



TENIŠKA GIBANJA



Učenje in razvoj teniških gibanj
pri mladih igralcih (U12, 14)

3 trditve

1. Teniška igra postaja vedno hitrejša. Igralci-ke imajo vedno manj možnosti, da izvajajo udarce postavljeni in v popolnem ravnotežju.
2. S pripravo igralcev na zahteve tenisa, ki se igra v absolutni kategoriji je potrebno pričeti takoj, ko mladi igralci-ke osvojijo tehnične osnove.
3. Zavlačevanje z začetkom tovrstnega treniranja zavira optimalen razvoj igralcev.

Smeri razvoja

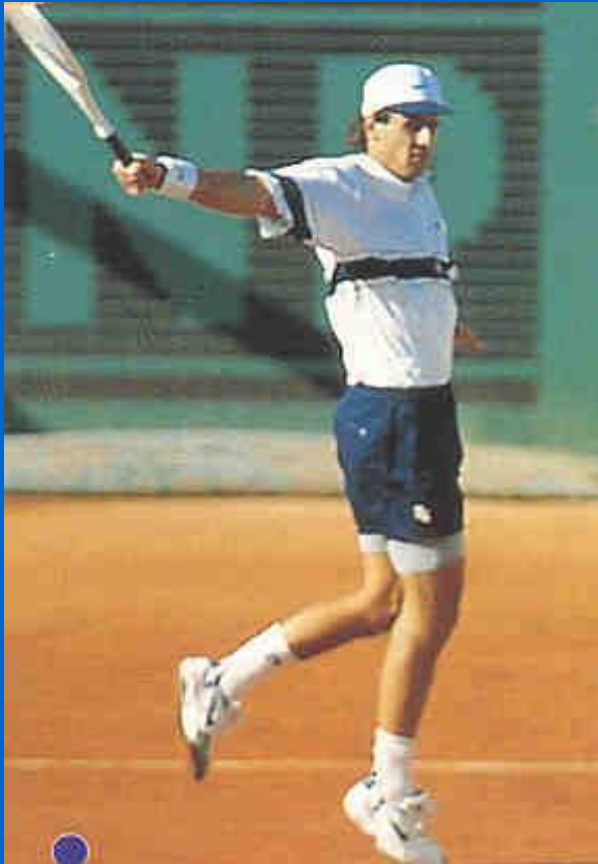
- o Igranje udarcev v različnih ravnotežnih položajih (zaprt, odprt, pol-odprt)
- o Igranje udarcev v gibanju (med korakom, v skoku, med prenosom teže)
- o Načini optimalnega gibanja k žogi, med udarcem in vračanja v optimalni položaj.

Kaj je pomembno?



- Optimalna tehnika udarcev
- Postopno vključevanje novih gibanj
- Postopno povečevanje velikosti igrišča (mini, midi, normalno)
- Ravnotežje
- “Recovery step” in vračanje
- Uporaba optimalnih gibanj v igralni situaciji
- Uporaba ustreznih organizacijskih oblik.

Organizacijske oblike



- Forhend, bekend
- Volej
- Smeš
- Retern

- Neigralne
- Igralne

Forhend, bekend



1. Forhend, bekend (brez "rec. step")
2. Forhend, bekend (z rec. step)
3. Forhend, bekend (skok s sprednje na sprednjo)
4. Forhend, bekend (skok z zadnje na sprednjo)
5. Forhend, bekend (v gibanju + rec. step)
6. Forhend, bekend (skok z zunanje na zunanjo)

Forhend, bekend



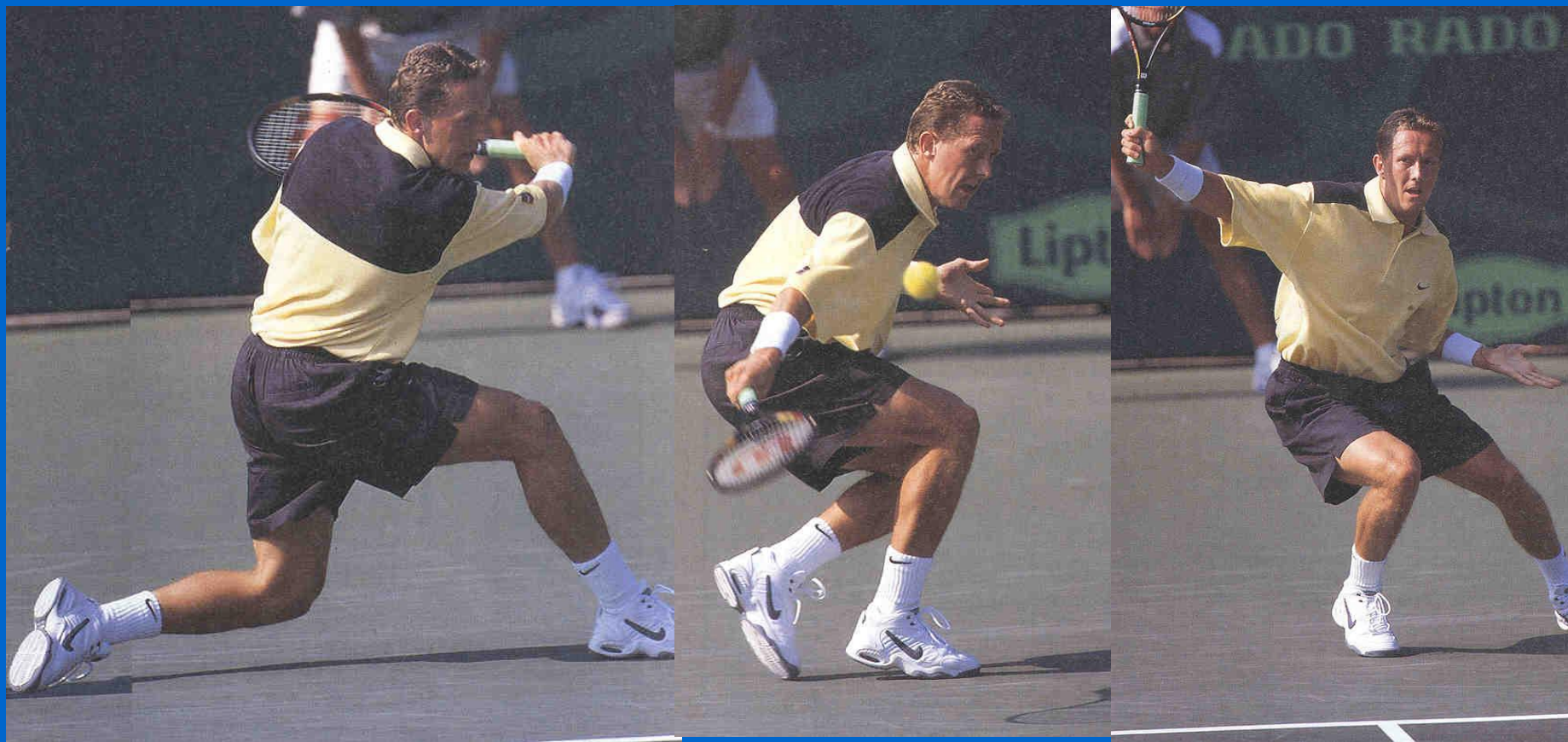
7. Forhend + zunanji forhend
8. Forhend, bekend (dolga, kratka)
9. Forhend, bekend (3 x 4 udarci)
10. Bekend slajz + rec. step
11. Bekend slajz (korak skozi žogo, karioka step)

Forhend, bekend

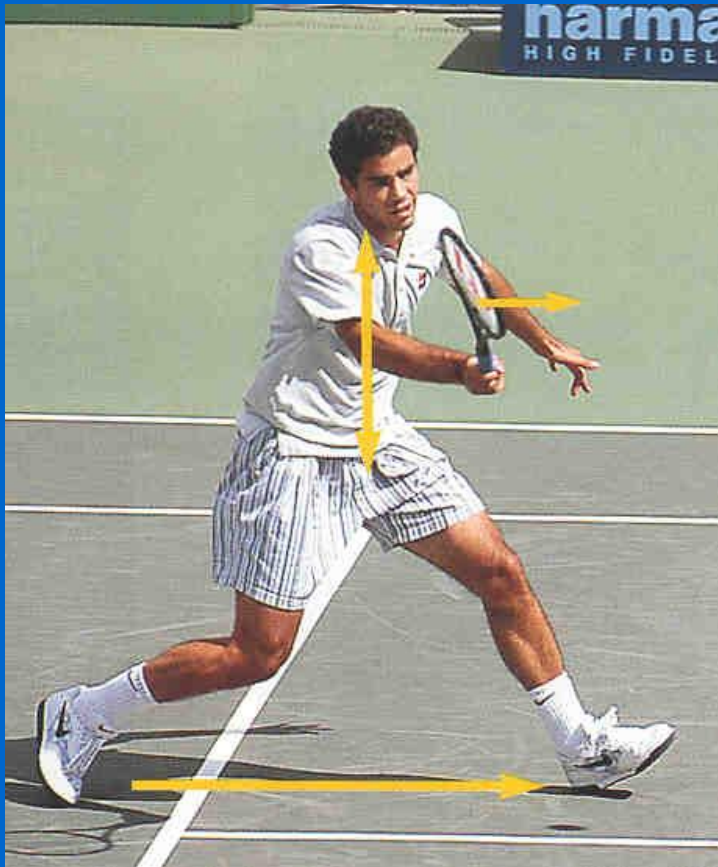


- Na začetku en udarec, kasneje povezava obeh udarcev
- Neigralno (kontrolirani pogoji; pozornost na tehnične podrobnosti, pr. gibanje bokov pri odprtem položaju)
- Prehod in povezava z igralnimi vajami
- Pomen ustreznega vračanja v optimalni položaj (rec.step, križni koraki, priunski koraki, tek)
- Trener na zadnji črti ali na mreži
- Vedno bolj zahtevni pogoji.

Bekend – gibanje pri slajzu



Volej



1. Volej (forhend, bekend) s prenosom teže (srednje)
2. Volej (forhend, bekend) brez prenosa (nizke)
3. Volej (forhend, bekend) + rec. step
 - Na začetku en udarec, kasneje povezava obeh udarcev in z drugimi udarci (smeš)
 - Neigralno
 - Prehod in povezava z igralnimi vajami (3/4 igrišča!)
 - Vedno bolj zahtevni pogoji.

Volej



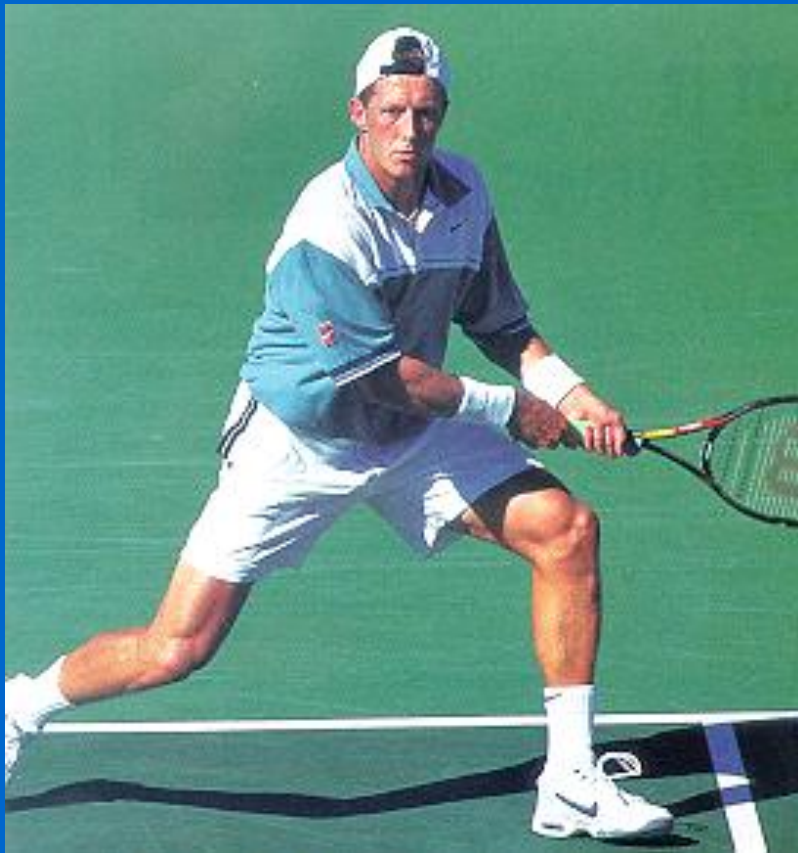
Volej (forhend, bekend) brez prenosa (nizke)

Smeš



1. Smeš na mestu (prenos teže)
2. Smeš (skok za zadnje noge)
3. Bekend smeš
4. Smeš in volej
5. Bekend smeš in volej
6. Pasing in lob – volej in smeš.
 - Neigralno
 - Prehod in povezava z igralnimi vajami
 - Vedno bolj zahtevni pogoji.

Retern



1. Retern (forhend, bekend) s skokom na sprednjo nogo
2. Retern (forhend, bekend) s korakom naprej in gibanjem proti žogi
3. Forhend retren (zunanji)
 - Neigralno
 - Prehod in povezava z igralnimi vajami
 - Vedno bolj zahtevni pogoji (hitrejše, ostrejšše žoge).

•
•
•

Hvala za pozornost!

