



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 (F, B, S)
 2. trener izvede metodični postopek ali dodatno vajo(e) 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...

Delo po skupinah – tehničen trening

Konkretni cilji:

1. F, predolg zamah
2. F, spuščanje glave loparja
3. F, zaustavljanje loparja v zamahu
4. B, stopanje nazaj
5. B, TZ za telesom
6. B, brez zasuka ramen
7. S, težava z metom žoge
8. S, ni pentlje
9. S, natakarski zamah
10. S, TZ prenizko
11. S, hoja med izvedbo
12. VB, predolg zamah
13. VF, zvijanje zapestja
14. VF, frontalen položaj ramen

3. PRIMER SKUPINSKEGA TRENINGA

/taktičen cilj/

- Trajanje: 45 -60 min.
- Št. igralcev: 4-6 igralcev
- Igrišče: mini, midi ali teniško
- Cilj: igralni cilj ter organizacija taktičnega treninga z več igralci z več igralci (natančnost, zanesljivost, »gibanje« tekmeca, odpiranje igrišča...)
- Sestava treninga:
 1. trener razporedi igralce v pare in jim določi taktično nalogo/cilj
 2. trener izvaja taktično vajo z 1 igralcem; obvezno 1 igralec pobira žoge
 3. igralci izvajajo vajo v parih (taktični cilj ostaja); v primeru 4 igralcev določimo 2 para; vsak par igra 1-2 točki; obvezno štetje (tekmovanje); zaključimo s pogovorom o napredku



Delo po skupinah – taktičen trening

Konkretni cilji:

- S-R, rolanje, zanesljivost
- S-R, spodnji servis, natančnost
- S-R, zgornji servis, odpiranje igrišča
- Igra na osnovni črti, rolanje, zanesljivost
- Igra na osnovi črti, metanje-lovljenje, natančnost
- Igra na osnovni črti, igra s samim seboj, natančnost
- Igra pri mreži, igra, natančnost



4. PRIMER SKUPINSKEGA TRENINGA /tehničen cilj/

- 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...

5. POTEK MINI/MIDI TENIS TRENINGA

Struktura mini/midi tenis treninga:

- Zabavne igre za dober začetek
- Ogrevalne igre in vaje z žogo in loparjem
- Pred-teniške vaje (metanje, lovljenje, teniški gibanja, igre hitrosti...)
- Teniško specifične vaje (teniški tening)
- Tekmovanje in igre za zaključek (skupinske...).

Vsebina teniškega treninga (mini&midi)

Osnovna cilja teniškega treninga (mini & midi tenis) sta:

1. natančnost
2. zanesljivost.

Vsebina teniškega treninga (mini&midi)

Taktičen cilj		Tehničen cilj	
Del udarca	Učinek	Kaj dela igralec	Velikost igrišča
Točka zadetka	Natančnost (smer)	RS - Spremljanje žoge, zaznavanjen M- gibanje od spodaj navzgor	Micro
Izmah	Zanesljivost	RS- zaznavanje 1. in 2. dela leta žoge M- gibanje od zadaj naprej, prijem, delo nog in ravnotežje	Mini
Zamah	Kontrola (globina, koti) Moč (hitrost udarac)	RS- timing zasuka ramen (percepcija) M- zasuk ramen in zamah	Midi