

TRENER TENISA D – NAVODILA ZA TENIŠKI TRENING

TENIŠKI TRENING

- Trajanje: 20 min.
- Število igralcev: 1-3
- Igrišče: mikro, mini, midi, maxi
- Vsebina treninga:
 - a. metodični postopek**
 - b. taktično-tehničen razvoj**
- Struktura treninga:

a. metodični postopek - v primeru nižje ravni teniškega znanja (koraki do izmenjave).	b. taktično-tehničen razvoj – v primeru višje ravni tenisa (raven izmenjave in višje).
0. KORAK	0. KORAK
- 1 min. uvoda (pozdrav, predstavitev...)	- 1 min. uvoda (pozdrav, predstavitev...)
1.– 4. KORAK	1. KORAK – ANALIZA
<ul style="list-style-type: none"> - trener oceni raven igre igralca - določi mesto na metodični poti pri posamezni igralni situaciji (igra na osnovni črti, servis-retern, igra pri mreži) - opravi razvoj z ene metodične postaje proti drugi - uporabi glavno ali stranske metodične poti - pozoren je na tehnične kriterije (RAVNOTEŽJE, TIMING, RITEM, PAS) - 1. min. zaključka (napredek, načrt za naprej...). 	<ul style="list-style-type: none"> - trener oceni določen udarec igralca - trener poišče težavo v učinkovitosti (kontrola, hitrost 5 značilnosti žoge) - trener oceni igralca-ke z vidika tehničnih kriterijev (RAVNOTEŽJE, TIMING, RITEM, PAS) - izbere vajo(e) za razvoj tehnike in upošteva taktično namero.
	2. KORAK – VAJA S KOŠARO
	<ul style="list-style-type: none"> - trener določi igralno situacijo, taktično namero in udarec(a) - trener razloži in demonstrira vajo za razvoj tehnike - trener izvede neigralno vajo za razvoj tehnike (podajanje z roko ali zaustavljanje žoge, podajanje s košaro) - uporabi tarče - učenec izvaja samokontrolo.
	3. KORAK – IGRALNA VAJA S TRENERJEM
	<ul style="list-style-type: none"> - trener izvede igralno vajo za razvoj tehnike v določeni igralni situaciji z enako taktično namero kot pri 2. koraku - doda vsaj še en udarec - uporabi tarče.
	4. KORAK – PRILAGOJENA IGRA
	<ul style="list-style-type: none"> - trener izvede tekmovalno vajo - doda štetje - doda vsaj še eno igralno situacijo. - 1. min. zaključka (napredek, načrt za naprej...)



PRIPRAVA ZA TENIŠKI TRENING

Trener:		
Datum:		Kraj:
Začetek treninga:		Zaključek treninga:
Potrebni rekviziti:		
Igralec-i:		
Igralna situacija:		
Taktična namera:		
Vsebina treninga:		
0. Uvod	Ključne točke:	Trajanje:
1. korak ANALIZA	Ključne točke:	Trajanje:
2. korak VAJA S KOŠARO	Ključne točke:	Trajanje:
3. korak IGRALNA VAJA S TRENERJEM	Ključne točke:	Trajanje:
4. korak PRILAGOJENA IGRA	Ključne točke:	Trajanje:

PROGRESIVNOST NALOG PRI TENIŠKEM TRENINGU

1. Strukutra treninga
2. Povratna informacija + samokontrola
3. Postavljanje vprašanj
4. Vaja za razvoj
5. Igralna situacija + taktična odločitev (vizualni ključ in ključna beseda)
6. Nadzor časa (time management).