

# 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.

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

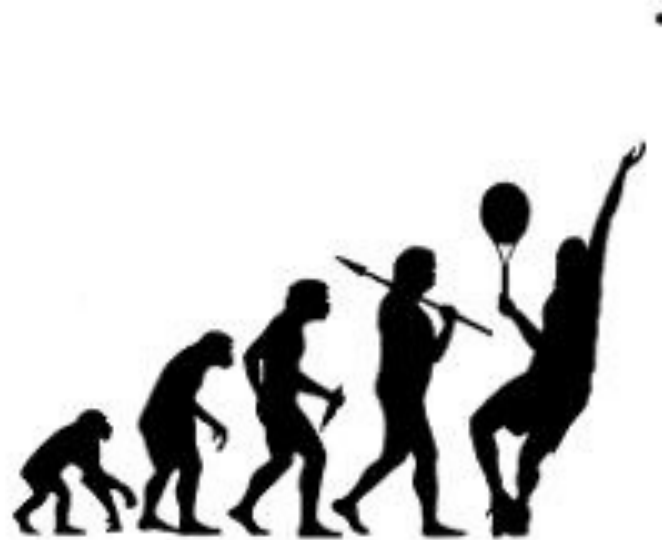
Okvir za  
tehnični  
razvoj  
(retern)

# 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