



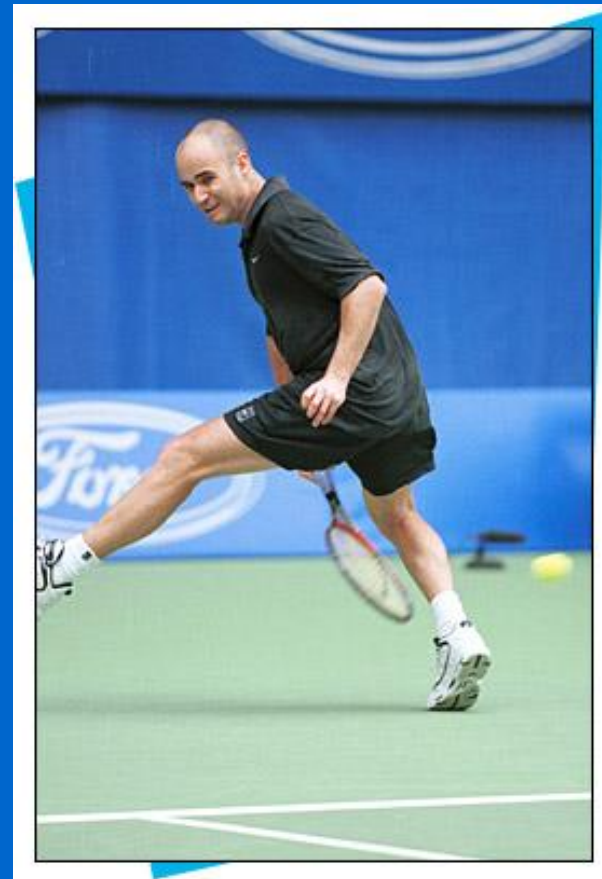
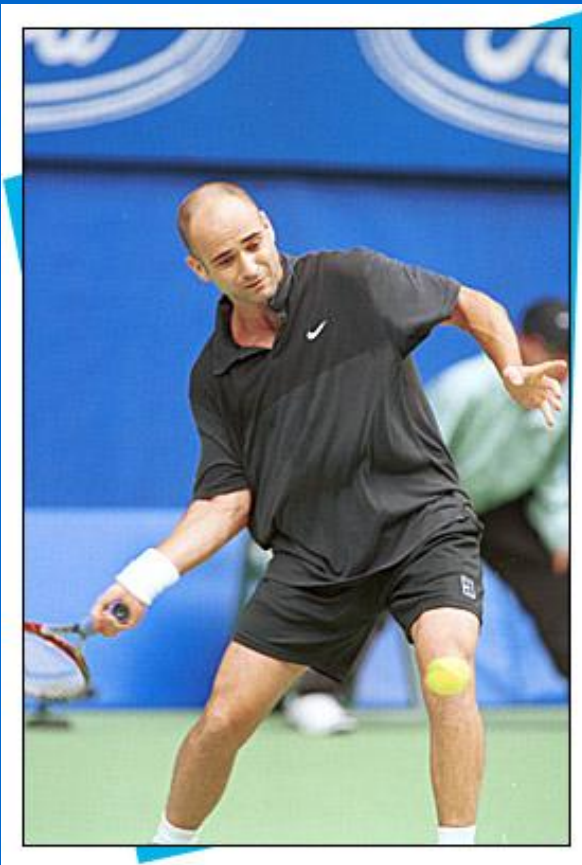
TAKTIKA

NAČINI IGRE, TIPI IGRALCEV, RAZVOJ IN TRENING TAKTIKE



1. Načini igre
2. Različni igralci – različni pristopi
3. Razvoj in učenje taktike
4. Svetovanje (coaching)

Napadalno vs. obrambno



1. NAČINI IGRE

A. Igra po celem igrišču

B. Igra na zadnji črti

C. Igra servis – mreža

D. Obrambna igra

Povzeto po Schönbornu (1994).

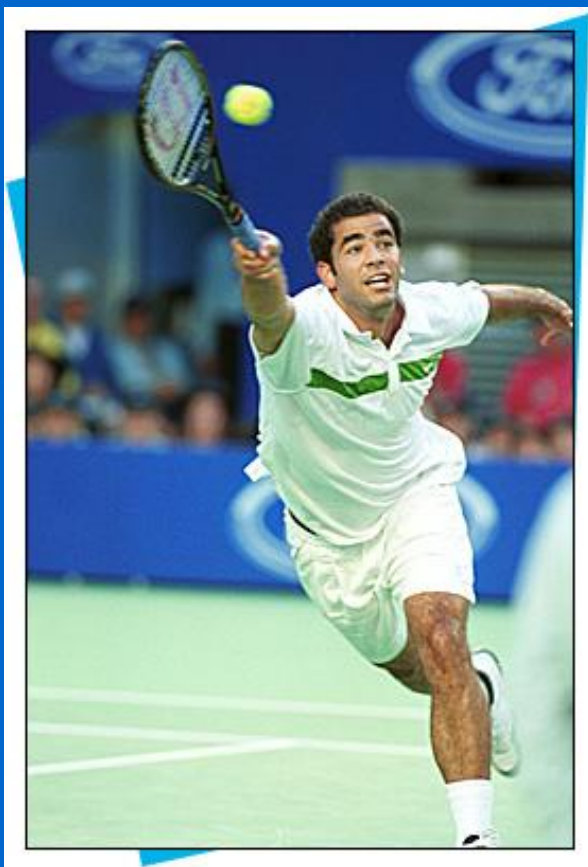
A. Igra po vsem igrišču

Značilnosti igre so :

1. igranje igre servis - volej v kombinaciji z igro na zadnji črti
2. sposobnost za udarjanje večine žog v “mrtvi” točki (visok ritem igre)
3. sposobnost za napadanje kratkih in počasnih žog in doseganje zmagovalne točke
4. zanesljivi osnovni udarci in ritem.

Predstavniki igre so: Roger Federer, Justine Henin - Hardenne, Pete Sampras, Goran Ivanisevič, Jana Novotna.

Univerzalna!



B. Igra z zadnje črte

Značilnosti igre so :

1. zelo dober napadalni udarec s forhendom ali bekendom
2. zelo dober servis
3. sposobnost kontrole igre z zadnje črte (običajno z dominantnim udarcem - forhend)
4. dober pasing
5. napadalen in zanesljiv ritern.

Predstavniki te igre so : Leyton Hewitt, Andre Agassi, Carlos Moya, Rafael Nadal, Venus & Serena Williams, Kim Clijsters, Jim Courier, Tomas Muster, Monika Seles, Steffi Graf.

Uspešni na zadnji črti



© Aleš Filipčič, 2005



C. Igra servis - mreža

Značilnosti igre so:

1. učinkovit 1.servis, s katerim igralec prisili tekmeca k napaki
2. veliko število zmagovalnih udarcev s servisom
3. drugi servis omogoča prihod k mreži in igranje voleja
4. visok % uspešnosti 1. voleja
5. več kot 33 % pasingov tekmeca je igralec zmožen ubraniti z volejem in doseči točko.

Predstavniki so (bili): Patrick Rafter, Stefan Edberg, John Mc Enroe, Guy Forget, Martina Navratilova, Helena Sukova,.

Ves čas pri mreži!



Patrick Rafter

D. Obrambna igra

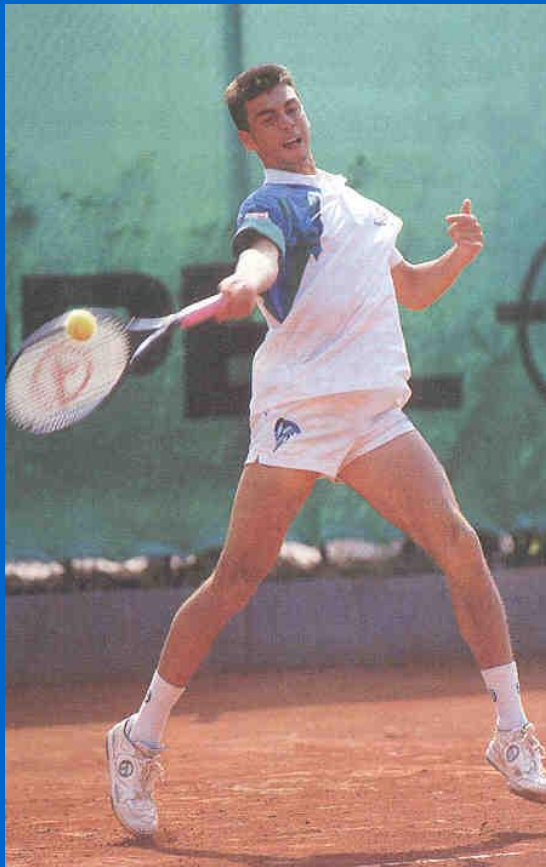
Značilnosti igre so bile:

1. visoki topspin udarci s forhendom in bekendom
2. igralci ostajajo globoko za osnovno črto
3. visoka zanesljivost v igri z zadnje črte
4. ni napadanja v igri.

Predstavniki igre so bili: Sergio Burguera, Mats Wilander, Bjorn Borg, Guillermo Wilas.

•
•
•

Igralec, ki vrne (skoraj) vse!



Sergi Burguera

2. RAZLIČNI IGRALCI - RAZLIČNI PRISTOPI

Različni “taktični” tipi igralcev:

- a) Igralec, ki vrne vse (?)
- b) Šprinter (Michael Chang)
- c) Napadalec (Andre Agassi)
- d) Servis - volej igralec (Patrick Rafter)
- e) Slab server (Brad Gilbert)
- f) Levičar (Marcelo Rios)
- g) Razbijač (Pete Sampras)

Povzeto po Gilbertu (1994).

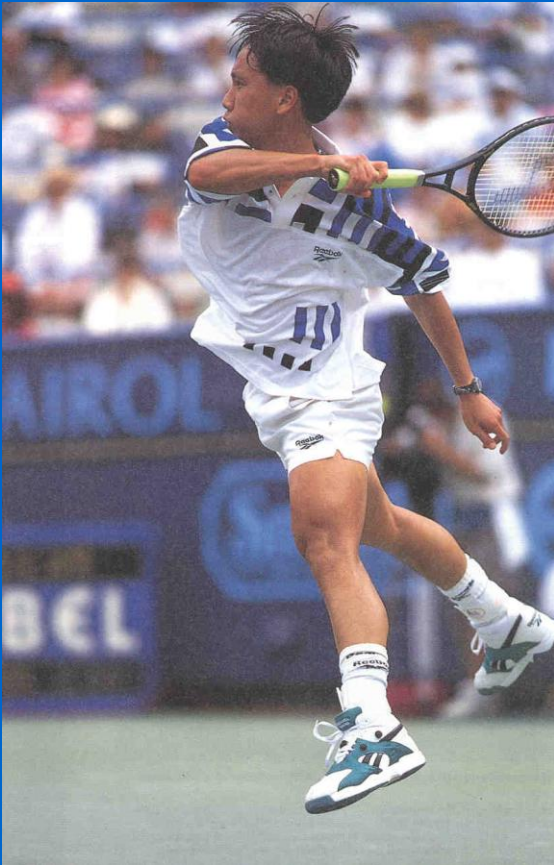
a. Igralec, ki vrne vse

1. Psihološka priprava: potrpežljivost in trpljenje
2. Neforsirane napake - ključ njegovega uspeha
3. Pravilna taktika - ključ uspeha (počasna igra - napaka)
4. Igra pri mreži (stalen napad, nepredvidljivost, kam igra pasing)
5. Pokliči igralca k mreži (slabši udarec)
6. Počasi je boljše (igralec mora "odigrati" žogo)
7. Serviraj svoj 1. servis kot 2. (variabilnost).

b. Šprinter

1. Ne dovoli, da igralec teče (igraj dolgo in na sredino - polje 4)
2. Kombiniraj to s svojo igro
3. Nepredvidljivo odigraj žogo vstran (polje 2 ali polje 3)
3. Servis v telo.

Šprinter



Michael Chang

c. Napadalec

1. Igraj zanesljivo in potrpežljivo (polje 3 ali 4)
2. Napadaj, ko imaš priložnost (slab servis, primerna žoga)
3. V težkih situacijah uporabi lob
4. Izmikaj se igranju svojega slabšega udarca (pr. Bekenda - igray forhend).

d. Servis - volej igralec

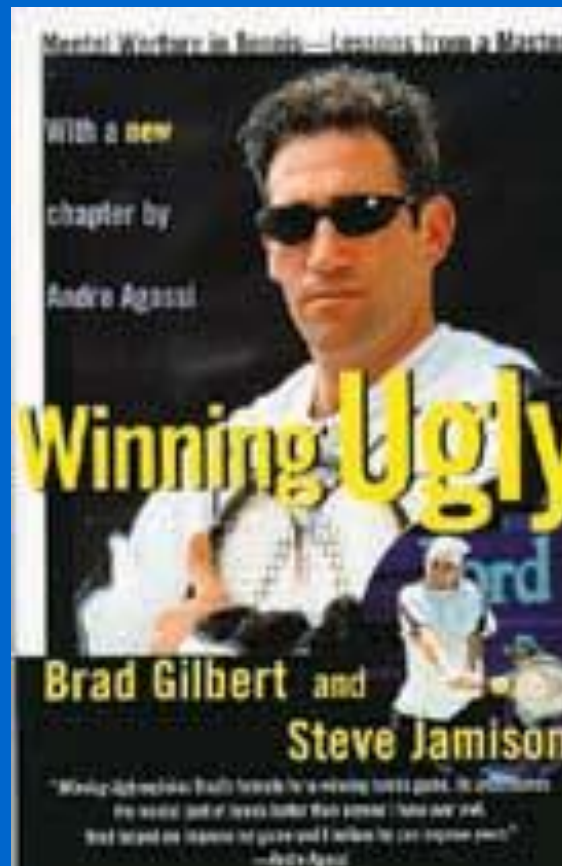
1. Retern - vedno bolj pomemben udarec
2. Bodi pozoren na žogo in ne na igralca
3. Odigraj počasen retern (diagonalno)
4. Odigraj retern v telo igralca, ki napada (ko je zelo dobro postavljen)
5. Lob mora biti pogosta rešitev
6. Ko lahko (na svoj servis), igray dolge točke.

e. Slab server

1. Postavitev pri reternu je prvi korak k pravilni taktiki (stopi v igrišče)
2. Retern igray s krajšim zamahom (ne udari udarca s svojim “egom”, pač pa z loparjem)
3. Določi natančen načrt, kam boš vračal servise.

Kdo je slab server ?

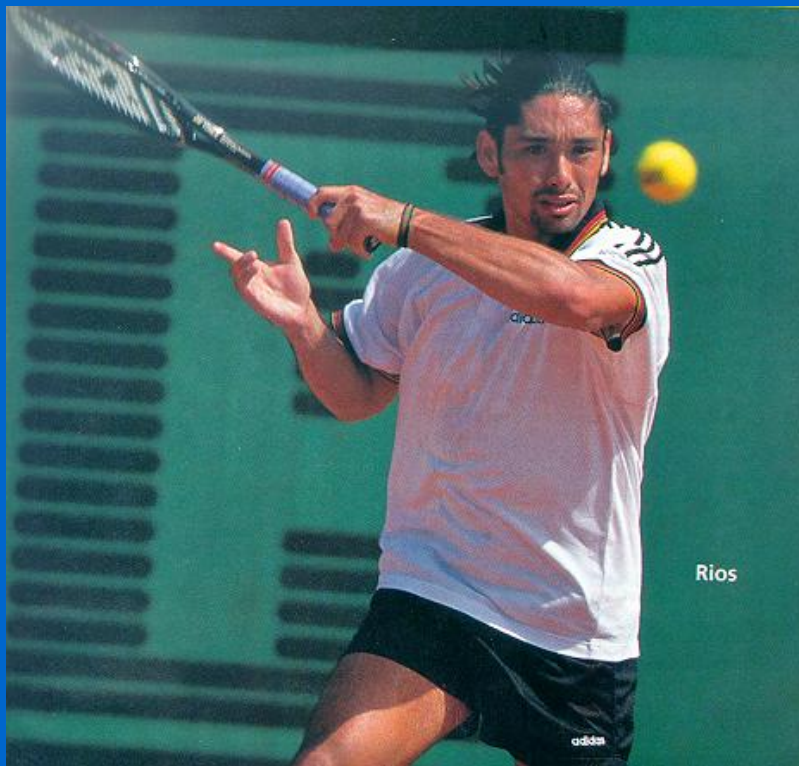
Brad Gilbert ?



f. Levičar

1. Zapri prostor pri reternu (stopi naprej in nekoliko na bekend)
2. Sprejmi izziv - odigraj odličen bekend retern
3. Tudi levičarji imajo slabosti (ko serviraš z desne strani, forhend diagonalna)
4. Ko napadaš, izbiraj različne rešitve (smeri in kote).

Levičar



Marcelo Rios



g. Razbijač

1. Vse se začne z odličnim servisom
2. Postavi se nazaj na njegov servis
3. Skrajšaj zamah
4. Ne igraj močnejše kot tvoj tekmelec
5. Igraj po celem igrišču.



-
-
-

Razbijač



Pete Sampras

© Aleš Filipčič, 2005

-
-
-
-
-
-
-
-

3. RAZVOJ IN UČENJE TAKTIKE

1. Učenje taktike poteka v igralni situaciji, ob upoštevanju vseh procesov, ki potekajo v igri (percepcija, anticipacija, analiza, imaginacija...).
2. Učenje taktike se prične že s prvimi udarci, oz. v trenutku, ko ima igralec dve možnosti (paralela, diagonala, spin, slajz idr.)
3. Za učenje taktike uporabljamo “odprte” vaje.

Koraki učenja

1. Razlaga taktičnih principov (teoretično)
 - pokrivanje igrišča
 - izbira smer (igranje v prazen prostor, v isto smer “na napačno nogo” ali ravnotežni udarec)
 - izbira hitrosti in rotacije
 - izbira trenutka za napad (skrajšano žogo, passing, lob ipd.).
2. Vadba principov v igri
3. Vadba igralnih situacij v povezavi s posameznimi udarci (smer, dolžina, natančnost, koti, kombinacije udarcev...)

Taktični trening

1. Taktično mišljenje pred tekmo mora biti **intuitivno**, med točkami **operativno**.
2. Pri taktičnem treningu morata biti, tako igralec, kot tudi trener kreativna, kar pomeni, da iščeta vedno nove rešitve.
3. Pri taktičnem treningu mora trener komentirati igralčevo odločitev.
4. Pri taktičnem treningu lahko trener poljubno spreminja pravila igre (št. servisov, način štetja, igre idr.)
5. Vaje morajo biti realistične. Upoštevati morajo splošne in individualne značilnosti igre ter igralca.

Taktični trening

6. Največji omejevalni dejavnik pri taktiki je tehnika. Kvalitetna tehnika nam omogoča ustrezne taktične rešitve.
7. Pri individualnem taktičnem delovanju igralca je potrebno upoštevati:
 - individualne značilnosti igralca
 - trende v igri
8. Pri taktiki ne moremo govoriti o pravilih, pač pa le o idealnih modelih taktičnega obnašanja igralcev v določeni igralni situaciji (pr. Wilander: 80 % bekend pasingov je odigral paralelno).

Taktični trening z vidika odločanja

	Izvajanje	Uporaba	Časovni pritisk
Strategija	splošna	splošna	brez
Taktika	natančna	serije udarcev	majhen
Taktična odločitev	natančna	posamezni udarec	visok

Taktični trening – akcijski vidik

Tradicionalen pristop k razvoju pomeni, da sta tehnika in taktika ločeni.

Akcijski vidik upošteva delovanje igralca med igro:

1. percepcija
 2. odločitev
 3. izvedba
 4. povratna informacija
- Bill Tilden je izjavil: “Nikoli ne dopusti tekmecu, da igra kot želi, če je le možno, ga prisli, da igra drugače.” in “Nikoli ne daj tekmecu možnosti, da igra udarec, ki ga želi.”
 - ti dve trditvi še vedno držita, tudi po 80 letih.
 - kako določiti igralčev igralni način (ang. gametype)
1. osebne lastnosti: temelj v mlajših letih (prva 3 leta); vpliv trenerja; primerjava z dnevnimi življenjskimi situacijami (vožnja avta, kasino...); nadzoruje, tvega (trener, igralci) – velik pomen empatije!!!
 2. telesne značilnosti: telesne značilnosti – puberteta (21 cm zrastle v 1 letu), somatoptip, pomoč razvoja skozi druge športe
 3. kondicijske sposobnosti
 4. tehnika: ne sme biti stvar trenerjevih želja, gre za osebni stil, razvoj igre pri mreži (univerzalen razvoj do 12-14 let) (van Fraayenhoven, 2004).

Taktični trening – akcijski vidik

Igralni način	Osebnostne značilnosti	Telesne značilnosti	Tehnika
šahist	igra z malo tveganje, potpežljivo in pametno	povprečno razvit, agilen in dobro koordiniran	igra z visoko natančnostjo, ima limit v hitrosti in je vsestranki
nabijač (ang. hardhiter)	igra z veliko tveganja in majhno potrpežljivostjo	visok, močan in ima dober timing	ima dobro tehniko, zelo dober na zadnji črti
“pimplar” (ang. hacker)	igra zelo potrpežljivo, brez tveganja in eksperimentiranja	ima močne noge (lahko so različni somatotipi)	nima najboljše tehnike, dobro pokrivanje igrišča
napadalec (ang. net rusher)	rad igra vznemirljivo, z veliko tveganja, nepotrpežljivo, veliko eksperimentira in se zanaša na lastno intuicijo	eksploziven in ima hitro reakcijo	tehnika je dobra, posebno S, napad in V

Taktični trening – akcijski vidik

Izjava: "Če želiš biti dober igralec, ni potrebno, da si najboljši v vsem, lahko si dober samo v tistem, kar delaš!"

- informacije o taktiki in strategiji razložimo dvakrat, ni potrebno ponavljati večkrat; potem mora igralec povedati, v čem je problem
- analiza taktičnega delovanja;
 - igralec dela vedno enako taktično napako; trening te situacije
 - igralec slabo oceni situacijo, trening percepcije
- občutek za tekmo; določene točke so bolj pomembne kot druge
- čustveni in mentalni vidik (pr. mešane dvojice; igraš s svojo punco; tekme zadane punco v nogo s SM, na set žogo imaš ti priložnost, da s SM zadaneš tekmece (odigraš normalno in dobiš set; poskušaš zadeti tekmece); tu se kaže pomen čustev
- učinek (ang. performance) se kaže kot:
 - zmage, uvrstitev <> razvoj igre (napredek, uspešnost reševanja problemskih situacij)
- igralec se pripravi na tekmo; igra in izgublja, kako in koliko se prilagoditi; prilagoditev igralnega načrta (?sprememba igralnega načrta; to so sposobni redki)

Možni problemi

- igralec ima tehnične probleme
- igralec pozabi na taktični načrt
- igralec ni discipliniran, da bi igral v skladu z načrtom
- igralec izbira napačne taktične odločitve – rešitev je v percepciji (van Fraayenhoven, 2004).

Taktični trening – akcijski vidik

Specifični cilji za taktični trening:

1. pokrivanje igrišča
2. spremembe kotov
3. taktična disciplina
4. prilagoditev glede na trenutni rezultat
5. sprememba hitrosti in rotacije

Pokrivanje igrišča in spremembe kotov

- igralec začne iz kota; sprememba kotov (kdaj paralelo; kdaj diagonalo, kdaj lovi na napačno nogo)

Taktična disciplina:

- igralec mora igrati po določenih vzorcih, ki so del njegovega načina igre

Prilagoditev glede na trenutni rezulta

- igralčev cilj je dobiti 3 točke zapored

Sprememba hitrosti in rotacije

- igralec spreminja hitrost in rotacijo glede na situacijo v kateri se nahaja (van Fraayenhoven, 2004).

Taktični trening – akcijski vidik

Taktični trening:

- igra z levo roko v mini polju za točke; šele ko igrajo za točke, razmišljajo o taktiki!
- polvolej za točke;
- en polvolej in en volej; igra za točke
- polvoleji z dvoročnimi udarci F in B (varinate teh vaj)
- trener opazuje igro; vedno je eden od igralcev gospodar na igrišču; naloga trenerja je, da pomaga manj uspešnemu
- igra za točke s S, igrata 2 para (to vajo je možno izvajati tudi s 3 pari); igralec, ki igra mora drugemu igralcu (prijatelju) povedati kakšen je njegov igralni načrt; pomembno je, da se igralci med seboj pogovarjajo, kaj bodo odigrali; to povzroči, da se igralci med seboj učijo
- naslednji korak je, da dodamo analizo, zakaj je dobil, izgubil točko; igralec racionalno analizira točko
- igralec ima oznake (pr. trakove za označevanje izsiljenih in neizsiljenih napak)
- igra s prvo težko žogo; trener opazuje, koliko časa ima drugi igralec še prednost
- igralca igrata brez servisa za točke, ko ima igralec možnost za napad, reče “YES” in, če dobi točko dobi dodatno (bonus) točko (varianta: igra od zadaj, igralec dobi dodatno točko, če drugega igralca spravi izven črt igrišča za dvojice)
- vaja za S; cilji za slajz S, tarče; igralci pokličejo trenerja, ko ugotovijo, kako lahko zadanejo tarčo
- igra za volej; vsi 4 igralci na servisni črti; igrajo V, polvolej, žoga ne sme pasti v polje za S črto; problem loba z V (van Fraayenhoven, 2004).

4. SVETOVANJE - COACHING

- strategija - pomeni uporabo orožij, vizija igre igralca, odpravljanje slabosti (pr. Sundstrem imel zelo dober spin, tekmeci so imeli velike težave, dodal je spin volej, ker ni imel zelo dobrega voleja)
- usmeritev: kaj moraš narediti kratkoročno in kaj dolgoročno (pr. Becker - dolgoročno dodati igro z zadnje črte in biti sposoben napadati)
- usmeritev naj bo vedno najprej k razvoju orožij in ne odpravljanju slabosti (pr. Igralca, ki rad napada: ustvariti priložnost za F na B strani, forsiranja paralele ali zunanje diagonale z F, ob pritisku na igralca takoj prihod k mreži)
- taktika – pomeni poznati tekmeca, iskati njegove igralne vzorce, veliko igralcev igra vedno enako (pr. Forget - vedno servira 2. spin, če igralec to ve, potem se lahko pripravi; pr. Kafeljnikov vedno igral 3 diagonale in 1 paralelo)
- pomembna uporaba ugotovitev in dodajanje novih izsledkov, ker igralci pogosto spreminjajo vzorce

Svetovanje - coaching

Nekaj primerov taktičnega obnašanja igralcev:

- Edberg je prvi V pogosto igral diagonalno
- Česnokov igral zelo dobro ritem, dobro napadal (zelo dobro igral tudi šah), gledal tekmo z Olhovskim, ki mu je popolnoma zmešal ritem s skrajšanimi žogami
- ko je Becker igral z Česnokovom je ta odigral 40 skrajšanih žog
- Rusedski je vedno dobro serviral, če je odmor med servisoma 12-15 sek.; če je bil odmor daljši, potem je serviral slabše; Kiefer je Rusedskemu zmotil ritem pri servisu
- Kiefer je zelo rad prihajal k mreži z B slajzom
- ali je želel popraviti Goranov F; Ivanišević je imel problem odigrati F paralelo
- pri Ivaniševiću je želel povečati pritisk na 2.S tekmeča; v tekmi proti Courierju Goran ni hotel tega; to je sicer naredil, vendar je kasneje rekel, da ni hotel zmagati, ampak narediti tisto kar mu je rekel Bob
- povezava dveh udarcev, ki sta orožji (pr. Gilbert in Roddick)
- pomembnost variabilnosti izbire udarcev (pr. Roddick - največje orožje S po paraleli, proti Ferreru serviral veliko na ven do rezultata 44, potem pa paralelno; Roddick z Gilbertom veliko bolje izkorišča svoja orožja - bolj premišljeno
- US Open 2003 – Philippoussis vs Nabaldian; Philippoussis preveč napadal z B slajzom, to je omogočilo Nabaldianu veliko časa in možnosti za pasing (Brett, 2003).

Svetovanje - coaching

- za svetovanje je zelo pomembna analiza tekme
- analiza mora biti objektivna; kako jo čim bolj objektivizirati (evaluacija tekme)
- napredek se najprej pokaže na treningu, potem na tekmah in na koncu tudi na velikih tekmah (pr. Kiefer je bil 80 ATP, da je prišel na 40 ATP je izgledal veliko boljši igralec; vendar v igri ni bistveno napredoval)
- primer dobrega načrtovanja turnirjev za Kieferja; prišel na 4 ATP; kombinacija velikih in majhnih tekmovanj; Dubai - igralci niso dobro pripravljani (zimsko sezona), kjer je igral finale; Tokio - vsi raje igrajo v Evropi in ZDA, zmagal turnir; Taškent, takoj po US Opnu, veliko igralcev utrujenih, prišla prej in se pripravila; 5 nosilcev izgubilo prvi dan (Brett, 2003).

Navodila za svetovanje igralcem

1. naredi vse, da dobiš vsako točko.
2. igraj vsako točko s 100% koncentracijo, napadalno, sproščeno, aktivno, določno
3. uporabi igro, ki ti daje največ možnosti za zmago točke.
4. osvoji čim več točk zapored - v seriji.
5. ne razmišljaj o "velikih" točkah.
6. vedno uporabljaljaj igro, ki jo tudi treniraš.
7. ne bodi obremenjen z "miti" o taktiki (pr. sedma igra v nizu).
8. izkoristi ves čas za odmor.
9. ne obremenjuj se s tekmečem.
10. ne igraj glede na trenutni rezultat v igri ali nizu.

Literatura

1. Bornemann in sod. (1993). Tennis 1 - Methodik. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
2. Brett, B. (2003). Top coaching tactics. Vilamoura: ITF 13th Worldwide coaches workshop.
3. Filipčič, A. (2001). Tenis – tehnika in taktika. Ljubljana: Fakulteta za šport.
4. Filipčič, A. (2002). Tenis – treniranje. Ljubljana: Fakulteta za šport.
5. Gilbert, B. (1994). Winning ugly. New York; Simon & Schustre.
6. Schönborn, R. (1999). Advanced Techniques for Competitive Tennis. Aachen: Meyer und Meyer.
7. Van Frayeenhoven, F. (2004). Razvoj in trening igralcev U14. Ljubljana: Licenčni seminar.