



# ORGANIZACIJSKE OBLIKE ZA NAPREDNJEŠE IGRALCE



1. Izhodišča za uporabo organizacijskih oblik
2. Vrste organizacijskih oblik
3. Igralna in neigralna oblika

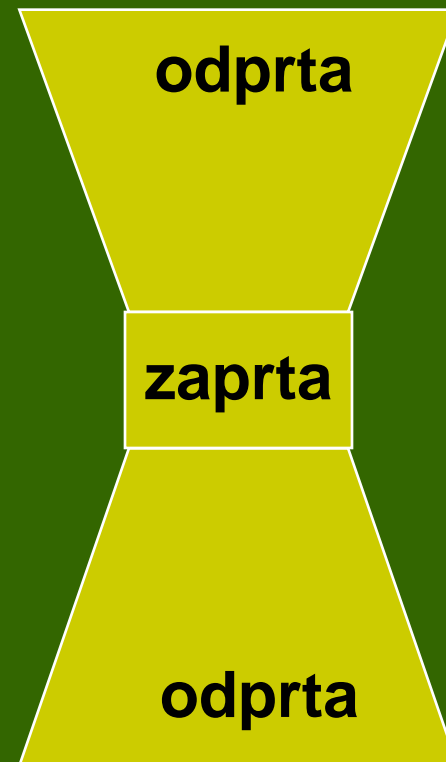


# CILJI

1. Spoznati izhodišča za uporabo in ustvarjanje organizacijskih oblik
2. Poznati vrste organizacijskih oblik
3. Poznati način uporabe oblik v praksi.



# Izhodišča za uporabo organizacijskih oblik





# Organizacijske oblike treniranja

- **število vključenih igralcev** (individualne, skupinske)
- **del igrišča** (mini in midi igrišče, zadnja črta, sredina igrišča, pri mreži)
- **način dela** (igralne, neigralne)
- **postavljene cilje** (tehnične, situacijske, tekmovalne idr.).



# Organizacijske oblike – cilji

- **tehnične** (učenje, vadba, treniranje tehnike in gibanja)
- **situacijske** (razvoj igre v posameznih tipičnih igralnih situacijah)
- **tekmovalne** (izvedba udarcev in situacij v tekmovalnih pogojih)
- **kondicijske** (razvoj teniško specifičnih sposobnosti).



# Igralna organizacijska oblika

Igralna oblika organizacije pomeni, da vse aktivnosti potekajo tako, da igralca (eden je lahko tudi trener) izmenjujeta žoge, kar pomeni, da se vse dogaja v igralnem ritmu.

Uporabna za doseganje: tekmovalnih, taktično situacijskih ciljev, treniranje ritma, tehnike v igralnih pogojih, servis-reterna idr.



# Neigralna organizacijska oblika

Neigralna oblika organizacije pomeni, da trener (lahko pa tudi soigralec) podaja žoge tako, da do izmenjave žog, oz. igre, ne pride.

Uporabna za doseganje: tehničnih ciljev (učenje, utrjevanje in ponavljanje udarcev), treniranje posebnih igralnih situacij, kondicijskih ciljev idr.

# Igralno vs. neigralno

Navodila za trenerje:

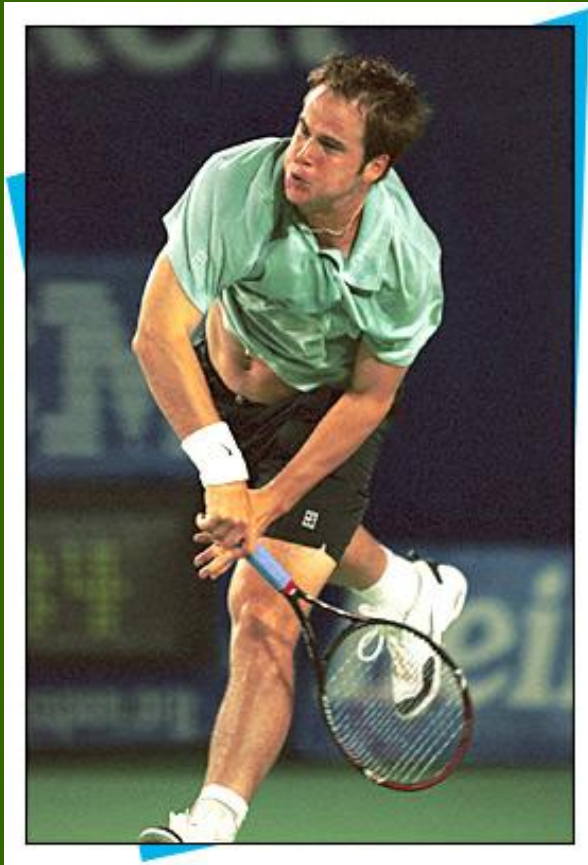
- čim več igralnih situacij
- igralci naj čim več igrajo med seboj
- uporaba vaj z košaro (ko to ni možno ali želimo delati na določeni stvari - udarcu, kondicijskih sposobnostih, psiholoških ciljih...)
- uporaba vaj z košare v ne več kot 40% igralnih situacij

Pozitivne strani uporabe vaj z košaro (ang. basket drills)

- daje igralcem samozaupanje
- omogoča izvedbo določenih situacij (slaba tehnika, posebne igralne situacije – smeš, B smeš, napad, pasing, udarec med nogami...)
- možen trening hitrosti, agilnosti in vzdržljivosti
- Pomembna in obvezna uporaba tarč
- če trener začne s prvo žogo, potem lahko igralca spravi v nevtralno, napadalno ali obrambno situacijo (Pestre, 2003).

[www.fft.fr/equipment](http://www.fft.fr/equipment)

# Teniški trening



Tekme se dobivajo na  
treningu.

Taylor's law

# Teniški trening



Kako trener izbira med individualnim in skupinskim treningom, igralno, neigralno, situacijsko in tekmovalno obliko organizacije?

# Organizacijske oblike – splošne/specifične

## Splošne:

- namenjene učenju novih udarcev, igralnih situacij
- za izboljšanje tehnike
- za ohranjanje in uporabo že naučenih udarcev, igralnih situacij

## Specifične:

- tehnične - naučiti nov udarec (rotacijo, situacijo), izboljšati gibanje (footwork, zamah, natančnost), udariti z večjo hitrostjo
- taktične – naučiti uporabo udarca, načrtovati strategijo, taktčne vzorce, analizo tekme, igralne situacije
- psihološke – usrezno se odzivati na pritisk, izboljšati psihično moč, koncentracijo, motivacijo, čustveno kontrolo, kontrolo mišljenja, vizualizacijo, imaginacijo, sproščanje...
- kondicijske – izboljšati splošno kondicijo, hitrost, moč, koordinacijo, vzdržljivost, gibljivost, agilnost...

## Mešane:

- kjer je več ciljev združenih v eni organizacijski obliki – drilu (ITF, , 2002).

# Uporaba organizacijskih oblik

Nekaj navodil za uporabo:

- lažje oblike uporabi pred težjimi
- tehnični drili (brez odločanja) morajo biti pred taktičnimi
- učenje in izboljševanje tehnike mora biti pred drili za stabilizacijo tehnike
- oblike, kjer je cilj razvoj koordinacije morajo biti pred tistimi, kjer je cilj vzdržljivost
- težke oblike morajo biti kombinirane z zabavnimi tekmovalnimi oblikami
- to težkem drili naj ima igralec dovolj časa za regeneracijo in sledinaj lažji dril
- oblike, kjer je cilj regeneracija, uporabi proti koncu treninga, s ciljem doseganja čim večje kakovosti.

# Menjavanje igralcev - načini

Način	Značilnosti
Število udarcev	Vsak igralec dobi določeno število žog (pr. 2-8), nato ga zamenja drug igralec.
Čas	Vsak igralec ima na voljo določen čas (pr. 15 sek.), nato ga zamenja drug igralec.
Štetje	Igralec, ki zmaga točko ostane, poraženec oddide.
Napaka	Igralec se zamenja po določenem številu napak.
Kralj na igrišču	Igralec, ki prvi doseže 3 točke je kralj na igrišču.

# Izvedba drilov

## Potek:

- razlaga
- demonstracija
- treniranje
- povratna informacija
- analiza
- prilagoditev

## Povečevanje zahtevnosti

- Tarče:
  - projekcija, percepcija, omejitev.
- Gibanje:
  - pred udarcem, med udarcem in po udarcu
- Število in vrsta udarcev
- Uporaba štetja: število zadetkov, žog zapored...
- Razmerje delo/počitek

## Povečevanje intenzivnosti:

1. **Zelo intenzivni drili:** brez počitka ali razmerje delo/počitek: 2/1, 1/1
2. **Srednje intenzivni drili:** razmerje delo/počitek: 1/2, 1/3 (tekmovalno razmerje)
3. **Nizko intenzivni drili:** razmerje delo/počitek: 1/4, 1/5 (ogrevanje, učenje tehnike, korekcije...)