

OSNOVE TAKTIKE TENISA

Kompetence

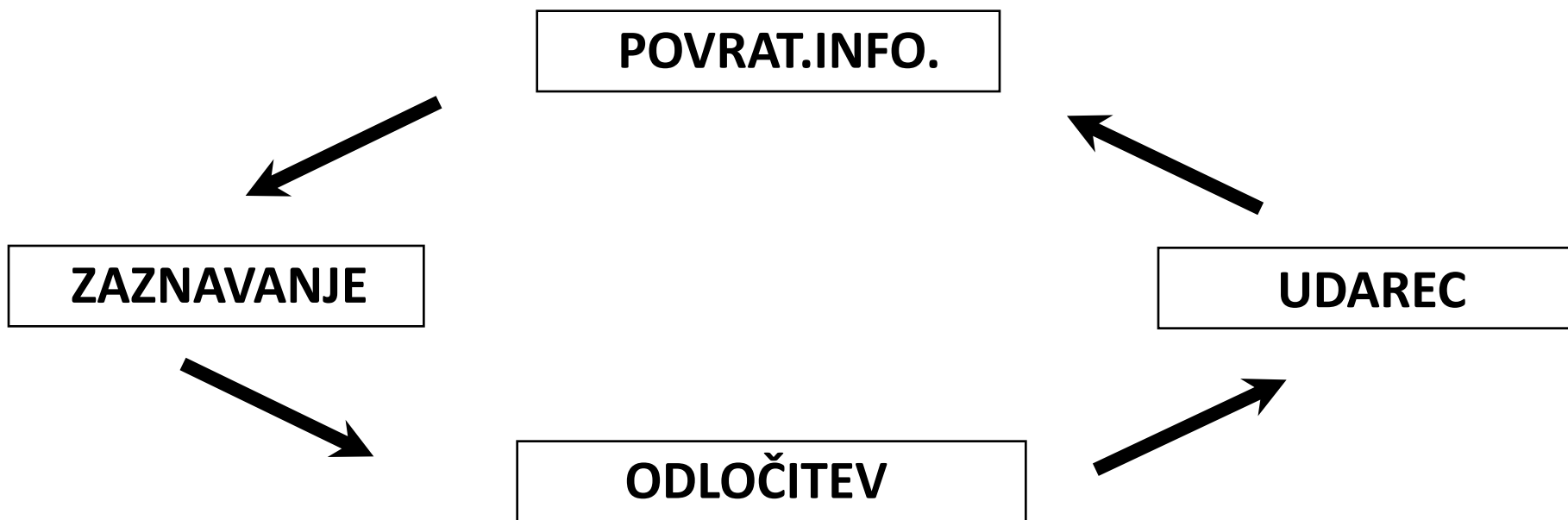
Prikazati temeljno znanje in veščine pri taktičnih vajah primernih za začetnike in rekreativne igralce.

- Trener razume osnove taktike za začetnike in rekreativne igralce ter jih je sposoben prilagoditi sposobnostim in starosti učencev
- Trener razume in izvaja taktičen razvoj igralca iz rdečega proti zelenemu igrišču.

Cilji

1. Poznate taktične pojme
2. Poznate igralne situacije pri mini in midi tenisu
3. Razumete pomen povezave taktike in tehnike.

Tenis – igra „odprta“ zanka



DEJAVNIKI USPEHA V TEKMI

1. Igralec
2. Tekmec
3. Okolje.

Igralec

- Raven igre
- Taktično znanje
- Tehnična usposobljenost
- Fiziološki razvoj
- Psihološke značilnosti
- Izkušnje, igralni stil & raven treniranosti
- Tekmovalnost.



Tekmec

Enako kot za igralca in še:

- Let žoge (smer, višina, dolžina, hitrost, rotacija...)
- Izbira udarcev, pozicija žoge in igralca in taktična namera
- Tekmečeva taktična orožja in slabosti.



Okolje

- Igralna podlaga (vrsta, hitrost..)
- Vremenski pogoji (veter, sonce, nadm.višina...)
- Ostali dejavniki: gledalci, sodniki, čas tekme, posebne rezultatske/psihološke situacije idr.



Taktični pojmi

STRATEGIJA – TEORIJA

TAKTIKA (PRINCIPI) – TEKMA & TEKMEC

TAKTIČNA NAMERA – TOČKE, SITUACIJE

TAKTIČNA ODLOČITEV – UDAREC

Temeljni taktični principi (Kako dobiti točko?)

1. ZAČETI/OSTATI V TOČKI (ne narediti napako...)
2. USTVARITI PREDNOST V TOČKI
(pripraviti tekmeca k napaki...)
3. ZAKLJUČITI TOČKO (končati z zaključnim udarcem...)



Taktika za začetnike

1. Povezava s taktičnimi principi in namerami
2. Igralnimi situacijami.

Igra na osnovni črti

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

Igra na osnovni črti

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
Igrati visoko čez mrežo (smer, globina, rotacija, hitrost) Optimalno pokriti igrišče Igrati v veliko tarčo v sredino Ne spreminjati smeri Odigrati „proti“ napad	Odigrati ostro diagonalo Gibati tekmeca z igranjem v prazen prostor Uporabiti boljši udarec (pr. forhend) Igrati na slabšo stran tekmeca Odigrati krajšo žogo zgodaj po odskoku (zaznavanje) Spremeniti ritem (rotacija/ hitrost/višina)	Uporabiti boljši udarec Zaključiti z natančnim udarcem v prazen prostor ?NAPAČNA NOGA

Serviranje

Začeti/ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

Serviranje

Začeti/ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
Usmeriti 1.servis globoko v sredino	Uporabiti spin ali slajz servis	Usmeriti natančen servis blizu črte
Usmeriti 2.servis višje čez mrežo	Usmeriti 1.servis na T ali v telo	Usmeriti 1.udarec po servisu v prazen prostor
Uporabiti „svoj“ servis	Usmeriti servis na slabšo stran tekmeca	Odpiranje igrišča in naslednji udarec v prazen prostor
Servis na slabšo stran		

Reterniranje

Začeti/ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

Reterniranje

Začeti/ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
Usmeriti retern na 1.servis globoko v sredino	Usmeriti retern na 2.servis v prazen prostor	Usmeriti natančen retern blizu stranske črte
Usmeriti retern na 2.servis v veliko tarčo	Uporabiti boljši udarec	Uporaba boljšega udarca na 2.servis tekmeca
Usmeriti retern v naravni smeri (izmah)	Usmeriti retern na slabši udarec tekmeca	Usmeriti prvi udarec po reternu na 2.servisu na slabšo stran tekmeca
Optimalna postavitev pri reternu glede na hitrost in smer servisa	Globok retern "pod noge" serverja	
	Vstopanje v igrišče	

Igra pri mreži

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

Igra pri mreži

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
Usmeriti napad in volej v veliko tarčo Optimalno pokriti igrišče	Napasti krajšo žogo in optimalno pokriti igrišče Usmeriti napad ali volej v prazen prostor Usmeriti napad ali volej na slabšo stran tekmeca Usmeriti napad ali volej na „levo nogo“	Usmeriti natančen napad ali volej blizu stranske črte (prazen prostor ali „levo“ nogo Usmeriti natančen smeš v prazen prostor ali „levo“ nogo Štop volej

Igra proti igralcu na mreži

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

Igra proti igralcu na mreži

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
Odigrati visok lob Usmeriti pasing v sredino Gibati se nazaj v smislu pridobivanja časa in prostora	Usmeriti udarec na slabšo stran tekmeca Usmeriti nižjo žogo pod noge ali višjo čez glavo	Odigrati natančen pasing blizu stranskih črt (pogosteje paralelno) Odigrati natančen lob

Taktični principi, namere in igrišča

Začeti točko



VSA IGRIŠČA

Pokrivati igrišče



VSA IGRIŠČA

Ostati v točki



MINI

Ustvariti prednost v točki



MIDI

Zaključiti točko s F/B



MAXI

Zaključiti točko pri mreži

”Procentni” tenis za mlade igralce

Učinek “procentnega” tenisa je minimalno število neizsiljenih napak zaradi napačnih taktičnih odločitev.

Osnove “procentnega tenisa” so:

- Optimalno pokrivanje igrišča (prostor)
- Upoštevanje geometrije igrišča (velikost tarče)
- Izbira trenutka za spremembo smeri
- Izvajanje udarcev z optimalno višino, globino, hitrostjo in rotacijo.

Vprašanja

Temeljni cilji teniškega treninga mladih in najmlajših

- Temeljni cilje je povezati taktiko (taktična namera) in tehniko (razvoj udarca)
- Taktična namera in igralna situacija vplivata na tehnično izvedbo
- Upoštevati značilnosti igralne situacije
- Progresivnost igralnih situacij (upoštevamo čas učenca za sprejem odločitve in zahtevnost izvedbe udarca)
- Tehnična izvedba ima svoje tehnične osnove (ravnotežje, timing, ritem), izvedba (forma) udarca pa se spreminja.

Taktična namera - razvoj

- Taktična namera: USTVARITI PREDNOST
 - Kako lahko igralec USTVARI PREDNOST na osnovni črti?
 1. Giba tekmeca
 2. Pokriva igrišče
 3. Uporabi orožje.
- DN: Naredi razvoj tudi za ostale taktične namere.

Taktične namere

1. Začeti točko (cilj, izmenjava, sodelovanje...)
2. Igrati zanesljivo (višina, diagonala, spin rotacija...)
3. Pokrivati igrišče („hiša“, simetrala kota, zaznavanje, anticipacija, gibanje...)
4. Odigrati proti napad (zaznavanje, anticipacija, gibanje, dinamično ravnotežje, ...)
5. Odpirati igrišče (diagonala, kot, spin rotacija...)
6. Gibati tekmeča (sprememba smeri, prazen prostor...)
7. Igrati visok tempo (zaznavanje, hitro po odskoku, timing...)
8. Spremeniti ritem (rotacija/hitrost/višina...)
9. Uporabiti lastne prednosti (orožje)
10. Uporabiti tekmečeve slabosti.