

DOLOČANJE TEKMOVALNIH IN TRENAŽNIH CILJEV

Cilji

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

Kako trener načrtuje?

1. Tekmovalni načrt
2. Letni načrt treniranje
 - Taktični cilji
 - Tehnični cilji
 - Psihološki cilji
 - Gibalni/kondicijski cilji.

Kaj trener razvija?

Igro!

Raven igre

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

Uporabi prostor – indikatorji (i)

Video: ITF Cover the court and recover to stay in the point

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. Igranje na večjem igrišču
2. Uporaba „trših“ žog
3. Dodajanje taktičnih namer
4. Vključitev/razvoj novih tehničnih nalog (razvoj tehnike).



Dejavniki razvoja igre

1. Rast in razvoj: zrelost
2. Taktika: prepoznavanje, kdaj, pokrivanje igrišča
3. Tehnika: RTR, PAS, zasuk in pospeševanje
4. Sposobnost gibanje: lateralno gibanje, polodprt, odprt položaj, udarci v teku, v napadalnih, obrambnih situacijah...

Proces razvoja igre



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 U11 odigrata 1 niz
- Kandidati se razdelijo v dve skupini
- 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.