

Húzd meg – Ereszd meg

(a robbanékonyság kialakítását segítő eszköz)

Tippek:

Íme néhány ajánlat, mielőtt megalkotná a saját gyakorlatainak végeláthatatlan variációit.

„Húzd meg - ereszd meg” sprint – Ez a gyakorlat a helyes sprintelési formák kulcsfontosságú mozzanatainak elsajátítását szolgálja, ezen felül növeli az izomerőt, nyújtja a lépéstávolságot, továbbá az indulás pillanatában a kirobbanó gyorsulás érzetét kelti a játékosban. A Húzd meg – Ereszd meg segítségével a partner mérsékelt erővel tartsa vissza a futót kb. 5-10 méteren keresztül, a futó pedig mélyen előrehajolva, sprintre előkészülve próbáljon megindulni. Ezután a partner húzza meg a kioldózsínort. Ennek hatására a futó kb. 10 – 20 métert fog sprintelni, javítva ezzel a gyors elindulási ill. megállási képességeit.

Oldalirányú „húzd meg – ereszd meg” – Az előre irányuló gyorsulás mellett sok más sportághoz hasonlóan a teniszben is igény van a dinamikus oldalirányú elmozdulásokra is. Hogy kifejlesszünk egy kirobbanóan gyors oldalirányú első lépést a labda irányába, kérjük meg a partnert hogy a Húzd meg – Ereszd meg segítségével mérsékelt erővel tartsa vissza a futót, miközben az sasszézik az egyik páros oldalonaltól a pálya közepe felé. Mihelyt eléri a pálya közepét, a partner szüntesse meg az ellenállást. A futó így egy kilépéssel (lépés a kívül lévő lábbal) kezdődő és egy keresztlépéssel folytatódó kb. 10 méteres sprintet fog bemutatni. Ez a gyakorlat kiválóan érzékelteti egy mély és széles alapütésből való gyors meginduláshoz szükséges technikai és erőnléti követelményeket.

Végül ne feledjük, hogy bármely gyakorlat kivitelezhető ütő nélkül – még a labda tényleges megütésével is! Akár az a cél, hogy a játékos berobbanjon a hálózhoz egy szerváért vagy röptéért, hogy bevigyen egy ejtést vagy kivitelezzen egy lecsapást, vagy dinamikusabb mozgást akar az alapvonal körül, a Húzd meg – Ereszd meg mindegyikben csodákat művel!