

TRENER TENISA B - NAVODILA ZA TRENING / IZPIT

TAKTIČNO – TEHNIČNI – PSIHOLOŠKI TRENING

- trajanje: 20 minut
- pristop: razvoj igre od zaprte do odprte situacije
- pogoji: 1 igrišče, 2 - 4 igralci-ke
- cilj: v izbrani igralni situaciji najti področje razvoja igre s taktično/tehničnega/psihološkega vidika
- struktura treninga:
 1. trener opazuje in analizira določenega igralca-ko v določeni igralni situaciji v času ogrevanja in igranja krajše tekme,
 2. po končanem opazovanju trener pripravi načrt treninga, ki vključuje vsaj 3 različne vaje s taktičnim, tehničnim ali psihološkim ciljem,
 3. trener izvede vaje in pri tem postopoma povečuje odprtost/zahtevnost/tekmovalnost vaje; trener izbere ali bo v posamezno vajo vključil enega ali več igralcev-k; trajanje posamezne vaje določi trener; trener vaje ustrezno predstavi, med vajo podaja povratne informacije in analizira izvedbo igralca-ev.

Možna področja razvoja:

Igralne situacije	Taktično tehnični cilji	Psihološki cilji
Serviranje	Osnove	Motivacija
Reterniranje	Gibalni vzorci	Koncentracija
Igra na osnovni črti	Mehanika gibanj	Čustvena kontrola
Napad in igra pri mreži	Anticipacija in zgodnje odločanje	Samozaupanje
Obrambne situacije	Zanesljivost in natančnost	Psihološki »momentum«
...	Ponovljivost in kakovost igralnih vzorcev	IPS
	Prilagodljivost	...
	Raznolikost	
	Skrivanje namere	
	...	

Progresivnost korakov pri treningih:

1. Trening 1: Izvedba 3 različnih TA-TE vaj, ki imajo določeno razvojno področje,
2. Trening 2: Izvedba 3 različnih TA-TE vaj, ki imajo določeno razvojno področje in so vaje povezane s cilji,
3. Trening 3: Izvedba 3 različnih TA-TE vaj, kjer se postopoma povečuje odprtost/zahtevnost/tekmovalnost vaje,
4. Trening 4: Izvedba 3 različnih TA-TE vaj, kjer se postopoma povečuje odprtost/zahtevnost/tekmovalnost vaje,
5. Trening 5: Izvedba 3 različnih TA-TE-PSIH vaj, kjer je komunikacija trenerja ustrezna,
6. Trening 6: Izvedba 3 različnih TA-TE-PSIH vaj, kjer je komunikacija trenerja ustrezna in upoštevan časovni vidik.