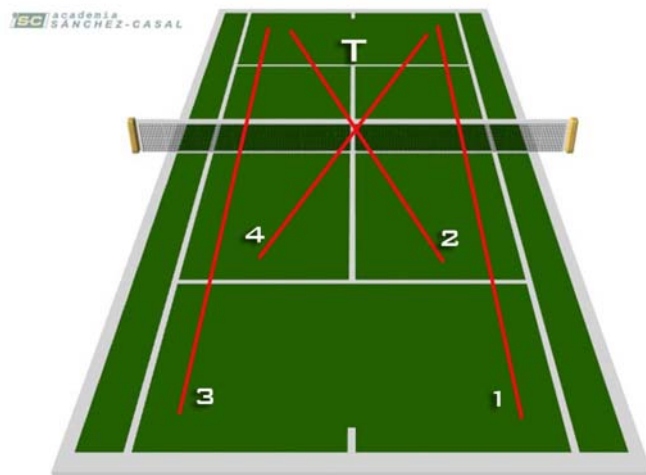


## NORMALNI DRIL BROJ 1

Ovaj se dril radi radi zagrijavanja i kod njega je bitno kretanje igrača po terenu. Igrač izvodi dva forhenda i dva bekenda i to jedan sa osnovne crte i jedan kraći oko servis crte. Lopte koje igrač igra sa osnovne crte su po paraleli a kratke su po dijagonali

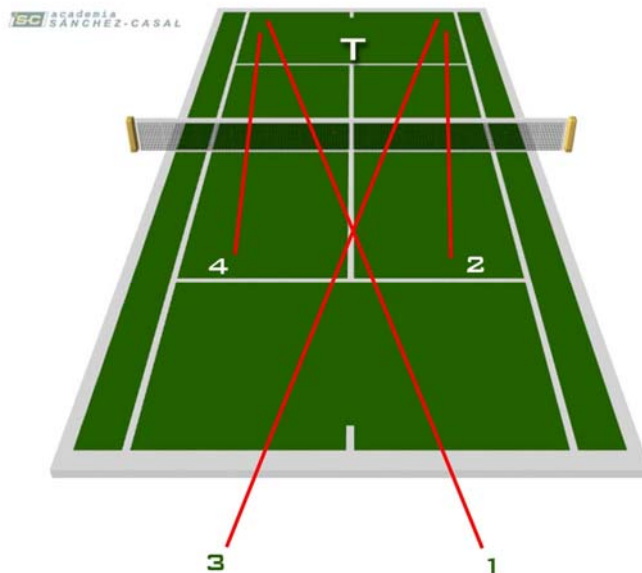


U ovom se drilu kombiniraju dve zone igranja i to zona 3 i zona 2.

Ono što je uobičajeno je da se svaki od udaraca igra 15 puta ali dakako ovo je preporuka za srednji nivo fizičke spremne jer se svaki dril mora prilagođavati nivou igrača kao i tome koji je dan u tjednu tako da na primjer ponedjeljokm ovi drilovi traju duže tj. veći broj ponavljanja dok su petkom intezivniji ali kraći jer su igrači umorni.

## NORMALNI DRIL BROJ 2

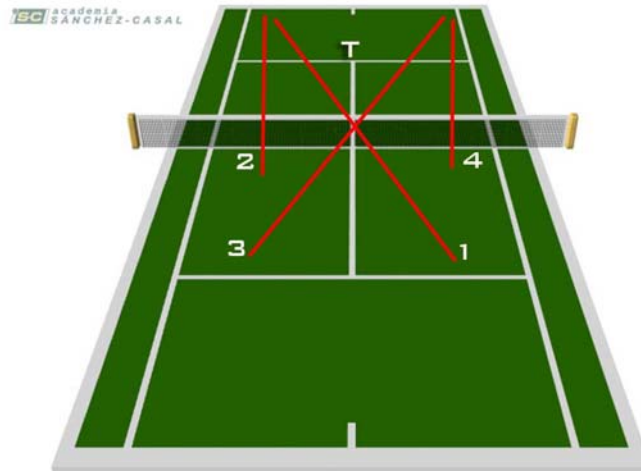
Ovaj dril sadrži u sebi dve zone igranja i to zonu 3 i zonu 2 slika i ovdje se vježba situacija iz igre u kojoj smo prinuđeni braniti se. Branimo se tako da se krećemo bočno unazad da bi smo bili iza lopte i udarac odigravamo sa težinom na zadnjoj nozi ili ako je moguće sa prebacivanjem težine na prednju nogu.



Nikada ne skačemo da pri tome ne bismo gubili balans, a također ako igramo sa težinom na zadnjoj nozi tada nikako ne podižemo prednju nogu jer time gubimo na balansu. Sve lopte igramo dijagonalno jer je to najbolji način za obranu i lopte ne smiju biti baloni već malo više iznad mreže top spinovi ali duboke na osnovnu crtu protivnika pri čemu imamo više vremena za povratak u položaj najpodesniji za idealno pokrivanje terena. Svakih 4-6 lopti igraču se daje kratka lopta malo viša tako da ima vremena da ju igrač ima vremena vidjeti i pravovremeno se namjestiti za udarac. Prilikom napada na kratku loptu koristimo kombinaciju dvije brzine trčanja i to normalno da što prije dođemo u blizinu lopte i dva do tri koraka bočno da se pripremimo za udarac. Jako je bitno da igrača naučimo u drilu pravilnom kretanju i trčanju te korištenju dve brzine trčanja. Ovo je isto situacija iz pravog poena kada nakon naše odlične obrane naš protivnik griješi i daje nam kratku loptu koju igramo paralelno. Nakon ove kraće lopte igrač ne ide naprijed kao što je i prirodno u pravom poenu već zbog drila dajemo igraču loptu u istu stranu u koju je igrao zadnju loptu tj. po paraleli. Ovo je zbog pravila iste strane koje kaže da je većina situacija u tenisu takva da ako igramo loptu u jednu stranu lopta nam dolazi u istu stranu. Ovo pravilo naravno nije 100% veće se kaže da se većina situacija dešava na ovaj način.

### NORMALNI DRIL BROJ 3

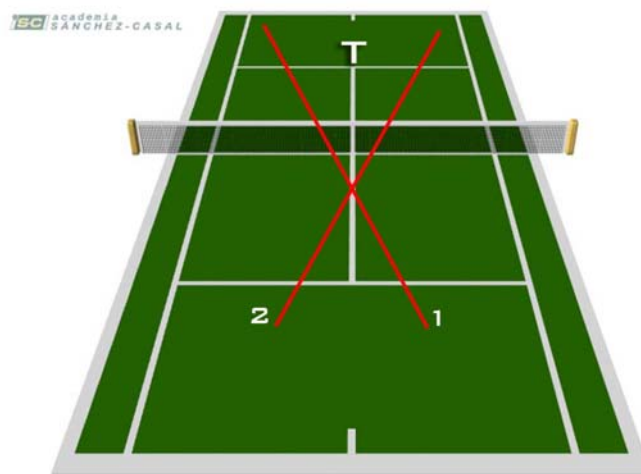
Dril broj 3 kombinira zone igranja 2 i 1. Igrač započinje ovaj dril oko servis crte sa jednim forhendom po dijagonali zatim se kreće dijagonalno normalnim trčanjem prema bekend voleu da bi dva do tri koraka prije udarca promijenio brzinu trčanja i bočnim trčanjem pripremio volej koji igra po paraleli. Kao što sam i prije naglasio to vrijedi i sada bitna je promjena brzine trčanja. Kako je igrač već u bočnom položaju za izvođenje bekend volea tako zadržava taj položaj i kreće se bočno unazad da bi se pripremio za bekend napad koji je opet dijagonalno a zatim koristeći dve brzine trčanja dolazi do forhend volea koji igra opet po paraleli.



Nakon ovog se dril ponavlja u skladu sa fizičkom spremom igrača. Mnogi će se pitati zašto se ovdje u ovom drilu napad sa servis crte igra dijagonalno kada se većina situacija ne odvija u pravom poenu tako. Trener ovdje to mora objasniti igraču da je ova iznimka ovdje samo zbog pravila iste strane (vidi dril br.2).

#### NORMALNI DRIL BROJ 4

Dril koji ću sada objasniti igra se pomoću visokih volea ili spina iz zraka. Dril je smišljen kao nastavak drila br.2 i naglasak je na balansu igrača tijekom izvođenja udarca. Spin iz zraka se igra samo kao oruđe u ovom drilu, a pravi smisao je naučiti igrača kako da kretanjem unazad postavi tijelo iza lopte, a da pri tom ne izgubi balans.



Igra se samo u zoni izvođenja udarca broj 2 kretanjem bočno unazad od T linije, koja predstavlja centar u koji se igrač naon udarca vraća bočnim trčanjem, a naglasak je na tome da prilikom bočnog kretanja unazad igrač optereti zadnju nogu i da loptu odigra bez odskoka u visini ramena. Znači kretanje je u obliku slova V.

Ako je igrač dovoljno spreman i dobro se pripremi za udarac može se koristiti i prenos težine sa zadnje na prednju nogu.

Još jednom naglašavam potrebu da se igraču objasni da je ovaj dril isključivo radi učenja održavanja balansa u udarcu, a ne zbog spina iz zraka koji se nikada u pravom poenu ne igra na zadnjoj nozi već kao što znamo napadajući sa težinom na prednjoj nozi.