

DOLOČANJE TEKMOVALNIH IN TRENAŽNIH CILJEV

Cilji

1. Trener je sposoben narediti enostavno analizo tekme,
2. Trener prepozna raven igralčeve igre,
3. Trener postavi tekmovalne in trenažne cilje,
4. Trener je sposoben igralca obravnavati celostno.

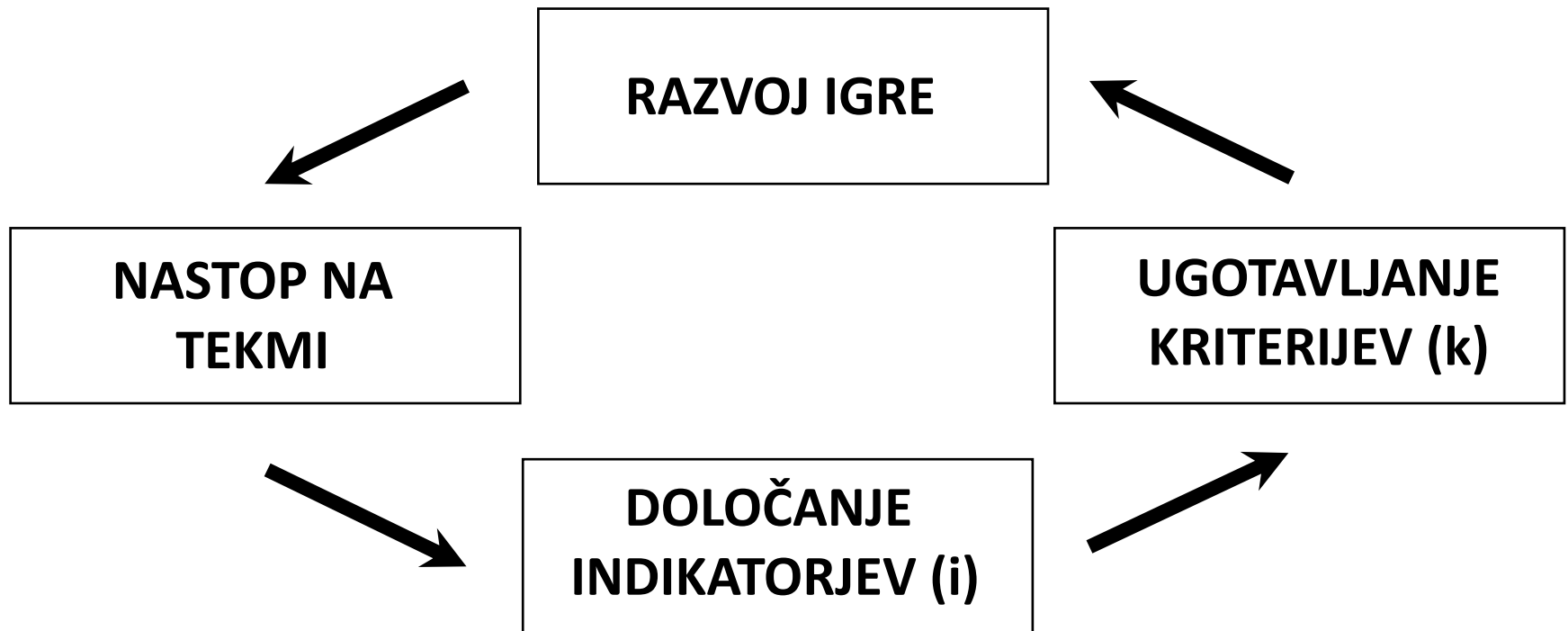
Kaj trener razvija?

Igro!

Raven igre

1. Izmenjava (mini)
2. Natančnost (midi)
3. Uporabi prostor (maxi)
4. Izkoristi tehniko/moč (maxi).

Proces razvoja igre



3. St 1

FORMULAR - TENIŠKA STATISTIKA

Tekmovanje: _____ Datum: _____ Kolo: _____ Igralec A: _____ Igralec B: _____ Začetek: 13.30 _____ Konec: _____

1	B	B	B	B	0	0	F	0	B	0		A	B	F	B	M	F		B	0	0	0	0	A	B	B	B	B	B	0	B	0	M
2					0	B		B	B					M	F	B	F							F						B		B	B
A		X			0		X		X	X	1							1					X	2		X	X			3			
B	X		X	X	1						1							2											2				
ST																																	
UČ	BN	TU	BN	TU	SU	FU	FRV		FV	BRV		FRV					FV					FV			FV	BV	FU	FU		BRV		BN	

1	0	B	B	M	0	B	0		A	B	F	B	F	B	0	B	B	0	0	B	0	B	0	A	0	B	0	B	B	B		
2	B			B	F											B	0	0	B	F				0	B	B						
A		X			X			4		X				M	4			X	P	F			5						X	6		
B	X			X				2						3									3		X	X			3			
ST																																
UČ	FU	BRV		BV	BV		FV			TU	BN	BN	BN	SU	BRV		FV		FU	BN					BV		FU	BV				

MR
A: 10
B: 10/20?
MR
kon kolo možlo
MR
LOGKA

1																																
2																																
A																																
B																																
ST																																
UČ																																

IGRALEC A

NAP.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo	VIN.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo
F	///		////					F		///	////				
B		///	////					B		///	////				

IGRALEC B

NAP.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo	VIN.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo
F	///	///	////	///				F		///	////				
B		///	////					B		///	////				

? DS

4

Analiza igre



Uporabi prostor – indikatorji (i)

1. Zanesljivo začeti s servisom
2. Dobiti točko z igranjem v prazen prostor
3. Reševati se iz težjih situacij z diagonalo ali visoko žogo
4. Uporabiti boljši udarec za prihod k mreži.

Uporabi prostor – kriteriji (k)

1. Zanesljivo začeti s servisom

✓ 4 od 5 servisov je uspešnih

2. Dobiti točko z igranjem v prazen prostor

✓ 70% udarcev igralec igra v prazen prostor bliže stranskim črtam

3. Reševati se iz težjih situacij z visoko žogo

✓ 50% udarcev, ko je igralec v težji situaciji, „kupi“ si čas z visoko žogo

4. Uporabiti boljši udarec za prihod k mreži

✓ 60% krajših udarcev igralec napade z boljšim udarcem.

„Skok“ na naslednjo raven

1. Razvoj tehnike udarcev in gibanj,
2. Razvoj taktike (vključevanje novih taktičnih namer),
3. Ponavljanje igralnih vzorcev in analiza uspešnosti,
4. Povezovanje igralnih vzorcev v celoto.



Uspešni trenerji

Razvijajo **pravo stvar** ob **pravem času**, s ciljem razvoja **igralčeve igre!**

Vprašanja?

DOLOČANJE TEKMOVALNIH IN TRENAŽNIH CILJEV - na teniškem igrišču -

Določanje trenažnih in tekmovalnih cilje

- Igralca U12-13 odigrata 1 niz,
- Kandidati se razdelijo v skupine,
- Vsaka skupina analizira svojega igralca s taktičnega in tehničnega vidika (možnost: psihološki, gibalni)
- Na osnovi analize skupina določi in predstavi srednjeročne (npr. 3 mesece) trenažne cilje in možne vaje razvoja (tehnične, taktične, zaznavanje, gibanje...)
- Skupina pripravi tedenski načrt treningov z deli, vsebinami in časovno razporeditvijo.

Vprašanja?