

DOLGOROČEN RAZVOJ TEHNIKE OSNOVNIH UDARCEV

Osnovni udarci - izhodišča

- Taktična namera se dolgoročno spreminja:
 - U9-10: ostati v točki,
 - U12-13: ustvariti prednost,
 - U15-16: zaključiti točko.
- Kako? S pokrivanjem igrišče, gibanjem tekmeca, uporabo boljšega udarca ali tekmečeve slabosti, spremembo ritma...

Osnovni udarci - izhodišča

- Dolgoročna evolucija tehnike:
od nihanja do metanja,
- Razvoj je povezan z igralčevo: koordinacijo, osebnostjo,..., obsegom in kakovostjo treniranja, metodiko poučevanja in napredovanja, vizijo trenerja, načrtovanjem.
- Vodilo: “Practice does not make perfect. Only perfect practice makes perfect”.

Kompetence U9-10 igralca

- Uporabiti prostor za gibanje tekmeca,
- Uporabiti principe pokrivanja igrišča,
- Prepoznati in reagirati v skladu z napadalnimi ali obrambnimi taktičnimi situacijami,
- **Optimalno izbirati udarce (proces odločanja) glede na vizualne ključne,**
- V večini situacij uporabiti optimalno postavitev z ustreznim ravnotežjem,
- Razviti tehniko brez večjih biomehanskih odstopanj.

Kompetence U12-13 igralca

- Izvesti taktičen načrt na osnovi lastnih prednosti in tekmečevih slabosti s ciljem nadzorovati izmenjavo,
- Uporabiti boljši udarec , ko je to možno,
- Odgovoriti s protinapadom v obrambni situaciji in zaključiti izmenjavo, ko je žoga primerna,
- V skladu z vizualnimi ključi oceniti lastno pozicijo in sprejeti optimalno odločitev za naslednji udarec,
- Prilagajati se na različne vrste prihajajočih žog in izvajati udarce z variacijo (rotacija, trajektorije),
- Razviti tehnične osnove, ki omogočajo uporabo celega telesa in razvoj kontrole in hitrosti loparja.

Kompetence U15-16 igralca

- Nadzorovati tekmeca z uporabo lastnih orožij in igralnih vzorcev,
- Igralec išče priložnost kako uporabiti lastna orožja v pomembnih trenutkih tekme,
- Prilagoditi taktičen načrt ali prilagoditev glede na tekmeca, podlago ali vreme,
- Razviti in uporabiti tehniko glede na osebnost igralca, telesne značilnosti in igralni stil.

Opomba: kompetence se preverjajo v času uradne tekme.

GBA (treniranje)

ODPRTO

Tekma

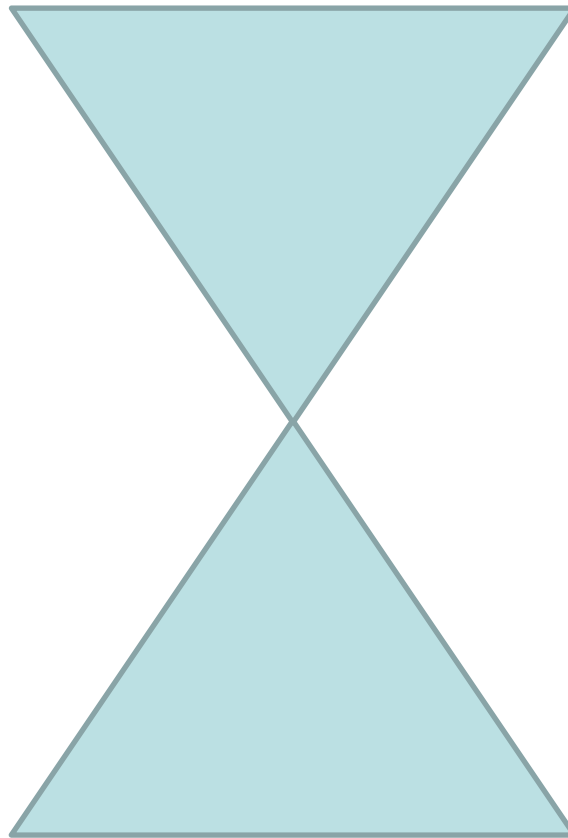
ZAPRTO

Vaja s košaro

ODPRTO

Vaja s trenerjem

Tekmovalna situacija



Orodja za analizo in razvoj tehnike

- **P**(pot) **A**(kot) **S**(hitrost),
- Biomehanski principi (**B.I.O.M.E.C.**).

Področja tehničnega razvoja

- Tehnične osnove,
- Gibalni vzorci,
- Mehanika telesa,
- Učinkovitost udarcev,
- Vključitev v igralne vzorce.

Kako razvijamo tehniko?

- Navodila,
- Učni / trenerski pripomočki,
- Situacijske vaje
(diferencijacije, kontrastne, kinestetične).

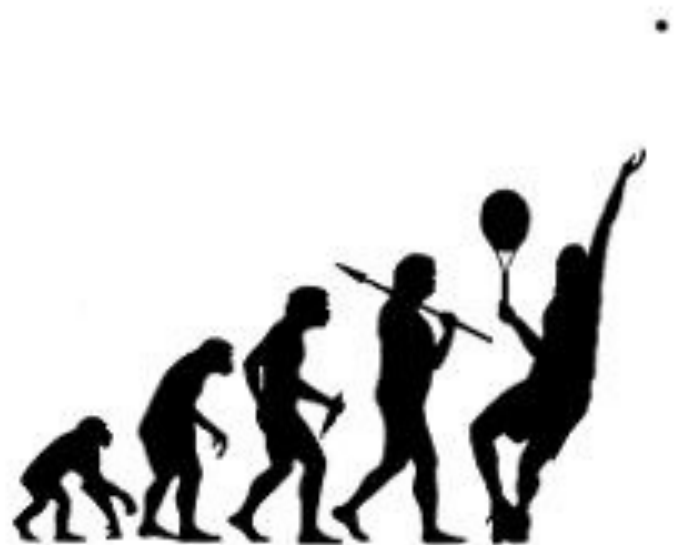
Technical element	Players		
	9/10 y.	12/13 y.	15/16 y.
<u>FUNDAMENTALS</u>			
Attention & Receiving skills	✓	✓	
Balance	✓		
Timing	✓		
Rhythm	✓		
PAS (racket acceleration)	✓	✓	
<u>MOVEMENT</u>			
Court coverage movement patterns	✓		
Comfort zone movement patterns	✓		
Challenge zone movement patterns	✓	✓	
Offensive movement patterns	✓*	✓	✓
Defensive movement patterns	✓*	✓	✓
<u>BODY MECHANICS</u>			
Trunk & leg loading/acceleration	✓	✓	✓
Leg drive & hip rotation	✓	✓	✓
Shoulders rotation/acceleration		✓	✓
<u>STROKE EFFICIENCY</u>			
Adaptability		✓	✓
Variety		✓	✓
Disguise stroke's intention			✓
Integration in game patterns			✓

Okvir za
tehnični
razvoj
(osnovni
udarci)

Zaključek

- Stalna analiza, spremljanje in razvoj kompetenc in elementov,
- Razvoj tehnike odraža trenerjevo filozofijo,
- Tehnični vaja za razvoj morajo biti vedno povezane s taktično namero,
- Doing → Feed back → Motivation → Making sense of it (Dent & Reynolds, 2009).

Vprašanja



Video najdete na YT kanalu: Ales Filipcic