



TRENER TENISA D - NAVODILA ZA TENIŠKI TRENING

TENIŠKI TRENING

- Trajanje: 20 min. (4x5 min.)
- Število igralcev: 1-3
- Igrišče: mini ali midi
- Cilji:
 - a. **metodični postopek** - v primeru nižje ravni teniškega znanja (koraki do izmenjave) trener oceni stanje igralca, mesto na metodični lestvici ter opravi razvoj z ene ravni proti drugi; če je možno določi tudi taktično namero)
 - b. **taktično-tehničen cilj** – v primeru višje ravni tenisa (raven izmenjave in višje) trener oceni igralca z vidika tehnične kompetetnosti, določi taktično namero ter izvede razvoj tehnike
- Struktura treninga:
 - 1 min. uvoda in postopek 4. korakov:
 1. trener oceni raven igralčevega teniškega znanje, taktično razumevanje, poišče morebitne tehnične težave ter se odloči za **metodični postopek** ali **taktično-tehnični cilj**
 2. trener izvede **metodični postopek** ali neigralno vajo(e) s **taktično-tehničnim ciljem** razvoja tehnike, določi taktično namero, razloži in demonstrira, uporabi vaje in pristope za razvoj tehnike , vključi samo-kontrolo, tarče v neigralnih olajšanih okoliščinah
 3. trener izvede nadaljevanje **metodičnega postopka** ali igralno vajo s **taktično-tehničnim ciljem**; ohrani isto taktično namero, izvede vajo za razvoj tehnike, vključi samo-kontrolo in tarče
 4. trener izvede preverjanje uspešnosti znotraj **metodičnega postopka** ali tekmovalno vajo s **taktično-tehničnim ciljem**, kjer vključi druge udarce in štetje ter kontrola napredka
 - 1 min. zaključka: trener zaključi s kratkim pogovorom o poteku treninga, napredku, delu naprej...