

DOLGOROČEN RAZVOJ TEHNIKE RETERNA

Retern - izhodišča

- Taktična namera in tehnična izvedba sta odvisni od učinkovitosti tekmečevega servisa (hitrost, rotacija, položaj),
- Pri mlajših igralcih (do 12 let) ni razlike med reternom in osnovnimi udarci,
- Zelo pomembne sposobnosti zaznavanja, anticipacije in reakcijske hitrosti,
- Od 13/14 leta dalje morajo igralci prilagoditi svojo mehaniko udarcev hitrejšim servisom,
- Tehnični razvoj reterna se mora začeti prej.

Kompetence U9-10 igralca

- Pri reterniranju prepoznati in reagirati glede na napadalno ali obrambno taktično situacijo,
- Biti sposoben optimalne izbire udarca glede na vizualni ključ (smer prihajajočega servisa)
- Razumeti principe optimalne postavitve pri reternu,
- Izvajati retern podobno kot osnovne udarce,
- Biti sposoben reternirati iz optimalnega položaja in v ravnotežnem položaju.

Kompetence U12-13 igralca

- Pri reterniranju prepoznati in reagirati napadalno pri reternu na 2. servis in obrambno pri reternu na 1. servis,
- Uporabiti vzorce procentnega tenisa,
- Biti sposoben optimalne izbire udarca glede na vizualni ključ (smer in rotacija servisa)
- Uporabiti boljši udarec, ko je možno,
- Pri reterniranju obeh servisov uporabiti napadalno tehniko (dinamično ravnotežje).

Opomba: kompetence se preverjajo v času uradne tekme.

Kompetence U15-16 igralca

- Pri reterniranju prepoznati in reagirati obrambno pri vračanju hitrih in natančnih servisov s ciljem ostati v točki,
- Ko je potrebno, se prilagoditi tekmecu, podlagi in vremenskim pogojem,
- V proces odločanja vključevati anticipacijo in “branje” servisa,
- Biti sposoben prilagoditve (število vključenih telesnih delov) glede na hitrost servisa,
- Biti sposoben varirati različne vrste reternov na 1. in 2. servis.

Tehnični razvoj

Področja tehničnega razvoja:

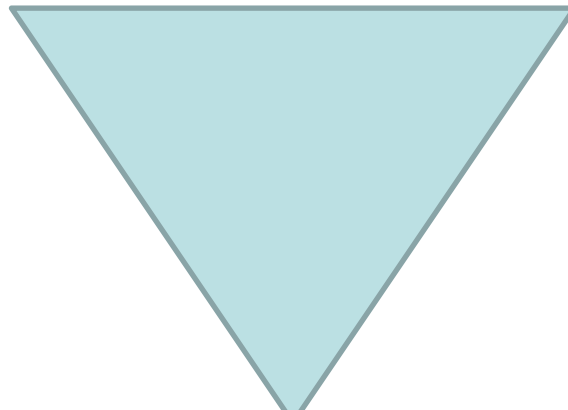
1. Osnove (RTR),
2. Gibalni vzorci,
3. Mehanika telesa,
4. Učinkovitost,
5. Vključitev v igralne vzorce.

Orodja za analizo in razvoj:

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

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).

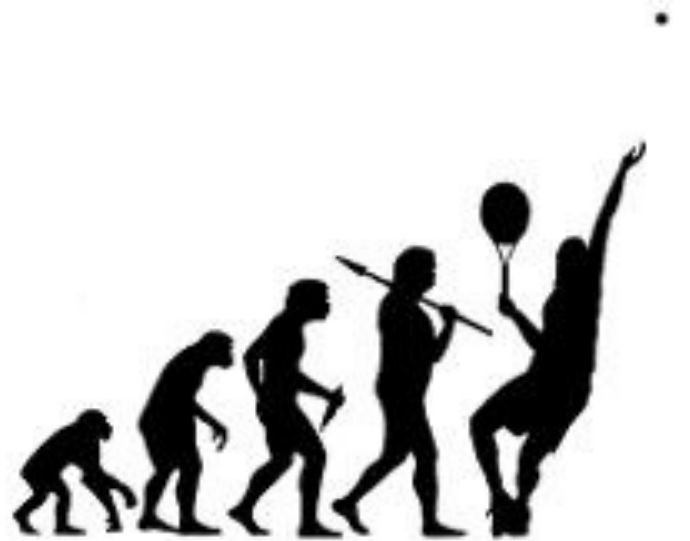
<u>Technical element</u>	Players		
	9/10 y.	12/13 y.	15/16 y.
<u>FUNDAMENTALS</u>			
Reaction speed	✓	✓	✓
PAS & Racket acceleration		✓	✓
Receiving skills (Reading the serve)	✓		✓
<u>MOVEMENT</u>			
Neutral	✓	✓	
Offensive return movement pattern		✓	✓
Defensive movement pattern		✓	✓
<u>BODY MECHANICS</u>			
Leg drive		✓	✓
Trunk movement		✓	✓
<u>STROKE EFFICIENCY</u>			
Adaptability		✓	✓
Variety		✓	✓
Disguise			✓
Integration in game patterns			✓

Okvir za
tehnični
razvoj
(retern)

Zaključek

- Stalna analiza, spremljanje in razvoj kompetenc in elementov,
- Trener ustvarja zaprte in odprte situacije z različnimi serverji in taktičnimi namerami,
- Igralec mora razumeti in čutiti optimalne vzorce vračanja servisa (taktična namera, tarče, nadzorovano tveganje, samozaupanje).
- Retern mora biti del vsakega treninga.

Vprašanja



Video klipi so YT:
kanal: Ales Filipcic