

TRENER TENISA C - NAVODILA ZA INDIVIDUALNI / SKUPINSKI TRENING

INDIVIDUALNI TRENING

- trajanje: 20 min. (4x5 min.)
- 1 igralec
- 1/2 igrišča
- tehničen cilj, razvoj tehnike skozi »BIOMEČ«
- struktura treninga:
 1. trener naredi uvod, skozi 5 igralnih situacij preveri igralčevo tehniko
 2. trener izvede vajo(e) s košaro; 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
 4. trener izvede igralno vajo s točkovanjem; razlaga, točke, vključitev S in R; trener zaključi s kratkim pogovorom o poteku treninga, napredku, delu naprej...

SKUPINSKI TRENING

- trajanje: 20 min. (4x5 min.)
- 4 igralci
- 1 igrišče
- taktičen cilj, reševanje taktičnega vprašanja (kam, kdaj)
- struktura treninga:
 1. trener naredi uvod in zastavi taktično vprašanje (problem), igralci iščejo možne odgovore v odprti igralni situaciji
 2. trener izvede vajo(e) s košaro; razlaga in demonstracija, tarče, vsi igralci aktivni, povratne informacije, samo-kontrola, štetje
 3. trener izvede igralno vajo, kjer je sam vključen; razlaga in demonstracija, odprta vaja, vključen S ali R, tarče, štetje, vsi igralci aktivni
 4. trener organizira vajo z igro za točke; razlaga, točke, »tekma« situacija, trener zaključi s kratkim pogovorom o poteku treninga, napredku, delu naprej...