

## TRENER TENISA B - NAVODILA ZA TRENING / IZPIT

### TAKTIČNO – TEHNIČNI – PSIHOLOŠKI TRENING

- trajanje: 20 minut
- pristop: razvoj igre od bolj zaprte do odprte situacije
- pogoji: 1 igrišče, 2-4 igralci
- cilj: v izbrani igralni situaciji najti področje razvoja igre s taktično/tehničnega/psihološkega vidika
- struktura treninga: 1. opazovanje in analiza; 2. določitev cilja in pod ciljev ter izvedba vaj; 3. prenos v igralno/tekmovalno situacijo

Igralna situacija	Cilj treninga	Pod cilji treninga	Trening (vaje za razvoj)
Serviranje Reterniranje Igra na osnovni črti Napad & igra pri mreži Obrambne situacije	Taktičen	Ostati v točki	
		Ustvariti prednost v točki	
		Zaključiti točko	
		Igralne situacije	
		Tekmovalne situacije	
		..-	
	Tehničen	Gibalni vzorci	
		Mehanika telesa	
		Učinkovitost udarcev (prilagodljivost, raznolikost)	
		Prikrivanje	
		Vključitev v igralne vzorce	
		...	
	Psihološki	Motivacija	
		Koncentracija	
		Čustvena kontrola	
		Samozaupanje	
		Psihološki »momentum«	
		IPS	
...			



Progresivnost korakov pri treningu:

1. skladnost psihološke sposobnosti/veščine in ravojne vaje
2. točkovanje
3. komunikacijske veščine.