

PRIPRAVA ZA TENIŠKI TRENING

Trener: Janez Novak		
Datum: 6.10.2014		Kraj: Maribor
Začetek treninga: 14.10		Zaključek treninga: 14.30
Potrebni rekviziti: trakovi, stožci, kovanec		
Igralec-i: Zala		
Igralna situacija: Servis – retern		
Taktična namera: Zanesljivost s S-R		
Vsebina treninga:		
0.Uvod	Ključne točke: Vprašanja za igralko: <ul style="list-style-type: none"> – Kako je bilo v šoli? – Kako je servirala v nedeljo na turnirju 8-11 let v Novi Gorici? – Koliko dvojnih napak je naredila? Trener pripravi midi teniško igrišče z 2 velikima tarčama v servisnem polju.	Trajanje: 2'
1.korak ANALIZA	Ključne točke: Igralka začne s servisom in nadaljuje z igro na osnovni črti. Po odigranih 5 udarcih igralka ponovno začne s servisom. Po 2' trener udari servis in steče proti mreži ter poskuša zaključiti točko pri mreži. Na koncu trener stopi na stran igralko in si ogleda dodatnih 15 servisov. Trener zaključi z vprašanjem kakšen občutke ima igralka pri servisu. <p>Trener ugotovi, da je bilo od 15 servisov kar 9 prekratkih (napaka v mrežo). Da je pot loparja skozi pentljo prepočasna, igralka uporablja rahel forhend prijem.</p>	Trajanje: 4'
2.korak VAJA S KOŠARO	Ključne točke: Igralka servira s servisne črte in s kazalcem drži kovanec in uporablja kontinentalni prijem. Igralka izvaja vajo »veter«, kjer mora najprej izvesti 2-3 servise brez žoge, tako da naredi »veter«, ko pospešuje navzgor. Po 2-3 servisih izvede 2-3 servise z žogo. Takrat, ko igralka z žogo pospeši navzgor z enako hitrostjo kot brez žoge, reče »ja«. <p>Igralka se po 10 servisih pomakne proti midi črti, trener pa uspešnem servisu poda še 2 žogi. Igralka vedno začne s servisom in ponavljata aktivnost od izteka časa.</p>	Trajanje: 6'
3.korak IGRALNA VAJA S TRENERJEM	Ključne točke: Aktivnost igralko je enaka, samo da trener ne zaustavlja žog, ampak nadaljuje z igro. Igralka udari 10-12 servisov, nato tudi trener udari 10 servisov. Igralka še vedno ob dobrem pospeševanju navzgor reče »ja«.	Trajanje: 4'
4.korak PRILAGOJENA IGRA	Ključne točke: Aktivnost igralko je enaka, samo da trener igralko nagradi s točko, v kolikor igralka uspešno zadane 3 servise zaporedoma. <p>Trener zaključi z vprašanji: Ali je igralka začutila kakšno spremembo? Če da, kakšno? Če ne, kaj je bila težava? Ali želi na naslednjem treningu nadaljevati delo na servisu?</p>	Trajanje: 4'