

# Trening dvojic

## U11



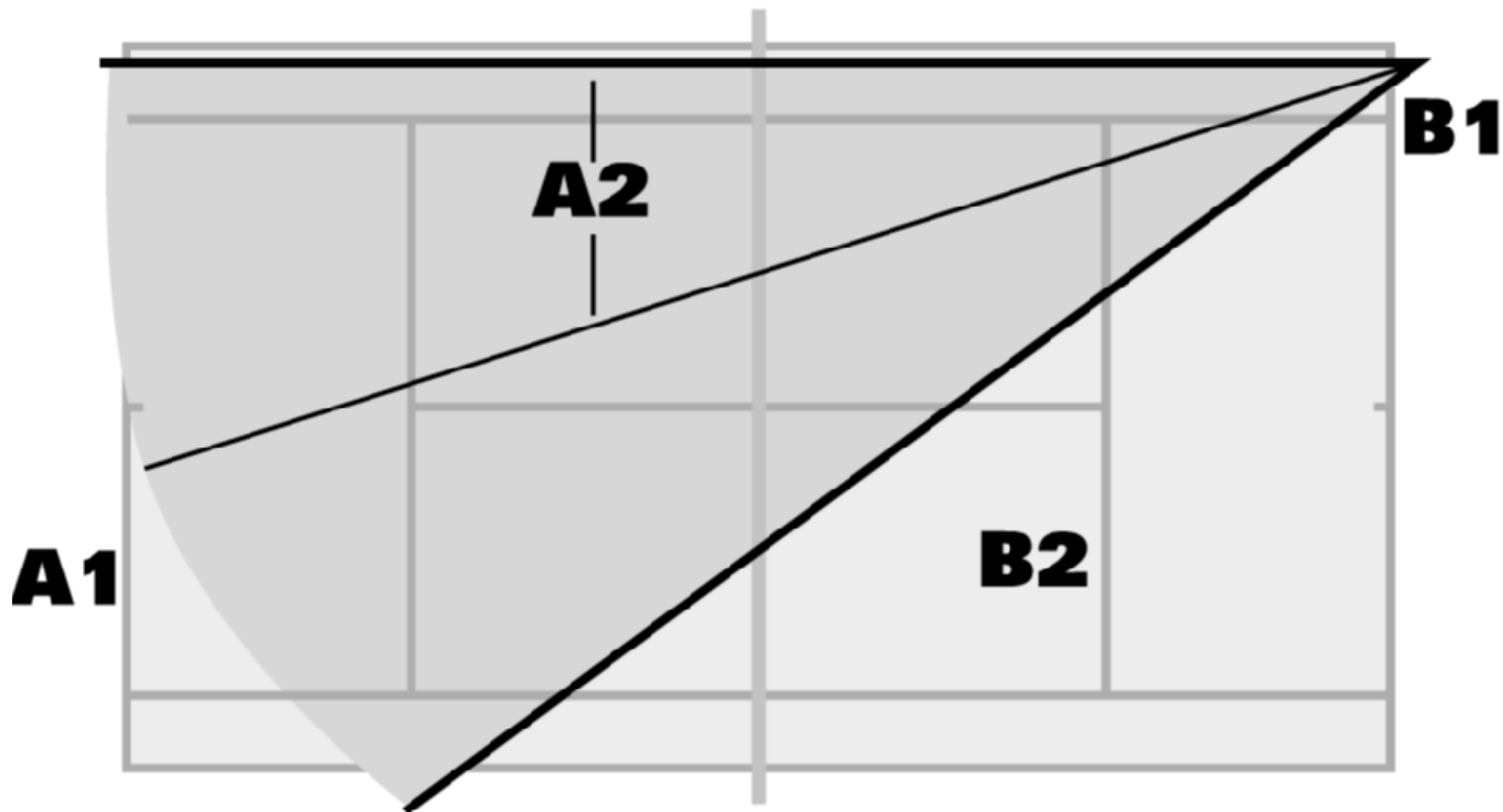
# Kako se razlikuje od igre posameznikov

- Komunikacija med igralcema,
- Sodelovanje igralcev med igro,
- Več igralnih situacij (S-R, pri mreži...).

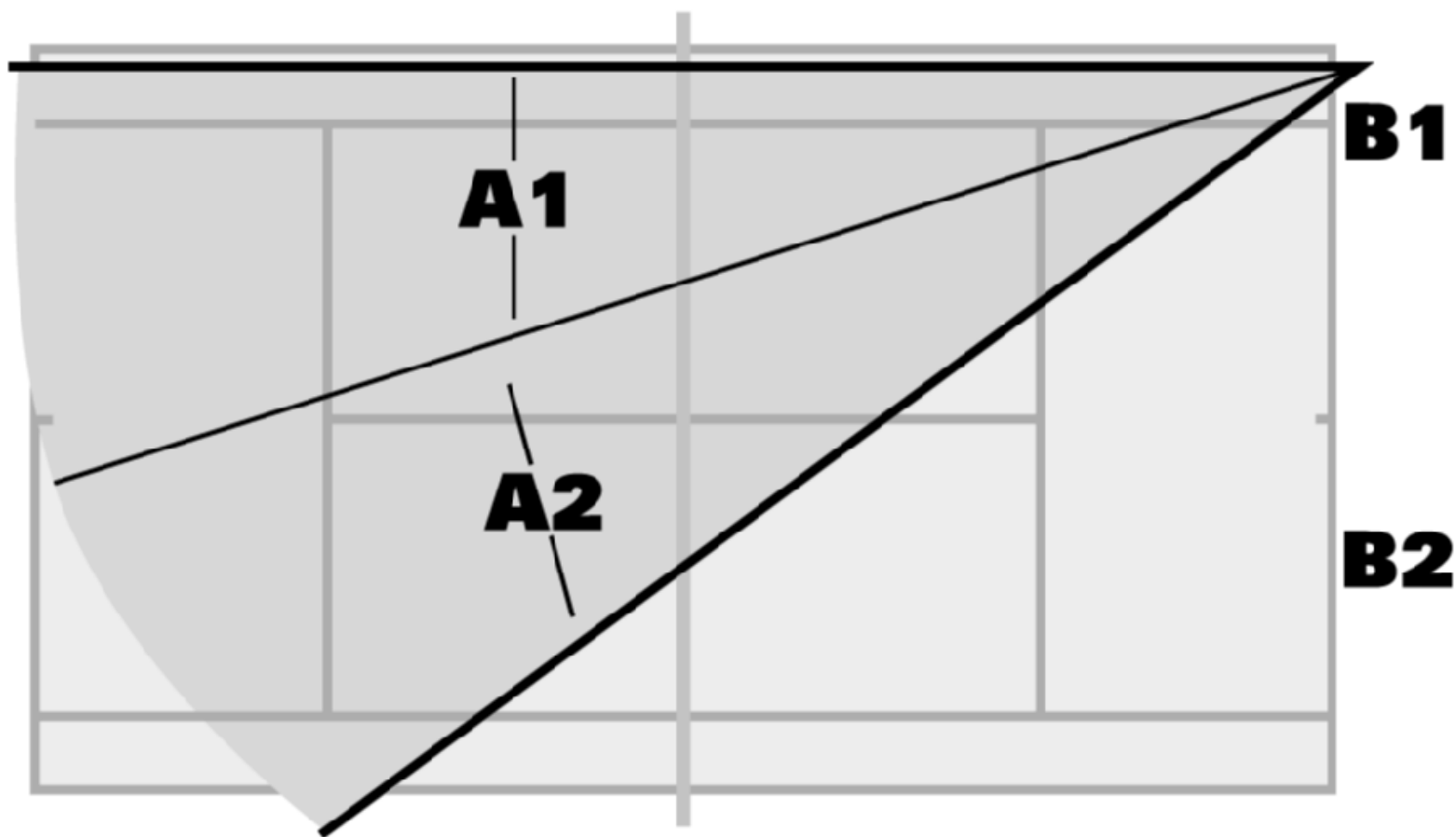
# Vloge pri dvojicah

- A1: Igralec, ki servira,
- A2: Soigralec igralca, ki servira,
- B1: Igralec, ki reternira,
- B2: Soigralec igralca, ki reternira.

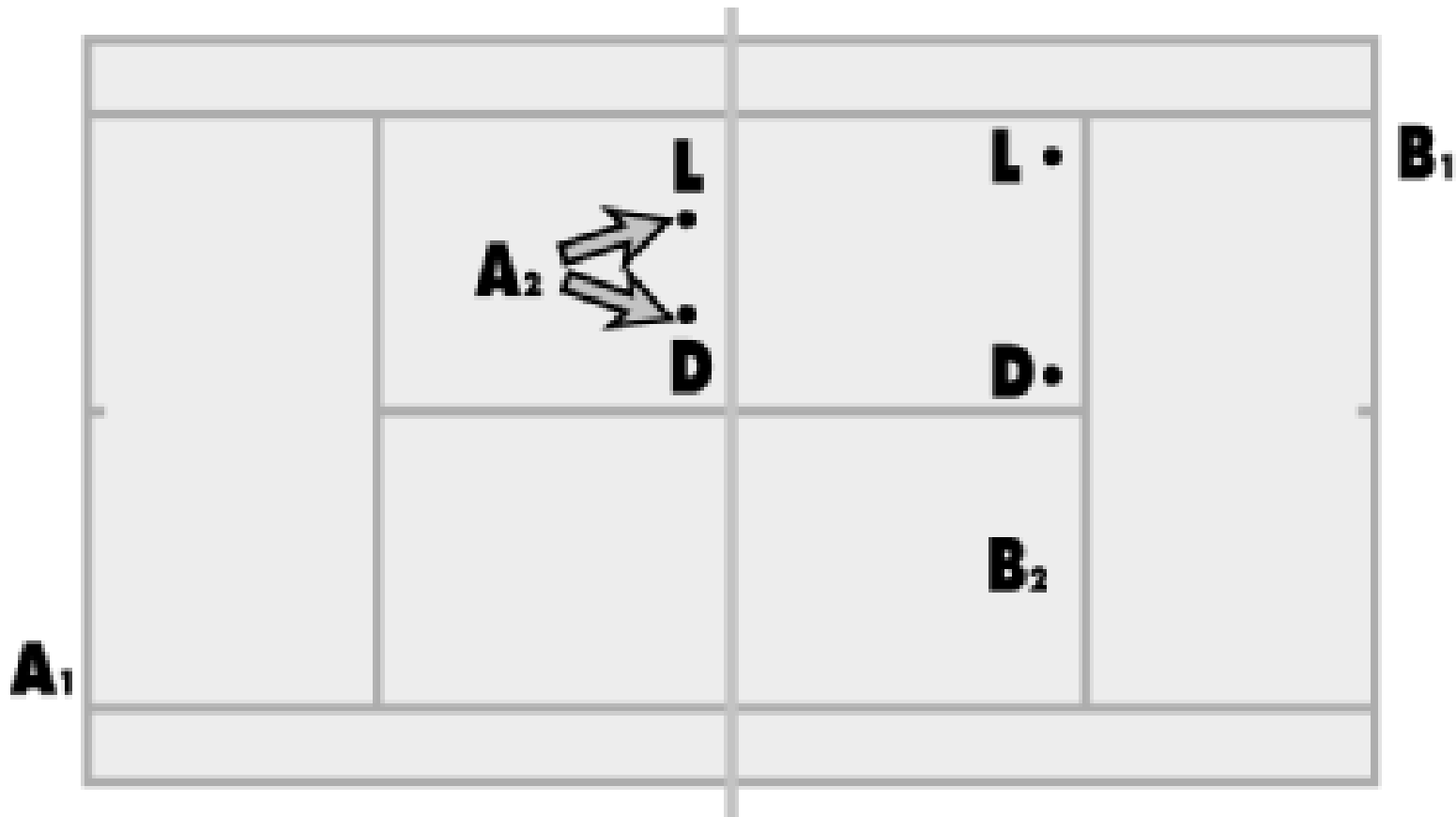
# Pokrivanje igrišča pri dvojicah 1



# Pokrivanje igrišča pri dvojicah 2



# Gibanje igralca pri mreži



# Cilji treninga

- Razumeti, kako se postaviti, ko moj soigralec servira (ven, T),
- Razumeti, kako se gibati, ko igralca igrata diagonale,
- Razumeti, kako presenetiti tekmeca s paralalelo.

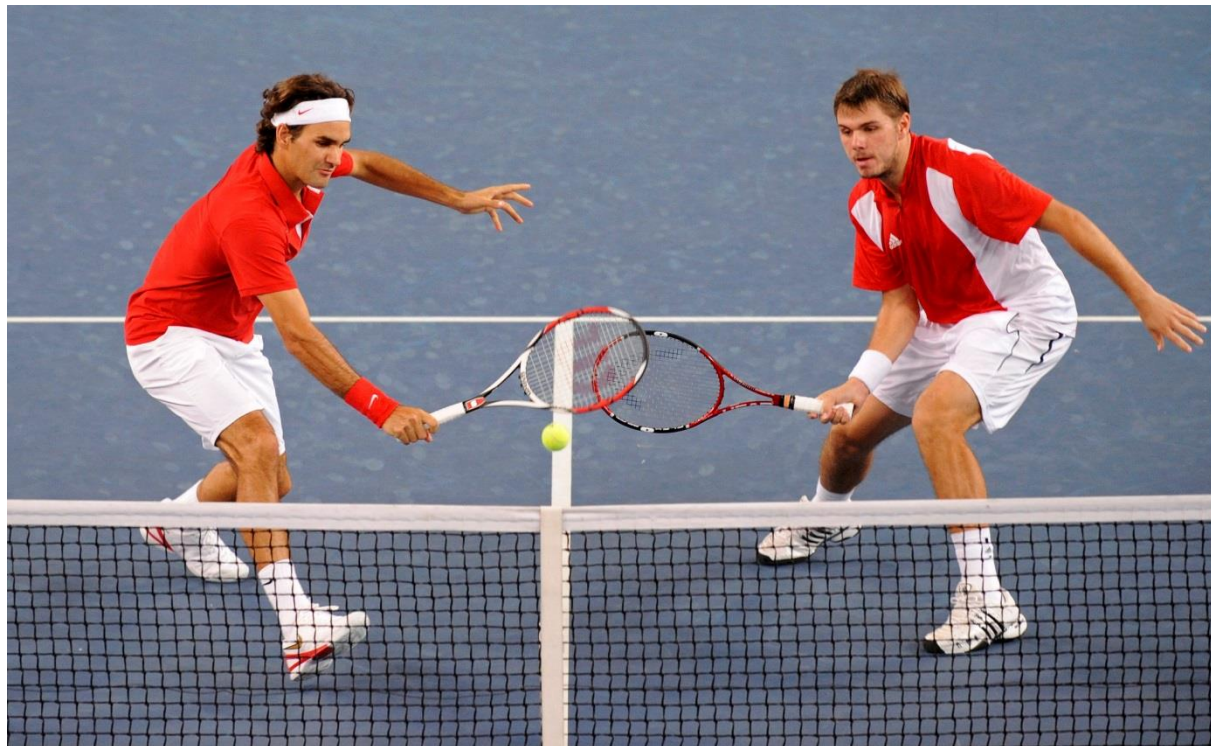
# Video

ITF – Doubles Tactics: 00:00 – 08:00



# Trening dvojic

## U13



# Kaj je pomembno pri dvojcah

- Komunikacija in sodelovanje med igralcema,
- Zanesljiv servis in retern,
- Gibanje proti in igra pri mreži.

# Cilji, ko serviraš

- Zanesljiv servis (več kot 80% uspešen prvi servis),
- Več servisov na T in v telo,
- Pomembna globina in višina servisa,
- Hitro gibanje proti mreži.

# Cilji, ko reterniraš

- Zanesljiv retern (90% diagonalno, paralela in lob kot presenečenje),
- Optimalna postavitev,
- Pomembno, da je žoga nizka,
- Prezeti pobudo po reternu.

# Cilji, ko se igra razvije...

- Optimalna postavitev in gibanje,
- Zapiranje prostora pri mreži (sredina),
- Prestrežanje žoge.

# Video

ITF – Doubles Tactics: 00:00 – 14:00

# Trening dvojic U16



# Kaj je pomembno pri dvojcah

- Komunikacija, sodelovanje in podpora soigralcu,
- Učinkovit servis in retern,
- Napadalna igra pri mreži.



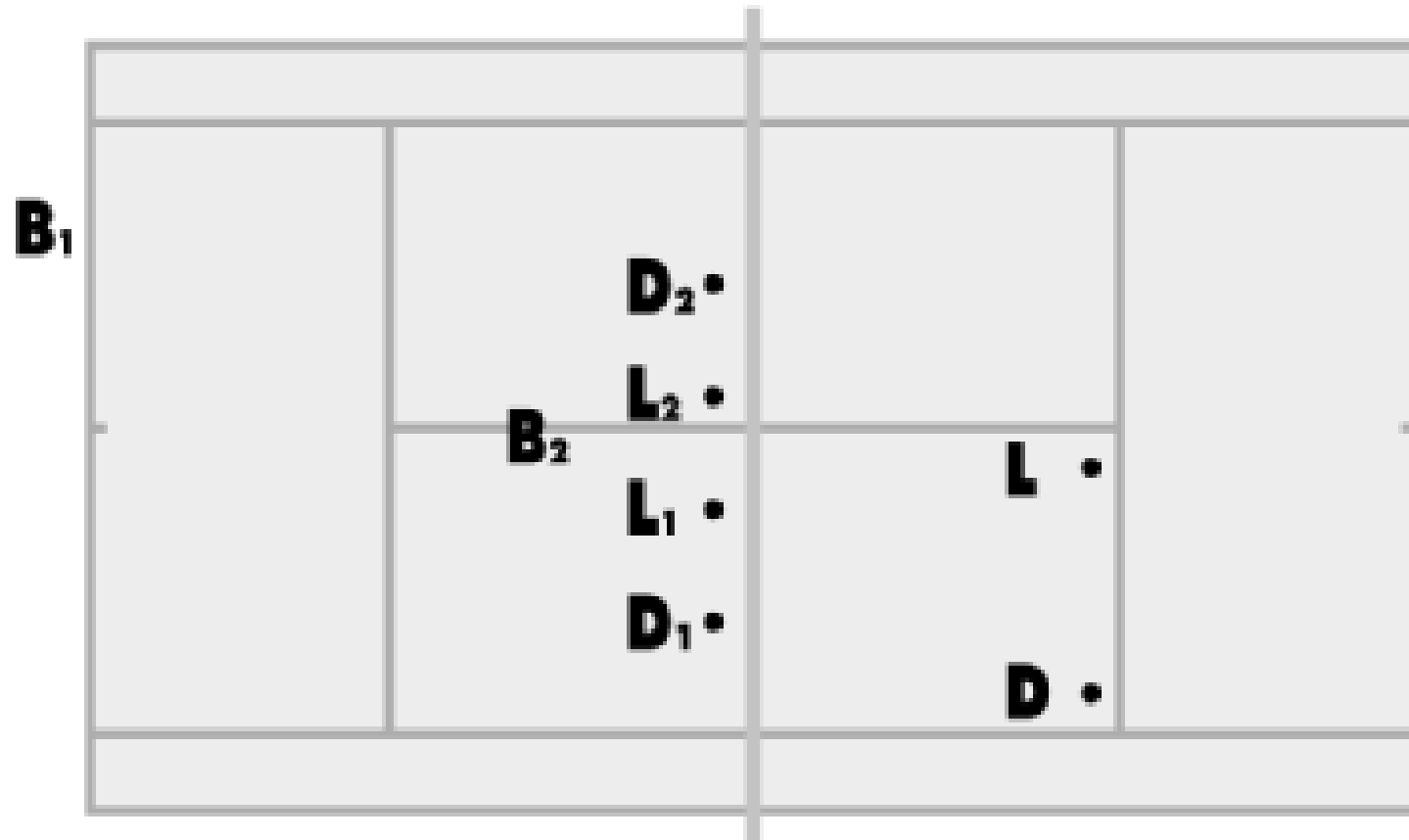
# Cilj: 1. volej

- A1: Odigrati volej glede na gibanje tekmecev:
  - a. Dolg volej,
  - b. Kratek volej,
  - c. Volej paralelno,
- A2: Prestrezanje udarca po reternu.

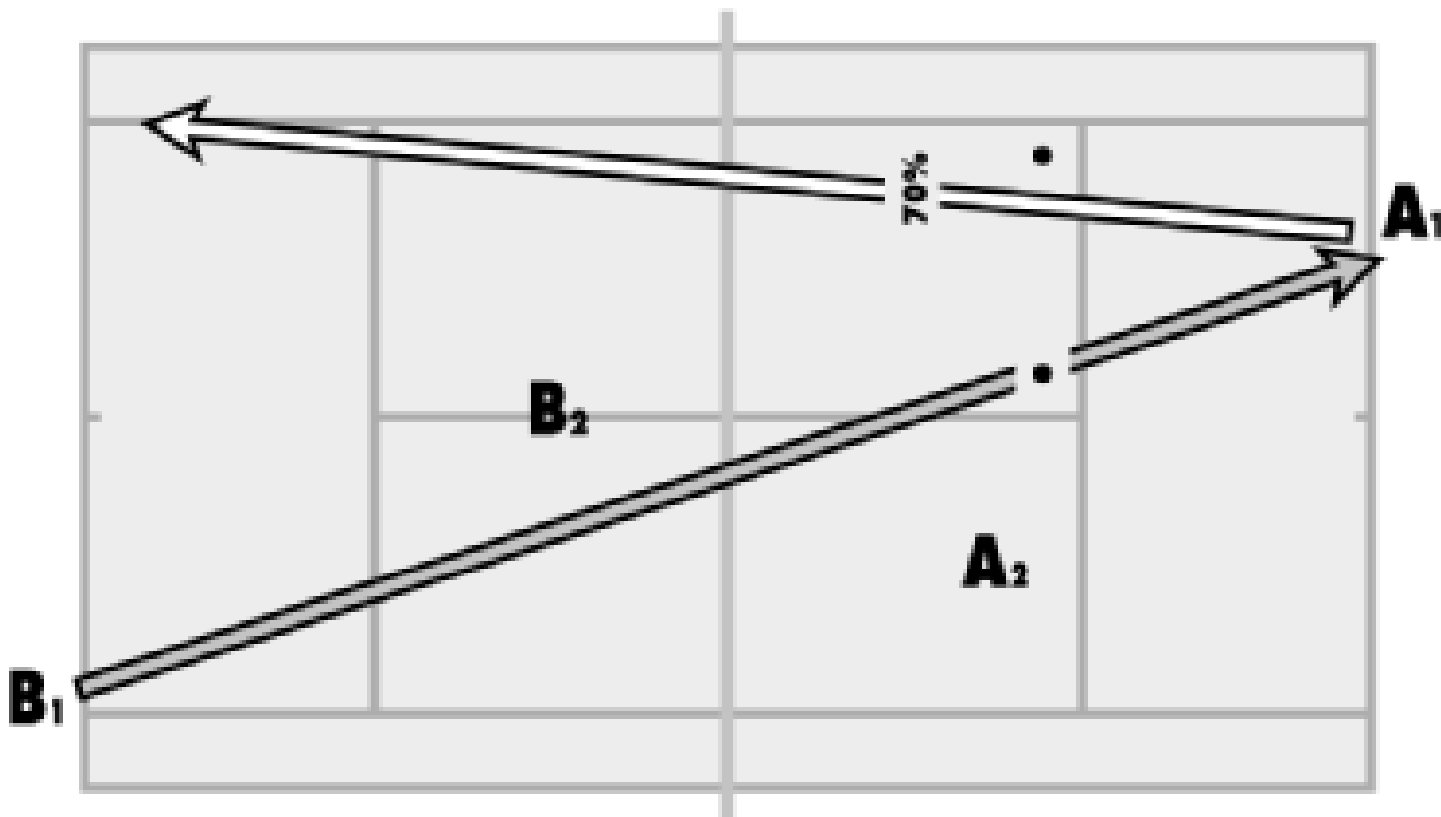
# Cilj: prevzeti pobudo po reternu

- B1: Reterer ima 3-4 možnosti:
  - a. Diagonala,
  - b. Ostra diagonala,
  - c. Paralela,
  - d. Lob,
- B2: Prestrezanje udarca po 1.voleju.

# „I“ formacija



# Retern proti „I“ formaciji



# Video

ITF – Doubles Tactics: 00:00 – 36:00

