



IGRALNE SITUACIJE PRI IGRI POSAMEZNIKOV

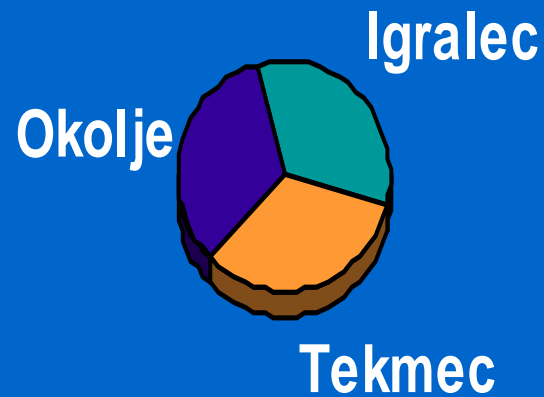


1. S servisom
2. Z reternom
3. Na zadnji črti in v igrišču
4. Pri mreži
5. Obrambne

CILJI

1. Poznati dejavnike uspeha
2. Poznati značilnosti igralca, tekmeca & zunanjih pogojev na uspeh v tekmi
3. Razumeti temeljne taktične principe v 5 igralnih situacijah.

DEJAVNIKI USPEHA V TEKMI



Igralec

- Raven igre
- Taktično znanje
- Tehnična usposobljenost
- Fiziološki razvoj
- Psihološke značilnosti
- Izkušnje, igralni stil & raven treniranosti
- Tekmovalnost.



TEKMEC

- Enako kot za igralca in še:
 - Let žoge (smer, višina, dolžina, hitrost, spin...)
 - Izbira udarcev, pozicija žoge in igralca in taktična namera
 - Tekmečeve taktična orožja in slabosti.



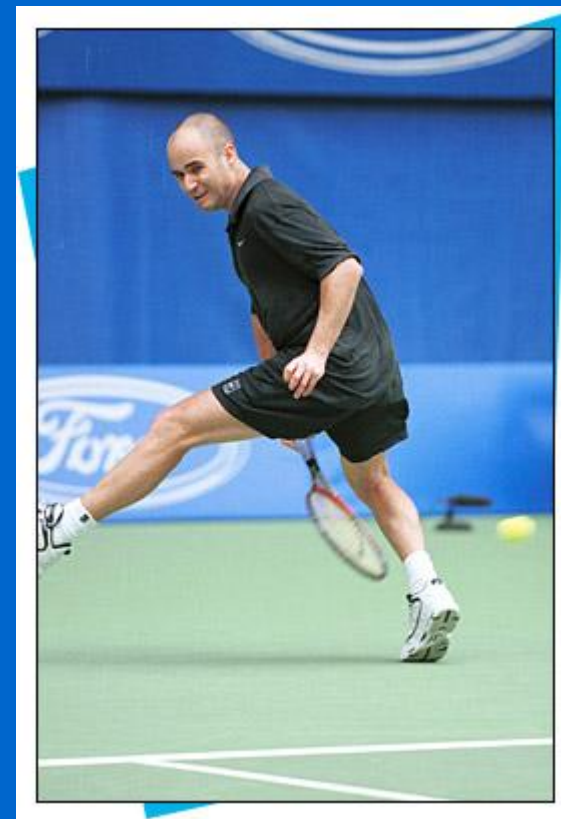
Okolje

- Igralna podlaga (hitrost)
- Vremenski pogoji (veter, sonce, nadm.višina...)
- Ostali dejavniki: gledalci, sodniki, čas tekme, posebne psihološke situacije idr.



VRSTE UDARCEV

- Pripravljalni (Building-up)
- Vinerji
- Nevtralni
- “Kontra” napad
- Obrambni.



Igralne situacije pri igri posameznikov

1. S SERVISOM
2. Z RETERNOM
3. NA ZADNJI ČRTI IN V IGRIŠČU
4. PRI MREŽI
5. OBRAMBNE

⋮

Igralne situacije pri igri posameznikov (Cayer, 2008)

4 temeljne situacije:

1. priprava (graditev) točke
2. zaključek točke
3. ostati v točki (obrambne situacije)
4. prevzemanje pobude v točki (kontra napad).

Igralne situacije pri igri posameznikov (Cayer, 2008)

1. Priprava (graditev) točke

a. visok tempo v igri (globina in hitrost ali kombinacija obojega)

b. gibanje tekmeca:

- kadar žoga prihaja v sredino igrišča (uporaba orožja)
- uporaba diagonale (takrat, ko se mora igralec gibati izven igrišča za posameznike (diagonala) ali izven igrišča za dvojice (ostra diagonala)
- nadaljevanje je lahko uporaba paralele ali ponovno igranje diagonale (na napačno nogo)
- kdaj paralela? krajša, počasnejša žoga, v sredino, pozicija tekmeca
- kdaj ne paralela? kadar je igralec izven igrišča
- ostra diagonala in igranje v odprto igrišče (igralec igra žogo zgodaj)
- ostra diagonala in igranje na napačno nogo (gibanje tekmeca z željo pokriti igrišče)

c. uporaba zunanjega forhenda (igralec ga igra na zadnji liniji ali v igrišču)

d. menjava ritma v točki (različna hitrost, rotacija, višina) – pomen točke udarca za tekmeca

Igralne situacije pri igri posameznikov (Cayer, 2008)

b. Gibanje tekmeca (načini):

1. nadzorju sredino igrišča (control the middle)
2. zmagaj dvoboj po diagonali (win a cross court battle)
3. menjaj smer udarcev (change direction)
4. uporabi X vzorec - gibanje igralca naprej-nazaj (use X pattern)

Igralne situacije pri igri posameznikov (Cayer, 2008)

2. Zaključek točke

- a. napad – napad (kombinacija napadalnih udarcev)
- b. napad in prihod k mreži (percepcija krajše žoge, napad, zaključek z volejem ali smešom) – pomembnost pokrivanja igrišča, slajz napad ali spin napad
- c. skrajšana žoga
- d. napad in prestrežanje z volejem (klasični ali spin volej)

Igralne situacije pri igri posameznikov (Cayer, 2008)

3. Ostati v točki (obrambne situacije)

- obrambne sposobnosti
- cilj ko se branimo (tekemec odigra vsaj še en udarec, naredi napako, nevtraliziramo napad)
- obrambni udarci (lob udarec, visoke rotirane žoge (“moon balls”, obrambni slajz bekedn)
- obrambna pozicija

Igralne situacije pri igri posameznikov (Cayer, 2008)

4. Prevzemanje pobude v točki (kontra napad)

- oba igralca zadaj
- pasing
 - a. en pasing udarec (nizek pasing, v odprt del igrišča)
 - b. situacija z 2 pasingoma
 - c. napadalen lob

1. S SERVISOM

Servis:

- **postavitev** (0,3 – 1,5 m od sredine)
- **uporaba** (vrsta, smer, rotacija, hitrost, tveganje, variranje)
- **ravni** (navznoter, v telo)
- **spin** (z leve navzven, z desne navznoter, 2. servis)
- **slajz** (z desne navzven, z leve navznoter, v telo, levičarju na bekend)
- **servis in igra pri mreži** (dober servis, presenečenje), prvi udarec (volej, polvolej) v polje 3 ali 4, naslednji lahko tudi polje 2 ali 1.

• • • Servis – taktične možnosti

1. Servis

- As ali viner
- Odpiranje igrišča s S
- 2.udarec po S pripravljalni udarec (pr. F)
- Servis – mreža (redko)

2. Servis

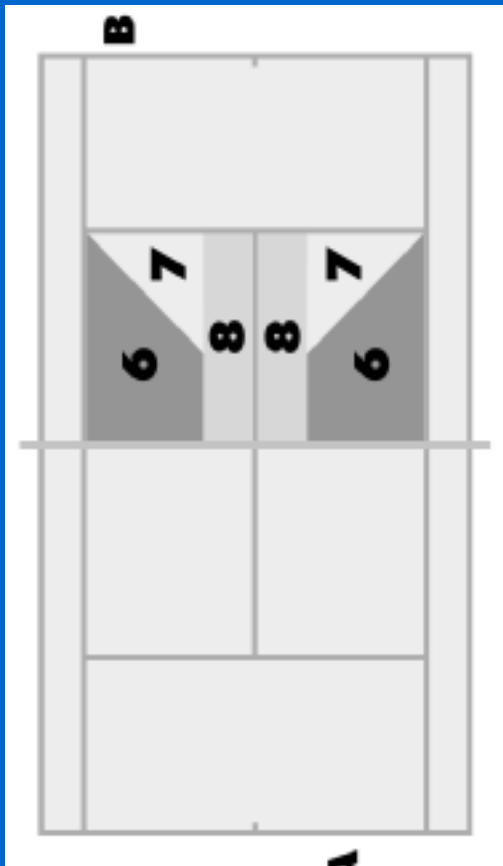
- Globok na slabšo stran
- V telo, če tekmelec stopi v igrišče
- V prazen prostor, če tekmelec želi odigrati zunanji F...

Igralne situacije - praktično

Servis - retern:

- Igralec servira, drugi igralec reternira v naravnih smereh
- Igralec servira 2. S, drugi igralec na primerno žogo odigra zunanji F retern
- Če je igralec uspešen s 1. S, potem odigra S – mreža; če servira 2. S, potem mora reterner odigrati retern – mreža
- Server odigra servis na zunanjo stran in mora odigrati drugi udarec v drugo stran igrišča
- Server igra S – mreža, reterner mora odigrati R diagonalno.

Servis – možne tarče



- za izvedbo določenih taktičnih nalog mora biti igralec sposoben usmerjati servis v vsaj treh smereh (navzven - 6, v telo - 7, navznoter - 8)
- servis mora biti sposoben izvesti z različno rotacijo, hitrostjo in zanesljivostjo (tveganje) in variranjem
- izkoristiti mora svoja orožja in prednosti (pr. levičar z leve slajz servis navzven).

Servis – igralna situacija

Servis na šibkejšo stran in zaključni udarec

Cilj: Vadba servisa in zaključnega udarca v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A odigra servis na notranjo stran (polje L7) in zaključni bekend ali napad v prazen prostor igrišča (polje D2 ali D3).

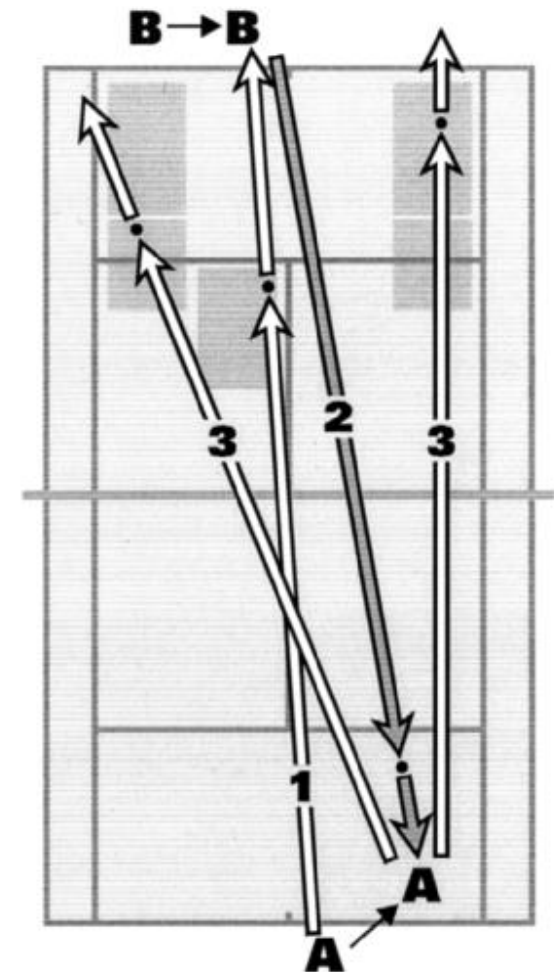
Bodite pozorni: Trener mora biti pozoren na natančnost servisa in prvega udarca. Po določenem času igralca zamenjata vlogi.

Možnosti: Igralec A servira v polje D6 in zaključni v polje L2 ali L3.

Trajanje: Od 10 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Igralec s servisom.



2. Z RETERNOM

Retern:

- **postavittev** (odvisna od servisa (1., 2.), kvalitete reterna, rezultata.)
- **izvedba odvisna od servisa** (vrsta, smer, hitrosti...)
- **anticipacija** (nujno potrebna pri visokih hitrostih, sicer brez možnosti)
- **napadalni** (ko gre za 2. servis, slab servis..)
- **obrambni** (ko gre za dober servis, hiter...)

Retern – taktične možnosti

Retern na 1. servis

- Odigrati žogo v igrišče
- Preprečiti hiter napad ali pobudo serverja
- V sredino ali “naravnih” smereh
- Pod noge (če igra igralec S-M)

Retern na 2. servis

- Na tekmečevo slabšo stran
- Uporaba boljšega udarca, ko je možno (pr. F)
- Prihod k mreži – “chip & charge” (zelo redko).

Retern – igralna situacija

Retern na slabšo stran

Cilj: Vadba globokega reterna v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A odigra servis na notranjo stran (polje D7), igralec B vrne napadalni retern v polje D2 ali D3.

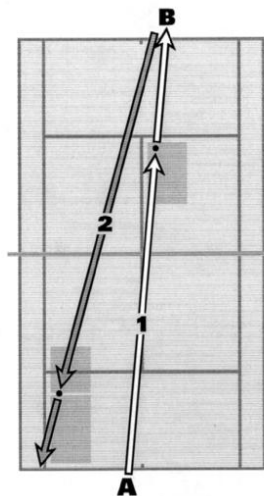
Bodite pozorni: Trener mora biti pozoren na smer in globino reterna. Po določenem času igralca zamenjata vlogi.

Možnosti: Igralec A servira z druge strani v polje L6, igralec B vrne retern s forhendom v polje L2 ali L3.

Trajanje: Od 10 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Igralec s servisom.

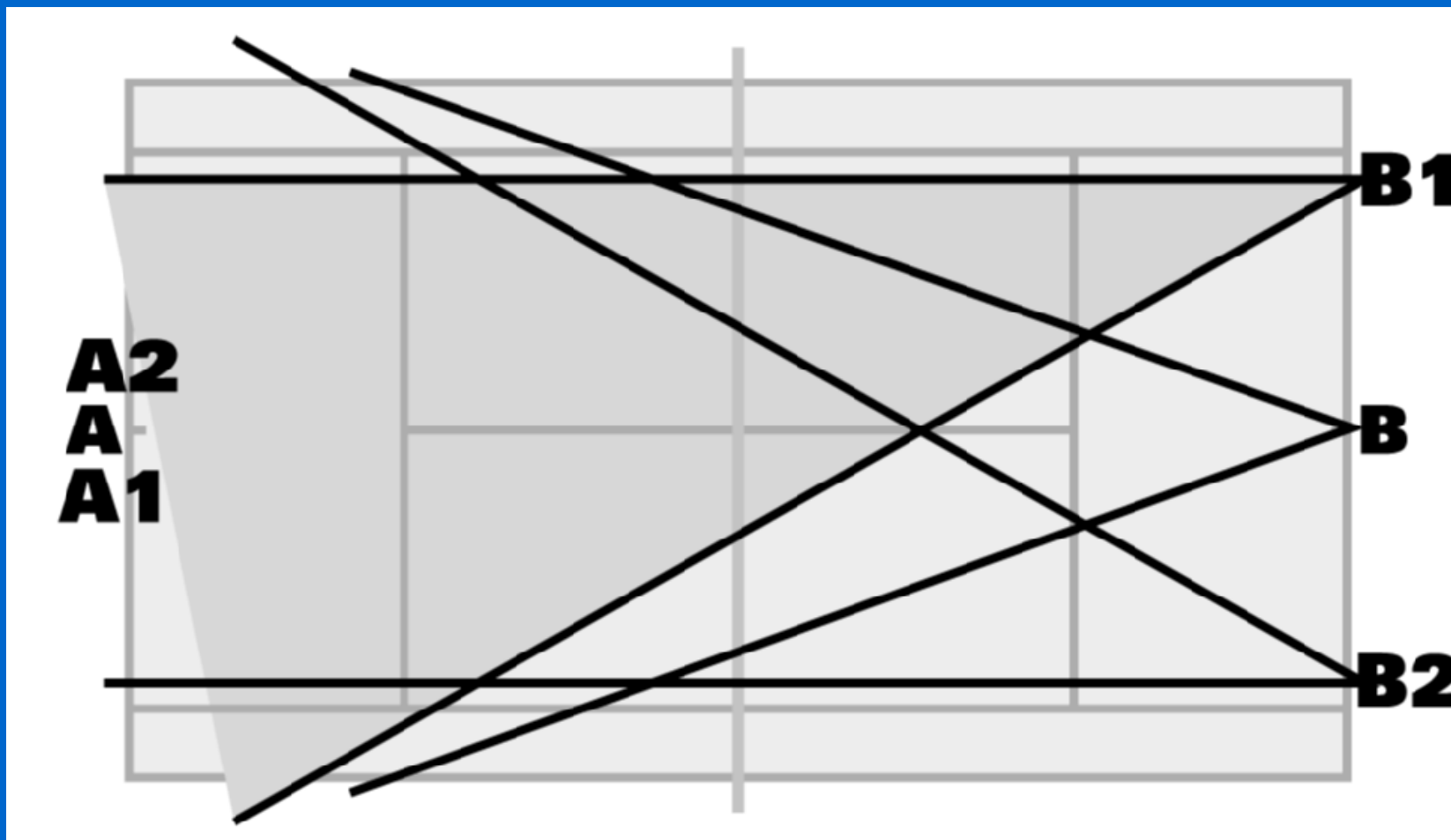


- igralec mora avtonomno izbrati optimalno izvedbo reterna (odvisno od servisa)
- v primeru, da gre za dober servis, potem je cilj, odigrati čim daljšo žogo v polje 3 ali 4, če se igralec giblje proti mreži, potem je cilj polje 2, če je servis slabši potem lahko odigra napadalen retern v polje 3 ali 2.

2. NA ZADNJI ČRTI, V IGRIŠČU

- položaj pri igri z zadnje črte (0,5 – 1 m za črto)
- pokrivanje igrišča (glej naslednjo predstavitev)
- vrste udarcev: forhend, bekend (ravni, spin, slajz, napad, pasing, lob, skrajšana žoga, polvolej) – izbira odvisna od situacije, načina igre, taktične zamisli idr.)
- smeri (diagonala – priprava; paralela – napad, v osnovi ja, vendar ni vedno tako)
- dolžina, rotacija, višina in hitrost udarcev (pomembna izbira glede na situacijo)
- tehnika udarcev je omejevalni dejavnik.

Pokrivanje igrišča na zadnji črti



Na zadnji črti – taktične možnosti

- Igraj dolge žoge (tudi visoke)
- Uporabi tekmečevo slabšo stran
- Izkoristi priložnost za F in napad
- Po uspešnem pripravljalnem udarcu stopi v igrišče (viner, napad, skrajšana žoga...)
- Uporabi variacijo udarcev (položaj, višina, hitrost, rotacija, skrivanje)
- Uporabi diagonale za odpiranje igrišča
- Uporabi paralelo v pravem trenutku
- Uporabi zunanji F, ko igraš na zadnji črti
- Uporabi globoke žoge v sredino, da preprečiš odpiranje igrišča
- Na diagonalo odgovori z diagonalo.

Igralne situacije - praktično

Na zadnji črti:

- F ali B diagonalna, ko je eden od igralcev izven igrišča potem lahko paralela
- F ali B diagonalna, ko eden od igralcev odigra krajšo žogo potem lahko paralela
- F ali B diagonalna, igralec lahko odigra paralelo kadarkoli
- F ali B diagonalna s prvo “težko” žogo, potem odprta igra
- F ali B diagonalna, igralec ne sme spreminati smeri ko je žoga v kotu igrišča
- Igra po celem igrišču, trener da znak za začetek točke
- Igralec odigra zunanji F na bekend strani, potem odigrata igralca točko do konca

Igralne situacije - praktično

V igrišču:

- F in B po sredini (polje 4), ko eden odigra krajšo žogo potem igralec odigra napad v stran
- Eden od igralcev stoji v igrišču in igra F, B, polvolej, spin volej, ko odigra spin volej igralca odigrata točko do konca
- B slajz diagonale potem lahko igralca izbirata med skrajšano žogo, B slajz napadom, B napadom in zunanjim F; ko eden od igralcev odigra udarec, odigrata točko do konca
- Igralec odigra zunanji F na bekend strani, potem odigrata igralca točko do konca.

Na zadnji črti in v igrišču

Forhend – značilnosti:

- uporaba forhenda po 2/3 igrišča (velja za počasnejše podlage)
- igranje forhenda v različnih smereh, z različno rotacijo in hitrostjo
- napadanje krajših, počasnejših žog (polje 5)
- sposobnost doseganja neposredne (direktne) točke (slaba žoga, igralec slabo postavljen...)
- sposobnost kontrole igre z zadnje črte.

Igralna situacija - forhend

Zaključni forhend v odprto igrišče

Cilj: Vadba bekend diagonale in zaključnega forhenda v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A je na eni strani, igralec B na drugi strani igrišča. Igralec B odigra bekend diagonalo (polje D2, D3), v enaki smeri vrne žogo tudi igralec A (polje D2, D3). Izbrano žogo udari igralec B z bekendom paralelno in v kolikor odigra žogo v polje 5 ali L2, igralec A zaključí s forhendom v polje L2 ali L3)

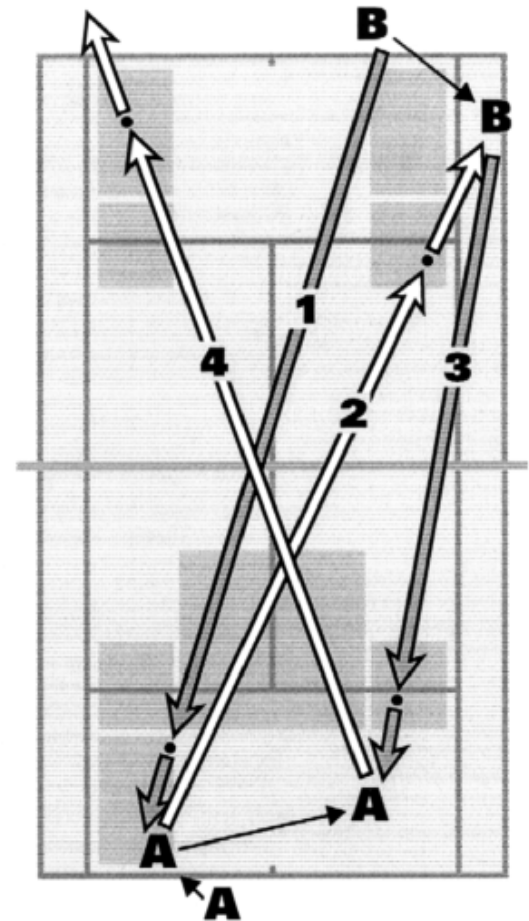
Bodite pozorni: Igralci morajo biti pozorni predvsem na smer udarcev. Po določenem času igralca zamenjata vlogi.

Možnosti: Vajo igralca izvajata s forhendom.

Trajanje: Od 15 do 30 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener ali igralec.



Na zadnji črti in v igrišču

Bekend – značilnosti:

- **izvedba v vseh fazah igre** (tudi sposobnost doseganja neposredne - direktne točke)
- **dvoročni vs enoročni** (vsak svoje prednosti in slabosti)
- **slajz** (sprememba ritma, na hitrih igriščih napad)

Igralna situacija – bekend, skrajš. žoga

Bekend napad ali skrajšana žoga

Cilj: Vadba bekend napada ali skrajšane žoge v igralnih pogojih.

Število igralcev: 3

Opis: Trener je na eni, igralci na drugi strani igrišča razporejeni v kolono. Trener igralcem po kratki izmenjavi vrne krajšo žogo v polje 5 ali D2. Igralec ima dve možni rešitvi. Prva možna rešitev igralca je, da odigra žogo v gibanju naprej, zelo hitro po odskoku v polje L3 ali D3. Igralec gibanje nadaljuje v smeri proti mreži. Druga rešitev je, da igralec namesto napada odigra skrajšano žogo v polje L1 ali D1. Izbira možnega odgovora je igralčeva.

Bodite pozorni: Trener opazuje gibanje igralca pri izvedbi napada ali skrajšane žoge ter izvedbo udarca.

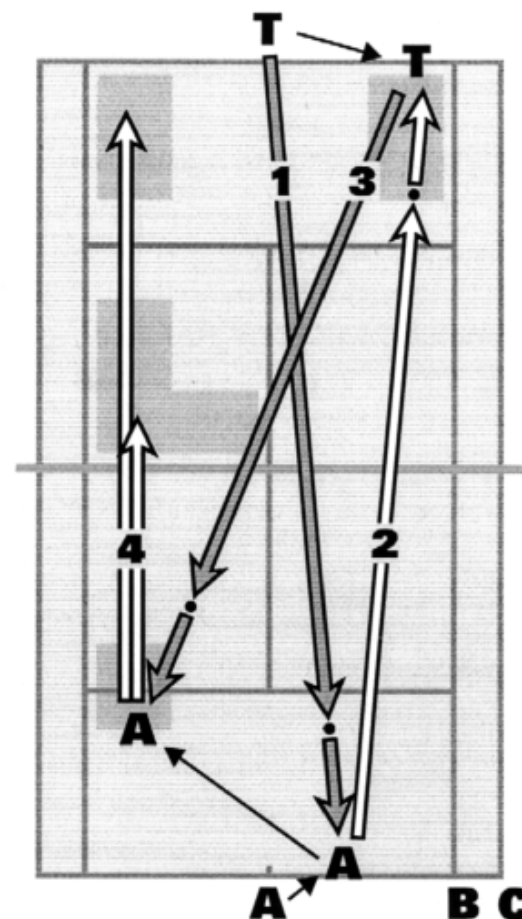
Možnosti: Vajo igralci izvajajo tako, da po izvedenem napadu ali skrajšani žogi igro nadaljujejo.

Trajanje: Od 15 do 30 minut. Priporočljivo število udarcev v eni seriji je do 20. Število serij pa od 5 do 10. Odmor med serijami traja 1 do 2 minuti.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener.

Oprema: Trakovi in košara žog.



Na zadnji črti in v igrišču

Napad – značilnosti:

- **priložnost** (žoga v polje 5, počasnejša, krajša žoga, odprt prostor..)
- **dva cilja** (neposredno doseganje točke, sprememba ritma igre)
- **spremenljivost** (smer, hitrost, rotacija, globina)
- **pravočasna reakcija** (pomembno hitro zaznavanje priložnosti)
- **tehnika** (sposobnost igranja žog v višini ramen).

Igralna situacija - napad

Napad in igra pri mreži

Cilj: Vadba napada in voleja v igralnih pogojih in oteženih pogojih

Število igralcev: 4

Opis: Trener in dva igralca (C in D) so na eni strani igrišča, na drugi pa igralca A in B. Trener poda krajšo žogo igralcu na forhend, ta odigra napad nazaj trenerju (polje D3) in gre proti mreži, trener mu žogo vrne in igralec mora z volejem zadeti polje L3. S tem izmenjava še ni zaključen, saj igralec C ali D volej vrne, katerega igralec pri mreži zaključi diagonalno v polje D2 ali L2.

Bodite pozorni: Trener je pozoren pripravljalni poskok in gibanje igralca. V primeru prezgodnje napake igralec ne dobi nove žoge.

Možnosti:

Trener podaja prvo žogo samo na eno stran.

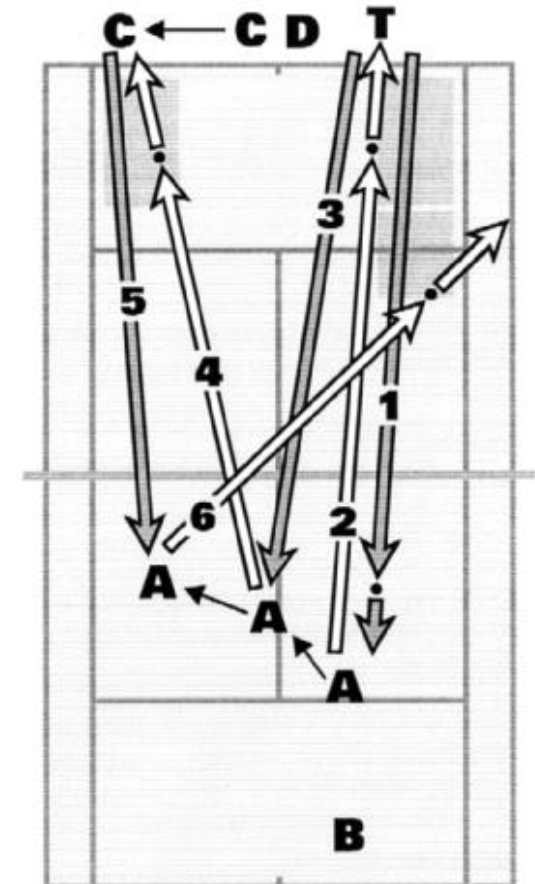
Trener podaja prvo žogo izmenoma na forhend in bekend stran.

Trajanje: Od 15 do 30 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener.

Oprema: Trakovi in košara žog.



Na zadnji črti in v igrišču

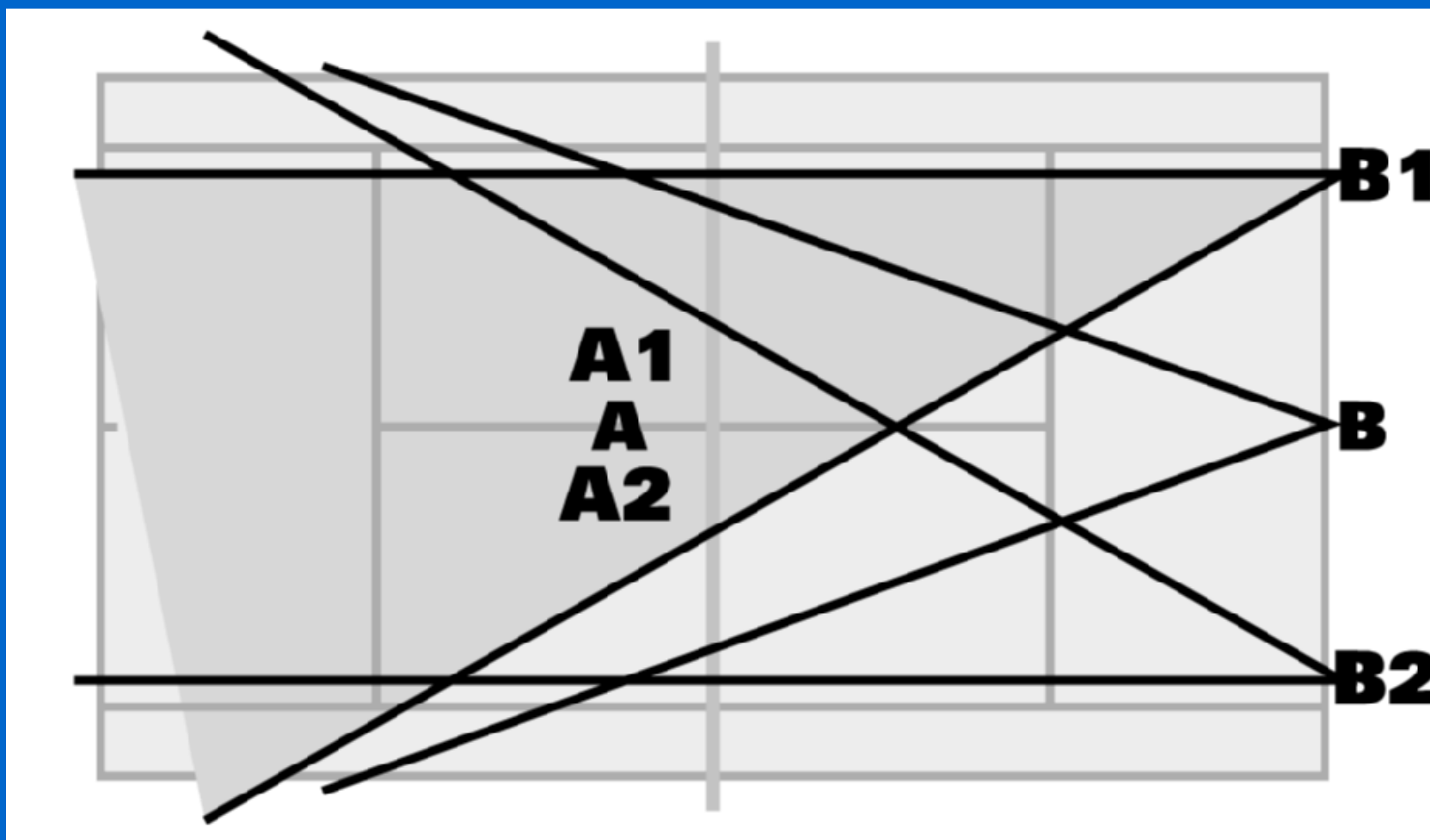
Skrajšana žoga – značilnosti:

- **Cilji** (neposredno doseganje točke, sprememba ritma igre, tekmeča s slabim volejem zvabiti k mreži, s ponavljanjem tega udarca izčrpati kondicijsko slabo pripravljenega tekmeča)
- **priložnost - kot pri napadu** (žoga v polje 5, počasnejša, krajša žoga, odprt prostor..)
- **gibanje po izvedenem udarcu** (igralec gre proti mreži, ostane zadaj).

3. PRI MREŽI

- položaj pri mreži (na $\frac{1}{2}$ med servisno črto in mrežo)
- bližje pomeni lažja izvedba voleja in več možnosti za lob
- pokrivanje igrišča (glej naslednjo predstavitev)
- možni odgovori (pasing, lob)
- tveganje (če je igralec v slabši situaciji, potem se lahko odloči na "slepo")

Pokrivanje igrišča pri mreži



Pri mreži – taktične možnosti

- Posledica napada (prihoda k mreži)
- Na slabšo stran tekmeca (za passing)
- Uporabi dolge žoge (napad, 1.volej, udarec v sredino)
- Pričakuj lob
- Uporabi paralelo, ko je to primerno in diagonalo, ko si blizu mreže
- Uporabi štop V, ko je tekemec daleč
- Igraj nepredvidljivo.

Pri mreži

Volej – značilnosti:

- možnosti igralca:
 - igranje v prazen prostor
 - na »nepravo« nogo tekmeca
 - skrajšana žoga
- **prava rešitev** (pomembno hitro in ustrezno zaznavanje in izbira ustrezne rešitve).

Igralna situacija – volej

Volej na šibkejšo stran

Cilj: Vadba voleja na šibkejšo stran v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A je na eni strani, igralec B na drugi strani igrišča. Igralec A odigra prvi volej na slabšo stran igralca B (v polje D3) ter naslednji volej zaključi v eni od označenih smeri (polje L2 ali L3).

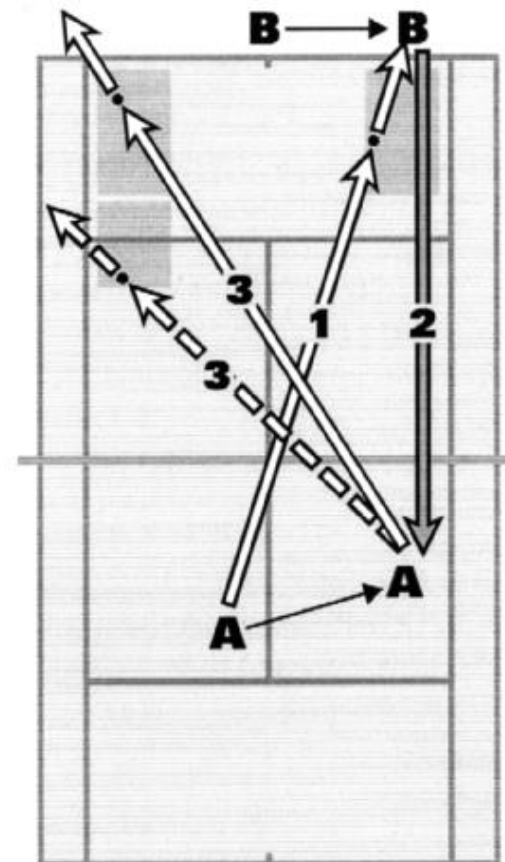
Bodite pozorni: Trener je pozoren na izvedbo prvega in zaključnega voleja.

Možnosti: Igralec odigra prvi volej z bekendom.

Trajanje: Od 15 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener ali igralec s servisom.



Pri mreži

Skrajšana žoga z volejem – značilnosti:

- izbira (ko je tekmelec daleč od mreže)
- presenečenje (kratak let žoge, zato učinkovita rešitev)

Spin volej – značilnosti:

- pogoji (visok obrambni udarec)
- napadalni udarec (enake značilnosti kot napad)

Prvi volej – značilnosti:

- cilj (ni doseganje točke, pač pa priprava zaključka, cilj polje 3 ali 4)
- tehnika (lahko nekoliko daljši zamah).

Pri mreži

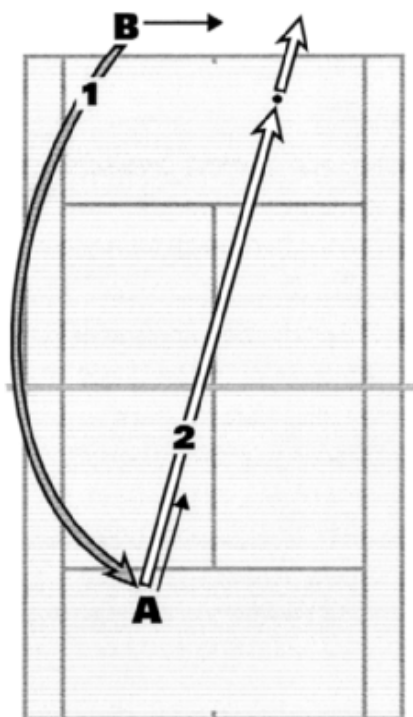
Smeš – značilnosti:

- **cilj** (polje 3 ali 4)
- **možnosti izvedbe** (enako kot pri voleju)

Bekend smeš – značilnosti:

- **cilj** (ohranjanje ravnotežja v igri, redko zaključek točke)
- **tehnika** (koordinacijsko zahteven udarec).

Igralna situacija – smeš



Smeš diagonalno

Cilj: Vadba smeša v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A je na eni strani, igralec B na drugi strani igrišča. Igralec B odigra lob čez igralca A, ki smeš odigra v polje D3 oziroma v smeri, da optimalno pokrije igrišče pred naslednjim volejem. Igralec B skuša žogo ujeti.

Bodite pozorni: Trener je pozoren na izvedbo loba in smeša.

Možnosti:

Igralec odigra smeš v polje L3, D2 ali L2.

Igralec B loba, igralec A odigra bekend smeš.

Trajanje: Od 15 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener ali igralec.

CANDIDATE'S TASK (II)

	Counter-punching	Aggressive baseliner	All-court player	Serve and volleyer
Counter-punching				
Aggressive baseliner				
All-court player				
Serve and volleyer				

QUESTION & ANSWER

- Which is your gamestyle? Why?
- Which gamestyle do you like most? Why?
- Which gamestyle do you like least? Why?
- Which gamestyle do you think should be taught to a player? Why?
- When do you think the gamestyles should be introduced to players? Why?



Igralne situacije pri igri posameznikov

1. s servisom
2. z reternom
3. na zadnji črti in v igrišču
4. pri mreži
5. obrambne



4. OBRAMBNE

Tri skupine:

- situacije, v katerih ima igralec možnost odigrati pasing
- situacije, v katerih ima igralec možnost odigrati lob
- situacije, v katerih ima igralec možnost odigrati katerega od udarcev za vračanje loba.

Obrambne – tatične možnosti

- Odigra passing ali lob viner
- Uporabi taktiko dveh passingov (prvi v igrišče ali pod noge, drugi mimo tekmeca)
- Odigraj lob (ne samo takrat, ko igralec nima druge možnosti).

Igralne situacije - praktično

Obrambne:

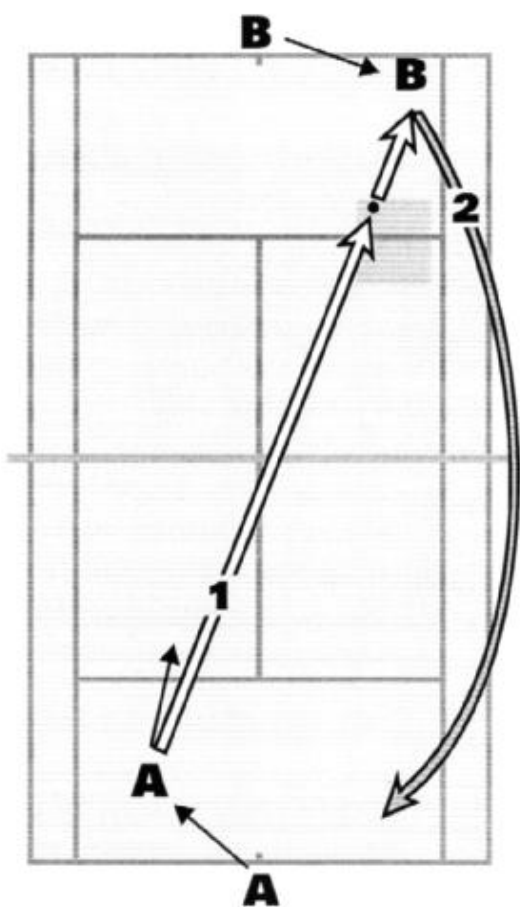
- Igralec servira S v igrišču ($\frac{3}{4}$ igrišča); drugi igralec odigra R čim bolj napadalno
- Igralec začne na $\frac{3}{4}$ igrišča, odigra prvo ostro žogo, drugi igralec odigra passing ali lob potem odigrata točko do konca
- Igralec igra V, drugi igra zadaj, ko igralec odigra lob, odigrata igralca točko do konca
- Trener odigra skrajšano žogo, igralca potem odigrata točko do konca.

Obrambne

Pasing – značilnosti:

- napadalen udarec v obrambnem položaju
- trije možni cilji:
 - prisiliti tekmeca k napaki
 - ohraniti ravnotežje v igri
 - doseči neposredno (direktno) točko
- aktivnosti igralca; predvidevanje smeri, vrste, globine, hitrosti napada, izbira optimalne rešitve, glede na igralno situacijo, tehnično optimalna izvedba udarca.

Igralna situacija – obrambni udarec



Visok obrambni udarec

Cilj: Vadba pasinga v igralnih pogojih.

Število igralcev: 2

Opis: Igralec A je na eni strani, igralec B na drugi strani igrišča. Igralec A odigra napad z ostro bekend diagonalo v polje D2 in se giblje proti mreži, igralec B odigra visok in močno rotiran obrambni udarec (polje 3 ali 4), ki mu omogoči ponovno vzpostavitev ravnotežja v igri.

Bodite pozorni: Trener je pozoren na izvedbo napad in pasinga.

Možnosti: Igralec B v primeru slabega napada odigra pasing.

Trajanje: Od 15 do 20 minut.

Intenzivnost: Srednja.

Prva žoga: Trener ali igralec.

Obrambne

Lob – značilnosti:

- obrambni udarec v obrambnem položaju
- 2 vrsti loba:
 - napadalni
 - obrambni
- uporaba (odvisna od napada)
- primerni trenutki za izbiro loba so:
 - ko je tekmelec prišel zelo blizu mreže
 - ko tekmelec nima dobrega smeša
 - ko tekmelec igra proti soncu
 - ko je tekmelec nižje postave.

Obrambne

Udarci za vračanje loba – značilnosti:

- možnosti:
 - vračanje loba med nogami
 - ob telesu
 - čez ramo
 - s forhendom in z bekendom
- **pomen** (psihološki; igralec se ne preda)
- **atraktivnost.**