



TENIŠKO TRENIRANJE



1. Principi pri načrtovanju in izvedbi trenžne enote
2. Primer strukture ure z možnimi vsebinami
 - pred začetkom treninga
 - uvodni del ure
 - glavni del ure
 - zaključni del ure
 - po treningu.

1. PRINCIPI PRI NAČRTOVANJU IN IZVEDBI TRENŽNE ENOTE

| Princip | Značilnosti |
|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Postavljanje ciljev | Trener mora imeti cilj za vsako trenažno enoto. Načrt pripravi v skladu s ciljem. Mora si vzeti čas za pripravo treninga. V pripravi mora predvideti vaje in organizacijo. |
| Ogrevanje in ohlajanje | Zelo pomemben del treninga je ogrevanje (telesno in psihično), ki mora biti izvedeno pred pričetkom teniškega treninga. Ustrezno ogrevanje bo igralcu omogočilo optimalen in kakovosten trening. Prav tako je pomembno in pogosto zanemarjeno – ohlajanje (ang. cool down), kjer so pogoste vsebine lahkoten tek, iztegovaje, zabavne igre... |
| Homogenost | Bolj kot so si igralci enakovredni, bolj učinkovit bo trening. Tudi trener veliko lažje načrtuje in izvede trening. Če je skupina nehomogena lahko trener s prilagoditvijo vaj, nalog, načina štetja idr., izenači različne sposobnosti igralcev. |
| Trening temeljnih vsebin | Zelo pomembno je, da na vsakem treningu igralci trenirajo 5 temeljnih igralnih situacij (servis, retern, igro na zadnji črti, napad in volej ter pasing/lob). |

Principi pri načrtovanju in izvedbi trenžne enote

| Principi | Značilnosti |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Trening različnih vidikov | V načrtu treniranja je potrebno uravnovežiti delo na “orožjih” in slabostih. Trener mora dnevno beležiti vsebine in izvedbo treningov s ciljem, da lahko ugotovi kateremu področju posveča več pozornosti. |
| Uporaba različnih vaj | Trener mora uporabiti različne vaje – organizacijske oblike (neigralne, igralne, tekmovalne oblike...). |
| prilagoditev | Vaje oz. organizacijske oblike morajo biti prilagojene igralčevim značilnostim. Trener lahko spreminja različne vidike vaje: podajanje, ritem, razmerje delo/počitek, težavnost..., s ciljem, da vajo prilagodi cilju oz. igralcu. |
| Zabava, gibanje idr. | Pomembna značilnost vsake vaje je gibanje, ki zagotavlja dinamiko treninga. Pomembna je pozitivna usmerjenost trenerja. Še tako dobra vaja, ki jo trener izvaja predolgo, postane slaba vaja. Pri vajah je potrebno pogosto uporabiti štetje. Vaje morajo biti zanimive, zabavne ter morajo za igralca predstavljati izziv. |

2. PRIMER STRUKTURE URE Z MOŽNIMI VSEBINAMI (PR. 90')

- pred začetkom treninga (20')
- uvodni del (30')
- glavni del (50')
- zaključni del (10').

• • • Pred začetkom treninga (20')

VAJE:

- različni teki (5'): tek naprej, nazaj, prisunski, križni koraki, simulacija udarcev, šprinti idr.
- gimnastične vaje (10')
- skoki s kolebnico ali vaje za aktivacijo (5')

Uvodni del (30')

VAJE:

- Mini tenis (5'): igra v mini polju.
- Vaje za koordinacijo in tehniko (10'):
 1. Polvolej, 2. polvolej-V, 3. F,B diagonale + bližje, 4. F,B v servisno polje, 5. udarci med nogami, za telesom, 6. F z levo roko, 7. V z levo roko zadaj, 8. V + SM, 9. B smeš + štop V, 10. V + SM samo navzgor, 11. B slajz + skrajšana žoga, 12. mini tenis na obe polji, midi tenis.
- Vaje za ritem (15'):
 1. 4 žoge, 2. 4 žoge z omejitvijo, 3. FB zapored, 4. FB zapored z omejitvijo, 5. šparovček, 6. FB izmenoma, 7. FB idealno, 8. F, B diagonale, 9. F z levo roko na d. boku, 10. samo B.

Glavni del (50')

VAJE:

- Tehnični del (25'):
 1. F,B: samo F (B), skupaj – $\frac{3}{4}$, zadaj, na mestu, v gibanju, kratka, kratka-dolga, težka žoga, napad, lob, skrajšana žoga, ostra diagonala, spin volej + viner, zicerji + variante.
 2. V,SM: samo F (B), skupaj, metanje, F,B izmenoma, težke žoge, 1.volej, volej-smeš, b. smeš-štop volej, smeš na tla, smeš idealno, smeš + težke žoge.
 3. S,R: s-noge skupaj, ravnotežje, skok, z zamudo, brez-z žogo, dvojčki, trojčki, rotacije, predvaja za retern, retern dril.
- Igralni del (25'):
 1. s spin + igra po diagonalni, 2. 3 (2) polja + variante, 3. napad, 4. s-r + 1 udarec, 5. polje 5, 6. 321 + variante, 7. volej + bližje (dvojice), 8. eden samo diagonale, 9. diagonale + razvoj igre, 10. trikotnik, 11. igra – posamezno, 12. igra dvojice.



Zaključni del (10')

- igra za točke
- razigravanje.



•
•
•

Po končanem treningu (20')

VAJE:

- lahkoten tek (5')
- stretching (15').

Lahko tudi: tuširanje, savnanje, “jakuzi”, masaža.