

TAKTIČNO – TEHNIČNI TRENING

Struktura treninga in aktivnosti

- 1 min. uvoda (pozdrav, predstavitev...)
1. KORAK – ANALIZA
- trener ustvari tekmovalno situacijo - trener oceni ENEGA igralca-ke z vidika uporabe igralnih situacij, taktičnih namer, igralnih vzorcev in tehničnih kriterijev – BIOMEK in PAS ter učinkovitosti - izbere taktičen koncept, namero, udarec ali igralno situacijo, področje razvoja in vajo(e) za razvoj
2. KORAK – VAJE ZA RAZVOJ
- trener razloži in demonstrira vajo - trener izvede vajo za razvoj tehnike v izbrani igralni situaciji z izbrano taktično namero in vključeno taktično odločitvijo - uporabi tarče, vizualne ključne besede.
3. KORAK – PRENOS V IGRALNO/TEKMOVALNO SITUACIJO
- trener razloži in demonstrira vajo - z igralci-ke izvede igralno/tekmovalno vajo - trener doda in/ali prilagodi štetje - vključi vse igralne situacije (obvezno serviranje in reterniranje) - 1. min. zaključka (napredek, načrt za naprej...)

Progresivnost korakov pri taktično – tehničnem treningu:

1. struktura treninga – razvoj igralne situacije od zaprte, polodprte do odprte
2. vključitev vizualnih ključev in ključnih besed
3. skladnost igralne situacije in razvojne vaje
4. izbira primerne vaje za razvoj
5. komunikacijske veščine.

PSIHOLOŠKI TRENING

Struktura treninga in aktivnosti

- 1 min. uvoda (pozdrav, predstavitev...)
1. KORAK – ANALIZA
- trener ustvari tekmovalno situacijo - trener oceni ENEGA igralca-ke z vidika psiholoških sposobnosti/veščin - izbere psihološko vajo za razvoj izbrane sposobnosti/veščine
2. KORAK – VAJE ZA RAZVOJ
- trener razloži in demonstrira psihološko vajo v izbrani igralni situaciji - trener izvede psihološko vajo v izbrani igralni situaciji - uporabi ustrezne pripomočke.
3. KORAK – PRENOS V IGRALNO/TEKMOVALNO SITUACIJO
- trener razloži in demonstrira vajo - igralci-ke izvede igralno/tekmovalno vajo - trener doda in/ali prilagodi štetje - vključi vse igralne situacije (obvezno serviranje in reterniranje) - 1. min. zaključka (napredek, načrt za naprej...)

Progresivnost korakov pri psihološkem treningu:

1. skladnost psihološke sposobnosti/veščine in razvojne vaje
2. točkovanje
3. komunikacijske veščine.