

# DOLOČANJE TEKMOVALNIH IN TRENAŽNIH CILJEV

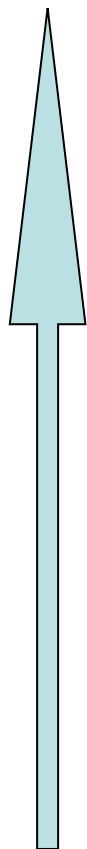
# Cilji

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!**

# Dolgoročen razvoj igre na osnovni črti



Nadzoruj potek tekme

Uporabi moč/tehniko

Uporabi orožje/slabost/čas

Uporabi prostor

*Igranje na rezultat*

Izmenjava brez/z oviro

Tenis po odskoku  
(igra s samim seboj)

Tenis po tleh  
(z veliko belo žogo)

# Proces razvoja igre



# 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?

# Nika

Tekmovalnost, odgovornost, % tenis,

S: d-odpiranje igrišča, LD, vijak, l-LD, na T,  
mentalno , ritem 1-2,

R: -ni vzorca

FB: aktivna žoga skozi sredino, potem odpiranje, 2.pritisk,

Slaba postavitev na počasne žoge, žoga v sredino zunanji  
F, ne dokončuje udarcev,

V: 2x uspešen napad paralelno

O:

# Mia

Mentalni: IPS, kontrola čustev/obnašanja

S: d-na T, pospeševanje navzgor, l-

Mentalno, kvalit. TT,

R: -naravna smer/sredina, pritisk/zasuk

FB: odpiranje s F diagonalo,

V: napad v sredino, predaleč, brez pritiska

O: 1x se rešila z visoko žogo



# Nikolas

S: spuščanje komolca, vzorec S, 2.S usmerja na slabši udarec,

R: naravna smer, nedosledno,

FB: ?ideja, F odpiranje,

V: odločitev, čvrstost

O: reševanje s F squash, -reševanje z visoko žogo, B prehitro se odloča za B slajs,

# Nala

1. Dodati „power“ položaj in horizontalno prednapetost za učinkovito gibanje rame-preko-ramena s ciljem ustvarjanja prednosti s 1.servisom na T in prevzemanje pobude z F,
2. Na zadnji črti pri obeh udarcih dodati nasprotno silo in LD s ciljem povečanja višine, globine in teže žoge (B ostati v točki skozi B diagonalno in gibanjem tekmice z F)

# Pia

1. Povečanje hitrosti servis z učinkovito KV in salto gibanjem s ciljem ustvariti pritisk na tekmico,
2. Uporaba prednapetosti, LD in rotacije bokov in ramen pri forhendu s ciljem odpiranja igrišča po F diagonali,
3. Povečati hitrost in kontrolo B z učinkovitim pospeševanjem loparja pred telesom.

# Isa

## Serviranje

2.S nizka hitrost loparja, rotacija ramen, 1.S slajz rotacija, nizka TZ in za sabo,

## Reterniranje

2.R uporaba F, ?, visoka uspešnost, 2/3 naravna smer, DŠ

## Igra na osnovni črt

Večkrat uporabila F, ?boljši, bežanje žog (visoka), za sabo, daleč za osnovno črto, ni bilo R, iskala prazen prostor in slabši udarec tekmice, psihološko stabilna

## Igra pri mrež in in obrambne situacije

Premalo, 90% zaznavanje, ni bilo napada, ni dobila točk, branila z visoko žogo

# Uma

## Serviranje

Leg drive, rotacija bokov, kratek pas, hiter S = nizek %, „.S  
začeti točko

## Reterniranje

Izmik na F, timing, diagonala, globaka, ustvariti prednost,  
80% uspešnih

## Igra na osnovni črt

Na F tekmice, globoka ž. Zaznavanje,, krožni, prehitro  
zaključevanje t.

## Igra pri mrežin in obrambne situacije

Zaznavanje in odločitve, f napad – napake,

# Uma

1. Začetek z globokim S v sredino in učinkovito funkcijo zapestja s ciljem ohranjanja ravnotežja v igri
2. Igranje R v veliko tarčo z uporabo 2 pritiskov
3. Spin BR diagonala na kratek 2. S s ciljem odpiranja igrišča
4. Igranje aktivnih žog v sredino z dobrim ravnotežjem, leg drive in celotno kinetično verigo
5. Prepoznavanje krajših žog in igranje nižjih žog v prazen prostor

# Isa

1. Začetek s slajz servisom ter poudarjeno rotacijo vijak s ciljem odpiranja igrišča (leva stran)
2. Uporaba boljšega udarca v naravni smeri s ciljem ustvarjanja prednosti
3. Igranje aktivnih žog v sredino z dobrim ravnotežjem, leg drive in celotno kinetično verigo
4. Prepoznavanje krajših žog in igranje nižjih žog v prazen prostor

# Uma

1. Povečati % 1. S z delom na pasu in LD
2. Povečati učinkovitost in pogostost B z delom na krožnem SS in pasu (80% uspešnih B)
3. Povečati učinkovitost pri prehodu in igri na mreži; na tekmi vsaj 1krat pride na mreži in zaključi točko



# Isa

1. Izboljšali servis, % 2. servisa, dolžina, več rotacije
2. Igrati v optimalnem oknu, ostati v točki, ravnotežju in ustvariti prednost
3. Na 2.S igrati na slabšo stran tekmeca
4. Zaključiti točko

# Liam

S: s servisom je v 1.setu želel začetni točko, TE ni rituala, brez skoka in hitre roke, počasen 2. servis, tekmelec prevzemal pobudo, 9 dn, zanesljivost je padala proti koncu dvoboja

R: nizek R, stal 1m za oč, ostati v točki, premalo napadal, v naravni smeri, pogosto slajz, malo napak, če so, v mrežo

OČ: zaradi tekmeca igral defenzivno, ne konnstatno, na B 10 nefors, 19 forsir, premalo igranja z nogami, večinoma po sredini

Nap/obr: težave na B strani, visoka žoga v sredino (50%), sicer napaka, napad v sredino (50%) na neprimerno žogo

Igral visok slaz (1/6)

# Liam

PSIH: + kontrola čustev, hitra priprava na S, brez rituala, na R ritual z loparjem, udarjanje po podlatu

KOND: po dolgih točkah naslednjo izgubil, ne diha pravilno, ni ujel DŠ, gibanje nazaj/naprej slabše kot L/D, počasen 1.korak, ni pokrival igrišča, ko je bil izven igrišča

# David

S: 3 dn, 1 as, 5 servisov v mrežo, pod 50% 1.s, D stran: S na ven dobil 75% točk, v 80% zadetih 1.s je osvojil točko, 70% serviral in igral v drugo stran, premalo LD in prednapt. v horizontalni smeri

R: 30 S, 9 na B, 11 v sredino, z R poskuša ustvarjati prednost, inside out F na b stran tekmeca, zaznavanje krajših žog in igranje DS, ima SS

OČ:  $\frac{3}{4}$  igrišča pokriva s F, če žoga ni aktivna, nizek položaj pri F, zaprta glava loparja pri B, rešuje se z B slajzom, ni imel kontrole, ko je igral v vzpenjanju

Nap/obram: vršil pritisk, 5x bil v obrambi, 3/5 dobil, 36 točk, 6 prihodov k mreži, 5 FV, 1 BV, 22% 4FV, 1BV

# David

PSI: cool, glava vzdignjena, odbijal žogico navzgor, pred pomembnimi točkami, več sama, imitacija udarcev, po napaki DŠ vidno razočaran, za 3s zaprl oči

KOND: dobro gibanje pri vračanju, križni korak, hitra postavitev, nizko ravnotežje, v obrambi ostal aktiven, počasnejša žoga – se obrne na F, pogosto zamujal s SS na krajše žoge, v dolgih točkah ni bilo aktivnosti, problem gibanja, B iz teka in še 3 dodatni koraki, pri S skakal nazaj in ne naprej

# David, oktober 2021

1. Povečanje zanesljivosti in hitrosti 1. S z dodajanjem LD in horizontalne prednapetosti s ciljem povečanja % na 75%
2. Izboljšanje zaznave dolžine in hitrosti S s ciljem igranja dolgega R z upotabo kinetične verige v naravni smeri
3. Zmanjšanje števila napak s pripravljanim B s ciljem povečanja dolžina in uporabo nasprotne sile (pritiska na levo nogo) in rotacijo ramen (lopatica-lopatica)

# Liam, oktober 2021

1. Začetek z ritualom in razvoj zanesljivosti 1. S (75-80%) s poudarjeno rotacijo vijak is ciljem odpiranja igrišča (D stran) in ravnotežnim položajem po skoku
2. Izboljšanje zaznave žoge (hitrost in dolžina) s ciljem igranja žoge v višini ramen ter prevzemanjem pobude na 2.S tekmeca
3. Razvoj LD in udarjanja žogic v optimalnem oknu s ciljem podaljšanja dolžine in večjega pritiska na tekmeca skozi 3 osnovne koridorje

# Liam, maj 2022

S: 7 dn, 1 as, 47% 1.s, 55% točk 1.2, 31% 2.s, pritisk na ven, kasneje S v sredino z obeh strani, oba servisa, na začetku optimalno, kasneje brez rotacij ramen, Id,

R: 4 napake, R1 51%, R2 45%, break point 27%, obrambni, ostati v točki, v naravni smeri, v sredino, ustv.prednosti z F, kratka fiag, dolga žoga na B, ni bilo razlike med 1. in 2., problem zaznavanja, slabo ravnotežje v prip.položaju, gibanje/skok nazaj – kratka žoga v sredino, brez LD, ni SS, razen, ko je rezultat. Vodil, 1x slajz na 2.s



# Liam, maj 2022

FB: 47% skupno, 4 win, 3 lob, 1 pas, 23 izsilj, 17 neizsiljenih, B visoke dolge žoga – neaktivne, gibanje nazaj, ni LD, ni pospeševal, enako na nizke, igranje v sredino, težava z hitrimi žogami na F, 2x na napačni, uporabljal F inside out, 4 DS, 3 zgrešil, obrambno, pasivno, čakal, več rotacije žoge na F, brez stranskih out

NAP/OBR: reševal z visokimi žogami, uporabljal LD, rotacijo ramen, redko napadal z višjo žogo, 55 dalje ni več napada, visoko v sredino igrišča, 1 prehod in ni bil uspešen, ko je imel pobudo so bile žoge v obrambni situacijo bolj aktivne, sicer ne

Vedno, ko sta servirala spodnji S, izgubila točko?

# David, maj 2022

1. Dvigniti odstotek 1.servisa na 70% z uporabo LD in skokom v igrišče ter pritiskom na sprednjo nogo v času „power“ položaja
2. Igranje R v ravnotežnem položaju (obrambno, nevtralnno, napadalno) na 1.S tekmeca in igranjem F v gibanju proti žogi (1.tempo) z uporabo prednapetosti (priprava) in krožne rotacije (udarec) na 2.S tekmeca
3. ....

# David, maj 2022

FB: 26 neizsl, 11, izsilje, 7 win v veliko tarčo, z F gradil točko, večinoma L-D, parkrat na levo nogo, v odločilnih trenutkih točke manj napadalno, še vedno imel pobudo z manj tveganja, v statičnem ravnotežju LD, pritisk, rotac ramen, v dinam se je porušilo, tekel na iztegnj. nogah, krajše žoge pogosto spuščal v kriznih situacijah

NAP/OBR: 18 napak z F, 6 z B (mid court), 4 F win, 1 B, 13x z F, 4x z B prisilil tekmeca k napaki, prehod 10x, 4 uspešni, niso bili izdelani, manj pogosto, reševal se je daleč za zadnjo črto, reševal z visokimi žogami, proti koncu manj LD, napad po paraleli, ni bilo krajših diagonal, spuščal žogo, prehitro odpiranje trupa pri F, 3-4x odigral DS, ni bila prava izbira, ni dobil direktne točke z DS, imel

# Liam, maj 2022

1. Dvigniti odstotek obeh S usmerjenih v sredino z rotacijo vijak (d) in rame preko ramena (l) ter optimalnim metom žogice
2. Povečati pritisk na tekmeca z odpiranjem igrišča z dolgo in aktivno diagonalo ob uporabi uporabi LD in rotacije ramen ter gibanju proti žogi (igranje v najvišji točki – oknu)
3. ...

# Liam, oktober 2022

S: 60% 1.%, 54% 1:S, 67% 2.%, 4 dn, ni asa, počasna roka, B/sredina, več spin

R: napadal 2.S z F, več možnosti, preveč pasiven, BR samo slajz

OC: 18 uf, 9 ff, 11 win, potrpežljiv, F podreja, razume rotacijo, B 95% sredina/diag veliko loka, dobro giba, ima ss, ranljiv, ko teče

NAP/OBR: 16krat napad, 6krat naprej, 4 dobil, riskantno/blizu črte; 8krat pod pritiskom, 1krat kontranapad, večinoma slajz, nizek/potem višji

PSIH: imel momentum, 2krat Max, 22, DN, se pobral, pred S, ritual 3 odboji, 42 popustil, pustil tekmeču na 44

# Max, oktober 2022

S: 50% točk na S, 1 as/mreža, 50% 1.s, 56% po 1S, 44% na 2., servira 1.s, zanesljiv 2., samo začel točko; Max v podrejenem položaju, 1 dn

R: 39 R, 49% dobil, 50-50 f-b, 12 točk na 1., 7 točk na 2., 2 win, 2 od 5 dobil, z R ni ustvarjal prednosti, vedno F

OČ: izrazito slabo delo nog, samo vračanje, čakanje na žogo, B kompenziran, iztegnjene nogo, L bok zamujal, težave z visokim B,

NAP/OBR: ni vzstopal v igrišče, 1-2krat želel na mrežo, ni stisnil mreže, 1krat sin V, 7 win, ni bil samozavesten, bolj obramben, vračal kratke žoge, vračal žoge, ni ustvarjal pritiska

PSIH: vse brek T prevzel pobudo, komentiranje obliža,

# Liam, oktober 2022

1. Odpiranje igrišča s slajz servisom (desna stran), spin S (leva stran) in usklajenim ritmom pospeševanja navzgor ter uporaba F v prvem tempu
2. Zgodnje prepoznavanje krajših žog, igranje v prazen prostor (60%) z nižjim lokom (PAS) in prihod k mreži
3. Igranje pripravljalnih B z uporabo LD, nasprotne sile ter sprememba ritma z B slajzom
- 4.

# Max, oktober 2022

1. Uporaba 1. S s poudarjenim diagonalnim položajem in LD ter rotacijo rame preko ramena s ciljem višjega %
2. Igranje F v polodprtem položaju z uporabo nasprotne sile, prednapetosti in izrazite rotacije ramen s ciljem ustvarjati pritisk na tekmeca
3. Igranje napadalnega R v naravni smeri na 2. S z uporabo nasprotne sile in s ciljem ustvarjanja prednosti



# Kiara, maj 2023

- S: 9 dn, 6 win, s+1 3 odigrala – dobila točko, 8 s v mrežo, 11 s v out, vsi na F ali telo, tako 1.,2., met žoge nekonstanten, slabo R, veliko slajz, slaba pronacija, ni kick-back, premalo variacije na 1.,2., nič na B, 1 na B in ustvarila prednost, dela prestop

- R: 2 win, ni prednosti, na D. Vrnila R v igrišče, na L 33% uspešnih, 5 n z FR, tudi R +1, pogosteje F, prevečkrat želel pobudo

OČ: 14 nf, 3 win, 6 fn, več v dolžinskih out z B, žoga nima loka, slabo R, v gibanju, slab kontakt, preblizu, pogosto zamujala, brez rotacije žoge, več premočrtnega SS

# Kiara, maj 2023

-NAP/OBR: dobra obramba z B, možnost vzstopenja v igrišče na R, pogosto ustvarila prednost, reševanje z visoko žogo v sredino

PSIH: motivacija +, osredotočenost, 100% predanost, poskakovanje, vzpodbujanje, po 3 dn se pojavi stres, slabša mimika, pomankanje samozaupanja pri S, IPS v 1.gemu

KOND: zamujanje, dodati več gibanja, ni se spustila v kolenih, 2 daljši izmenjavi

# Liam, maj 2023

S: 25 s, 5 dn, 52% 1.s, 55% 2., 15 na F, 5 na B, 50% servisov vrnjenih, 2x 2 dn, preveč hitel, dobro R, kick-back, S predvidljiv, ATP ritem

R: večina R z F, pogosto zamudil, večina v naravni smeri, zamujanje na R, enaka pozicija za oba S, ni vzstopanja v igrišče, 14 R v igrišče, 11 F, 3 B, na 1.S od 8 6 dolgih, na 2.S, od 6 samo 1 dolg!, 8 F napak, brez win, pospeševal pri udarcu, 1 F slajz

OČ: 6-7 napak, večina v stranski/dolžinski out, večinoma igral F, 40% slabo R, manj B, 33% slab kontakt, preveč DS, manjkal je slajz, samo 2, držal žogo po diagonali, samo 1x pravilno menjal

# Liam, maj 2023

NAP/OBR: 9x branil, 5x napadal, 4x bi se moral, večina napadov na F, DS na B, branil se je z visokimi kratkami žogami, baloni priložnost za teknico

PSIH: zbranost, samozaupanje, polarno!, vidna govorica telesa, na R počutil bolje, nemiren na S, kratka rutina pred S, ko je vodil postal bolj samozavesten, igral obrambno na koncu tekme

KOND: reakcija po S, ostane v igrišču, na petah, postavitev na F, odprta,

6x ni tekel na žogo, R večinoma ja, teža zadaj, izgubil R izven komfortne cone, ni mikrofootinga!

# Liam, maj 2023

1. Doseči 70% 1.S z enakim ritualom in poudarjno rotacijo vijak, usmerjanjem servisa v sredino ter prevzemanjem pobude z F
2. Ustvarjanje prednosti z R na 2.S z pravočasno pripravo, igranjem udarca v 1. tempu v polodprtem položaju z uporabo LD

# Kiara, maj 2023

1. Doseči 60-70% 1. S in 90% 2.S z usmerjanjem v sredino, dobrim R po skoku, poudarjenim gibanjem R-p-R
2. Kadar je v obrambni situaciji igra 80% udarcev čez S črto z poudarjenim lokom, boljšim ravnotežjem in točko kontakta