

# DOLGOROČEN RAZVOJ TENIŠKE TEHNIKE

# Cilji

1. Poznati temeljne igralne kompetence mladih teniških igralcev,
2. Poznati področja in orodja za analizo ter razvoj tehnike,
3. Poznati metode in vaje za razvoj tehnike,
4. Poznati dolgoročni okvir razvoja teniških udarcev in gibanj.

# Uvod

- Trenerska filozofija razvoja tehnike in taktike (včasih/sedaj),
- Razvoj/treniranje tenisa skozi igro (GBA),
- Taktika (načrt) – Tehnika (orodje),
- Tehnične osnove omogočajo nadgradnjo,
- Igralne in tehnične kompetence za ključne starostne skupine.

# Serviranje (12/13&u)

- Uporablja prvi udarec po S za **igranje v odprt del igrišča**, potem ko je z uspešnim S spravil tekmeca ven z igrišča,
- Sposoben je **uporabiti boljši udarec** po uspešnem 1. S,
- Ostaja v **uravnoveženi igralni situaciji** po 2. S,
- Sposoben je več kot 50% S **usmeriti na slabšo stran** tekmeca.

# Reterniranje (12/13&u)

- Prepozna in reagira **napadalno** pri igranju reterna na 2. S in **obrambno**, ko vrača return na 1. S,
- Uporablja vzorce **visoko procentnega tenisa**,
- Sposoben je izbire udarcev na osnovi **vizualnih ključev** (smer in rotacija žoge),
- Ko lahko, **uporablja boljši udarec**,
- Ko izvaja R na 1. in 2. S uporablja **napadalen način gibanja**.

# Igranje na osnovni črti (12/13&u)

- Uporablja taktični načrt, kjer izkorišča **svoja orožja in tekmečeve slabosti**,
- Sposoben je **protinapada**, ko je v slabši situaciji in **zaključiti točko**, ko je v prednosti,
- Na osnovi vizualnih ključev igralec **oceni svoj položaj** in izbrati temu **primerno taktično odločitev**,
- Udarce izvaja v skladu s **tehničnimi osnovami**,
- Sposoben se je **prilagoditi** na različne prihajajoče žoge in izvajati udarce z **variabilnostjo** (različne poti žoge...).

# Igra pri mreži(12/13&u)

- Ko je bližje mreži je sposoben **ustvariti prednost in zaključiti točko**,
- Na osnovi vizualnih ključev igralec **oceni svoj položaj** in izbrati temu **primerno taktično odločitev**,
- Sposoben se je prilagoditi na različne **prihajajoče značilnosti žoge** (5),
- Sposoben je uporabiti vse **gibalne vzorce** in **ustrezno mehaniko izvedbe udarcev**,
- V primerni situaciji je sposoben usmeriti SM v prazen prostor oziroma **proč od tekmeca**,
- **Osvoji 60% točk**, ko je pri mreži.

# GBA (treniranje)

**ODPRTO**

**Tekma**

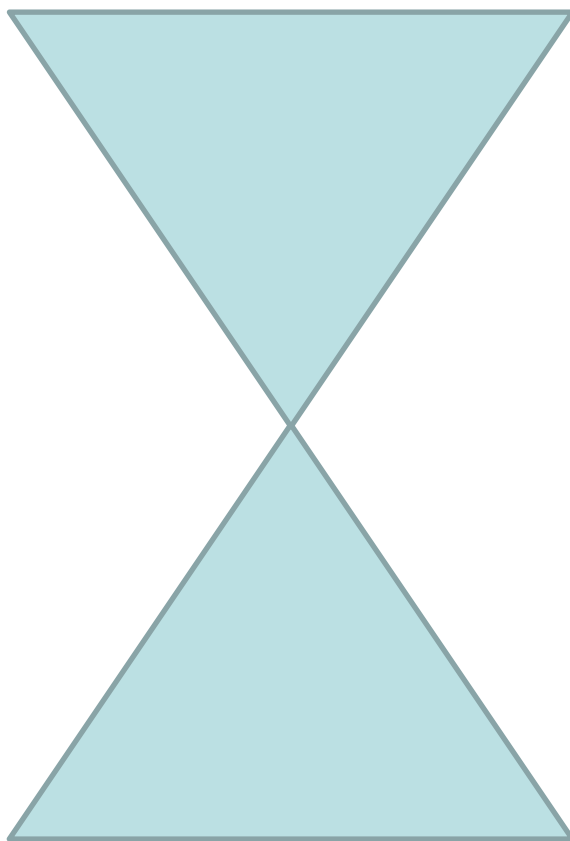
**ZAPRTO**

**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,
- Gibanja,
- Mehanika telesa,
- Učinkovitost udarcev,
- Vključitev v igralne vzorce.

# Kako razvijamo tehniko?

- Navodila,
- Učni / trenerski pripomočki,
- Situacijske vaje  
(diferencijacije, kontrastne, kinestetične).

# Okvir za tehnični razvoj (servis)

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

Zmajić & Filipčič, 2015.

TRENER TENIS

# Okvir za tehnični razvoj (retern)

<u>Technical element</u>	<u>Players</u>		
	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			✓

Zmajić & Filipčič, 2015.

**TRENER TENISA C**

# Okvir za tehnični razvoj (osnovni udarci)

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			✓

Zmajić & Filipčič, 2015.

**TRENER TENISA C**

# Okvir za tehnični razvoj (voleji)

Technical element	Players		
	9/10 y.	12/13 y.	15/16 y.
<b><u>FUNDAMENTALS</u></b>			
Attention & Receiving skills	✓		
Reaction speed	✓	✓	
Balance	✓	✓	
Timing & Rhythm	✓		
<b><u>MOVEMENT</u></b>			
Court coverage & movement patterns	✓		
Hit & step	✓	✓	
Step & hit	✓	✓	
<b><u>BODY MECHANICS</u></b>			
Block volley	✓	✓	
Volley with FT		✓	
Volley with BS		✓	✓
Touch volley		✓	✓
Pouch volley			✓
<b><u>STROKE EFFICIENCY</u></b>			
Adaptability	✓	✓	✓
Variety		✓	✓
Disguise volley's intention			✓
Integration in game patterns			✓

Zmajić & Filipčič, 2015.

TRENER TENISA C

# Zaključki

- Dolgoročni tehnični razvoj za pomembna starostna obdobja,
- Analiza med tekmo, razvoj med treningom,
- Individualni in celosten pristop,
- Kontinuiran proces,
- Povečevanje učne kapacitete,
- Trenerjeva kreativnost in doslednost sta ključni!



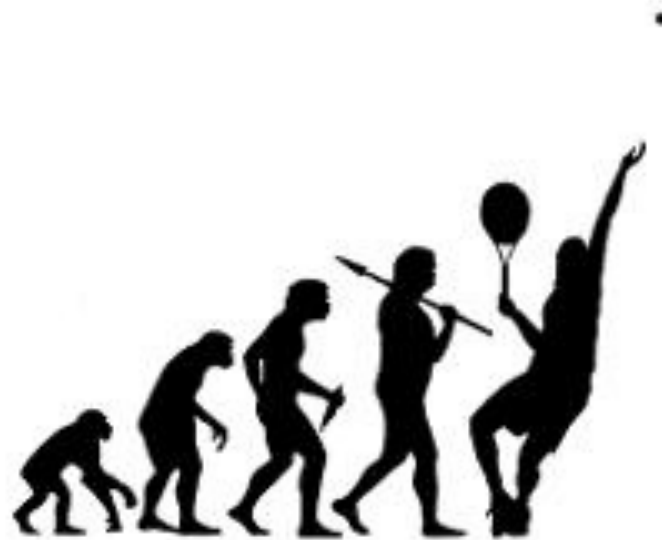
# Servis

# Retern

# Osnovni udarci

# Voleji

# Vprašanja



Video klipi so YT:  
kanal: SD LTC  
Ales Filipcic