



# PRIMER TRENINGA Z MLADIMI IGRALCI



1. Principi pri načrtovanju treninga
2. Primer individualnega treninga
3. Primer skupinskega treninga



# CILJI

1. Poznate osnove načrtovanja treninga pri mladih
2. Poznate značilnosti individualnega treninga
3. Poznate značilnosti skupinskega treninga.





# 1. NAČRTOVANJE TRENINGA MLADIH

Pri načrtovanju treninga z mladimi je potrebno upoštevati:

1. Teniško znanje učencev
2. Število učencev
  - individualni trening
  - skupinski trening
1. Število igrišč oz. prostor
2. Rekvizite, ki jih imamo na voljo
3. Vsebino, ki je želimo izvajati
4. Ostale dejavnike (vreme, tekmovanje, počutje učencev...)





## 2. PRIMER INDIVIDUALNEGA TRENINGA

- Trajanje: 45 -60 min.
- Št. igralcev: 1 igralec
- Igrišče: mini, midi ali teniško
- Cilj: učenje (metodični postopek) ali razvoj udarca («kontrolne točke«)
- Sestava treninga:
  1. trener oceni igralčevo stanje
  2. trener izvede metodični postopek ali vajo(ami) za razvoj udarca; razlaga in demonstracija, uporaba vaj in pristopov za razvoj udarca, samo-kontrola, tarče
  3. trener izvede igralno vajo; razlaga in demonstracija, bolj odprta vaja, samo-kontrola, tarče, štetje; trener zaključi s kratkim pogovorom o poteku treninga, napredku, delu naprej...



### 3. PRIMER SKUPINSKEGA TRENINGA

- Trajanje: 45 -60 min.
- Št. igralcev: 4-6 igralcev
- Igrišče: mini, midi ali teniško
- Cilj: učenje (metodični postopek) ali razvoj udarca («kontrolne točke») z več igralci
- Sestava treninga:
  1. trener razporedi igralce v pare in jim določi nalogo/cilj
  2. trener izvaja trening z 1 ali 2 igralcema in hkrati nadzoruje delo ostalih igralcev
  3. trener izveja igralno vajo z 1 ali 2 igralcema in hkrati nadzoruje delo ostalih igralcev, potem igralce zamenja in ponovi postopek še s preostalimi igralci; trener zaključi s kratkim pogovorom o poteku treninga, napredku, delu naprej...