

TRENER TENISA B - NAVODILA ZA TRENING / IZPIT

TAKTIČNO – TEHNIČNI TRENING

- trajanje: 20 minut
- pristop: razvoj igre od bolj zaprte do odprte situacije
- pogoji: 1 igrišče, 1-2 igralca
- struktura treninga: 1. opazovanje in analiza; 2. določitev cilja in podciljev ter trening; 3. prenos v tekmovalno situacijo
- cilj: v izbrani igralni situaciji najti področje razvoja igre

Igralna situacija	Cilj treninga	Podcilji treninga	Trening (vaje za razvoj)
Servis Retern Igra na osnovni črti Napad & igra pri mreži Obrambne situacije	Taktičen	Zanesljivost	
		Natančnost	
		Odločitev	
		Izbira	
		Variranje	
	Tehničen	Hitrost	
		Kontrola	
		Gibanje	
		Teža	
		Prikrivanje	

PSIHOLOŠKI TRENING

- trajanje: 20 minut
- pristop: razvoj igre od bolj zaprte do odprte situacije
- pogoji: 1 igrišče, 1-2 igralca
- struktura treninga: 1. opazovanje in analiza; 2. določitev cilja in podciljev ter trening; 3. prenos v tekmovalno situacijo
- cilj: v izbrani igralni situaciji najti področje razvoja igre

Igralna situacija / udarec	Psihološka sposobnost	Trening vaje za razvoj
Servis Retern Igra na osnovni črti Napad & igra pri mreži Obrambne situacije Pred tekmo Med menjavami strani V posebnih okoliščinah	Motivacija Koncentracija Čustvena kontrola Samozaupanje Psihološki »momentum« IPS	