



# Razvoj i korišćenje vježbi

Level II Coaches Course

# Drilovi

## Uvod

- Postoji tisuće vježbi, ali sve zavisi od:
  - Općih i specifičnih ciljeva trenera
  - Broju igrača na terenu i broju trenera
  - Vremenu za trening
  - Razini igrača
  - Ponašanju, entuzijazmu, motivaciji trenera i igrača.

# Vježbe

## Opći ciljevi

- Učenje novih udaraca, kretanja, igračkih situacija (UČENJE)
- Razvoj (korekcija) udaraca, kretanja, taktičkih odluka... (RAZVOJ)
- Zadržavanje razine igrača (STABILIZACIJA)

# Vježbe

## Specifični ciljevi (I)

- Tehnični: naučiti udarac (u standardnoj ili specifičnoj situaciji, poboljšati kretanje (namještanje za udarac, timing, preciznost...))
- Taktički: razviti taktičku upotrebu udarca, planirati strategiju za određeni meč, trenirati taktičke situacije, analizirati meč...

# Vježbe

## Specifični ciljevi (II)

- Mentalni: igrati pod pritiskom, poboljšati mentalnu čvrstost, koncentraciju, motivaciju, emocionalnu kontrolu, kontrolu mišljenja, vizualizaciju, relaksaciju ...
- Kondicioni: poboljšati opću idržljivost; brzinu, snagu, eksplozivnu snagu, kooridinaciju...
- Kombinacija različitih ciljeva.

# Vježbe

## Što je važno?

- Igrači razumiju ciljeve vježbe (vježbanja)
- Igrači daju 100%,
- Koncentraciju i intenzitet pri izvođenju
- Kvaliteta je uvijek važnija od količine (“odigraj najboljih 5 udaraca za redom”)
- Kada padne kvalitet izvođenja treba napraviti odmor.

# Vježanje

## Struktura

- Jednostavnije vježbe uvijek idu prije kompleksnijih
- Vježbanje tehnike (bez taktičke odluke) u pravilu ide prije taktičkih vježbi
- Vježbe za učenje novih (npr. Forhenda) i razvoja udarca (npr Bekenda) idu prije vježbi za stabilizaciju (npr. Servisa)

# Vježbe

## Struktura (II)

- Vježbe koje imaju cilj razvoj koordinacije (e.g. serve, drop-shot) idu prije vježbi s značajnom energetsom komponentom (npr. vježbe namještanja za udarac, izdržljivost...)
- Zahtjevne vježbe treba kombinirati sa zabavnim vježbama i natjecanjem za poene

# Vježbe

## Struktura(III)

- Nakon zahtjevne vježbe treba napraviti odmor ili lakšu (opuštajuću) vježbu
- Na kraju treninga koristimo vježbe za regeneraciju, kako bi postigli bolji efekat treninga.

# Vježbanje

## Načini rotacije igrača

NAČIN	KARAKTERISTIKE
Broj udaraca	Svaki igrač odigra određeni broj UDARACA (2-8); a ne odigrati samo 1 udarac!
Vreme	Svaki igrač ima određeno vreme (5-10 sek.)
Brojanje	Igrač koji pobjedi ostaje, poraženi mijenja (najviše 2 opena)
Greška	Igrača se mijenja, kada naprvi pogrešku
Kralj terena	Igrač koji osvoji 3 poena promjeni “kralja terena”

# Elementi procesa vježbanja

- Objašnjenje
- Demonstracija
- Vježbanje
- Povratna informacija (feed back)
- Evaluacija
- Prilagođena vježba (ako je potrebno)

# Kontrola opsega vježbanja

- Košara – broj udaraca
- Živa lopta – broj izmjena te
- Vremensko trajanje vježbe
  
- Poduka tehnike
- Stabilizacija tehnike
- Taktika
- Mentalne

# Kontrola intenziteta

- Brzina udaraca
- Manja udaljenost između igrača(trenera)
- Povećanje količine kretanja (lijevo desno, 3 split stepa između 2 udarca
- Skraćenje trajanja odmora
- Povećanje psihološkog pritiska (veličina cilja, brojanja / natjecanja, igrati protiv dva igrača...)

# GRUPNI TRENING

- Koje su karakteristike grupnog treninga?

# INDIVIDUALNI TRENING

- Koje su karakteristike individualnog treninga?