

DOLGOROČEN RAZVOJ TEHNIKE SERVISA

Servis - izhodišča

- Taktična namera se dolgoročno spreminja:
 - U9-10: začetek točke,
 - U12-13: zanesljivost,
 - U15-16: orožje.
- Tehnika: razvoj najbolj kompleksnega udarca,
- Pogosto zapostavljen (košara, konec treninga),
- Vrednotenje servisa v tekmovalnih pogojih.

Kompetence U9-10 igralca

- Uspešno zadeti 80% servisov (midi/maxi igrišče),
- Usmerjati servis levo in desno,
- Prenesti težo z zadnje na sprednjo nogo in pospeševati navzgor,
- Imeti konstanten met in enakomerno gibanje od začetka do konca servisa,
- Uporabljati servis prijem ali podoben prijem z manjšim odstopanjem.

Kompetence U12-13 igralca

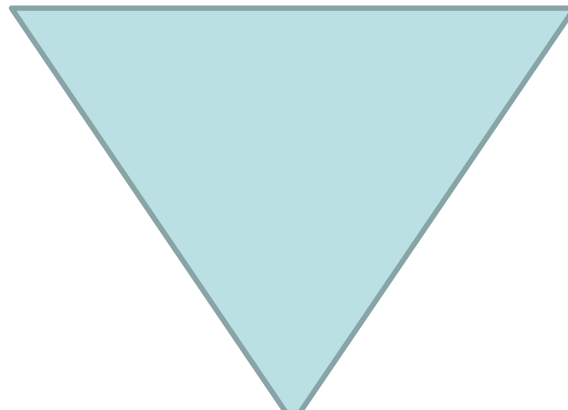
- Uspešno zadeti 70% 1. servisov in 95% 2. servisov,
- Uporabljati prvi udarec po servisu za igranje v odprt del igrišča,
- Uporabiti boljši udarec po uspešnem 1. servisu,
- Ostati v uravnoteženi igralni situaciji po 2. servisu,
- Polovico servisov usmeriti na slabšo stran tekmeca.

Kompetence U15-16 igralca

- Uspešno zadeti 65% 1. servisa, ustvarjati prednost ter dosežati ase, z 2. servisom biti uspešen v 99%,
- Uporabiti različne kombinacije 5 značilnosti žoge,
- Sposoben je skriti smer in vrsto servisa,
- Ustvarjati napetost v horizontalni, vertikalni osi,
- Učinkovito uporabljati vse tri smeri pospeševanja in zunanjo in notranjo rotacijo roke,
- Igralec po daljšem dvoboju ne čuti bolečin v rami.

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		
	9/10y.	12/13y.	15/16y.
<u>FUNDAMENTALS</u>			
Balance	✓	✓	
Timing	✓	✓	
Rhythm	✓	✓	✓
<u>PREPARATION</u>			
Stance	✓		
Horizontal angle	✓	✓	✓
Vertical angle			✓
<u>BODY MECHANICS</u>			
Leg drive		✓	✓
Acceleration (shoulder rotations)			
Twist	✓	✓	✓
Somersault		✓	✓
Shoulder over shoulder		✓	✓
<u>EFFICIENCY</u>			
Looseness		✓	✓
Contact point quality		✓	✓
External & internal shoulder rotation		✓.	✓
Disguise (direction of the serve)			✓
Intgration in game patterns			✓

Okvir
za
tehnični
razvoj
(servis)

Zaključek

- Stalna analiza, spremljanje in razvoj kompetenc in elementov,
- Dobre osnove omogočajo nadgradnjo,
- Individualen pristop,
- Vaje za razvoj bolj učinkovite kot verbalna navodila,
- Ustrezna pogostost izvedb, vključitev „notranjega“ trenerja in povezava s taktičnimi namerami in vključitvijo vsaj še 2 udarcev.

Vprašanja



Video najdete na YT kanalu: Ales Filipcic