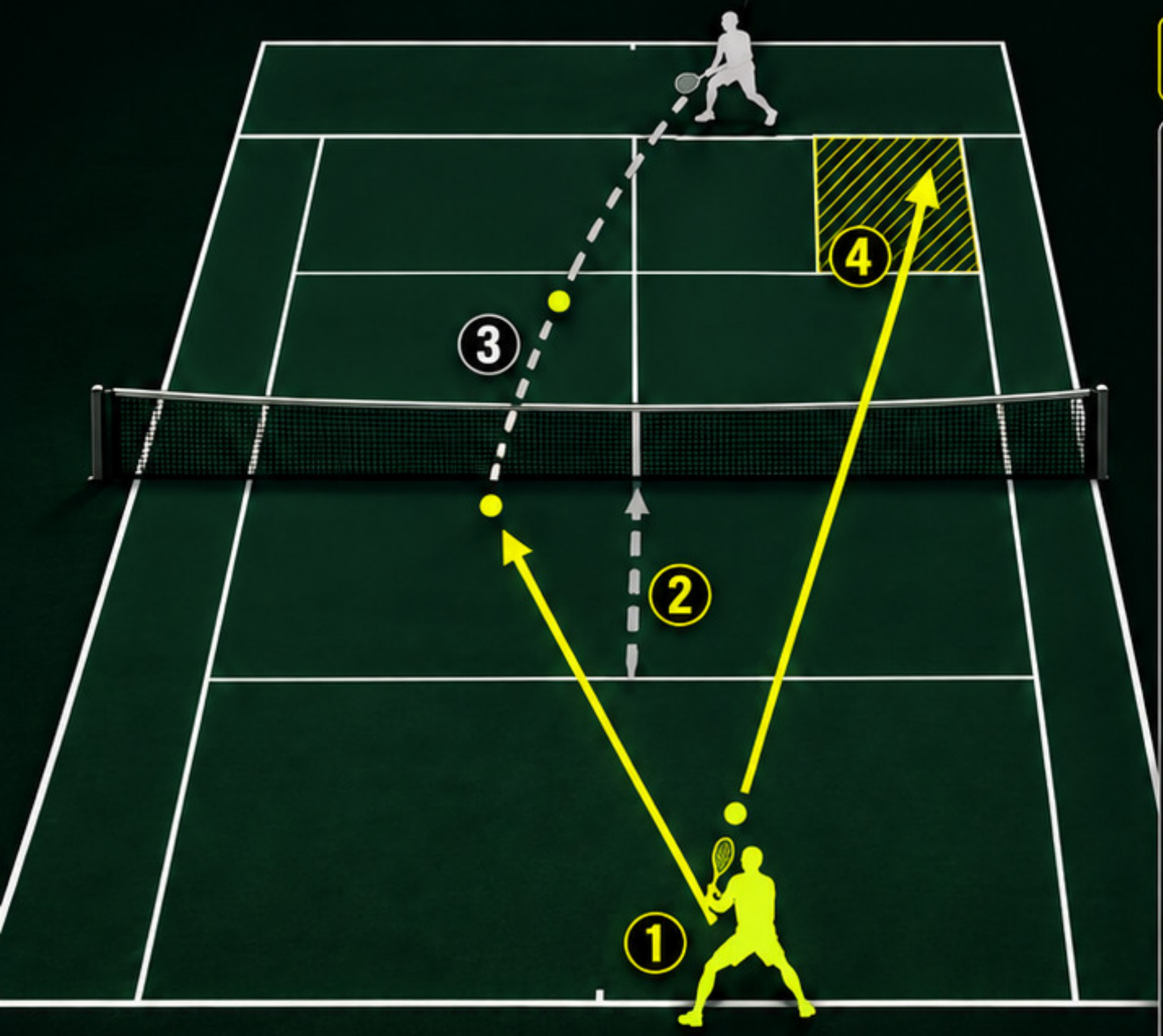
MAPA 23/50

BUDOWANIE PUNKTU

BEKHEND PO PRZEKĄTNEJ I ZMIANA PO LINII

Scenariusz: wymiana bekhendowa układa się regularnie po przekątnej.

Cel: zbudować wzorzec po przekątnej i przełamać go zmianą po linii.



PLAN DZIAŁANIA

1 Początek:
Utrzymaj spokojny, głęboki bekhend po przekątnej.

2 Budowanie:
Zachowaj pozycję centralną i nie zdradzaj zmiany.

3 Prawdopodobna odpowiedź:
Rywal najczęściej odda kolejną piłkę po przekątnej.

4 Zakończenie:
Zmień kierunek po linii dopiero z dobrze ustawionej pozycji.

LEGENDA SKRÓTÓW WIZUALNYCH

zawodnik | przeciwnik | piłka | rekomendowany tor lotu | prawdopodobna odpowiedź | strefa ataku | strefa do unikania

JEŚLI PRZECIWNIK...

Obiega bekhend: wróć przez środek i zaatakuj pustą stronę.

DOSTOSOWANIE

Jeśli piłka jest za krótka, graj ciężej w środek zanim zmienisz kierunek.

Poziom: średniozaawansowany / zaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** powtarzalna wymiana bekhendowa

MAPA 24/50

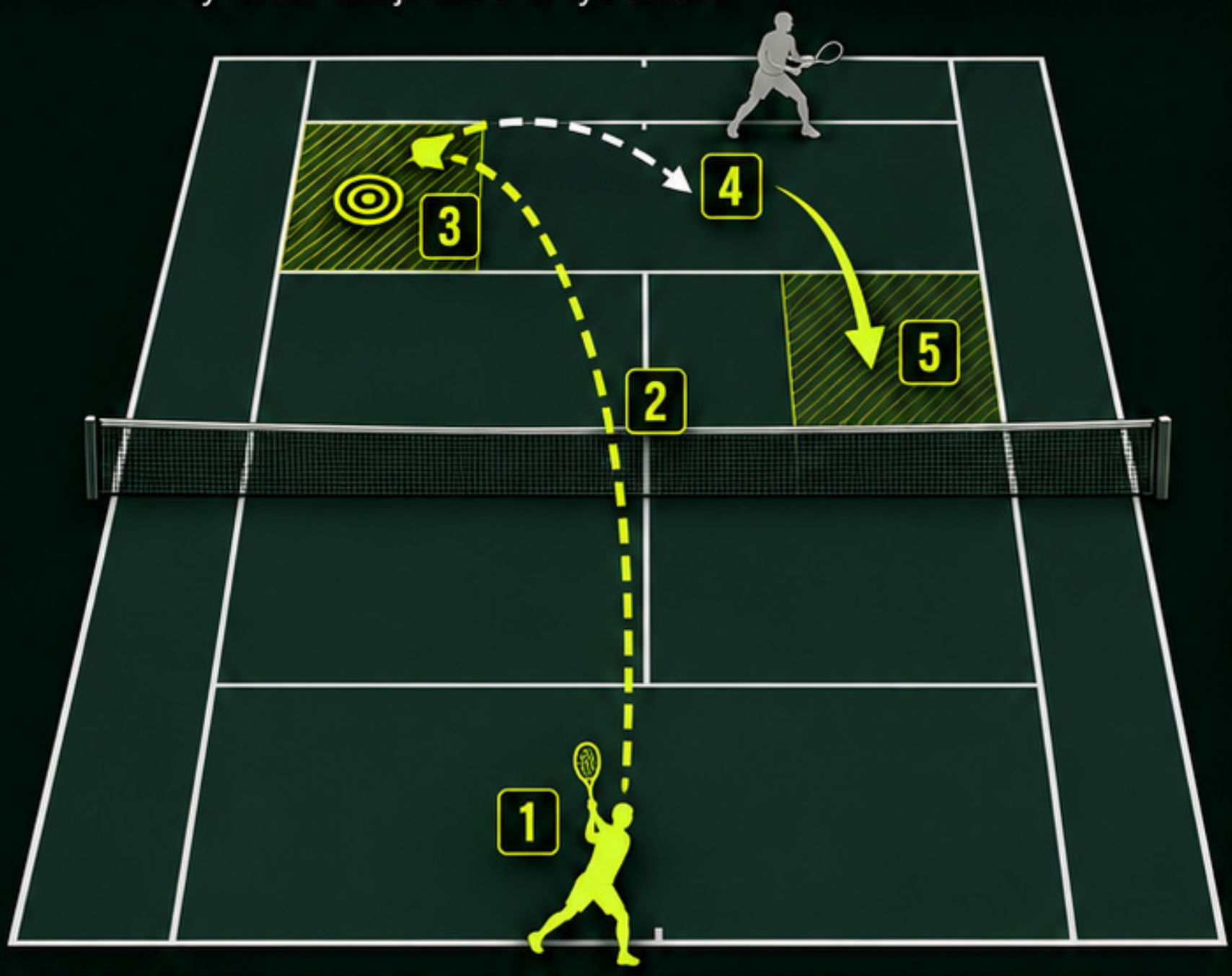
BUDOWANIE PUNKTU

WYSOKA PIŁKA NA SŁABSZĄ STRONĘ

Nie każda presja musi wynikać z prędkości.

Scenariusz: przeciwnik dobrze radzi sobie z płaskimi piłkami na wysokości bioder, ale ma trudność z wysokim kontaktem — szczególnie po stronie backhandowej.

Cel: zmienić wysokość wymiany, przesunąć przeciwnika dalej za linię końcową i wymusić mniej komfortowy kontakt.

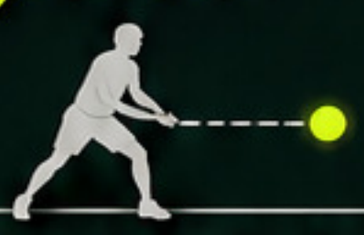


PLAN DZIAŁANIA

1. **Rozpoznaj słabszą stronę:** obserwuj, po której stronie rywal gorzej reaguje na wysokie odbicie.
2. **Zbuduj wysokość:** zagraj z większą rotacją topspinową i bezpiecznym marginesem nad siatką.
3. **Cel:** kieruj piłkę w dużą, głęboką strefę po słabszej stronie rywala.
4. **Obserwuj kontakt:** przewaga rośnie, gdy rywal odbija piłkę wysoko i z cofniętym ciężarem ciała.
5. **Wykorzystaj słabszą odpowiedź:** po krótszej piłce wejdź bliżej linii i zaatakuj otwartą przestrzeń.

PORÓWNANIE KONTAKTU PRZECIWNIKA

A KOMFORTOWY



Piłka na wysokości bioder — łatwiejszy kontakt.

B NIEWYGODNY



Piłka na wysokości barków — trudniejszy kontakt.

TOPSPIN

Rotacja do przodu, wyższy łuk nad siatką i bezpieczne opadanie w kort.

JEŚLI PRZECIWNIK...

- Dobrze atakuje wysoką piłkę — zmień wysokość i tempo.
- Cofa się bardzo daleko — wykorzystaj krótszy kąt lub wcześniejsze wejście.

DOSTOSOWANIE

Nie celuj w samą linię końcową. Lepszy cel to strefa 1–2 m przed linią końcową z dużą rotacją.

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** przeciwnik gorzej radzi sobie z wysokim kontaktem

MAPA 25/50

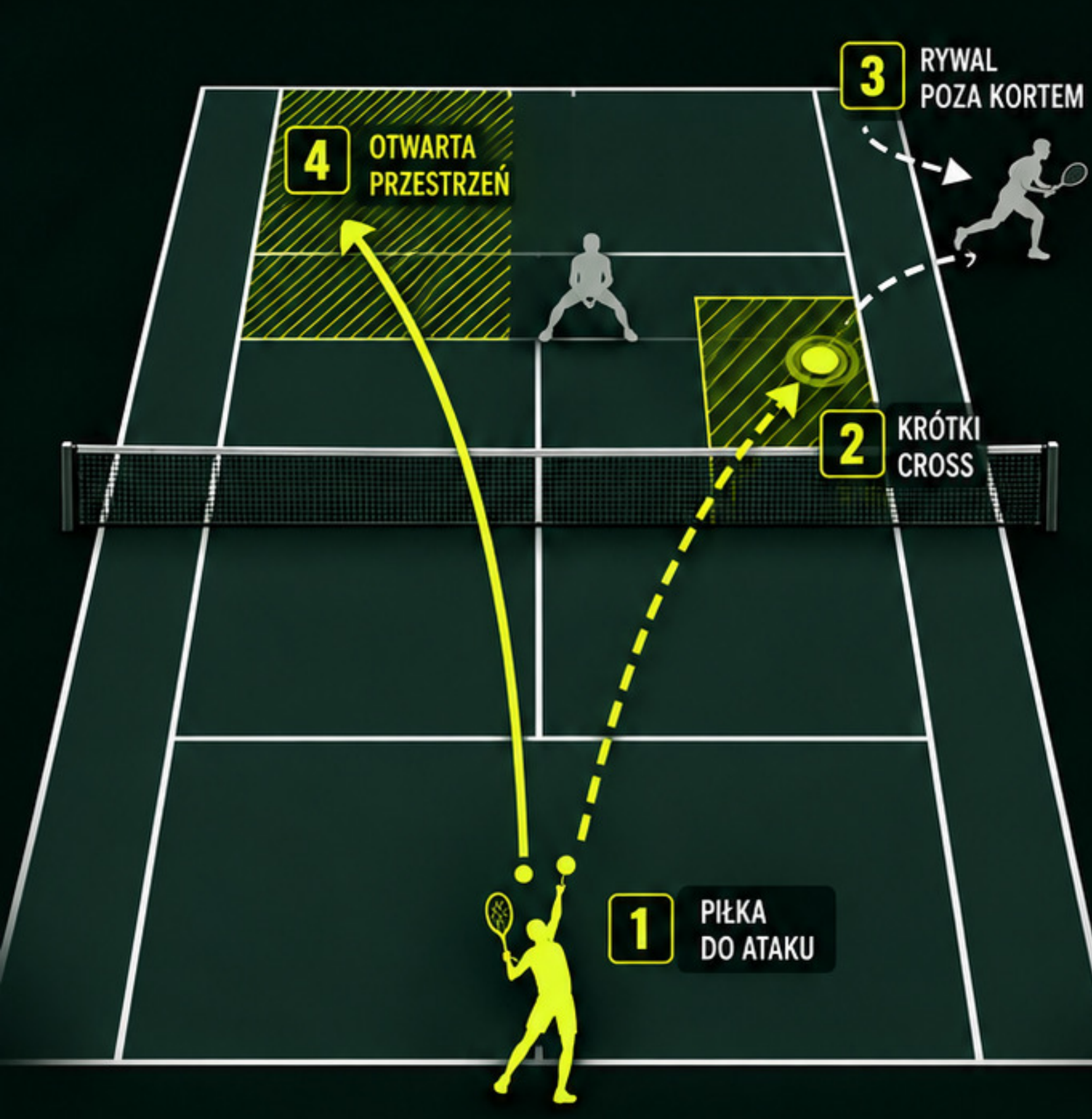
BUDOWANIE PUNKTU

KRÓTKI KĄT I OTWARCIE KORTU

Przesunięcie przeciwnika w bok może być lepsze niż sama głębokość.

Scenariusz: Przeciwnik stoi blisko środka i dobrze broni głębokie piłki, ale porusza się mniej komfortowo na boki.

Cel: Wyciągnąć przeciwnika poza kort, a następnie wykorzystać powstałą przestrzeń.



PLAN DZIAŁANIA

1. **1. Początek:** najlepsza piłka do krótkiego kąta jest krótsza, wolniejsza i odebrana w równowadze.
2. **2. Kierunek:** zagraj cross z większą rotacją i mniejszą głębokością.
3. **3. Pozycja przeciwnika:** obserwuj, czy rywal zostaje wyciągnięty poza linię singlową.
4. **4. Kolejna piłka:** ustaw się bliżej środka i zaatakuj głęboko w otwartą stronę.
5. **5. Kontynuacja:** jeśli rywal odzyska pozycję, wróć do budowania punktu.

JEŚLI PRZECIWNIK...

- Jest bardzo szybki – najpierw przesuń go głęboką piłką.
- Zostaje poza kortem po odpowiedzi – użyj dużej strefy po przeciwnej stronie.

DOSTOSOWANIE

Krótki kąt powinien wynikać z odpowiedniej piłki. Im trudniejsza pozycja, tym większy cel.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** krótsza piłka i przeciwnik ustawiony centralnie

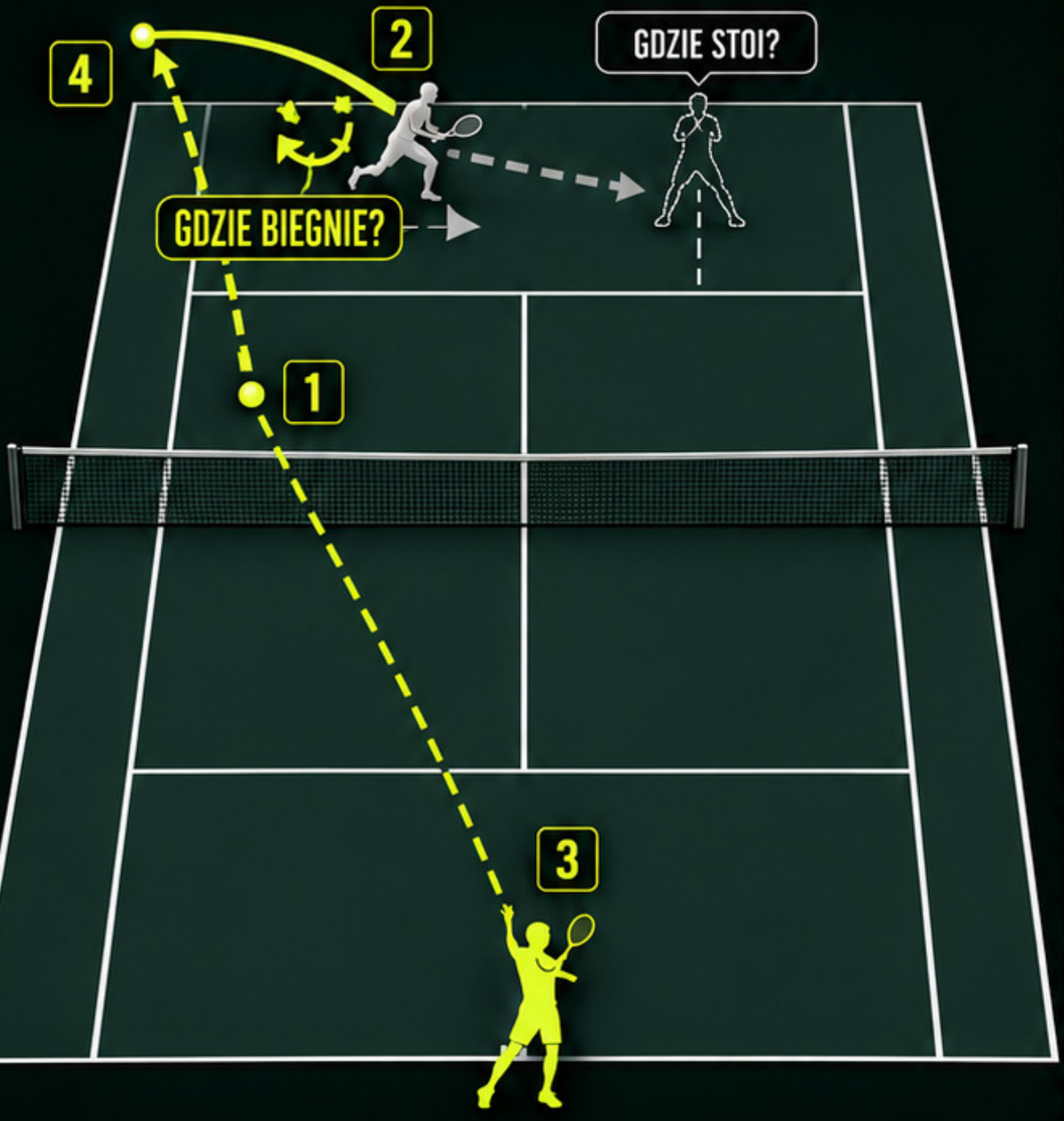
MAPA 26/50

BUDOWANIE PUNKTU

PIŁKA ZA BIEGNĄCEGO PRZECIWNIKA

Scenariusz: Przeciwnik bardzo szybko wraca do środka i często rozpoczyna ruch jeszcze przed twoim kontaktem.

Cel: Wykorzystać jego momentum i zmusić go do gwałtownej zmiany kierunku.



PLAN DZIAŁANIA

1. **1. Przesuń przeciwnika:** najpierw zagraj szerzej na jedną stronę.
2. **2. Obserwuj powrót:** patrz na pierwsze kroki po jego odbiciu.
3. **3. Kontakt:** poczekaj z decyzją do ostatniej chwili.
4. **4. Kierunek:** zagraj w tę samą stronę, z której rywal właśnie rozpoczął powrót.
5. **5. Następna reakcja:** przygotuj się na słabszą, krótszą odpowiedź.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Nie wraca szybko do środka — użyj klasycznego ataku w otwartą przestrzeń.

Zaczyna przewidywać zagranie za plecy — mieszaj oba warianty.

DOSTOSOWANIE

To odpowiedź na ruch przeciwnika, nie stały kierunek. Obserwacja jest kluczem.

Patrz na ruch, nie na pozycję.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** szybki przeciwnik odzyskujący środek zbyt wcześnie

MAPA 27/50

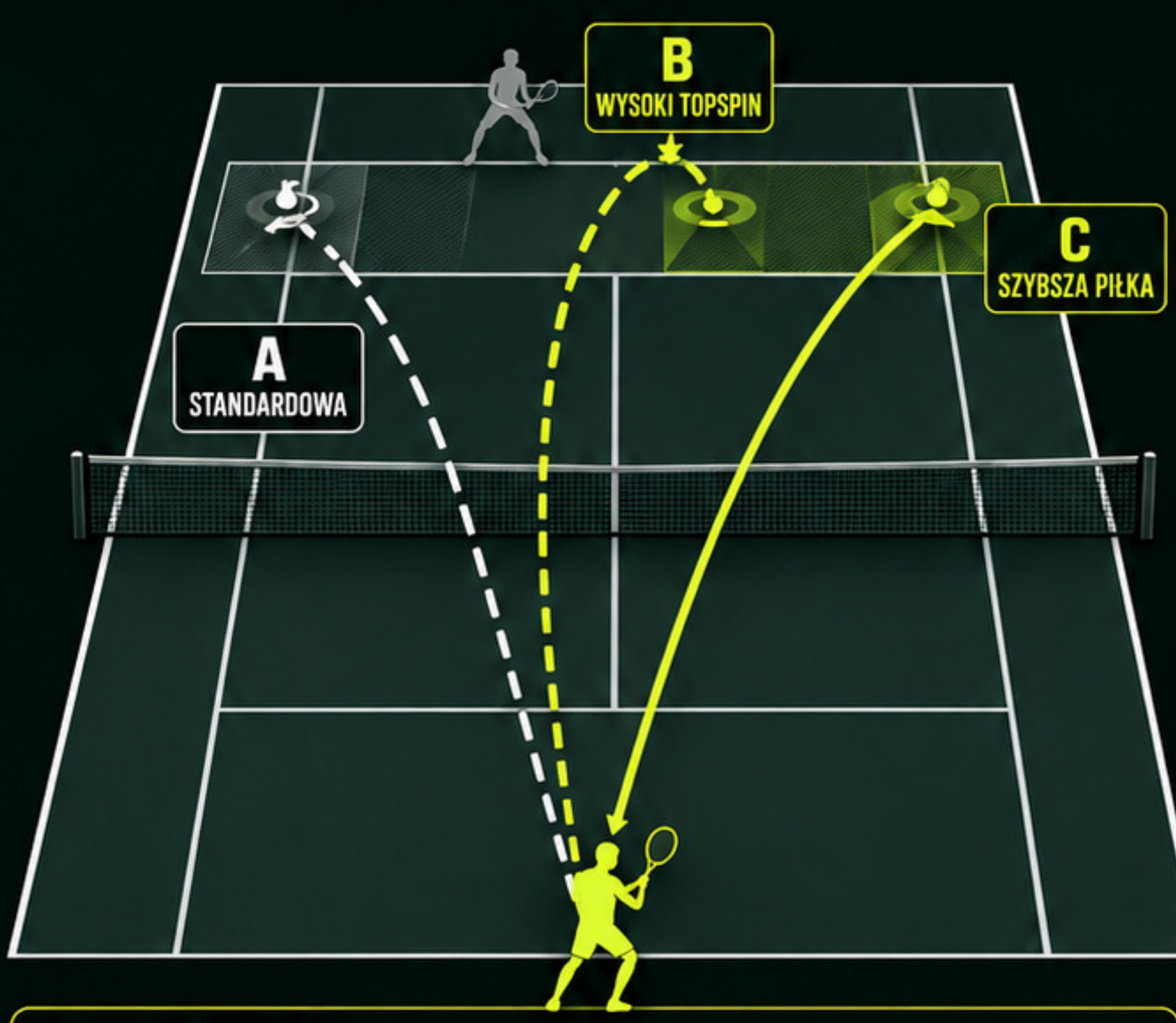
BUDOWANIE PUNKTU

ZMIANA WYSOKOŚCI I TEMPA

Zmiana wysokości i tempa może być tak samo skuteczna jak zmiana kierunku.

Scenariusz: Przeciwnik gra coraz pewniej w długiej wymianie i zaczyna dobrze przewidywać rytm twoich uderzeń.

Cel: Zabrać przeciwnikowi automatyzm i zmusić go do ciągłej korekty pozycji oraz punktu kontaktu.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Zacznij neutralnie:** zagraj 1–2 standardowe, głębokie piłki.
2. **Zmień wysokość:** następną piłkę zagraj wyżej nad siatką, z większą rotacją.
3. **Zmień tempo:** po odpowiedzi możesz przyspieszyć, użyć slice'a lub znów zagrać wysoko.
4. **Obserwuj jakość odpowiedzi:** szukaj krótszej piłki, spóźnienia lub niewygodnego kontaktu.
5. **Atakuj dopiero po reakcji:** wejdź w kort, gdy dostajesz słabszą piłkę.

RYTM WYMIANY

Rytm stały

Przewidywalny rytm = łatwiejsza obrona przez przeciwnika.

Rytm złamany

Zmiana wysokości i tempa = przeciwnik musi stale się dostosowywać.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Uwielbia szybkie tempo — używaj więcej wysokich, ciężkich piłek i slice'ów.

Nie lubi wolnych piłek — nie dawaj mu ciągle szybkości.

DOSTOSOWANIE

Najpierw zmień jeden parametr: wysokość albo tempo.
Łatwiej ocenisz reakcję rywala.

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** przeciwnik zaczyna łapać rytm wymiany

MAPA 28/50

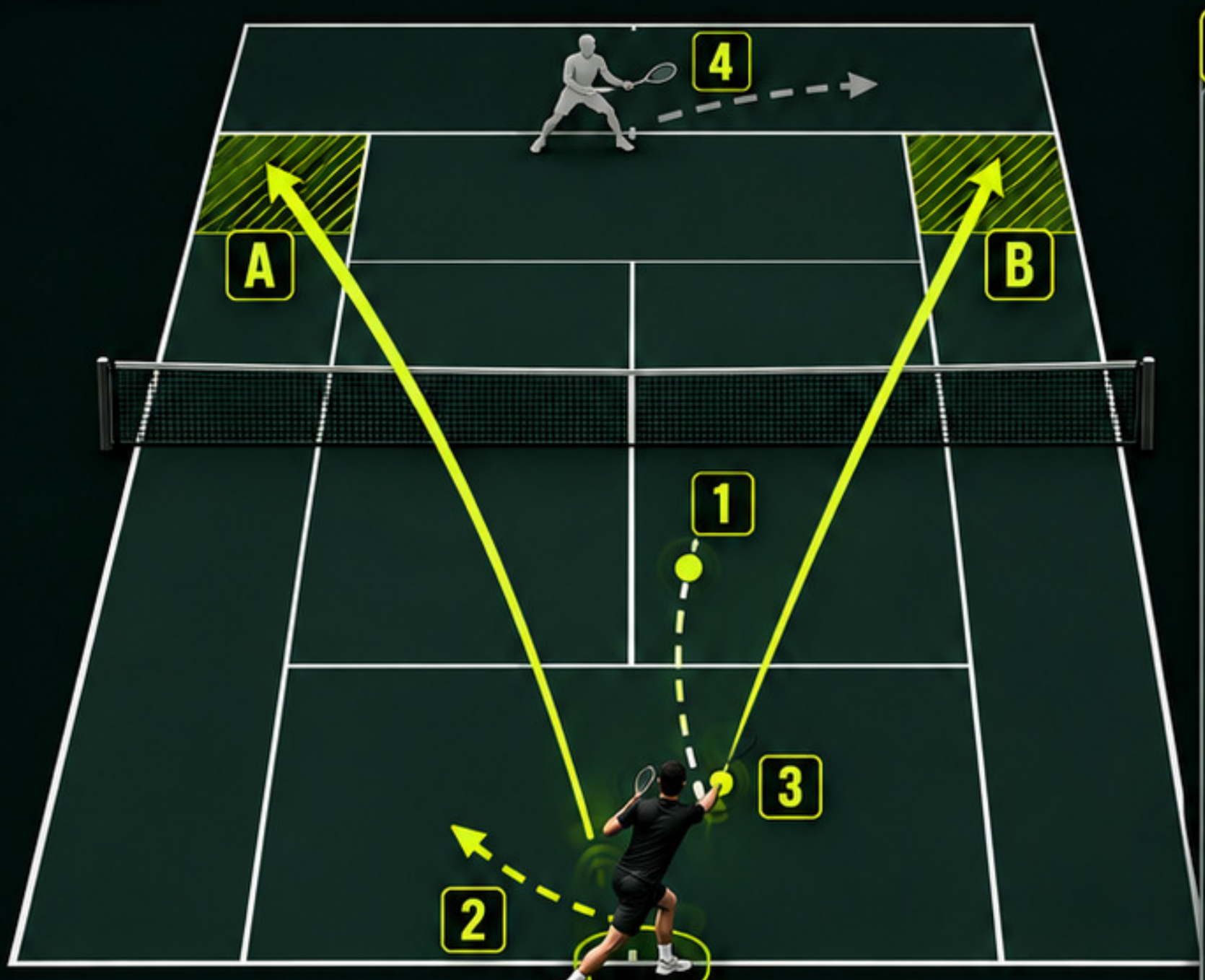
BUDOWANIE PUNKTU

FOREHAND INSIDE-OUT I INSIDE-IN

Ta sama pozycja może tworzyć dwa różne kierunki ataku.

Scenariusz: Gracz ma mocny forehand, potrafi sprawnie poruszać się wokół backhandu i otrzymuje neutralną lub krótszą piłkę centralnie.

Cel: Przejąć punkt forehandem i stworzyć dwa możliwe kierunki z podobnego ustawienia.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Wybierz odpowiednią piłkę:** centralną, krótszą lub wolniejszą.
2. **Pierwszy wybór — inside-out:** obiegnij backhand i zagraj forehand cross na backhand przeciwnika.
3. **Powtórz presję:** jeśli odpowiedź jest neutralna, możesz użyć inside-out ponownie.
4. **Czytaj ustawienie rywala:** gdy przesuwa się wcześniej, otwiera się druga strona.
5. **Zmień na inside-in:** z podobnej pozycji zagraj w przeciwny kierunek.

TA SAMA POZYCJA. DWA KIERUNKI.

A — INSIDE-OUT
forehand z okolicy backhandowej części kortu po przekątnej.

B — INSIDE-IN
forehand z tej samej pozycji grany po linii lub w przeciwną stronę.

JEŚLI PRZECIWNIK...

- Atakuje twoją odsłoniętą stronę — nie obiegaj każdej piłki.
- Dobrze czyta inside-out — użyj inside-in wcześniej albo zagraj centralnie.

DOSTOSOWANIE

Forehand inside-out działa tylko wtedy, gdy odzyskujesz pozycję po uderzeniu.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** neutralna lub krótsza piłka i mocny forehand

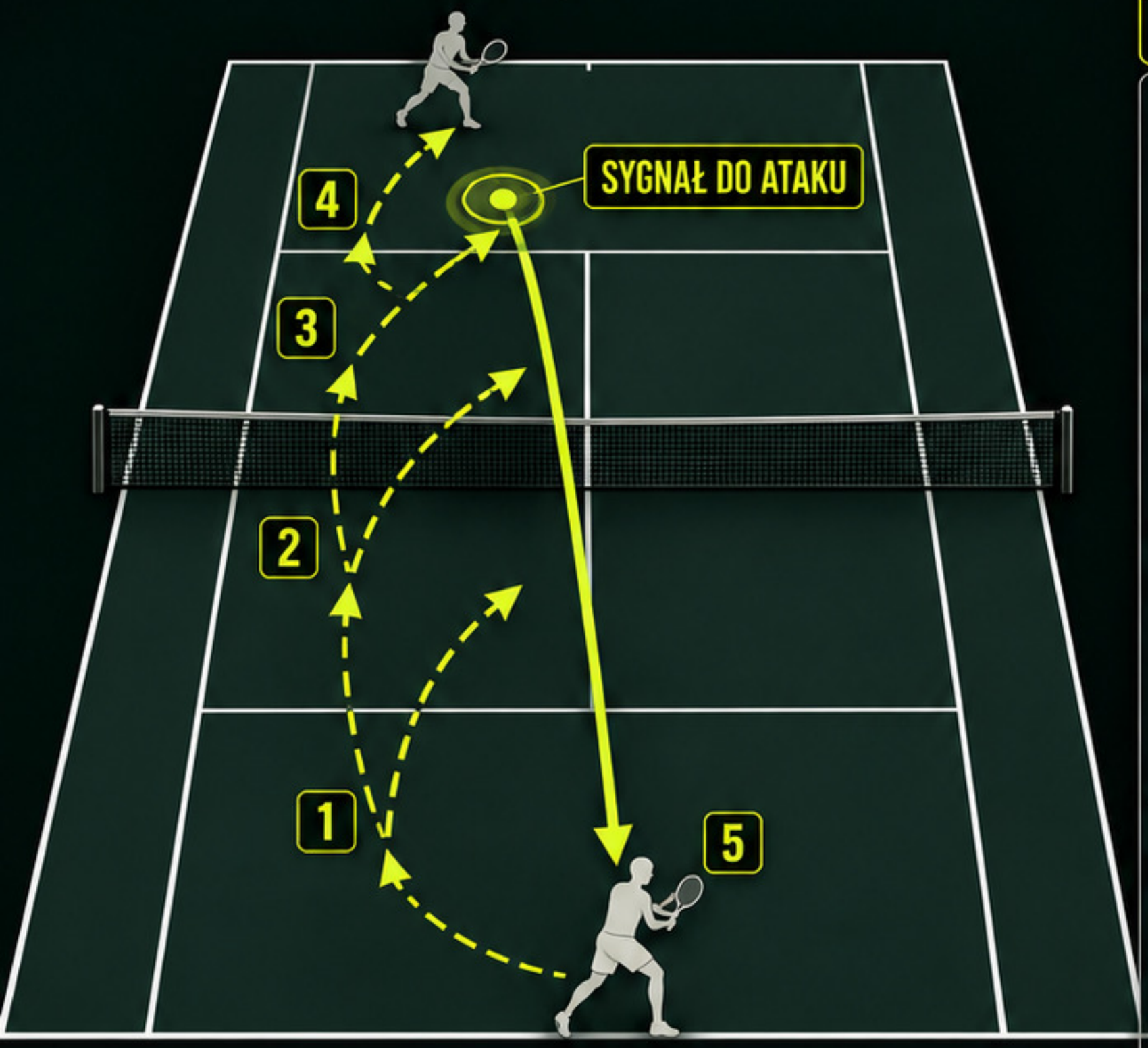
MAPA 29/50

BUDOWANIE PUNKTU

BEKHEND CROSS AŻ DO KRÓTKIEJ PIŁKI

Scenariusz: Obaj gracze wymieniają piłki po stronie backhandowej, a żadna ze stron nie ma natychmiastowej przewagi.

Cel: Utrzymać bezpieczny kierunek, wymusić krótszą odpowiedź i dopiero wtedy zmienić charakter punktu.



PLAN DZIAŁANIA

1. **1. Ustaw wymianę:** zagraj backhand cross z dużym marginesem i głębokością.
2. **2. Utrzymaj kierunek:** jeśli odpowiedź jest głęboka, zagraj kolejny backhand cross.
3. **3. Szukaj sygnału:** krótsza piłka, mniejsza głębokość, wolniejsza odpowiedź lub piłka bliżej środka.
4. **4. Wejdź w kort:** po krótszej odpowiedzi wykonaj krok do przodu i odbierz piłkę wcześniej.
5. **5. Wybierz atak:** zmień po linii, obiegnij na forehand, zagraj krótki kąt albo wejdź do siatki.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Ma lepszy backhand od ciebie — przenieś presję na inną stronę.

Zmienia po linii pierwszy — zaakceptuj nową wymianę zamiast desperackiego kontrataku.

DOSTOSOWANIE

Każdy cross powinien mieć funkcję: głębokość → presja → słabsza odpowiedź.

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** stabilna wymiana backhand–backhand

MAPA 30/50

BUDOWANIE PUNKTU

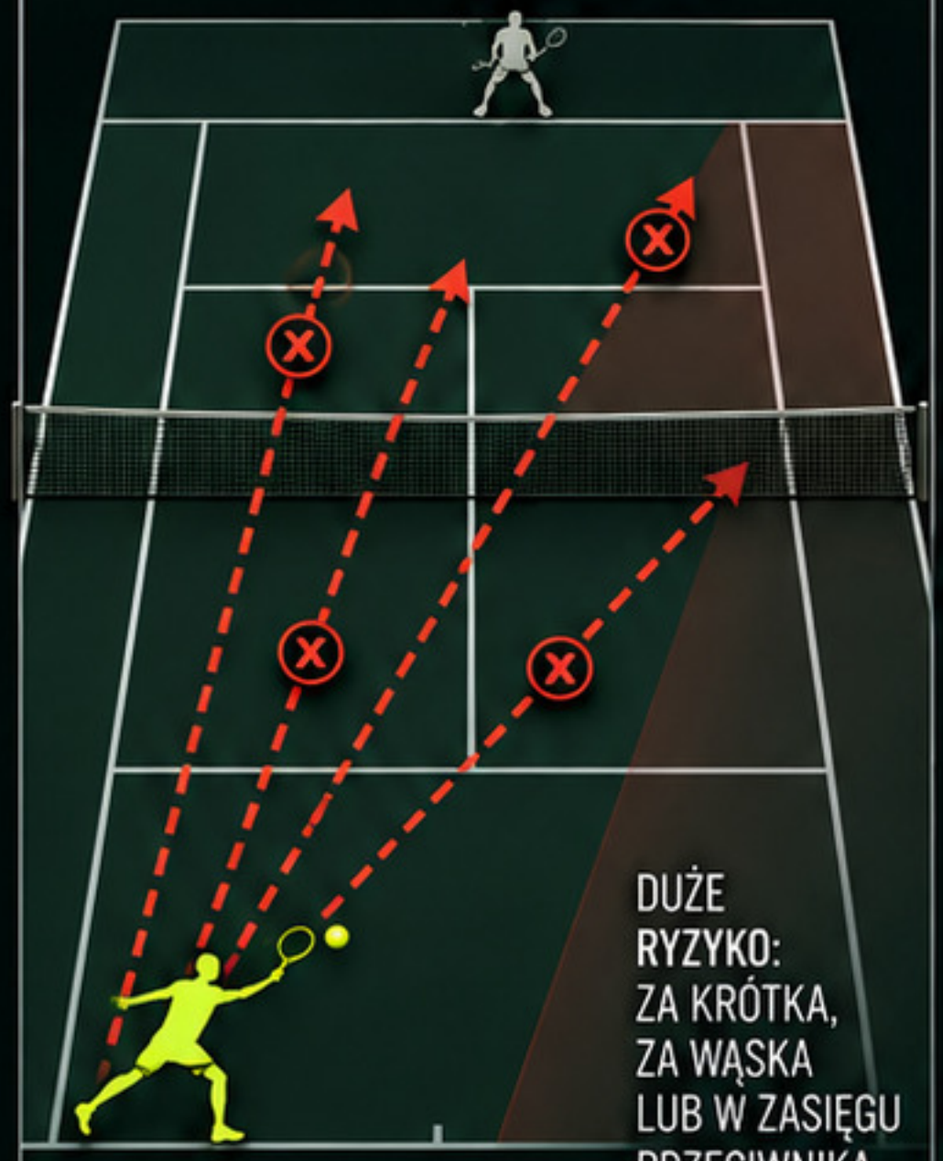
RESET WYMIANY GŁĘBOKĄ PIŁKĄ PRZEZ ŚRODEK

Scenariusz: Jesteś spóźniony, poza równowagą, zostałeś przesunięty lub nie masz dobrej piłki do ataku.

Cel: Przerwać pogarszającą się sytuację, odzyskać czas i wrócić do neutralnej pozycji.

CHAOS

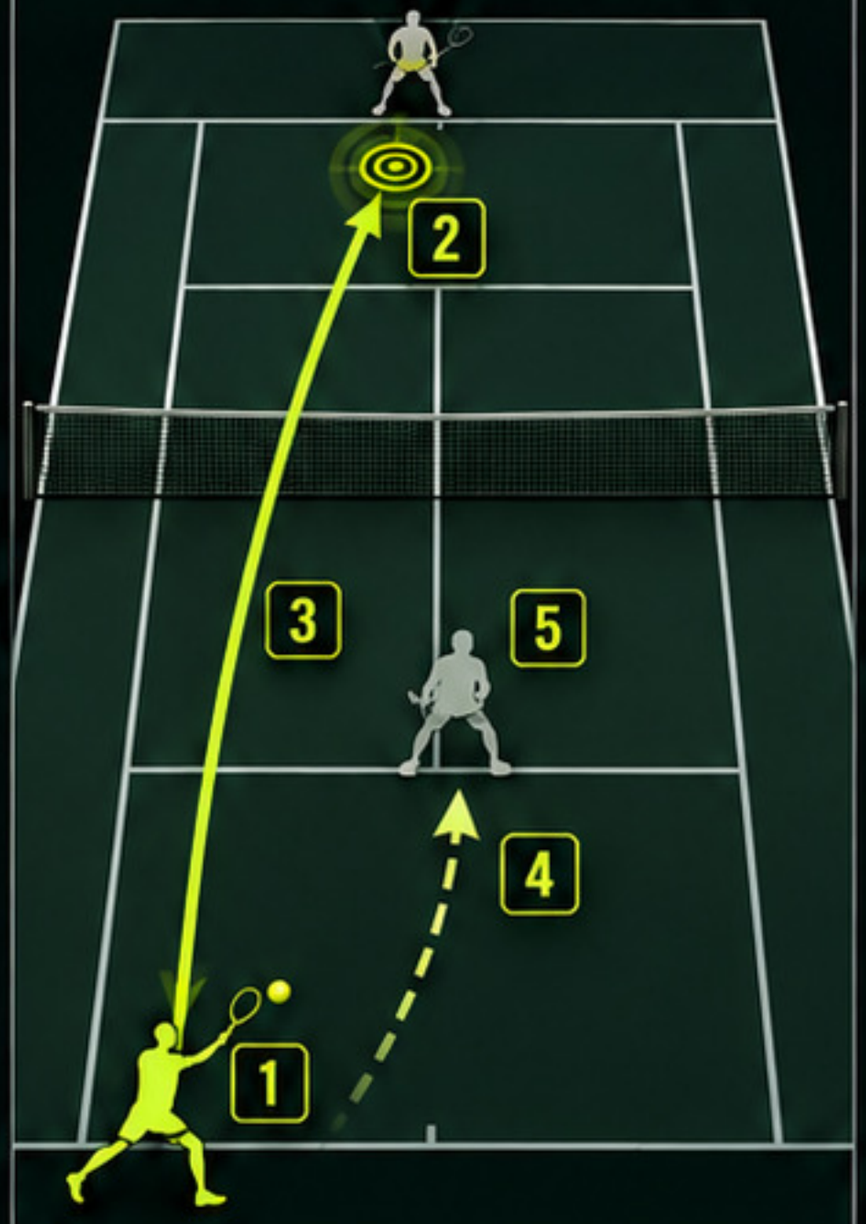
ZŁA POZYCJA = RYZYKO



W BIEGU, SPÓŹNIONY, BEZ RÓWNOWAGI ŁATWO ZAGRAĆ PIŁKĘ POD ATAK.

RESET

BEZPIECZNY WYBÓR = CZAS



WYSOKO I GŁĘBOKO PRZEZ ŚRODEK = CZAS NA POWRÓT DO GRY.

PLAN DZIAŁANIA

1. **Rozpoznaj czerwone światło:** resetuj, gdy jesteś w biegu, spóźniony albo przeciwnik ma lepszą pozycję.
2. **Wybierz duży cel:** zagraj głęboko w centralną część kortu.
3. **Dodaj wysokość:** większy margines nad siatką daje czas i głębokość.
4. **Wróć do środka:** po uderzeniu natychmiast rozpocznij powrót do pozycji neutralnej.
5. **Zacznij od nowa:** kolejna piłka wymaga nowej decyzji — buduj, atakuj albo resetuj ponownie.

RESET ≠ PASYWNOŚĆ

TO ŚWIADOMA DECYZJA, KTÓRA KUPUJE CI CZAS.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Atakuje centralną piłkę — zwiększ głębokość lub wysokość.

Stoi bardzo daleko — możesz zresetować bardziej kątowo lub niższym slice'em.

DOSTOSOWANIE

Reset to świadoma decyzja o rezygnacji z niskoprocentowego ataku w zamian za kontrolę.

NASTAWIENIE MENTALNE

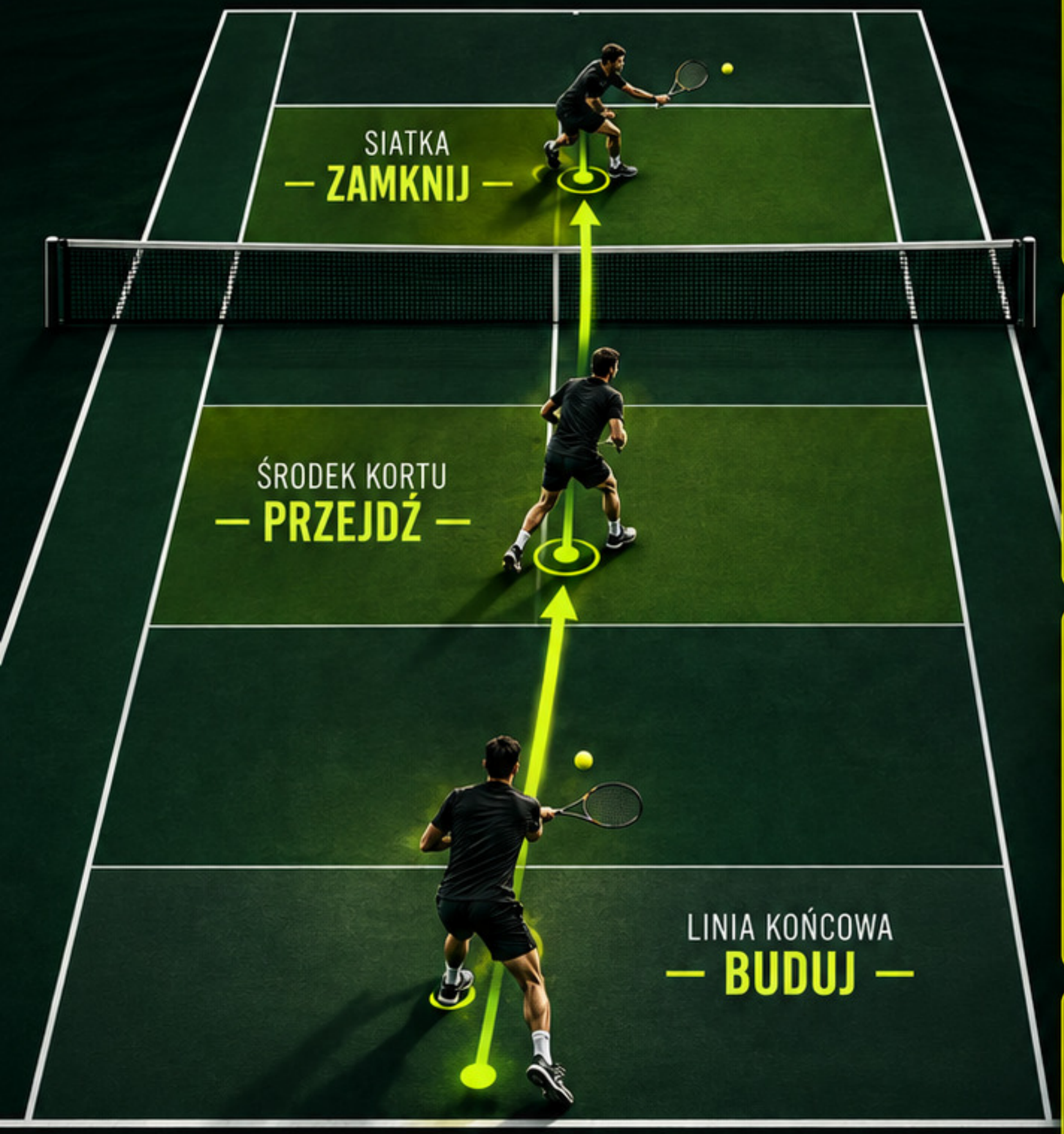
NIE KAŻDA PIŁKA WYMAGA POSTĘPU.

CZASEM NAJLEPSZYM RUCHEM JEST ODZYSKANIE POZYCJI.

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** bardzo wysoki | **Idealny moment:** gdy tracisz pozycję lub równowagę

ATAK, PRZEJŚCIE I GRA PRZY SIATCE

Atak nie kończy się na dobrym uderzeniu. Musisz wiedzieć, gdzie pójść po nim.



CEL MODUŁU

Rozpoznawać piłki do ataku, świadomie przechodzić z linii końcowej do przodu oraz zajmować pozycję zwiększającą szansę na prosty pierwszy wolej.

3 ETAPY ATAKU

1. PIŁKA OTWIERAJĄCA
2. PRZEJŚCIE
3. ZAMKNIĘCIE

4 SYGNAŁY DO WEJŚCIA

1. krótka piłka
2. wolniejsza piłka
3. przeciwnik w obronie
4. kontakt wyraźnie wewnątrz kortu

4 OSTRZEŻENIA

1. głęboka piłka przy twoich nogach
2. uderzenie z pełnego biegu
3. przeciwnik w równowadze
4. atak bez planu na następną piłkę

ATAK = UDERZENIE + POZYCJA

WIĘCEJ MOŻLIWOŚCI

Przejmij inicjatywę i skracaj wymiany.

LEPSZA KONTROLA

Gra przy siatce daje większą przewidywalność i wyższy procent punktów.

MĄDRZEJSZE DECYZJE

Atakuj tylko wtedy, gdy masz przewagę.

MAPA 31/50

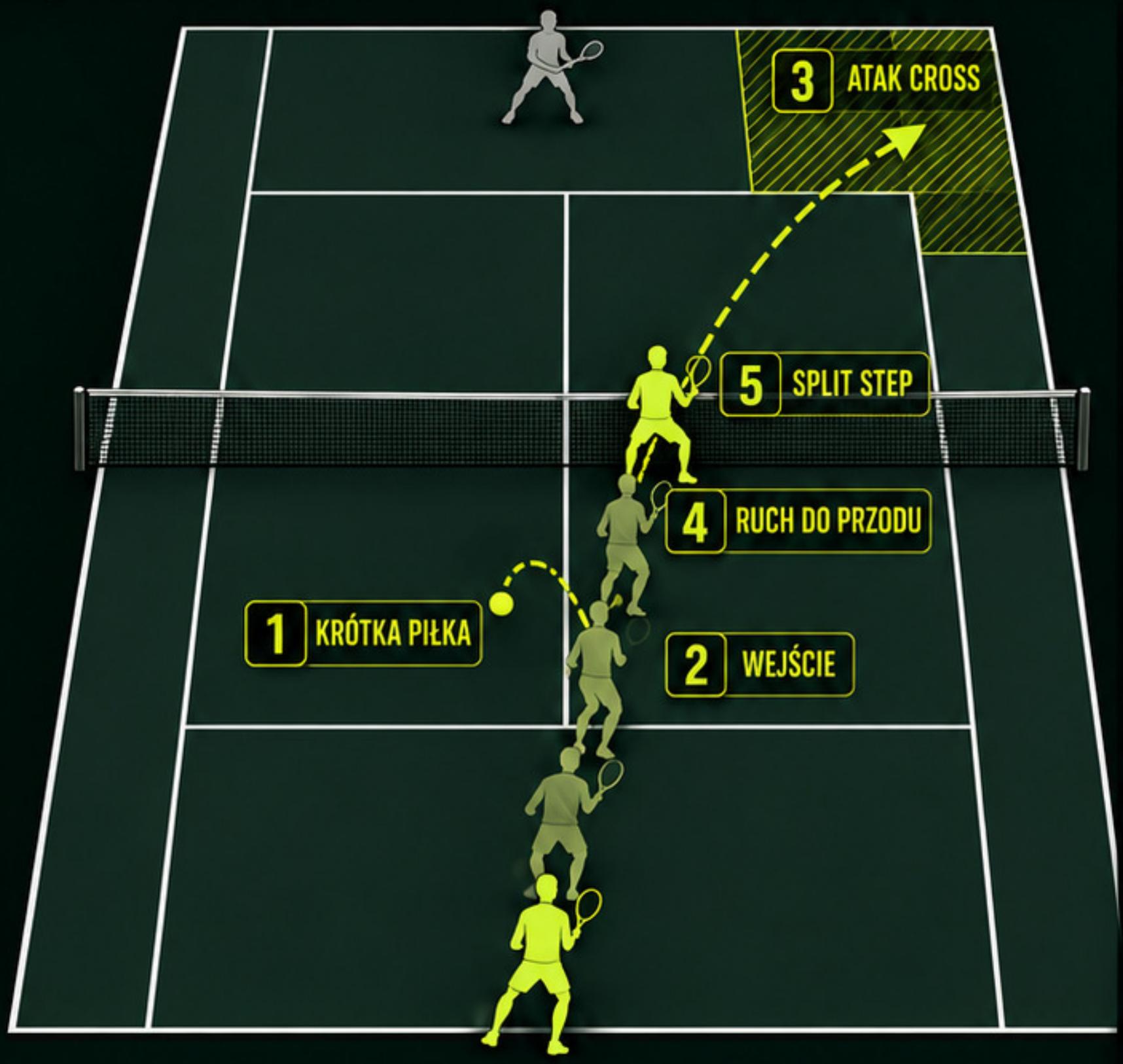
ATAK, PRZEJŚCIE I GRA PRZY SIATCE

ATAK KRÓTKIEJ PIŁKI PO PRZEKĄTNEJ

Krótka piłka to zaproszenie do wejścia w kort, ale nie zawsze do natychmiastowego winnera.

Scenariusz: Przeciwnik zostawia piłkę w okolicy linii serwisowej lub w przedniej części kortu.

Cel: Wejść w kort, zaatakować z bezpieczniejszego kierunku i przygotować przejście do przodu.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Rozpoznaj piłkę:** atakuj tylko, gdy jest krótka, w zasięgu i odbierana w równowadze.
2. **Podejdź małymi krokami:** zachowaj kontrolę nad punktem kontaktu.
3. **Kierunek:** zagraj po przekątnej do dużej strefy.
4. **Ruch po uderzeniu:** kontynuuj do przodu, jeśli jakość ataku jest dobra.
5. **Split step:** zatrzymaj ruch tuż przed kontaktem przeciwnika i przygotuj się na passing shot lub lob.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Jest już przesunięty w stronę cross — atak po linii może być lepszy, ale tylko z dobrej pozycji.

Broni bardzo nisko — przygotuj się na pierwszy wolej poniżej poziomu siatki.

DOSTOSOWANIE

Najpierw wybierz duży cel i dobrą pozycję po uderzeniu. Nie atakuj krótkiej piłki maksymalną mocą.

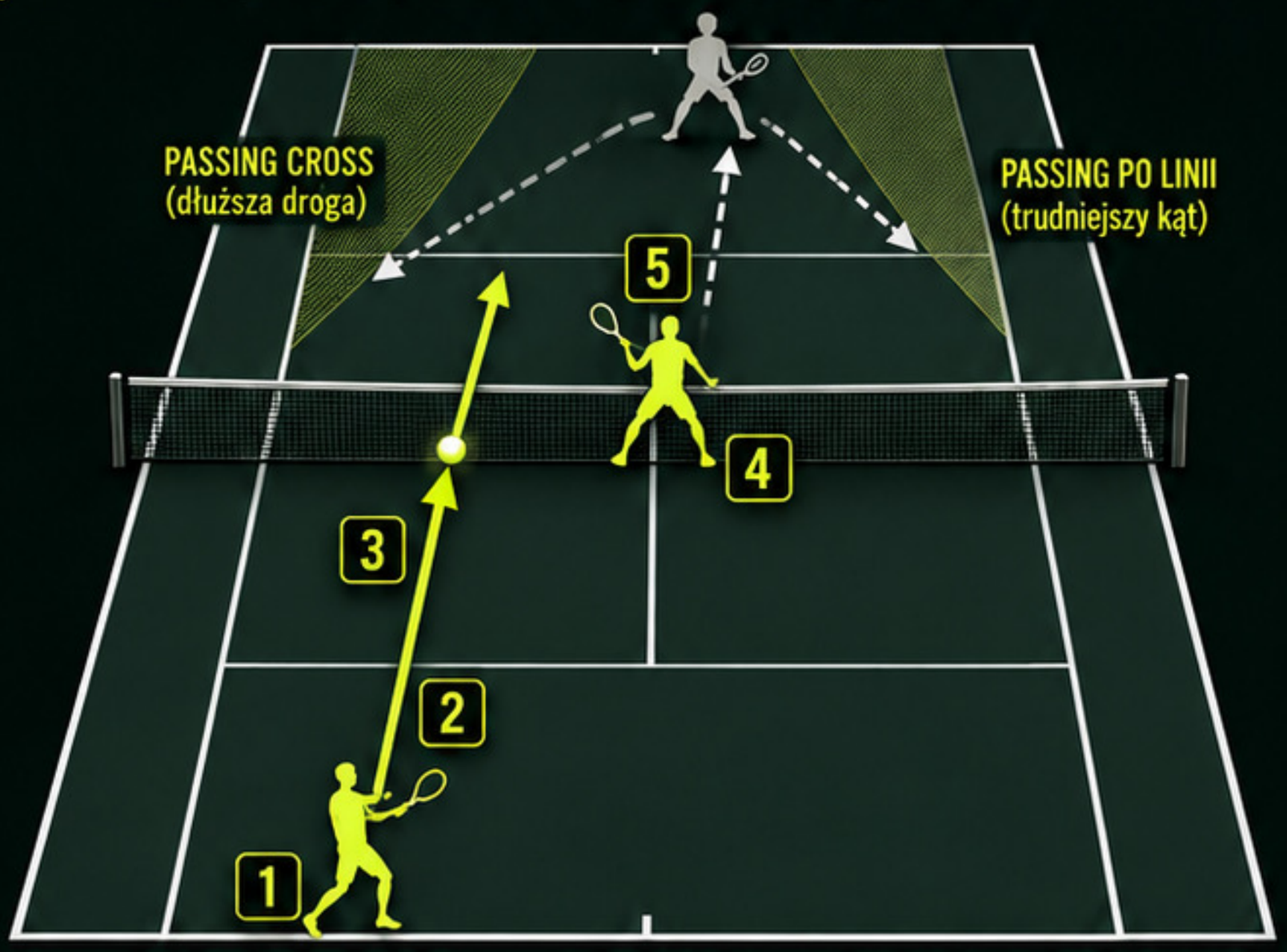
Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** średnio-wysoki | **Idealny moment:** krótka piłka odbierana w równowadze

PODEJŚCIE PO LINII I ZAMKNIĘCIE PASSING SHOTA

Atak po linii pozwala podążać za własną piłką i lepiej zamknąć najbardziej naturalny passing shot.

Scenariusz: Dostajesz krótszą piłkę przy bocznej części kortu i możesz zaatakować bez uderzenia z pełnego biegu.

Cel: Zagrać podejście po linii, przesunąć się zgodnie z kierunkiem własnej piłki i ograniczyć łatwy passing shot.

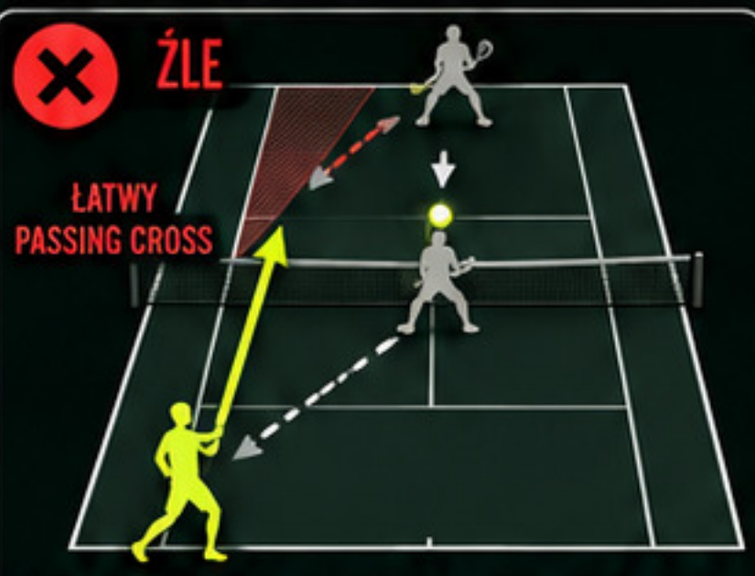


PLAN DZIAŁANIA

1. **Wybierz właściwą piłkę:** krótszą, stabilną i odebraną przed ciałem.
2. **Zagraj głęboko:** głębokość jest ważniejsza niż maksymalna prędkość.
3. **Podążaj za piłką:** nie biegnij geometrycznie do środka siatki.
4. **Split step:** zatrzymaj ruch tuż przed kontaktem przeciwnika.
5. **Pierwszy wolej:** gdy rywal gra cross, skieruj wolej w otwartą przestrzeń; gdy gra po linii, przecinaj tę trajektorię.

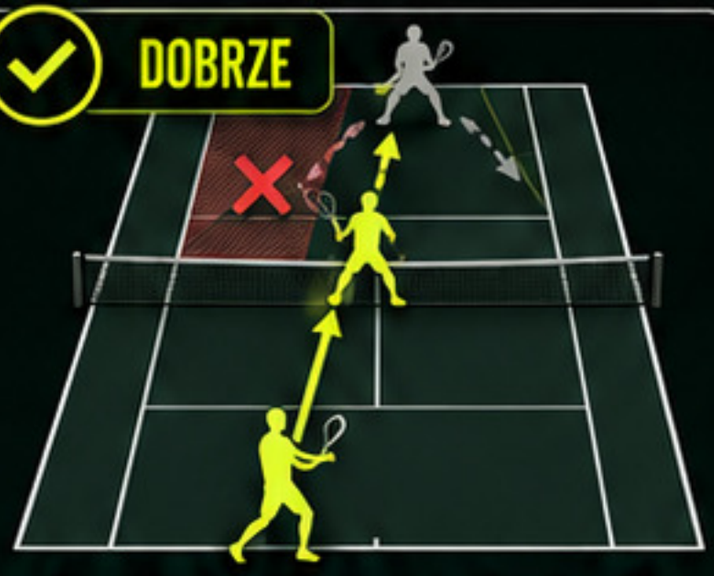
PORÓWNANIE WARIANTÓW

ŹLE



Atak po linii, a następnie automatyczny bieg do środka siatki. Otwierasz łatwy passing cross.

DOBRZE



Atak po linii, podążasz za własną piłką, wykonujesz split step. Zamykasz najłatwiejszy passing shot.

DLACZEGO PODEJŚCIE PO LINII JEST LOGICZNE?

- Krótszy dystans do właściwej pozycji.
- Lepsze zabezpieczenie odpowiedzi po linii.
- Passing cross musi pokonać dłuższą drogę.

JEŚLI PRZECIWNIK...

- Regularnie lobuje — nie podchodź zbyt blisko siatki.
- Ma bardzo mocny passing cross — ustaw się odrobinę bardziej centralnie.

DOSTOSOWANIE

Najczęstszy błąd to dobry atak po linii i automatyczny bieg do środka. Pozycja przy siatce zależy od kierunku twojej piłki.

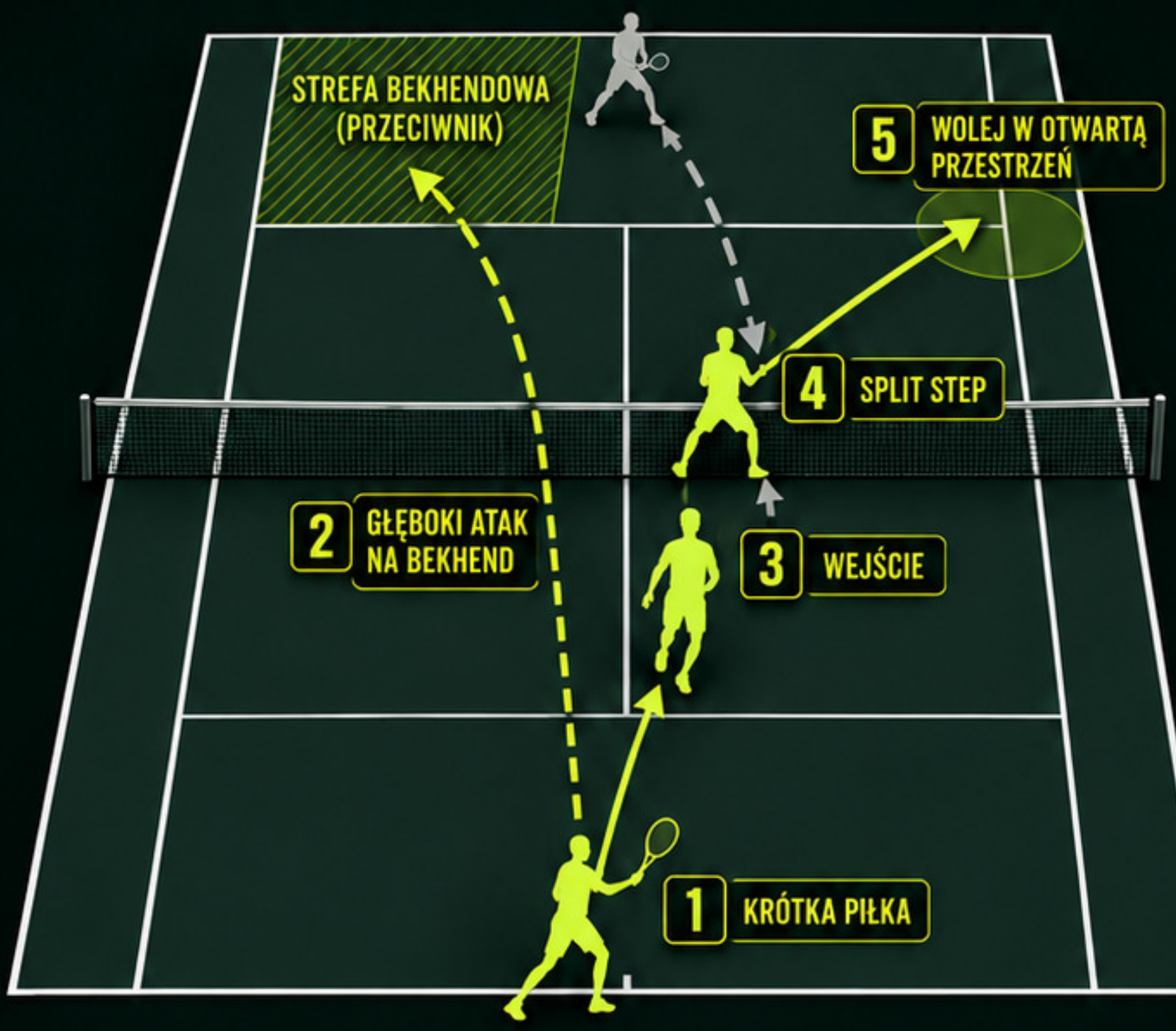
Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** krótka piłka blisko jednej z bocznych części kortu

GŁĘBOKI ATAK NA BEKHEND I WEJŚCIE DO SIATKI

Nie musisz trafiać winnera z krótkiej piłki.

Scenariusz: Przeciwnik ma słabszy backhand, szczególnie gdy odbija głęboko za linią końcową lub pod presją czasu.

Cel: Użyć głębokiego ataku na backhand jako piłki przejściowej i przygotować prostszy pierwszy wolej.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Rozpoznaj piłkę do wejścia:** krótka, wolniejsza, centralna, odbierana wewnątrz kortu. Nie atakuj z głębokiej pozycji tylko dlatego, że przeciwnik ma słabszy backhand.
2. **Wybierz duży cel:** skieruj piłkę głęboko w szeroką strefę backhandową. Nie celuj w sam narożnik.
3. **Rusz do przodu:** jeżeli atak jest głęboki i spycha przeciwnika, kontynuuj ruch do siatki.
4. **Wykonaj split step:** zatrzymaj ruch tuż przed kontaktem przeciwnika.
5. **Pierwszy wolej:** jeżeli odpowiedź jest wysoka lub centralna, zagraj pierwszy wolej w otwartą przestrzeń. Gdy odpowiedź jest niska, zagraj stabilnie i głęboko.

GŁĘBOKOŚĆ → SŁABSZY KONTAKT → ŁATWIEJSZY WOLEJ

JEŚLI PRZECIWNIK...



- **Świetnie mija z backhandu:** nie atakuj zawsze tej samej strefy. Zmieniaj głębokość i kierunek.



- **Lobuje przy pierwszej okazji:** zatrzymaj się odrobinę dalej od siatki i przygotuj się na ruch do tyłu.

DOSTOSOWANIE

Atak na słabszą stronę powinien przygotować następne uderzenie. Jeżeli po twoim ataku przeciwnik nadal uderza z równowagi i ma pełny zamach, prawdopodobnie piłka była zbyt krótka lub zbyt przewidywalna.

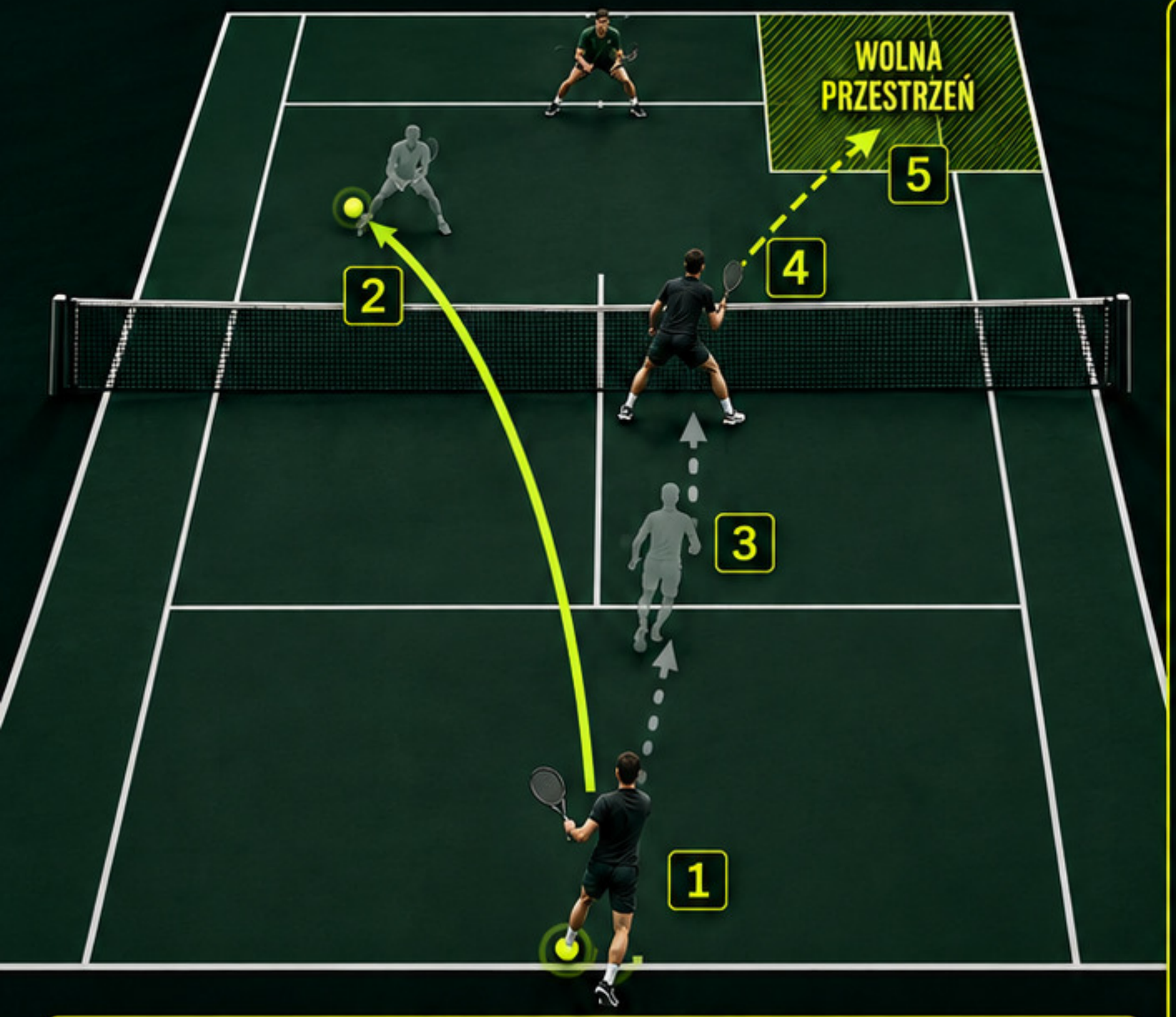
Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średnio-wysoki | **Idealny moment:** krótka piłka i wyraźnie słabszy backhand przeciwnika

INSIDE-OUT I PIERWSZY WOLEJ W WOLNĄ PRZESTRZEŃ

Mocny forehand inside-out może otworzyć drogę do siatki.

Scenariusz: Otrzymujesz krótszą lub centralną piłkę po stronie backhandowej i możesz obiec ją do forehandu.

Cel: Wypchnąć przeciwnika forehandem inside-out, wejść do przodu i wykorzystać przestrzeń powstałą po jego ruchu.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Wybierz odpowiednią piłkę:** nie obiegaj backhandu, jeśli piłka jest głęboka, szybka, za tobą lub odbierana w biegu.
2. **Zagraj inside-out:** skieruj forehand cross na stronę backhandową przeciwnika. Użyj głębokości i rotacji zamiast maksymalnej siły.
3. **Oceń jakość:** jeżeli piłka wypchnęła rywala szeroko lub głęboko, rozpocznij wejście do siatki.
4. **Split step:** zatrzymaj się przed jego kontaktem i obserwuj passing po linii, cross, centralnie lub lob.
5. **Pierwszy wolej:** największa przestrzeń często powstaje po przeciwnej stronie kortu. Zagraj tam prosty, kontrolowany wolej.

PRZESUŃ → WEJDŹ → ZAMKNIJ



JEŚLI PRZECIWNIK...

- Bardzo dobrze broni szeroko: nie celuj w jeszcze większy kąt. Zagraj głębiej.
- Czyta wejście do siatki: od czasu do czasu po inside-out zostań z tyłu.

DOSTOSOWANIE

Nie wchodź do siatki dlatego, że zagrałeś forehand inside-out. Wchodź dlatego, że jakość tego forehandu rzeczywiście ograniczyła odpowiedź przeciwnika.

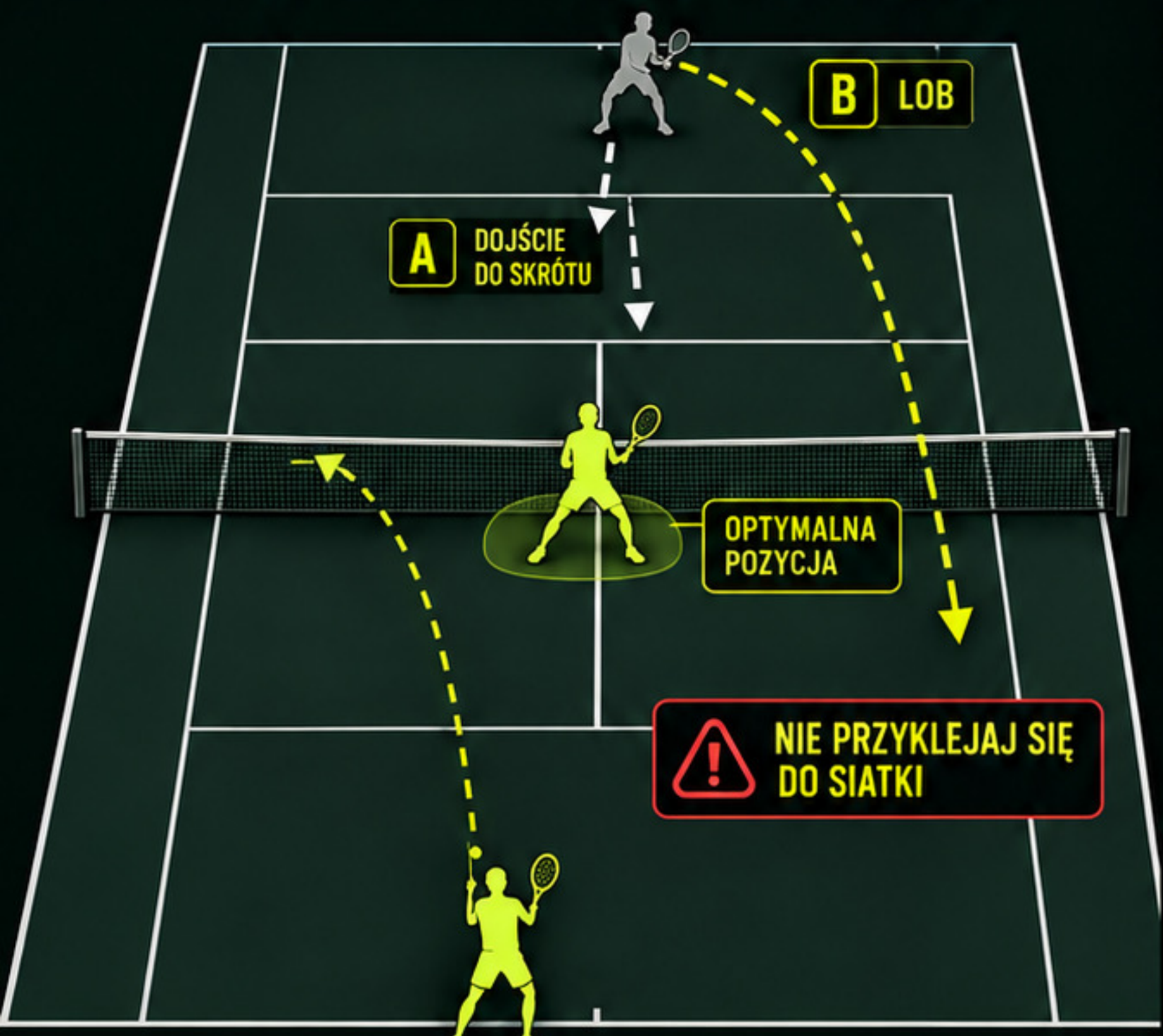
Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** krótka/centralna piłka i mocny forehand

SKRÓT I ZABEZPIECZENIE LOBA

Dobry skrót nie kończy twojej pracy.

Scenariusz: Przeciwnik stoi daleko za linią końcową i zostawia dużo przestrzeni w przedniej części kortu.

Cel: Użyć skrótu do zmiany geometrii punktu, podejść do siatki w kontrolowany sposób i jednocześnie zabezpieczyć przestrzeń nad głową.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Wybierz moment:** najlepszy skrót pojawia się, gdy przeciwnik stoi głęboko, porusza się do tyłu, spodziewa się kolejnej głębokiej piłki albo jest poza równowagą.
2. **Zagraj skrót:** piłka powinna przejść nisko nad siatką, odbić się krótko i zmusić rywala do biegu do przodu.
3. **Rusz do przodu:** po skrócie wejdź do kortu. Nie stój na linii końcowej.
4. **Zabezpiecz loba:** nie podchodź zbyt blisko siatki. Ustaw się tak, aby móc przeciąć krótką odpowiedź lub cofnąć się do loba.
5. **Kolejna piłka:** jeśli przeciwnik odgrywa nisko — zagraj w otwartą stronę. Jeśli lobuje — odwróć się wcześnie i przygotuj smecz lub wysoką piłkę defensywną.

SKRÓT | Skrót — miękkie zagranie celowo lądujące krótko za siatką, używane głównie wtedy, gdy przeciwnik stoi daleko.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Jest bardzo szybki do przodu: skrót powinien być używany rzadziej i jako zaskoczenie.

Lobuje niemal za każdym razem: po skrócie zatrzymaj się dalej od siatki.

DOSTOSOWANIE

Największy błąd: skrót → sprint do siatki → lob nad głową.

Lepszy model: skrót → kontrolowane podejście → split step → reakcja.

Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** przeciwnik stoi głęboko i porusza się do tyłu

MAPA 36/50

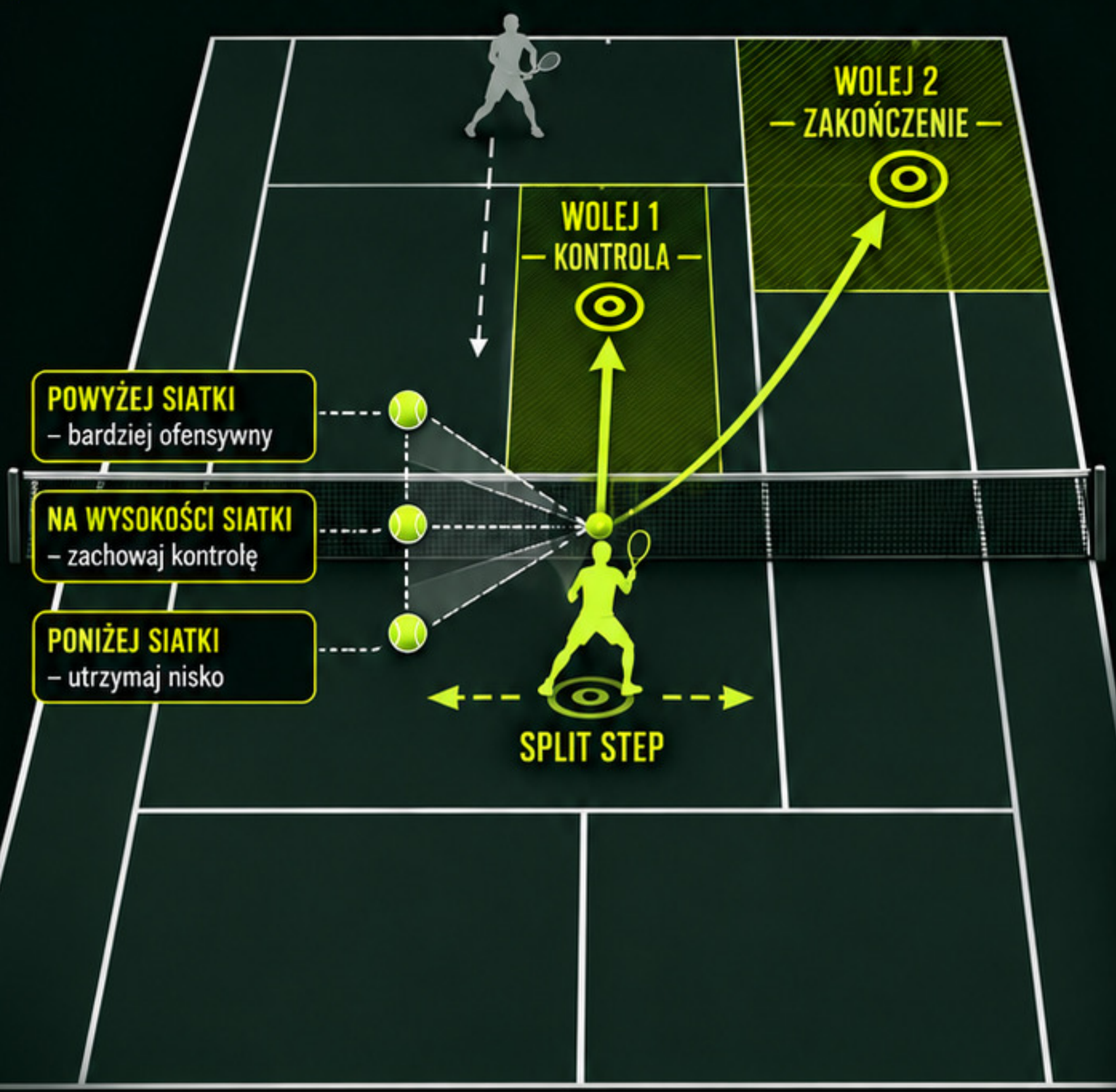
ATAK, PRZEJŚCIE I GRA PRZY SIATCE

SPLIT STEP I WOLEJ PRZEZ ŚRODEK

Pierwszy wolej nie musi być spektakularny.

Scenariusz: Po wejściu do siatki przeciwnik zagrywa niski lub szybki passing shot i nie masz wygodnej piłki do kończącego woleja.

Cel: Utrzymać kontrolę pierwszym wolejem, ograniczyć kąty przeciwnilka İ przygotować drugiego woleja.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Split step:** wykonaj go dokładnie przed kontaktem przeciwnika.
2. **Odczytaj wysokość:** powyżej siatki — możesz być bardziej ofensywny; na wysokości siatki — zachowaj kontrolę; poniżej siatki — utrzymaj piłkę nisko i głęboko.
3. **Pierwszy wolej:** z trudnej piłki kieruj wolej głęboko przez środek.
4. **Przesuń się dalej:** po stabilnym pierwszym woleju podejdź bliżej optymalnej pozycji przy siatce.
5. **Drugi wolej:** jeżeli następna piłka jest wyższa, wtedy możesz skierować ją w otwartą przestrzeń.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Zostaje głęboko: wolej centralny może zmusić go do kontaktu w ruchu i ograniczyć passing angle.

Biegnie do przodu: przygotuj się na szybką wymianę przy siatce lub próbę loba.

PIERWSZY WOLEJ ≠ OSTATNI WOLEJ

Pierwszy wolej służy do:

- utrzymania przewagi
- ograniczenia kątów
- poprawy pozycji
- przygotowania łatwiejszego drugiego woleja.

DOSTOSOWANIE

Im niższy kontakt, tym większy powinien być twój cel.

Nie próbuj winnera z piłki poniżej wysokości siatki.

Poziom: każdy poziom uczący się gry przy siatce | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** pierwszy wolej odbierany nisko lub pod presją

MAPA 37/50

ATAK, PRZEJŚCIE I GRA PRZY SIATCE

DRIVE VOLLEY NA WISZĄCEJ PIŁCE

Nie zawsze musisz czekać, aż piłka odbije się od kortu.

Scenariusz: Po mocnym uderzeniu przeciwnik broni wysoką, miękką piłką, która ląduje wewnątrz kortu.

Cel: Przechwycić piłkę przed kozłem i użyć przewagi pozycyjnej bez niepotrzebnego ryzyka.



DRIVE VOLLEY

— ofensywne uderzenie piłki z powietrza, wykonywane ruchem bardziej zbliżonym do forehandu lub backhandu z głębi kortu niż do klasycznego woleja.

PLAN DZIAŁANIA

1. **Rozpoznaj piłkę:** drive volley jest dobrym wyborem, gdy piłka jest wysoka, leci wolniej, znajduje się przed tobą i pozwala zachować równowagę.
2. **Wejdź pod piłkę:** poruszaj się krótkimi krokami.
3. **Uderz przed sobą:** zachowaj kontrolowany zamach. Nie próbuj maksymalnej siły.
4. **Cel:** najbezpieczniej głęboko w otwartą stronę, w ciało przeciwnika albo daleko od jego pozycji powrotnej.
5. **Kontynuuj do siatki:** po dobrym drive volley nie cofaj się automatycznie. Idź za piłką i przygotuj klasyczny wolej.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Jest już bardzo głęboko: możesz użyć bardziej otwartego kąta.

Stoi bliżej linii końcowej i dobrze kontruje: zamiast ekstremalnego kąta wybierz głębokość lub zagraj w ciało.

DOSTOSOWANIE

Jeżeli nie masz stabilnego punktu kontaktu, pozwól piłce się odbić. Drive volley jest opcją, nie obowiązkiem.

Poziom: zaawansowany amator / średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** wysoka, wolna piłka wewnątrz kortu

ATAK RETURNEM I PRZEJŚCIE DO SIATKI

Słaby drugi serwis może być okazją do przejęcia pozycji przy siatce.

Scenariusz: Przeciwnik ma krótki lub przewidywalny drugi serwis, a po serwisie pozostaje pasywnie za linią końcową.

Cel: Odebrać piłkę wcześnie, skierować return głęboko i wykorzystać go jako piłkę podejściową.



PLAN DZIAŁANIA

1 Ustaw się bliżej:
na drugi serwis przesuń się o pół kroku lub krok do przodu.

2 Wejdź w return:
jeżeli serwis jest krótki, odbierz go przed szczytem odbicia lub w jego pobliżu.

3 Kierunek returnu:
najlepszy cel — głęboko na siabszą stronę lub w ciało.

4 Przejście:
jeżeli return jest głęboki i spycha przeciwnika, kontynuuj ruch do siatki.

5 Split step:
przed jego kolejnym kontaktem zatrzymaj ruch i przygotuj wolej.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Serwuje drugi serwis bardzo szeroko:
nie zmuszaj się do wejścia. Zagraj return cross i odbuduj pozycję.

Czyta twoje podejście:
mieszaj warianty — raz wchodź, raz zostań z tyłu.

DOSTOSOWANIE

Nie każdy agresywny return jest dobrą piłką podejściową. Jeżeli return jest krótki lub centralny i daje przeciwnikowi pełny zamach, zatrzymaj wejście.

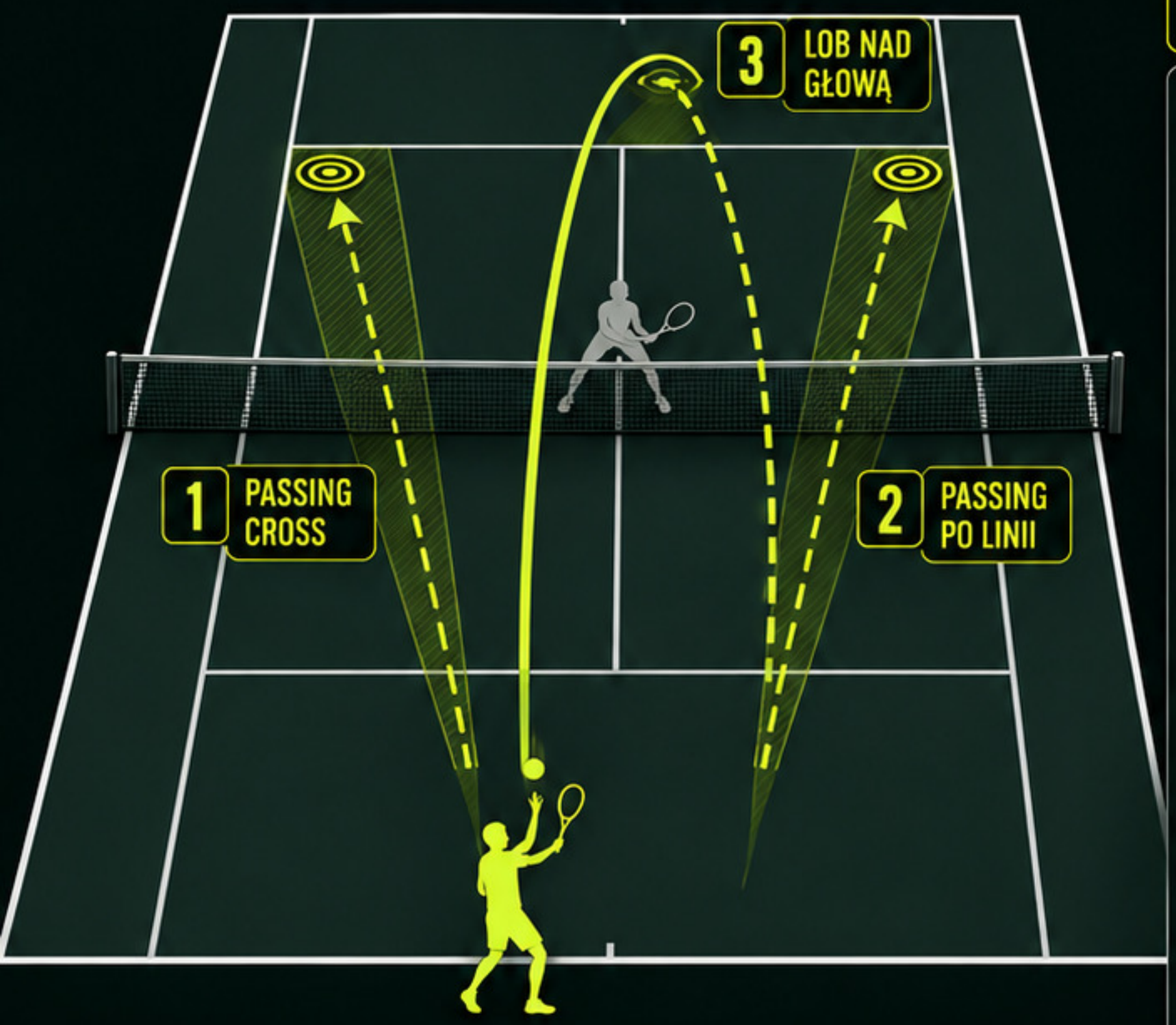
Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** krótki, przewidywalny drugi serwis

LOB KONTRA PRZECIWNIK PRZY SIATCE

Kort ma nie tylko szerokość. Ma też wysokość.

Scenariusz: Przeciwnik znajduje się blisko siatki i skutecznie ogranicza passing shoty.

Cel: Przenieść piłkę nad przeciwnikiem i zmusić go do odwrotu, smecza z trudnej pozycji albo ponownego rozpoczęcia punktu.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Oceń pozycję przeciwnika:** im bliżej siatki stoi, tym więcej przestrzeni zostawia za sobą, ale tym wyżej lob musi przejść nad jego zasięgiem.
2. **Wybierz stronę:** najbezpieczniej lobować nad stroną backhandową przeciwnika.
3. **Użyj wysokości:** lob powinien mieć wystarczający łuk, aby minąć rakietę przeciwnika.
4. **Zachowaj głębokość:** najważniejsze, aby piłka nie spadła krótko w strefę łatwego smecza.
5. **Po zagraniu:** nie stój w miejscu; przesuwaj się do przodu lub odzyskaj środek zależnie od reakcji rywala.

KORT MA NIE TYLKO SZEROKOŚĆ. MA TEŻ WYSOKOŚĆ.

JEŚLI PRZECIWNIK...

- **Cofa się świetnie i ma mocny smecz:** mieszaj lob z niskim passing shotem pod nogi.
- **Stoi dalej od siatki:** zamiast loba rozważ passing cross lub w ciało.

DOSTOSOWANIE

Największy błąd to lob na pół wysokości. Jeżeli decydujesz się na lob, daj piłce wystarczająco dużo wysokości, aby rzeczywiście ominąć strefę woleja.

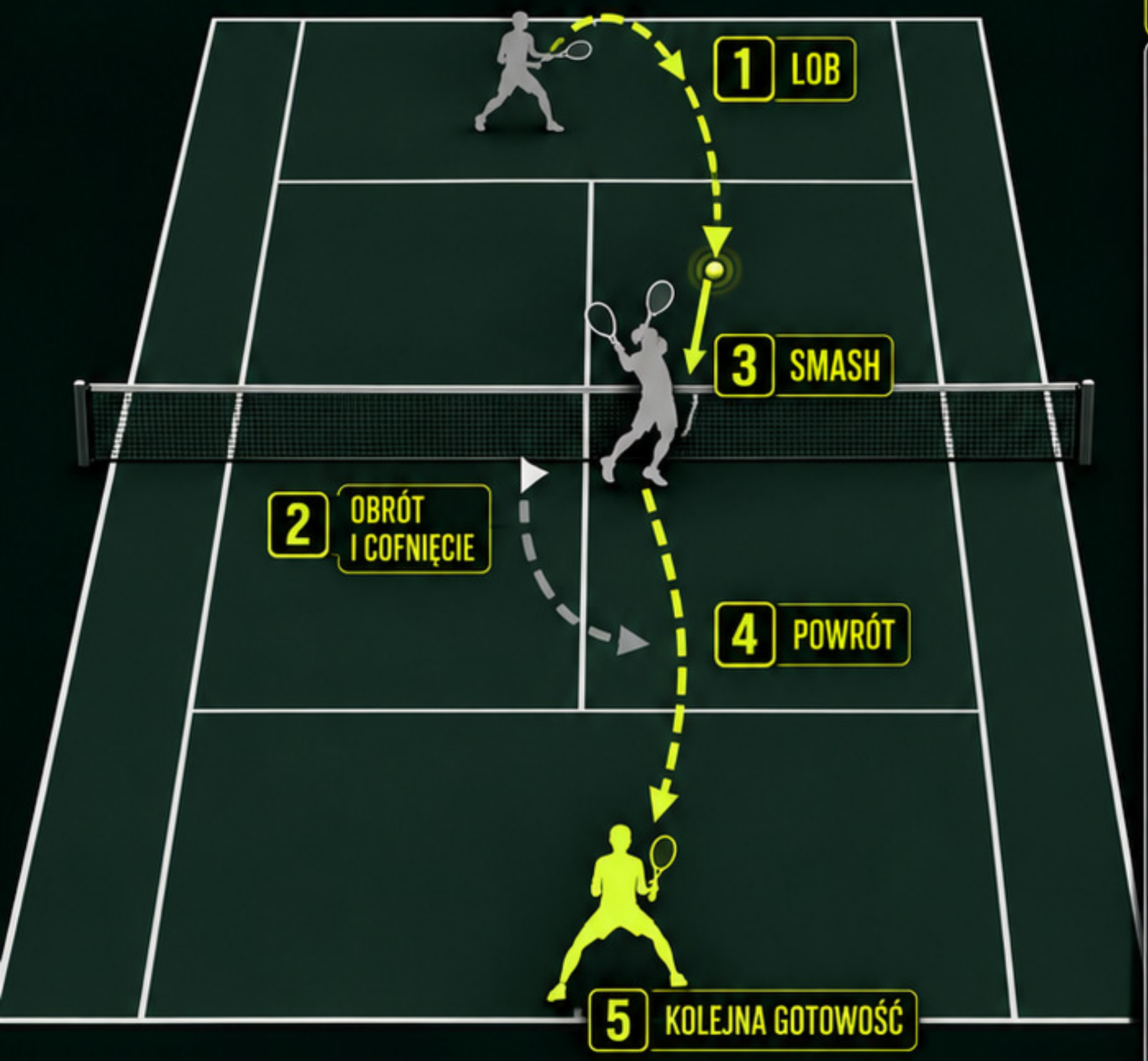
Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** przeciwnik stoi bardzo blisko siatki

SMASH I POWRÓT DO WŁAŚCIWEJ POZYCJI

Smecz nie zawsze kończy punkt.

Scenariusz: Przeciwnik próbuje loba podczas twojego ataku przy siatce.

Cel: Zagrać smecz z kontrolą, a następnie uniknąć typowego błędu: pozostania poza pozycją po pierwszym mocnym uderzeniu.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Rozpoznaj loba wcześnie:** odwróć ciało bokiem, użyj kroków dostawnych lub crossover, nie cofaj się wyłącznie tyłem.
2. **Ustaw się za piłką:** celem jest kontakt przed ciałem i nad głową.
3. **Wybierz duży cel:** najbezpieczniej głęboko w wolną stronę, w ciało przeciwnika lub w szeroką strefę z dala od jego pozycji.
4. **Po uderzeniu:** natychmiast zobacz, gdzie znajduje się przeciwnik. Nie zakładaj, że punkt się skończył.
5. **Odbuduj pozycję:** jeżeli przeciwnik nadal broni, wróć do pozycji odpowiedniej do miejsca, z którego może nadejść kolejna piłka.

JEŚLI PRZECIWNIK...



Broni pierwszy smecz: nie panikuj. Drugi smecz może być łatwiejszy niż pierwszy.



Lobuje ponownie: zachowaj dystans od siatki umożliwiający kolejny ruch do tyłu.

DOSTOSOWANIE

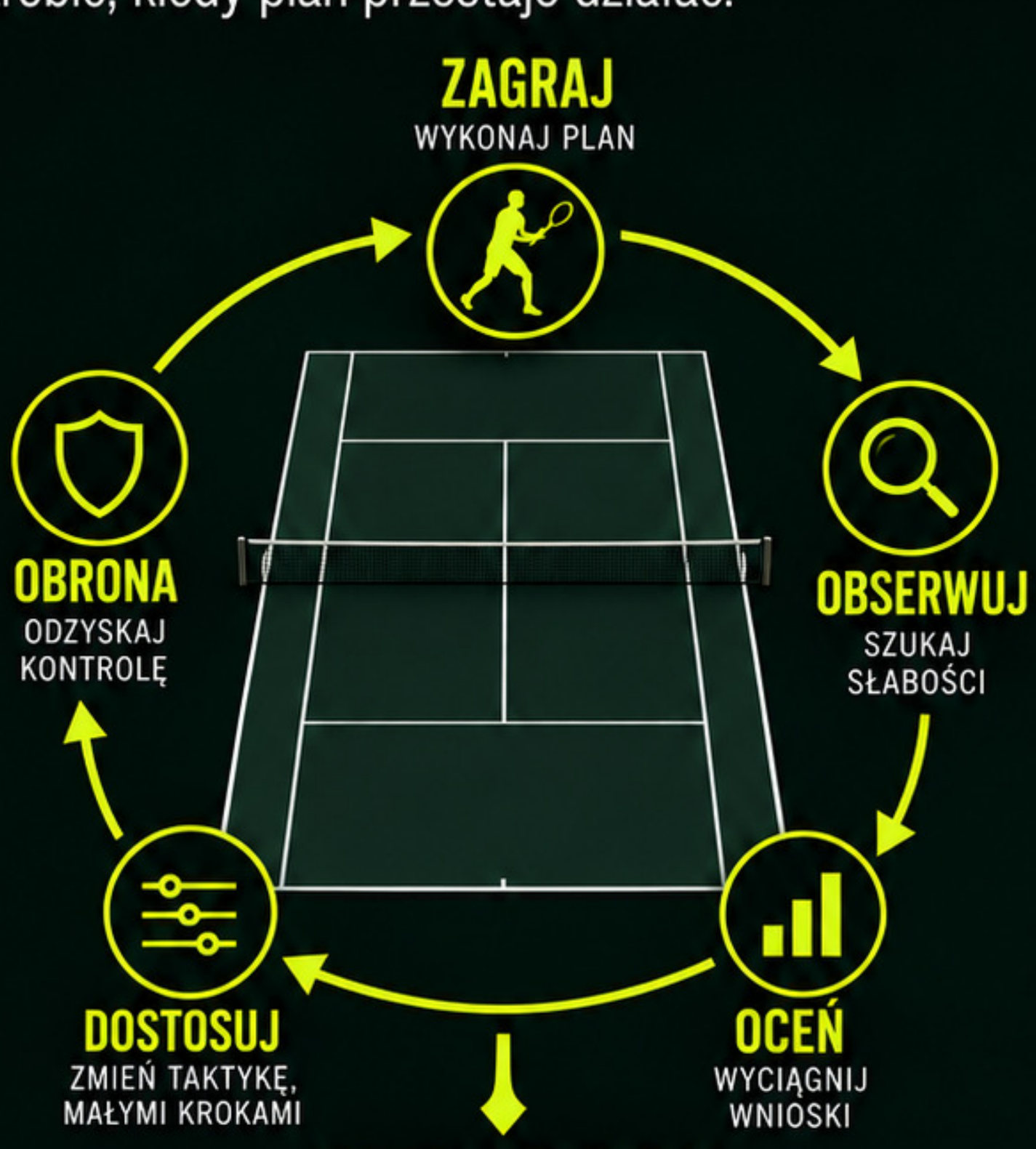
Smecz z bardzo trudnej pozycji nie musi być kończący. Jeżeli kontaktujesz piłkę daleko od siatki lub w ruchu do tyłu, wybierz większy cel.

“Nie kończ punktu mentalnie przed ostatnim odbiciem przeciwnika.”

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** średnio-wysoki | **Idealny moment:** obrona loba podczas gry przy siatce

OBRONA, SŁABÓŚCI RYWALA I KOREKTY

Nie chodzi o to, żeby nigdy nie znaleźć się pod presją. Chodzi o to, żeby wiedzieć, co zrobić, kiedy plan przestaje działać.



CEL MODUŁU

Nauczyć gracza neutralizować trudne sytuacje, identyfikować powtarzalne słabości przeciwnika i świadomie modyfikować taktykę zamiast kontynuować nieskuteczny schemat na autopilocie.

PRZECIWNIK MOŻE:

- zmienić kierunek,
- przyspieszyć,
- zacząć lepiej czytać twój serwis,
- obiegać backhand,
- skrócić wymianę,
- atakować twoją słabszą stronę.

SCHEMAT MODUŁU

1. **PRZETRWAJ –** Gdy jesteś pod presją, odzyskaj czas i pozycję.
2. **OBSERWUJ –** Zobacz, gdzie naprawdę powstaje słabsza odpowiedź.
3. **TESTUJ –** Sprawdź tę samą stronę lub reakcję więcej niż raz.
4. **DOSTOSUJ –** Jeżeli pierwsza taktyka nie działa, zmień jeden element zamiast całej gry.
5. **WRÓĆ DO PROSTEGO PLANU –** Pod presją wyniku używaj dużych celów i schematów, które potrafisz wykonać.

PLAN → ODPOWIEDŹ RYWALA → KOREKTA

✕ Nie: PLAN → PLAN → PLAN → BŁĄD

CZTERY PYTANIA MIĘDZY PUNKTAMI

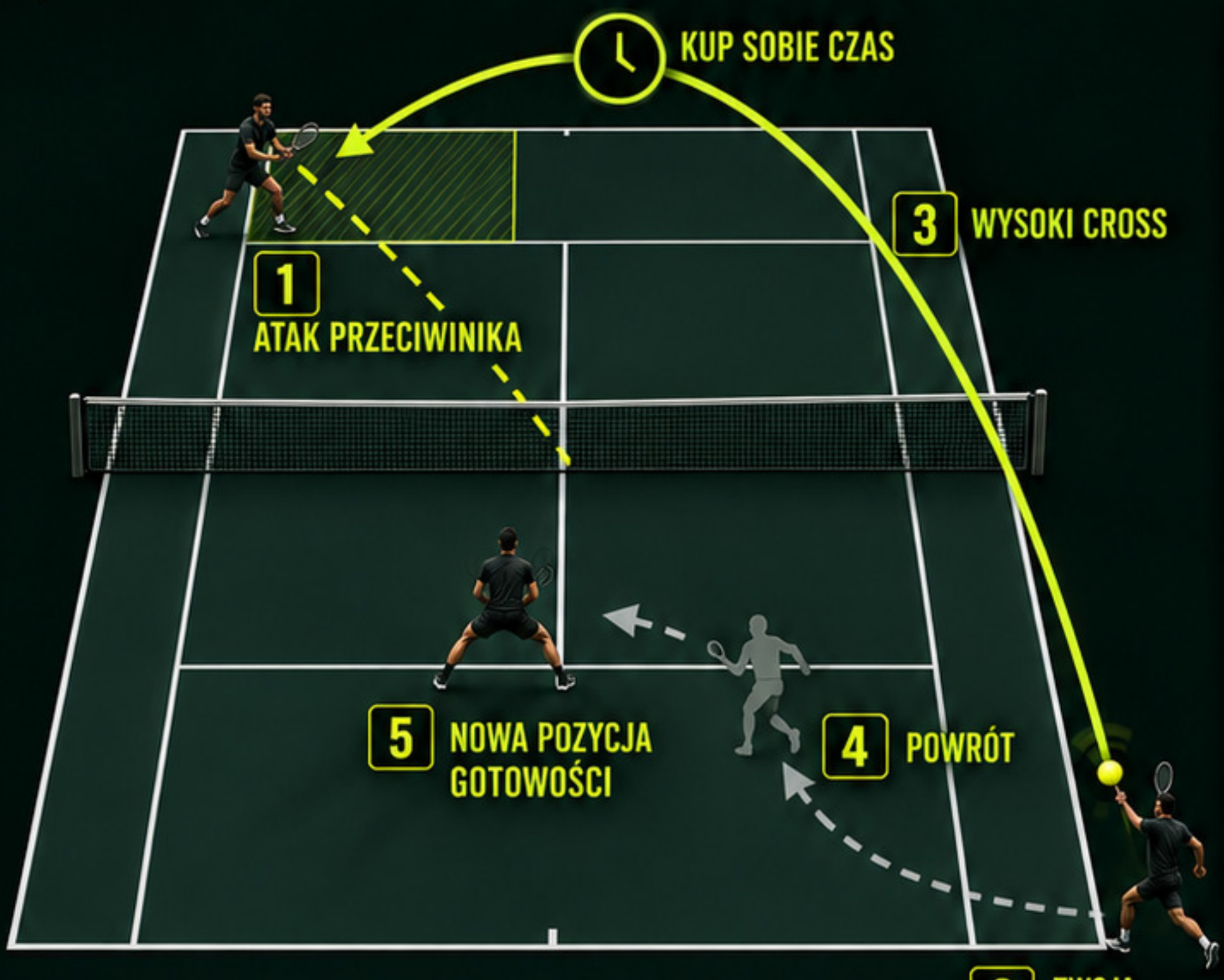
1. Gdzie zdobywam krótszą piłkę?
2. Gdzie przeciwnik czuje się niewygodnie?
3. Co dzieje się po moim pierwszym planie?
4. Który element mogę zmienić bez chaosu?

OBRONA SZROKIEJ PIŁKI WYSOKIM CROSSEM

Gdy zostajesz wyrzucony daleko poza kort, najpierw potrzebujesz czasu na powrót.

Scenariusz: Przeciwnik otworzył kąt i zmusił cię do biegu daleko poza linię boczną.

Cel: Odegrać wysoko i głęboko po przekątnej, wydłużyć lot piłki i wykorzystać ten czas do odzyskania lepszej pozycji.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Zaakceptuj obronę:** jeżeli uderzasz w pełnym biegu, nie udawaj, że nadal jesteś w pozycji ofensywnej. Pierwsza decyzja: zostać w punkcie.
2. **Wybierz cross:** w większości sytuacji defensywny cross jest bezpieczniejszy niż zmiana po linii.
3. **Dodaj wysokość:** zagraj z dużym marginesem nad siatką. Wyższy łuk daje więcej czasu na powrót.
4. **Celuj głęboko:** nie próbuj ekstremalnego kąta. Najważniejsze, aby piłka nie została krótka.
5. **Wracaj natychmiast:** po kontakcie rozpocznij ruch do pozycji.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Czeka w środku na twój cross: nie oznacza to, że powinieneś ryzykować linię z pełnego biegu. Możesz zagrać wyżej i głębiej albo bardziej centralnie.

Podchodzi do siatki: zamiast zwykłego wysokiego crossu rozważ lob defensywny.

CZAS JEST CZĘŚCIĄ TAKTYKI

W obronie nie zawsze próbujesz stworzyć przestrzeń. Czasem próbujesz stworzyć czas. Wyższa piłka leci dłużej, daje ci dodatkowe kroki i zmusza przeciwnika do wygenerowania własnego tempa.

DOSTOSOWANIE

Jeżeli twoje defensywne piłki regularnie lądują na linii serwisowej, dodaj więcej wysokości, więcej rotacji i większą głębokość celu.

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** bardzo wysoki | **Idealny moment:** pełna obrona po szerokiej piłce przeciwnika

LOB DEFENSYWNY POD PRESJĄ

Wysoki lob może dać ci coś cenniejszego niż mocne uderzenie: czas na odbudowanie pozycji.

Scenariusz: Przeciwnik atakuje z wnętrza kortu, porusza się do przodu lub zmusza cię do odbicia piłki z bardzo defensywnej pozycji.

Cel: Podnieść piłkę wysoko i głęboko, wydłużyć czas jej lotu, zmusić rywala do cofnięcia się lub wykonania trudniejszego uderzenia nad głową i odzyskać pozycję.



PLAN DZIAŁANIA

1. Rozpoznaj sytuację awaryjną:
- uderzasz z pełnego biegu
- jesteś daleko poza kortem
- przeciwnik przesuwa się do przodu
- nie masz stabilnej pozycji do normalnego passing shota.

2. Użyj wysokości:
Lob musi lecieć wyraźnie powyżej zasięgu przeciwnika. Wysokość daje ci przewagę w sytuacji obronnej.

3. Wybierz głęboki cel:
- nad stronę backhandową przeciwnika
- w głęboką centralną strefę
- z dużym marginesem od linii.

4. Natychmiast wracaj:
Po kontakcie od razu rozpocznij powrót do pozycji w korcie.

5. Czytaj reakcję przeciwnika:
Jeśli cofa się i uderza wysoko – przygotuj się na wymianę neutralną. Jeśli idzie do smeczu – ustaw się głębiej i broń ponownie.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Ma bardzo dobry smecz:
Zagraj loba bardziej w stronę jego backhandu lub z jeszcze większą wysokością.

Nie wchodzi wystarczająco blisko siatki:
Zamiast loba, wysoki i głęboki cross również może być wystarczający.

DOSTOSOWANIE

Lob defensywny nie służy do bezpośredniego wygrania punktu. Jego funkcja to: czas + wysokość + odzyskanie pozycji. Dostosuj wysokość i głębię do przeciwnika, warunków oraz własnych umiejętności.

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** pełna obrona przeciwko przeciwnikowi poruszającemu się do przodu

PIŁKA PRZEZ ŚRODEK, GDY TRACISZ RÓWNOWAGĘ

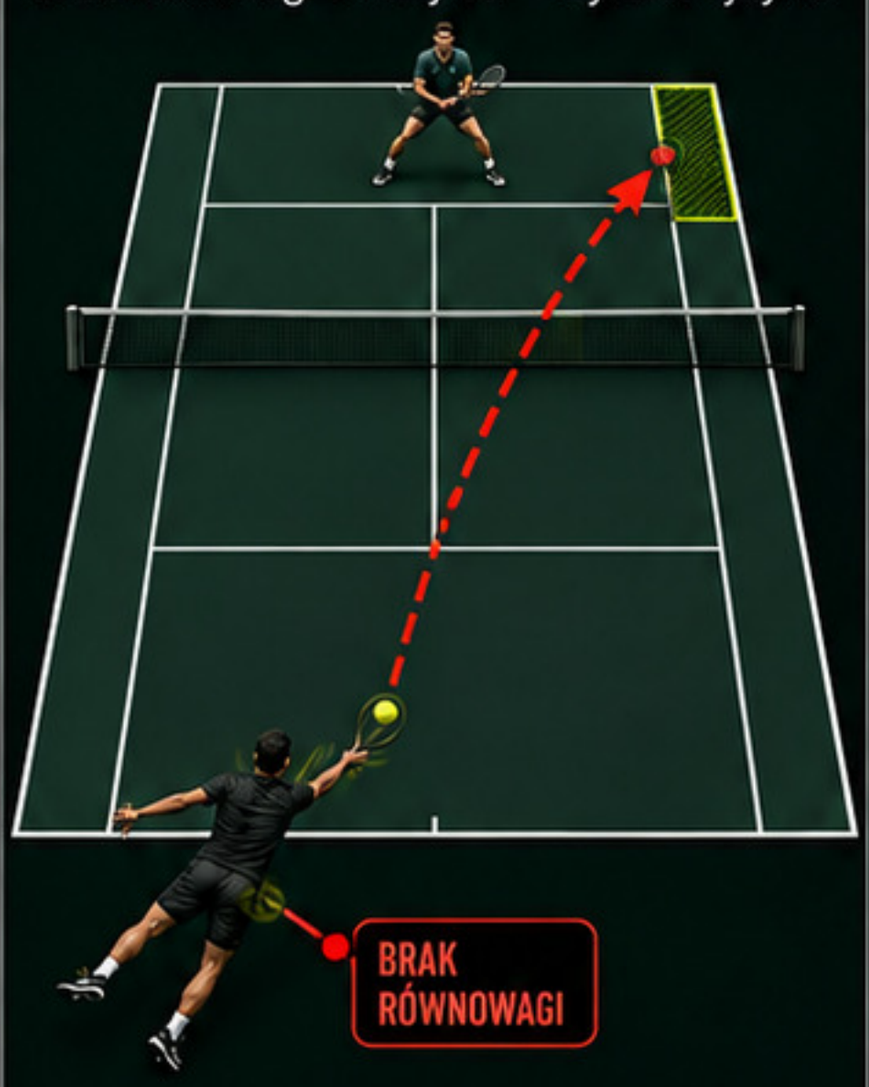
Głęboka piłka przez środek upraszcza sytuację i daje ci szansę wrócić do gry.

Scenariusz: Przeciwnik zmusił cię do uderzenia w biegu, kontakt masz daleko od idealnej pozycji albo balans ciała jest zaburzony.

Cel: Zmniejszyć ryzyko błędu, ograniczyć kąty przeciwnika i odzyskać równowagę przed kolejnym uderzeniem.

A — BŁĄD DECYZYJNY

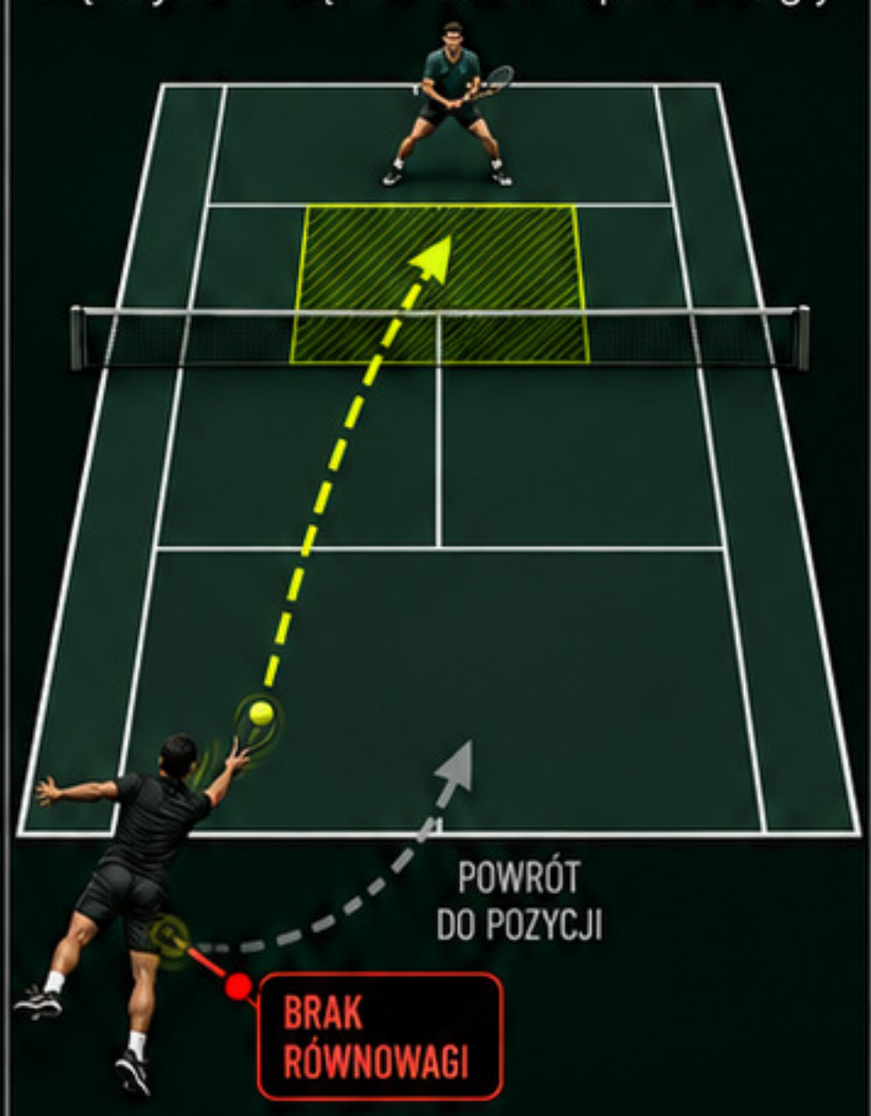
Brak równowagi + mały cel = wysokie ryzyko.



Próba zagrania w linię lub ostrego kąta z trudnej pozycji często kończy się błędem.

B — WŁAŚCIWY RESET

Większy cel = większe szanse na powrót do gry.



Głęboka piłka przez środek odbiera przeciwnikowi kąty, daje ci czas i pozwala wrócić do równowagi.

PLAN DZIAŁANIA

1 Rozpoznaj brak równowagi:

- jedna stopa poza linią,
- ciało przechylone od piłki,
- kontakt z piłką za sobą,
- mało czasu na przygotowanie.

2 Zrezygnuj z małego celu:

nie próbuj grać w linię, ostrego kąta ani kończącego uderzenia. Wybierz duży cel w środku kortu.

3 Zagraj głęboko:

kieruj piłkę w końcową część kortu, z wyraźnym marginesem od linii końcowej.

4 Użyj wysokości:

wyższy łuk nad siatką daje głębokość bez potrzeby wymuszania tempa.

5 Odzyskaj bazę:

po uderzeniu jak najszybciej wróć do stabilnej pozycji przed kolejną decyzją.

RÓWNOWAGA ↓ → ROZMIAR CELU ↑

JEŚLI PRZECIWNIK...

1 Obiega piłkę do forehandu:
następnym razem przesuń centralny cel nieco w stronę backhandu.

2 Wchodzi agresywnie na każdą centralną piłkę:
zwiększ głębokość i rotację zamiast zmniejszać margines.

DOSTOSOWANIE

IM GORSZA TWOJA RÓWNOWAGA, TYM WIĘKSZY POWINIEN BYĆ CEL.

To nie jest pasywność.
To zarządzanie ryzykiem.

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** bardzo wysoki | **Idealny moment:** każde uderzenie wykonywane z wyraźnie niestabilnej pozycji

WYSOKO I GŁĘBOKO PRZECIWKO SZYBKIEMU GRACZOWI

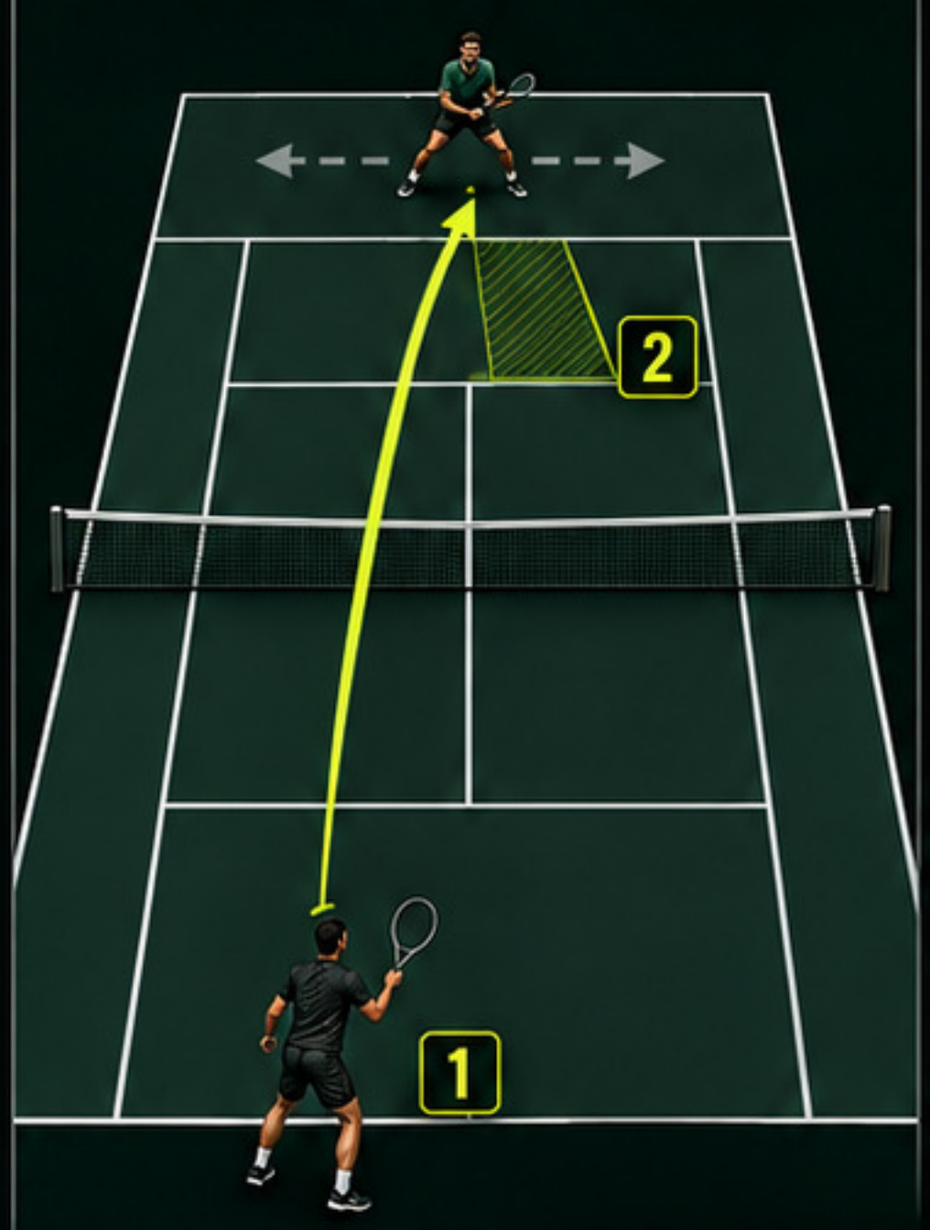
Nie ścigaj się z szybszym przeciwnikiem szybkością — kontroluj jego pozycję głębokością i wysokością.

Scenariusz: Rywal świetnie porusza się na boki, dociera do prawie każdej piłki i regularnie kontruje płaskie ataki.

Cel: Przestać ścigać się z przeciwnikiem szybkością i zacząć kontrolować jego pozycję głębokością oraz wysokością.

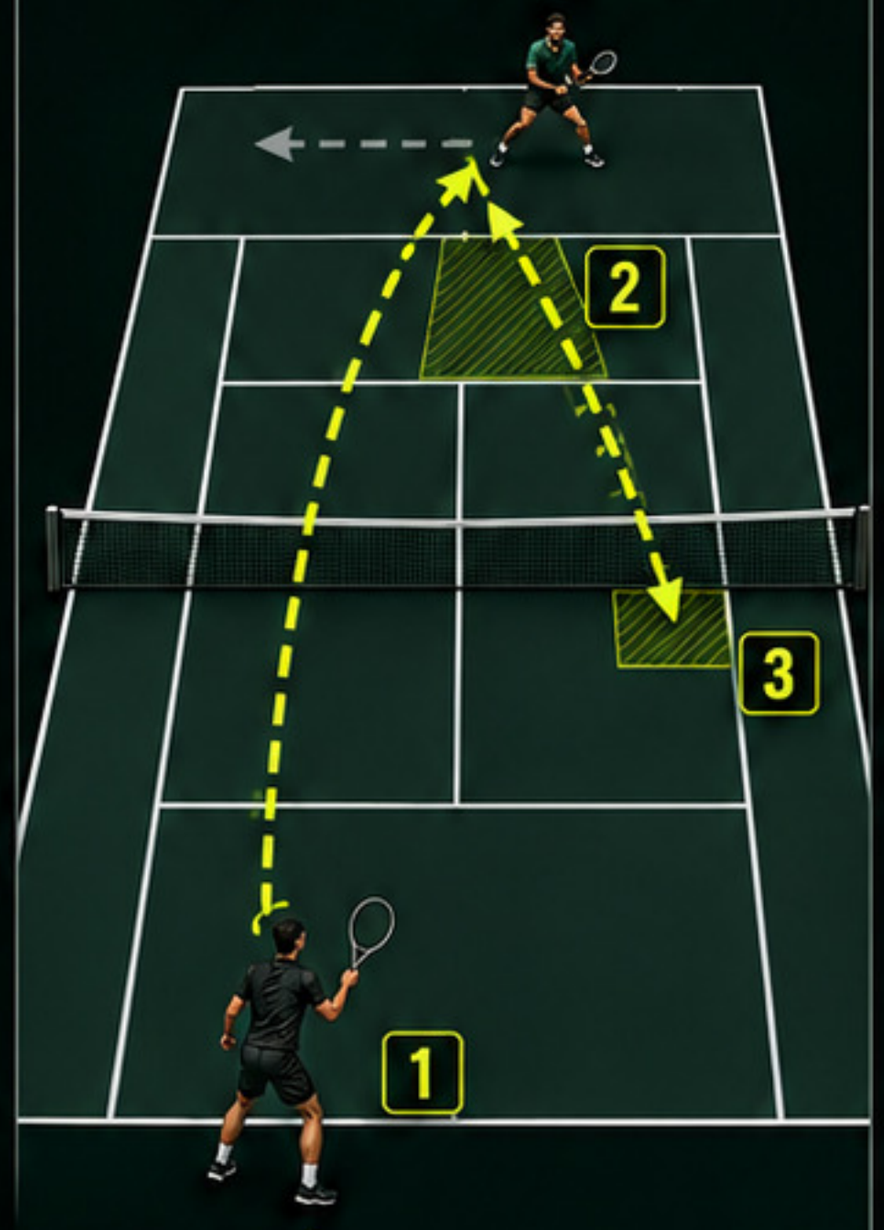
PRZED

Rywal blisko linii końcowej, szybko porusza się na boki.



PO WYSOKIEJ PIŁCE

Rywal daleko za linią końcową, trudniej mu od razu zaatakować.



“NIE ZABIERAJ MU NÓG. ZABIERZ MU POZYCJĘ.

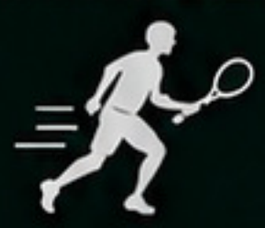
PLAN DZIAŁANIA

1. **Przestań próbować “przebiec” przeciwnika:** Większe kąty mogą zwiększyć liczbę jego błędów.
2. **Zagraj wysoko:** Użyj topspinu i większego marginesu nad siatką.
3. **Zagraj głęboko:** Celuj w dużą strefę 1–2 metrów przed linią końcową.
4. **Obserwuj pozycję rywala:** Jeśli się cofa, teraz kontrolujesz odległość od kortu.
5. **Dopiero potem zmień długość:** Opcje: krótszy kąt, wcześniejszy kontakt, skrót, wejście w krótszą odpowiedź.

JEŚLI PRZECIWNIK...



Atakuje wysoką piłkę z półwoleja lub wcześnie po koźle: Zwiększ rotację i zmieniaj kierunek.



Cofa się bardzo daleko i broni wszystko: Od czasu do czasu zmień długość i użyj krótszej piłki.

DOSTOSOWANIE

Stosuj sekwencję:

zepchnąć → zatrzymać → otworzyć następną przestrzeń

To nie jest przypadkowe „wbijanie wysokich piłek”.
To świadoma taktyka, która tworzy korzystną pozycję.

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** przeciwko bardzo szybkiemu, dobrze kontrującemu rywalowi

SKRÓCENIE CZASU PRZECIWNIKOWI PO WYSOKIEJ PIŁCE

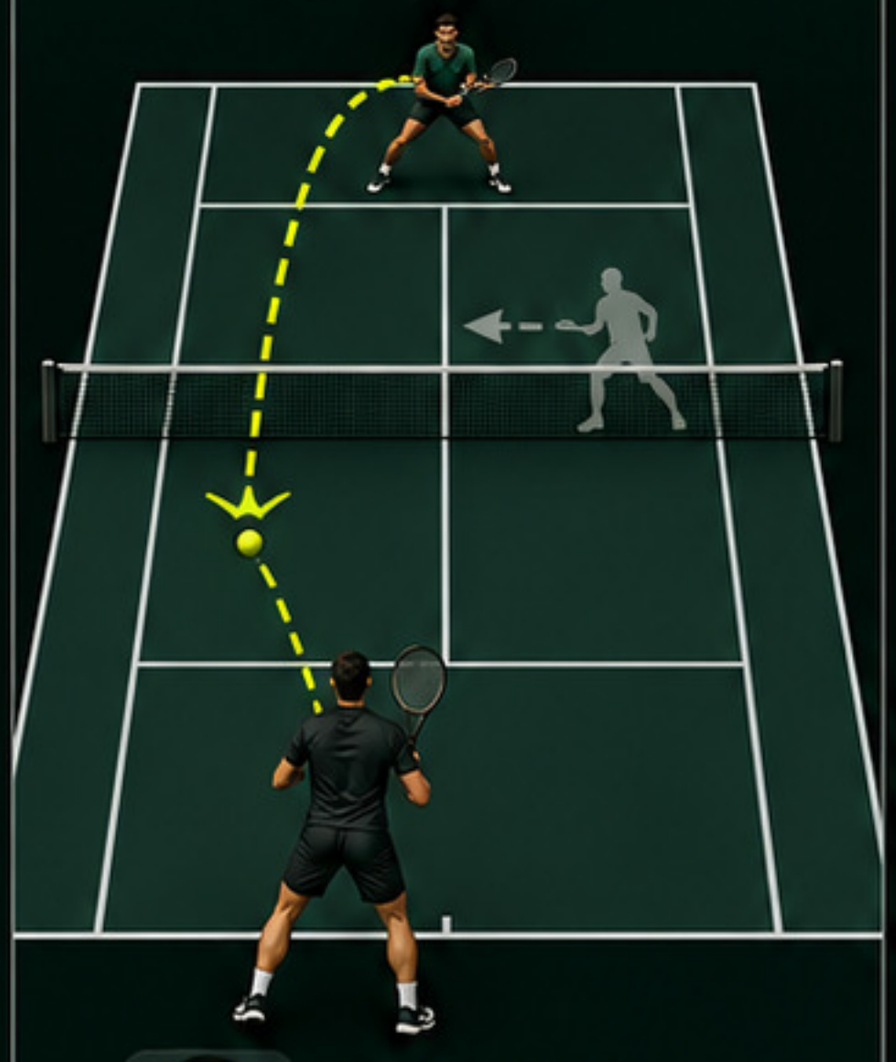
Wysoka, krótka piłka może stać się okazją do odebrania przeciwnikowi czasu.

Scenariusz: Przeciwnik broni wysoką piłką, która ląduje krócej niż zwykle i daje ci możliwość wejścia do kortu.

Cel: Przejąć piłkę wcześniej, zwiększyć presję czasową i zamienić defensywną odpowiedź przeciwnika w realną okazję do ataku.

A CZEKAJ

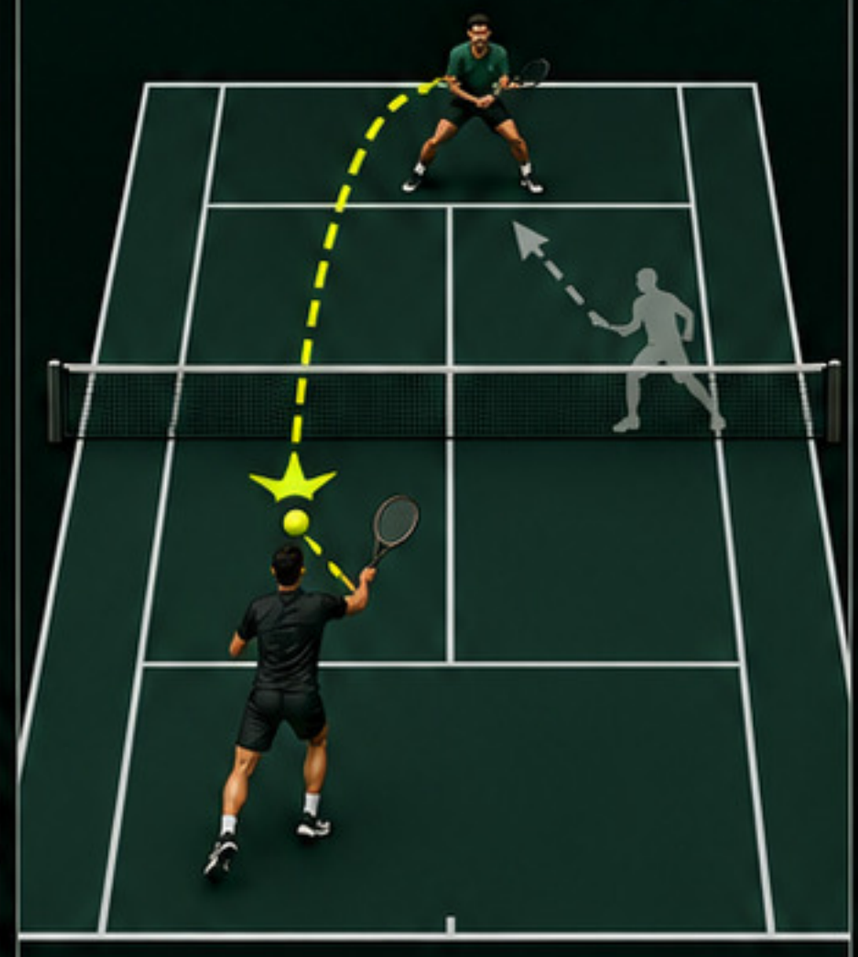
Pozwalasz piłce spaść i czekasz na wygodną wysokość.



WIĘCEJ CZASU DLA RYWALA

B WEJDŹ WCZEŚNIEJ

Wejdź do kortu i przejmij piłkę, zanim przeciwnik odzyska pozycję.



MNIEJ CZASU DLA RYWALA

PLAN DZIAŁANIA

1. **Rozpoznaj różnicę między wysoką a głęboką:** Tylko wysokie piłki, które lądują krócej niż zwykle, są okazją do ataku.
2. **Rusz do przodu wcześnie:** Nie czekaj na wygodną wysokość głęboko za linią końcową.
3. **Wybierz odpowiedni kontakt:** Po koźle wcześniej, na wysokości barku, lub drive wolej, jeśli jesteś bardzo dobrze przygotowany.
4. **Wybierz duży cel:** Zagraj głęboko na otwartą stronę, na słabszą stronę lub za ruch przeciwnika.
5. **Kontynuuj presję:** Pozostań w korcie i przygotuj się na kolejną krótką odpowiedź.

JEŚLI PRZECIWNIK...



Specjalnie gra wysokie piłki, aby sprowokować błąd: Atakuj tylko te, które są jednocześnie krótkie.



Dobrze broni z głębokiej pozycji: Wcześniejszy kontakt może mieć większe znaczenie niż dodatkowa prędkość.

DOSTOSOWANIE

KRÓTSZA PIŁKA = MNIEJ CZASU DLA RYWALA, JEŚLI TY WEJDZIESZ WCZEŚNIEJ.

Nie próbuj zamieniać tej okazji w ryzykowny winner na bardzo mały cel. Zachowaj kontrolę i wykorzystaj przewagę czasu, a nie siłę.

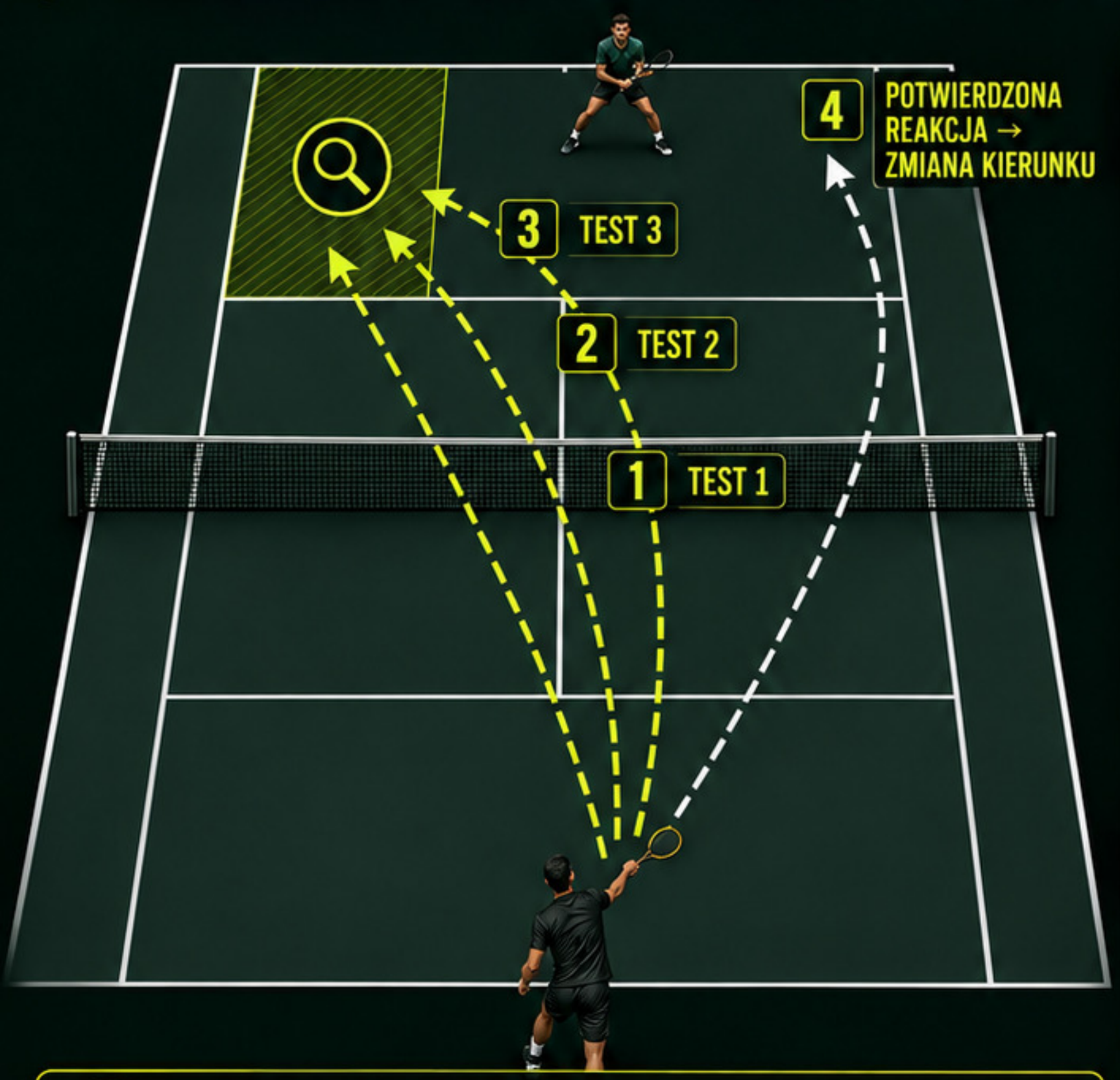
Poziom: średniozaawansowany | **Margines bezpieczeństwa:** średni | **Idealny moment:** wysoka, ale wyraźnie krótka piłka

POWTARZAJ NA SŁABSZĄ STRONĘ, POTEM ZMIEŃ KIERUNEK

Powtarzana presja może pogłębić słabość i otworzyć jeszcze lepszą okazję do zmiany kierunku.

Scenariusz: W pierwszej części meczu zauważyłeś, że jedna strona rywala regularnie produkuje krótsze, wolniejsze lub mniej dokładne odpowiedzi.

Cel: Potwierdzić słabość poprzez powtarzalną presję, a następnie wykorzystać przewidywalny ruch przeciwnika.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Zidentyfikuj wzorzec:** Szukaj powtarzalności: krótsza piłka, więcej błędów, mniejsza kontrola kierunku, wycofywanie się lub awaryjny slice.
2. **Naciskaj ponownie:** Zagraj 2–3 kolejne, kontrolowane piłki w ten sam szeroki sektor.
3. **Obserwuj ustawienie:** Przeciwnik może zacząć wcześniej przesuwać się w tę stronę, aby ją chronić.
4. **Czekaj na właściwą piłkę:** Zmień kierunek tylko wtedy, gdy odpowiedź jest krótsza, jesteś w dobrej pozycji i przeciwnik się przesunął.
5. **Zmień kierunek:** Zagraj w wolną przestrzeń z dużym marginesem.

JEŚLI PRZECIWNIK...



Przestaje popełniać błędy na tej stronie:
Przetestuj ponownie i sprawdź inne wzorce (np. głębiej, wyżej lub większy kąt).



Zaczyna obiegać backhand do forehandu:
To samo w sobie otwiera drugą połowę kortu.

DOSTOSOWANIE

Słabość to nie tylko strona, na której przeciwnik popełnia błędy. Może to być strona, która oddaje krótsze piłki, ma mniej kierunków, traci pozycję lub daje łatwiejszą kolejną piłkę.

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** po zauważeniu powtarzalnie słabszej odpowiedzi

TEST SŁABSZEJ STRONY W TRZECH PIŁKACH

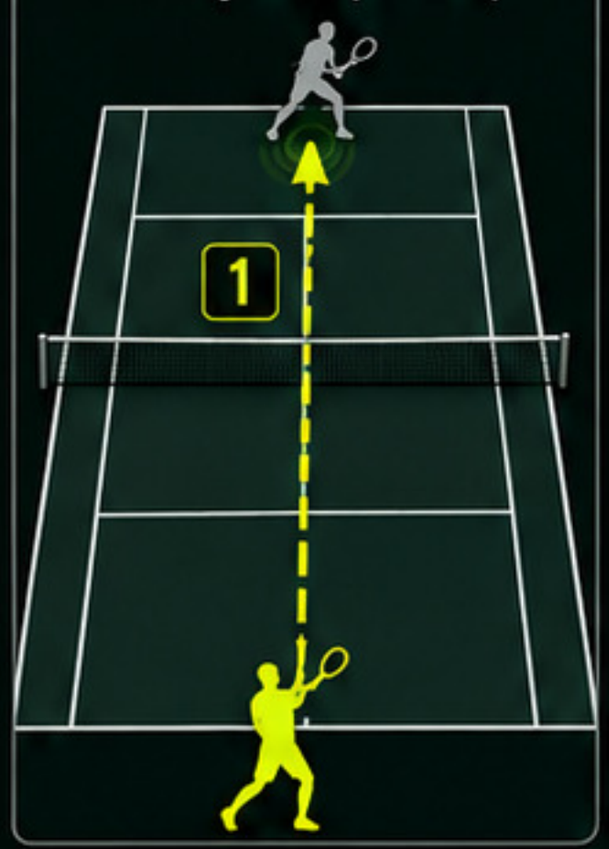
Nie zgaduj, gdzie przeciwnik jest słabszy. Sprawdź to.

Scenariusz: Początek meczu albo moment, w którym nie jesteś jeszcze pewien, którą stronę przeciwnika warto naciskać.

Cel: Przeprowadzić szybki, prosty test, który pomoże określić, z jakiej strony przeciwnik daje najbardziej użyteczną odpowiedź.

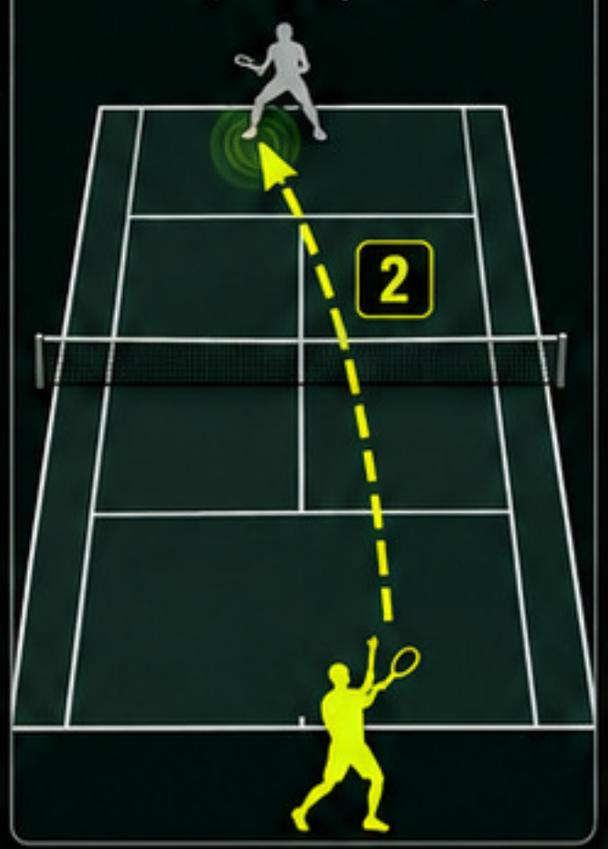
TEST 1 — GŁĘBOKO

Zagraj głęboko na wybraną stronę.



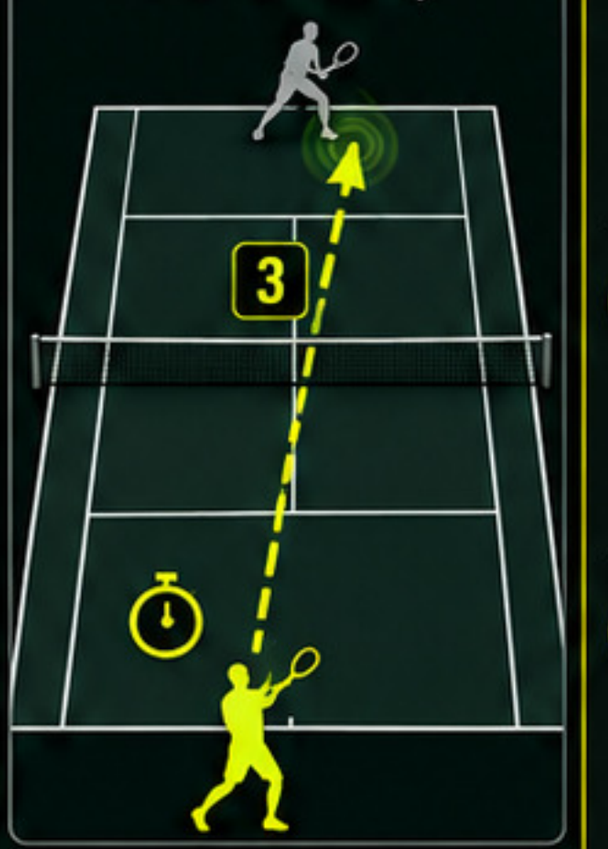
TEST 2 — WYSOKO

Zagraj wyższą piłkę na tę samą stronę.



TEST 3 — SZYBCIEJ

Zagraj szybciej lub wcześniej.



PRZYKŁADOWY WYNIK TESTU

STABILNIE	SŁABIEJ	STABILNIE
Dobra odpowiedź na głęboką piłkę.	Trudności z wysoką piłką.	Dobra odpowiedź na szybszą piłkę.

WNIOSEK: WYSOKI BEKHEND

W tej sytuacji przeciwnik najczęściej ma problemy z wysoką piłką na bekhend.

PLAN DZIAŁANIA

1. **Piłka testowa nr 1 — głęboko:** Obserwuj pozycję kontaktu, głębokość odpowiedzi i równowagę ciała.
2. **Piłka testowa nr 2 — wysoko:** Obserwuj, czy przeciwnik się cofa, zmienia technikę i traci tempo.
3. **Piłka testowa nr 3 — szybciej lub wcześniej:** Obserwuj jakość odpowiedzi pod presją czasu, kierunek i długość piłki.
4. **Oceń wynik:** Jeśli w dwóch lub trzech testach z tej samej strony pojawia się słabsza odpowiedź, to realny sygnał.
5. **Zbuduj plan:** Wykorzystuj tę stronę jako punkt nacisku w kluczowych schematach, a nie przy każdej piłce.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Radzi sobie dobrze we wszystkich trzech testach: Przetestuj drugą stronę albo spróbuj zmienić coś innego: podejście do siatki, wysoką piłkę lub zmianę tempa.

W jednym teście wygląda słabo, ale w pozostałych dobrze: Problem może dotyczyć konkretnego rodzaju piłki, a nie całego uderzenia.

DOSTOSOWANIE

Nie: „Ma słaby backhand."

Lepiej: „Jego backhand jest stabilny przy niskiej piłce, ale słabnie przy wysokim kontakcie."

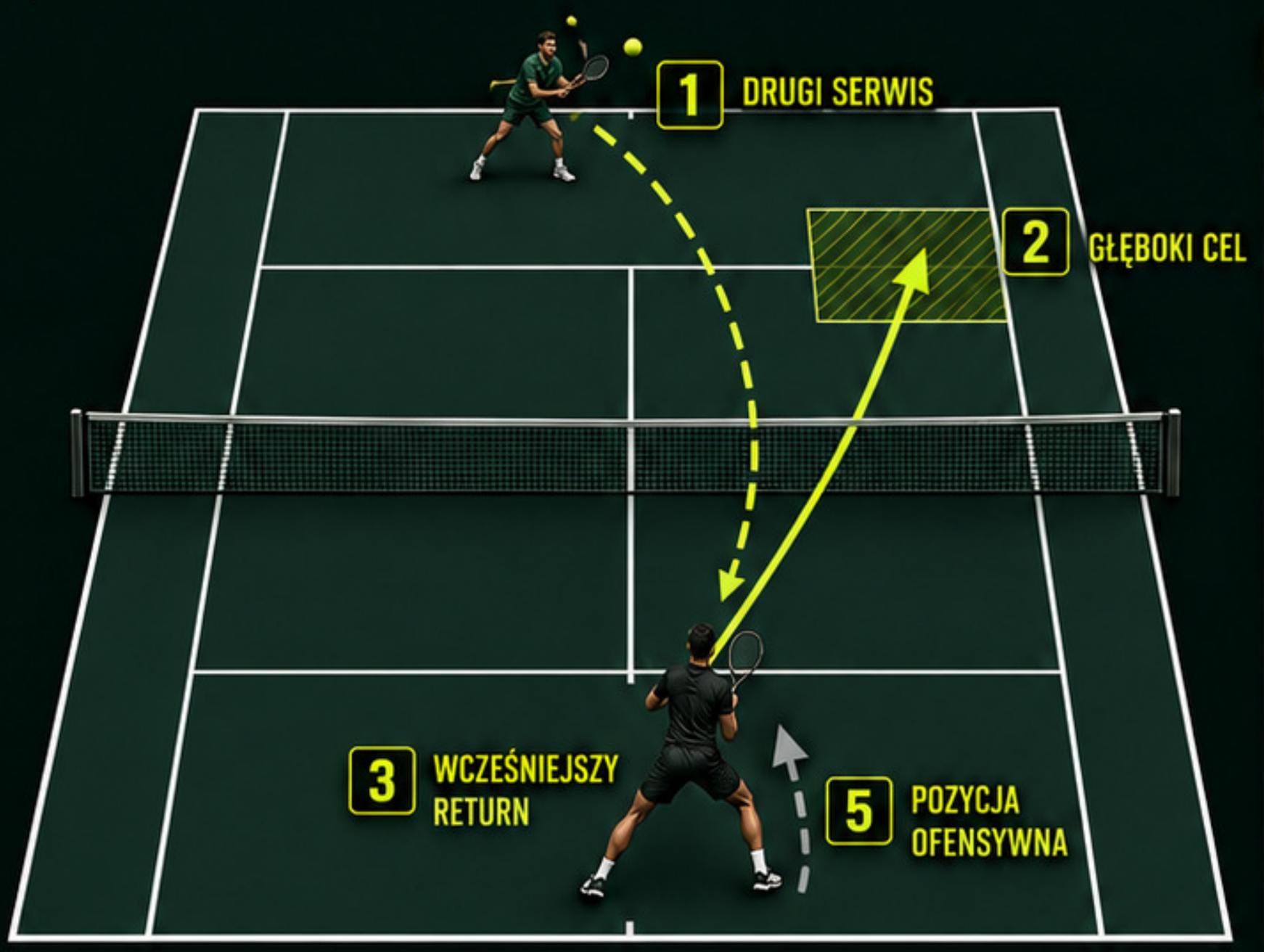
Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** wysoki | **Idealny moment:** pierwsze gemy lub brak jasnego planu na przeciwnika

PRESJA NA DRUGI SERWIS BEZ NADMIERNEGO RYZYKA

Drugi serwis przeciwnika jest okazją do przejęcia inicjatywy, ale nie wymaga winnera.

Scenariusz: Rywal ma wyraźnie słabszy drugi serwis, ale twoje agresywne returny często kończą się błędem.

Cel: Wywierać presję w sposób powtarzalny i zmusić serwującego do gry pierwszej piłki z defensywy.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Zmień pozycję:** Stań o pół kroku bliżej linii końcowej.
2. **Wybierz duży cel:** Zagraj głęboko na bekhend, głęboko w ciało lub szeroki cross z dużym marginesem.
3. **Odbierz wcześniej:** Jeśli serwis jest krótki, wejdź w kort i skróć czas reakcji.
4. **Nie zwiększaj siły bez potrzeby:** Presja wynika z pozycji + czasu + głębokości, nie z samej siły.
5. **Kontynuuj:** Po dobrym returnie wejdź o pół kroku w kort i szukaj kolejnej piłki.

POZYCJA STAŃ BLIŻEJ

CZAS ODBIERAJ WCZEŚNIEJ

GŁĘBOKOŚĆ GRAJ Z MARGINESEM

SIŁA BEZ NADMIERNEGO RYZYKA

JEŚLI PRZECIWNIK...

Zaczyna robić podwójne błędy: Pozostań przy tym samym, stabilnym schemacie.

Zaczyna serwować drugi serwis mocniej: Cofnij się nieco i zachowaj kontrolę.

DOSTOSOWANIE

Dobry, agresywny return nie musi być winnerem. Jeśli serwujący musi dobiegać do piłki, cofa się, odpowiada krócej lub traci możliwość zagrania ulubionej pierwszej piłki, presja już działa.

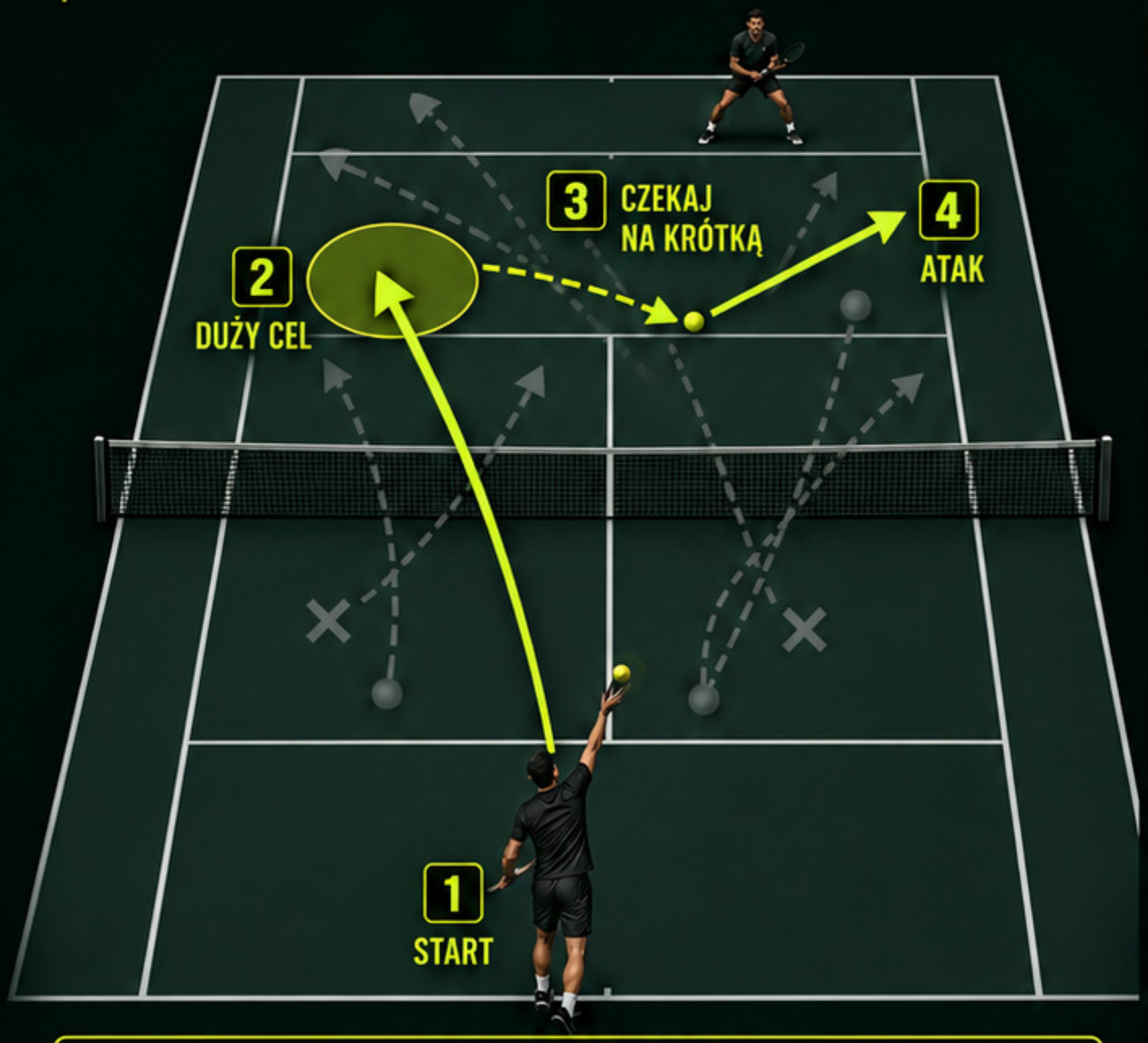
Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** średnio-wysoki | **Idealny moment:** słabszy drugi serwis przeciwnika

BEZPIECZNY SCHEMAT NA WAŻNY PUNKT

Przy ważnym wyniku lepszym rozwiązaniem jest prostszy plan, większe cele i uderzenia, którym najbardziej ufasz.

Scenariusz: 30:30, równowaga, break point, tie-break albo inny moment, w którym napięcie rośnie.

Cel: Uprościć decyzję i rozpocząć punkt według wcześniej ustalonego, wysokoprocentowego schematu.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Wybierz swój najlepszy start:** Zdecyduj przed punktem, czy serwujesz, czy returnujesz.
2. **Użyj dużego celu:** Nie celuj w linie pod presją.
3. **Pierwsza piłka:** Zagraj w swoją najbardziej powtarzalną strefę, np. forehand cross, głęboko przez środek lub wysoko na bekhend przeciwnika.
4. **Poczekaj na sygnał:** Atakuj tylko po naprawdę krótkiej piłce.
5. **Wróć do rutyny:** oddech → pozycja → split step → kolejna decyzja.

POD PRESJĄ:

MNIEJ DECYZJI, NIE MNIEJ INTENCJI

JEŚLI PRZECIWNIK...

Zaskakuje zmianą taktyki:
Wróć do dużego celu i zneutralizuj pierwszą, zaskakującą piłkę.

Ryzykuje więcej:
Nie czuj presji, by odwzajemniać to ryzyko. Pozostań przy swoim planie.

DOSTOSOWANIE

Bezpieczny plan nie oznacza miękkiego tenisa. Nadal możesz grać zdecydowanie i mocno, ale w większą strefę.

PLAN NA 20 SEKUND

1. Gdzie zaczynam?
2. Jaki jest mój duży cel?
3. Po czym rozpoznam piłkę do ataku?

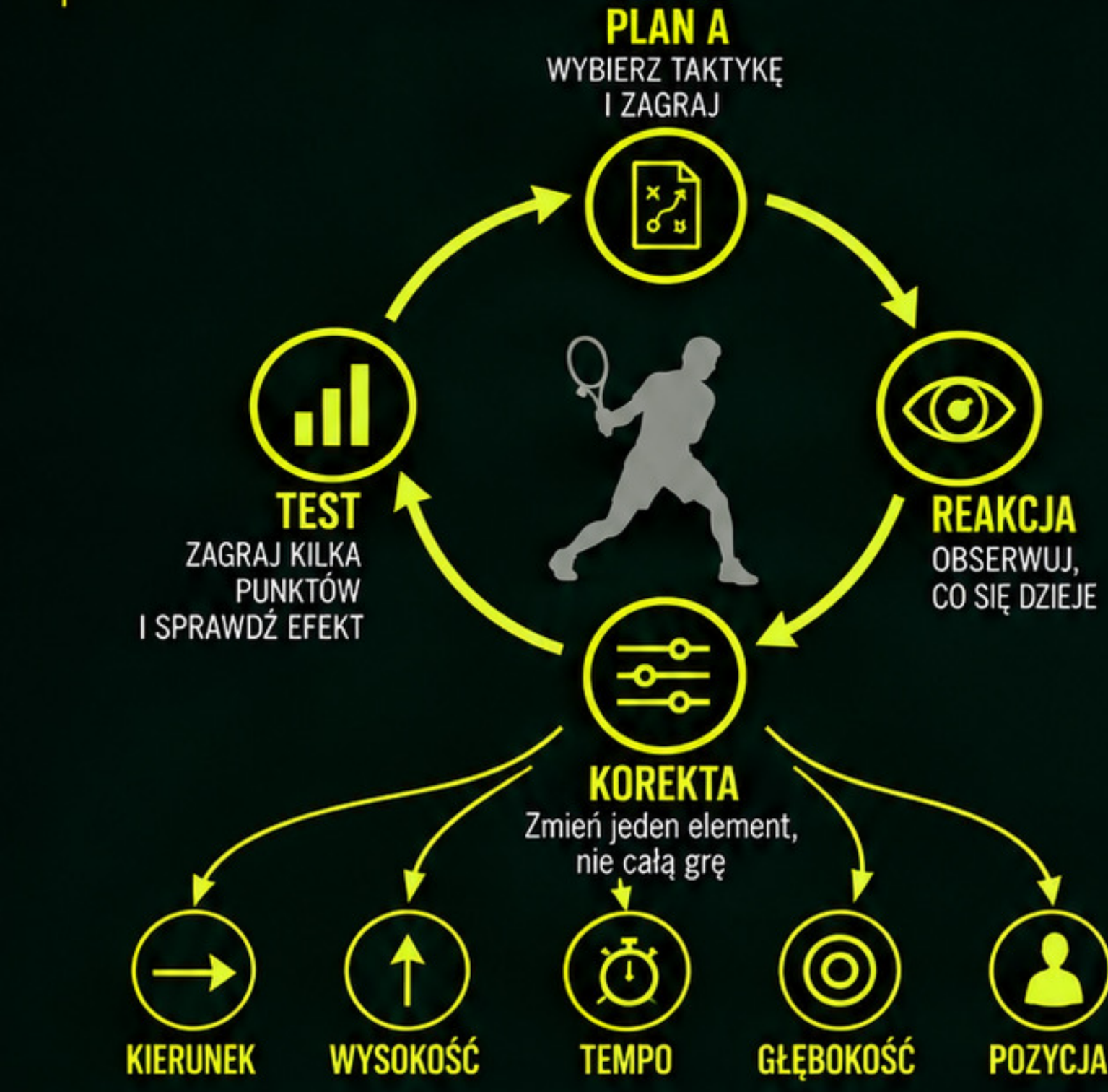
Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** bardzo wysoki | **Idealny moment:** ważne punkty i tie-breaki

RESET PLANU, GDY PIERWSZA TAKTYKA NIE DZIAŁA

Dobry gracz nie zmienia całej gry po dwóch punktach — zmienia jeden element i sprawdza reakcję.

Scenariusz: Taktyka, która miała dawać przewagę, nie przynosi efektu albo przeciwnik szybko się do niej dostosował.

Cel: Wprowadzić uporządkowaną korektę bez chaosu, frustracji i przypadkowych zmian po każdym przegranym punkcie.



PLAN DZIAŁANIA

1. **Nazwij problem konkretnie:**
   np. szeroki serwis nie otwiera kortu, albo pressja na bekhend nie daje krótkich piłek.
2. **Nie zmieniaj wszystkiego naraz:**
   Wybierz tylko jeden element: kierunek, wysokość, tempo, głębokość, pozycję, moment wejścia.
3. **Zastosuj korektę przez kilka punktów:**
   Jeden punkt to nie test.
4. **Obserwuj nową reakcję:**
   Czy przeciwnik daje krótszą piłkę, zmienia pozycję, popełnia więcej błędów, czy traci swoją ulubioną odpowiedź.
5. **Zachowaj albo zmień ponownie:**
   Jeśli działa – kontynuuj.
   Jeśli nie – wróć do neutralnego, bezpiecznego schematu i przetestuj inny element.

NIE GRAJ NA AUTOPILOCIE.
GRAJ, OBSERWUJ I DOSTOSOWUJ.

JEŚLI PRZECIWNIK...

Dostosowuje się również do korekty:
Mecz to pętla decyzji, a nie jednorazowy plan.

Zaczyna popełniać błędy po zmianie:
Nie porzucaj skutecznej taktyki tylko dlatego, że wydaje się przewidywalna.

5 DŹWIGNI KOREKTY

1. KIERUNEK
2. WYSOKOŚĆ
3. TEMPO
4. GŁĘBOKOŚĆ
5. POZYCJA

DOSTOSOWANIE

PLAN A → OBSERWACJA → 1 KOREKTA → TEST → DECYZJA

PLAN A → BŁĄD → PLAN B → BŁĄD → PLAN C → CHAOS

Poziom: każdy poziom | **Margines bezpieczeństwa:** zależny od korekty | **Idealny moment:** gdy wcześniej wybrany schemat przestał tworzyć przewagę

PLAN MECZOWY W 5 MINUT

Nie wybieraj 50 taktyk. Wybierz trzy, które odpowiadają temu meczowi.

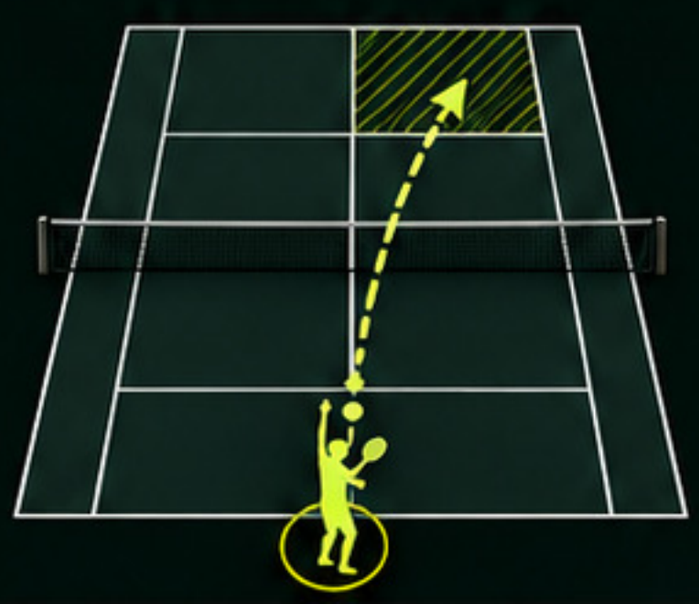
CEL TEJ STRONY

Zamienia 50 map w prosty rytuał przed meczem. To jedna strona, która pomaga Ci wybrać, zaplanować i świadomie grać od pierwszej do ostatniej piłki.

1 KROK 1 — WYBIERZ PLAN NA WŁASNY SERWIS

Gdzie mój serwis najczęściej tworzy słabszą odpowiedź?

» Wybierz jedną mapę z **Modułu 01.**



MÓJ SCHEMAT SERWISOWY:

Kierunek serwisu: _____

Moja pierwsza piłka: _____

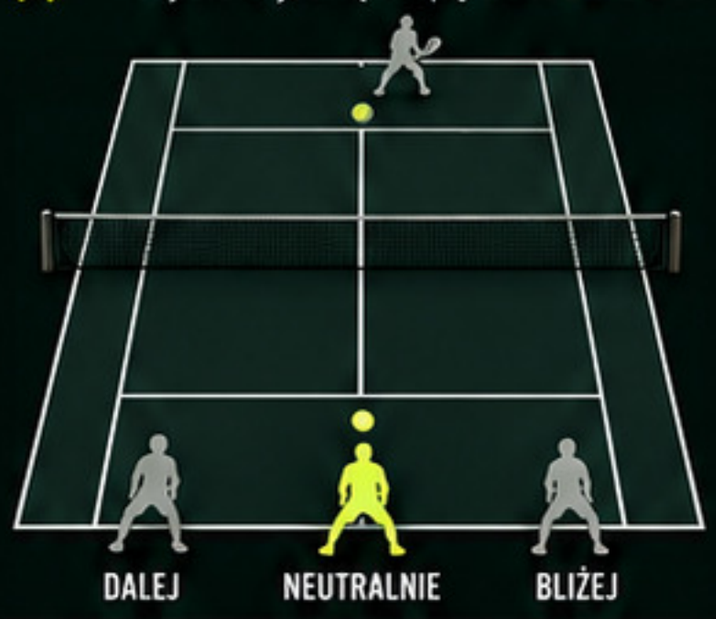
Jeśli przeciwnik odpowie inaczej: _____

_____

2 KROK 2 — WYBIERZ PLAN NA RETURN

Czy na tym rywalu powinienem najpierw neutralizować, czy mogę przejąć inicjatywę?

» Wybierz jedną mapę z **Modułu 02.**



MÓJ SCHEMAT RETURNOWY:

Pozycja returnowa: _____

Główny cel: _____

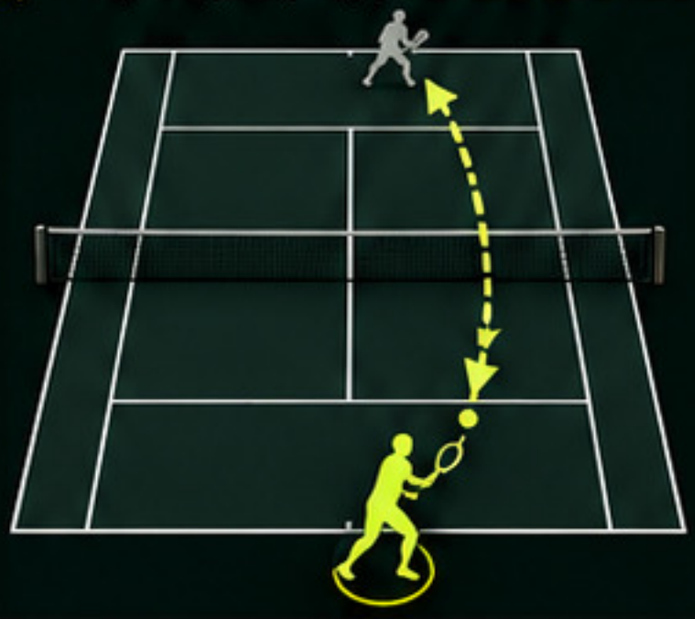
Co zrobię po dobrym returnie: _____

_____

3 KROK 3 — WYBIERZ JEDEN WZORZEC DO WYMIANY

Która reakcja przeciwnika wydaje się najbardziej podatna na presję?

» Wybierz jedną mapę z **Modułu 03, 04 lub 05.**



MÓJ GŁÓWNY WZORZEC:

Co chcę wymusić: _____

Po czym rozpoznam piłkę do ataku: _____

Moja korekta, jeśli plan nie działa: _____

_____

3 TAKTYKI NA DZISIAJ

1. **MÓJ SERWIS:**
2. **MÓJ RETURN:**
3. **MOJA WYMIANA:**

TO WYSTARCZY.

Nie musisz pamiętać wszystkich 50 map. Wystarczą trzy jasne decyzje na ten mecz.

RESET MIĘDZY PUNKTAMI – 10 SEKUND

1. Co właśnie zrobił przeciwnik?
2. Czy mój plan stworzył reakcję, której chciałem?
3. Jaka jest moja następna pierwsza decyzja?

ODDECH → INFORMACJA → PLAN → PUNKT

SYGNAŁY, ŻE NIE GRASZ JUŻ NA AUTOPILOCIE

- ☑ Przed punktem wiesz, gdzie chcesz rozpocząć.
- ☑ Po uderzeniu obserwujesz pozycję rywala.
- ☑ Nie zmieniasz kierunku tylko dlatego, że "jest miejsce".
- ☑ Rozpoznajesz piłkę do ataku zamiast atakować każdą.
- ☑ Potrafisz zresetować wymianę.
- ☑ Zmieniasz plan na podstawie reakcji rywala, nie frustracji.

Nie próbuj grać idealnego tenisa. Graj tenis, w którym każda ważna piłka ma powód.



50 map. 3 plany na mecz. 1 świadoma decyzja na raz.