

Trening dvojic U11



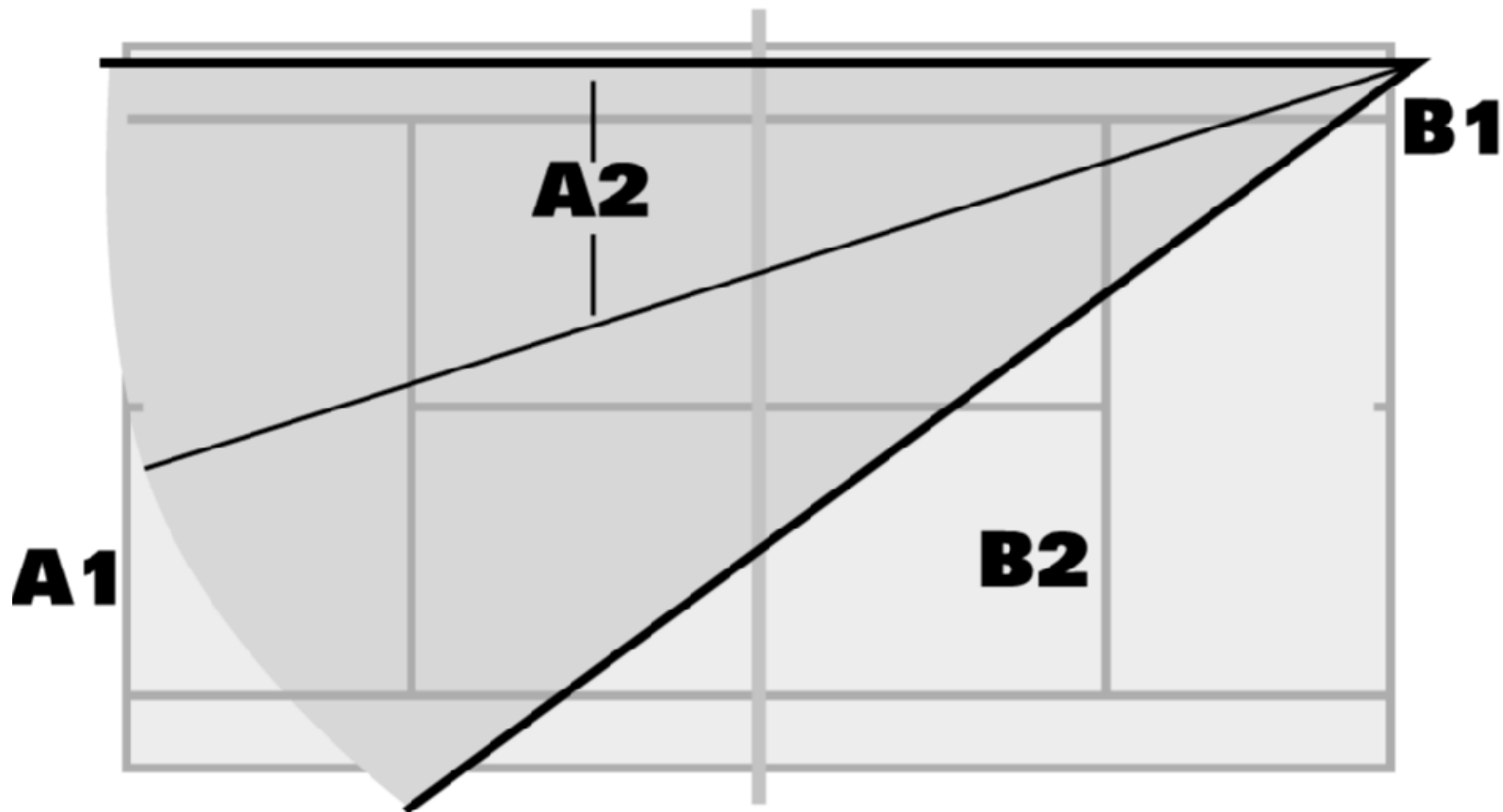
Kako se razlikuje od igre posameznikov

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

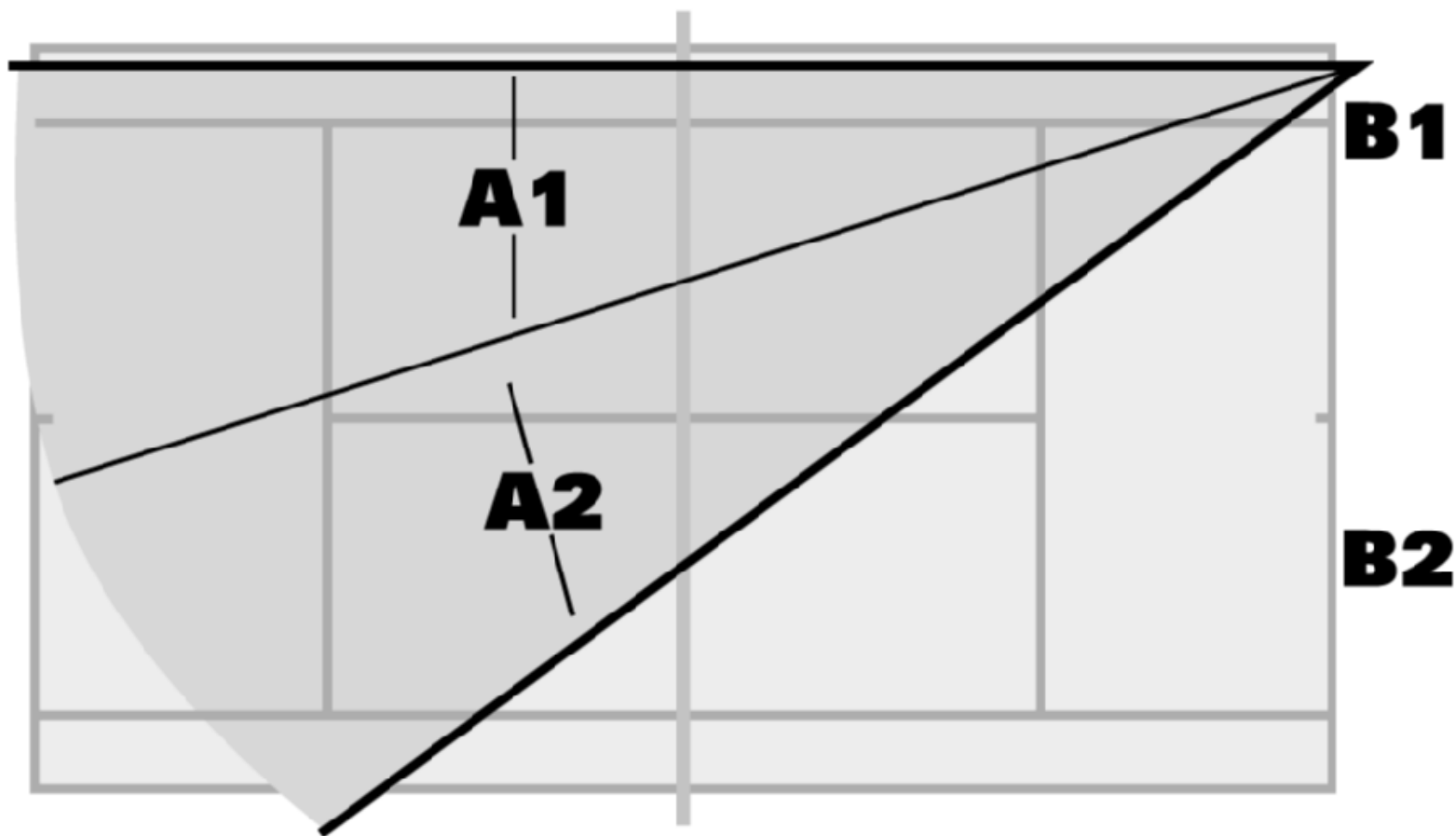
Vloge pri dvojicah

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

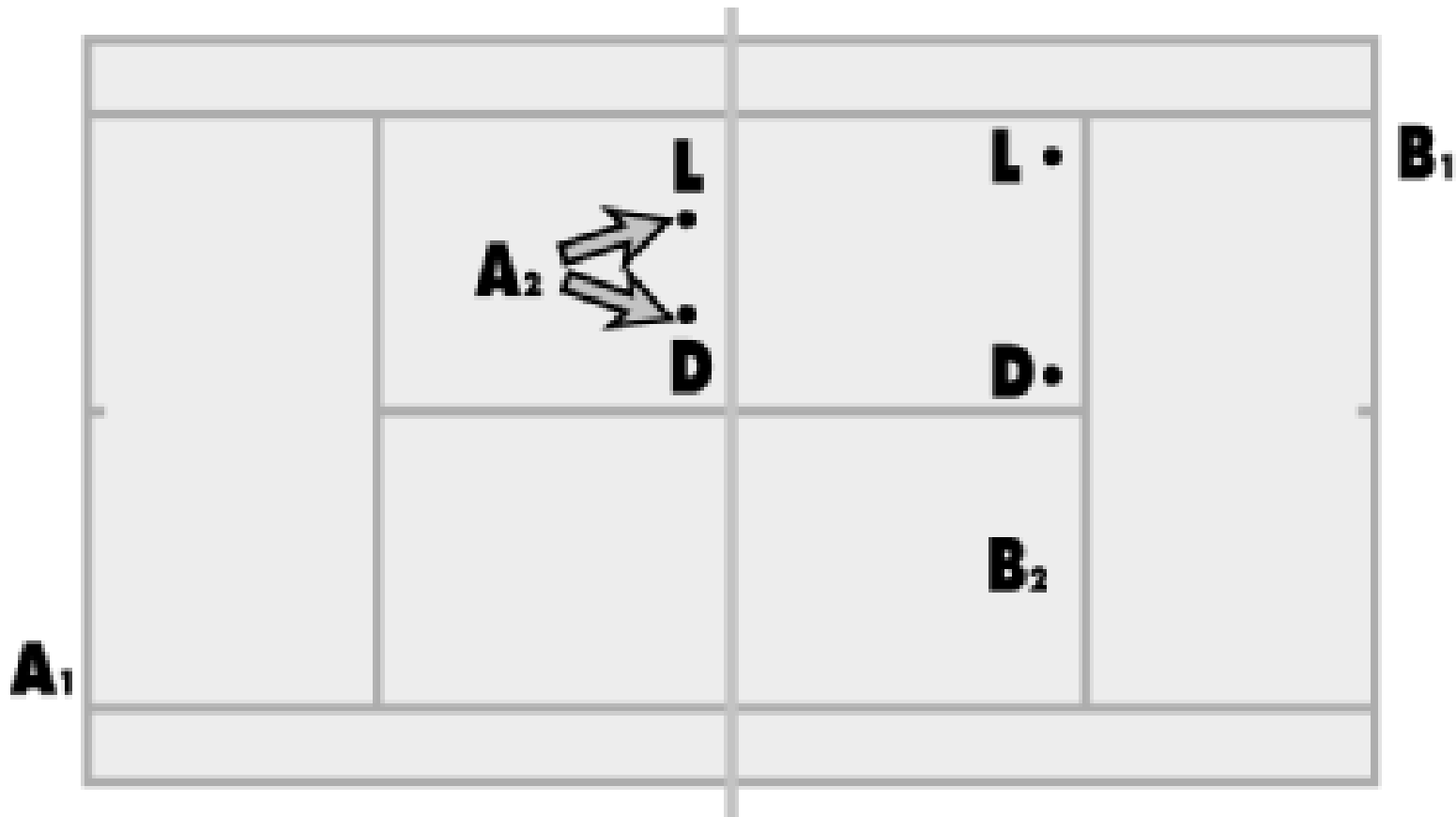
Pokrivanje igrišča pri dvojicah 1



Pokrivanje igrišča pri dvojicah 2



Gibanje igralca pri mreži



Cilji treninga

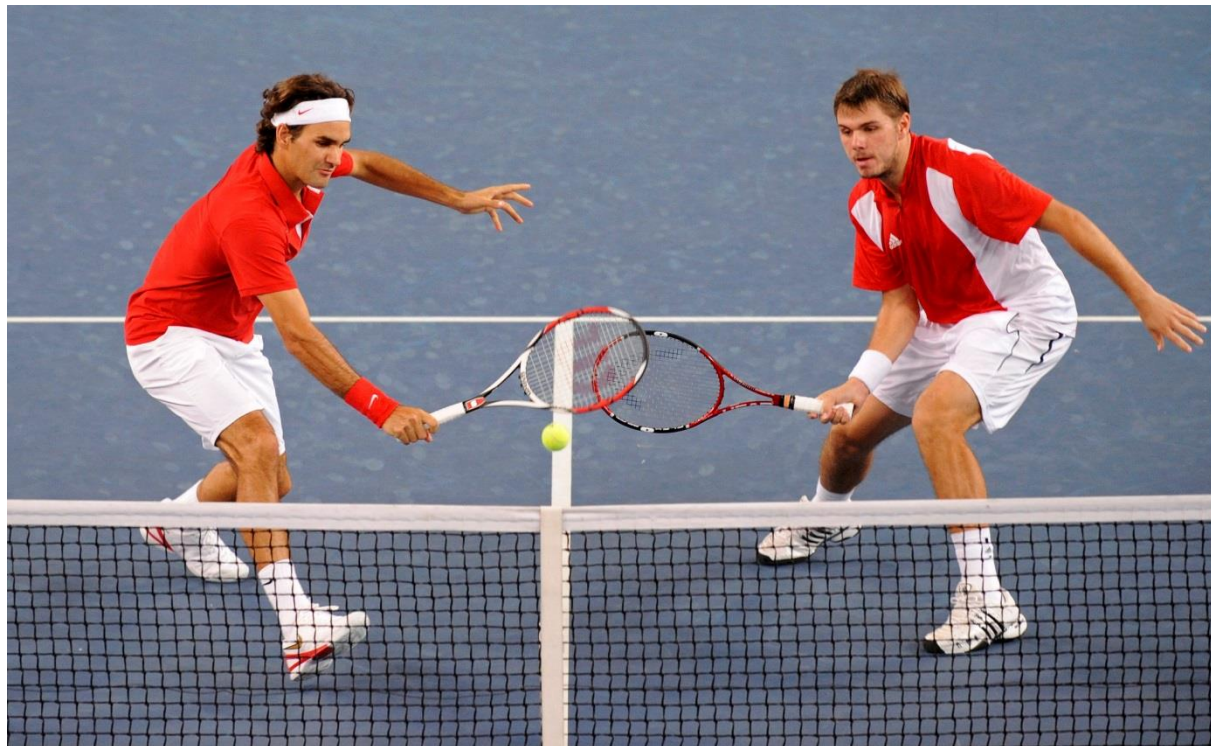
- Razumeti, kako se postaviti, ko moj soigralec servira (ven, T),
- Razumeti, kako se gibati, ko igralca igrata diagonale,
- Razumeti, kako presenetiti tekmeca s paralalelo.

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.

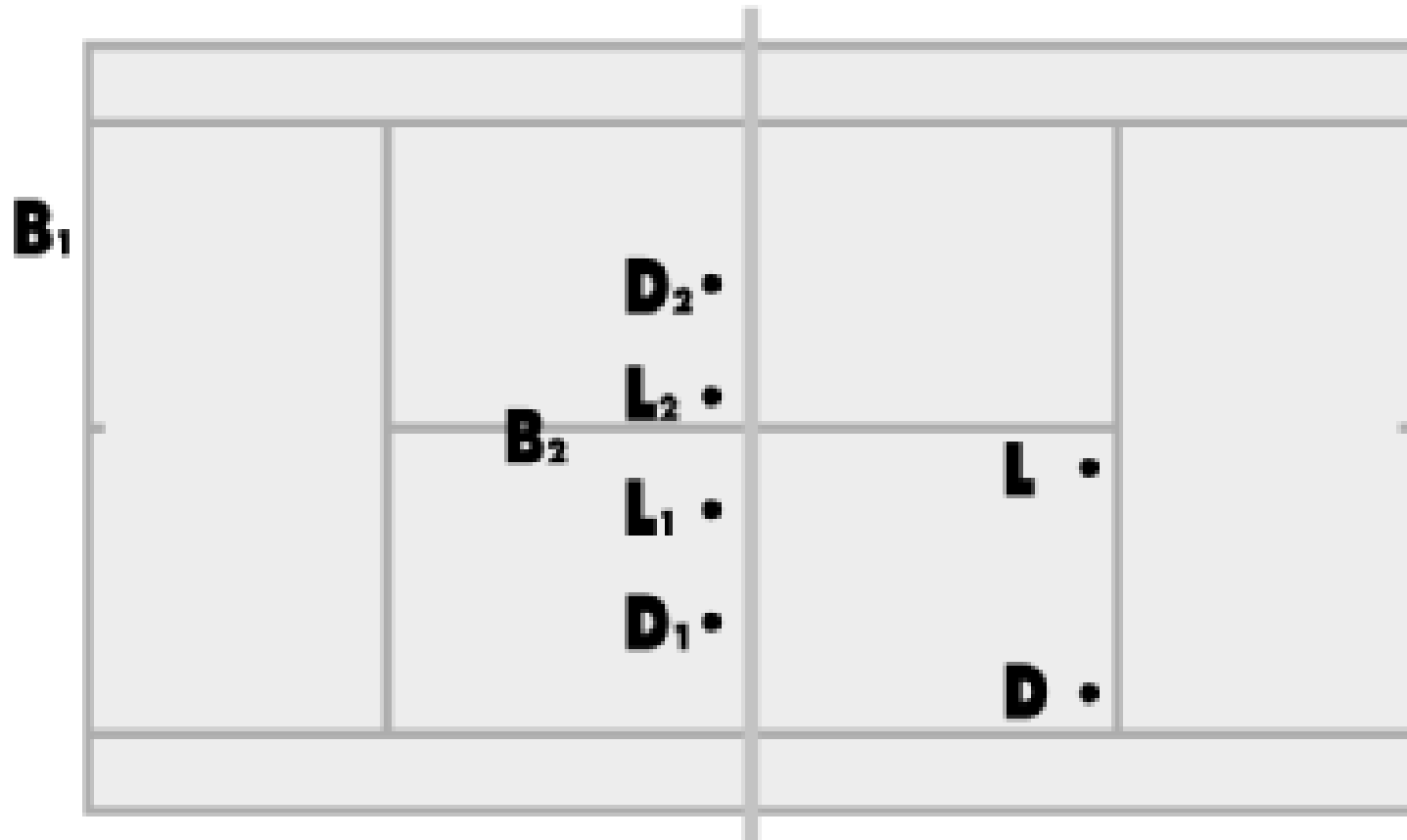
Cilj: 1. volej

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

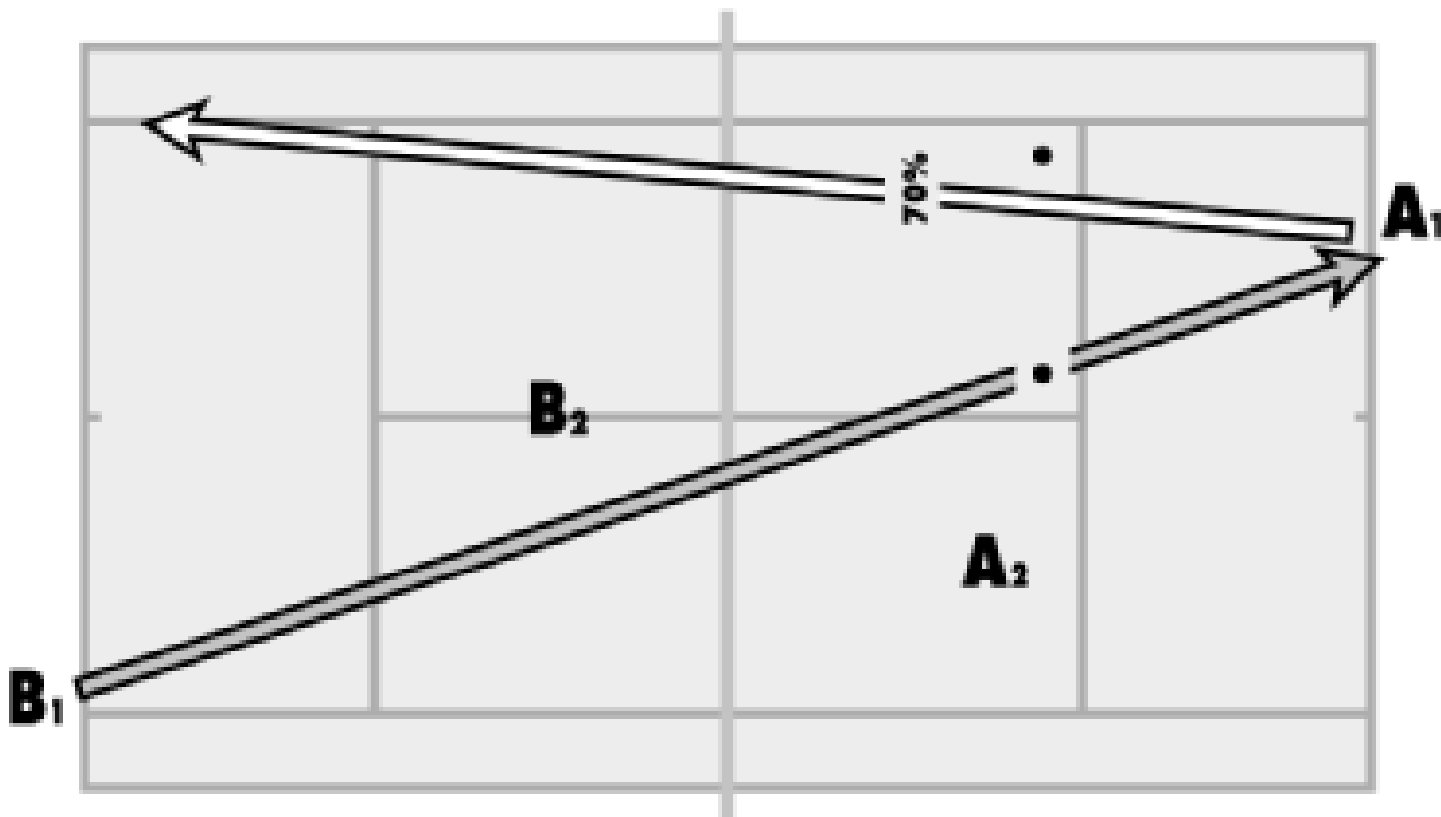
Cilj: prevzeti pobudo po reternu

- 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

