

# **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 evelucija 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, podlage ali vremema,
- Razviti in uporabiti tehniko glede na osebnost igralca, telesne značilnosti in igralni stil.

*Opomba: kompetence se preverjajo v času uradne tekme.*

# Tehnični razvoj

Področja tehničnega razvoja:

1. Osnove (RTR),
2. Gibalni vzorci,
3. Mehanika telesa,
4. Učinkovitost,
5. Vključitev v igralne vzorce.

Orodja za analizo in razvoj:

1.  $P_{(\text{path})}A_{(\text{angle})}S_{(\text{speed})}$ ,
2. Biomehanski principi (BIOMECH),
3. Analiza tekme.

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

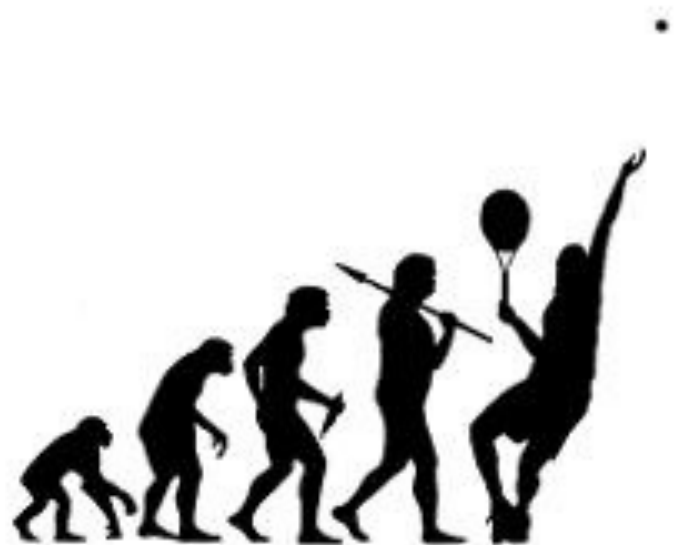
Okvir za  
tehnični  
razvoj  
(osnovni  
udarci)



# 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