

DOLGOROČNI RAZVOJ TAKTIKE

V tej predstavitvi bomo...

- Razložili razvoj taktike skozi različna starostna obdobja igre (od začetnikov do naprednejših igralcev)
 - Do 12-13 let
 - Do 15-16 let
 - Do 18+ let
- Predstavili druge razvojne vidike taktike.

Taktika v različnih starostnih obdobjih (12-13, 15-16, 18+)

- Igralci se učijo skozi igro in treniranje
- Trenerji jim pomagajo pri tem procesu
- Taktične veščine se razvijajo sočasno z drugimi (tehnične, kondicijske, psihološke)
- Taktični trening se mora začeti že takoj na začetku učnega procesa.

Taktični razvoj do 12-13 let

Taktični razvoj do 12-13 let

VEŠČINE UDARCI	POGOSTE SITUACIJE (REŠEVANJE)	POGOSTE TAKTIKE IN VZORCI (RAZVOJ)	POT DO CILJA
SERVIS	<ul style="list-style-type: none"> - Igralci nimajo cilja in ne dosegaajo asov - Ne igrajo servis – mreža - 11/12 let stari igralci se bojijo narediti dvojno napako → zelo slab 2.servis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Igralci morajo najti učinkovit servis skozi zanesljivost in globino - Ko postanejo višji morajo začeti s servisom dosežati vinerje. 	<ul style="list-style-type: none"> - pri 11/12 letih morajo dodati udarcem več spina, da so lahko zanesljivi in napadalni hkrati - Ustvariti situacije, kjer igralci začenjajo s servisom in reternom (takoj po ogrevanju).
RETERN	<ul style="list-style-type: none"> - Niso zelo napadalni, čeprav so servisi slabi - Temeljni cilj je zanesljivost in globina. 	<ul style="list-style-type: none"> - pri 11/12 letih morajo začeti razvijati napadalen retern v odprt del igrišča (diagonalno) - Na 2.servis morajo dosežati več vinerjev. 	<ul style="list-style-type: none"> - Igrati čim več dvojic, kjer sta vključena servis in retern - Gibati se proti žogi in igrati v najvišji točki - Razvijati odprt položaj - Ustvariti situacije, kjer igralci začenjajo s servisom in reternom (takoj po ogrevanju).

Taktični razvoj do 12-13 let

VEŠČINE UDARCI	POGOSTE SITUACIJE (REŠEVANJE)	POGOSTE TAKTIKE IN VZORCI (RAZVOJ)	POT DO CILJA
<p>IGRA NA OSNOVNI ČRTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pri 11/12 letih morajo igrati veliko situacij, kjer so učinkovite visoke in globoke žoge - Igralke igrajo preveč na sredino igrišča brez odpiranja igrišča - Pri 11/12 letih morajo igralci začeti razvijati svoje orožje (forhend). 	<ul style="list-style-type: none"> - pri 11/12 morajo uporabljati diagonale za odpiranje igrišča in biti sposobni pospeševati paralelno - Razumeti morajo prednost igranja žog v najvišji točki ali v dvigovanju, bolj kot igrati kasneje in močno. 	<ul style="list-style-type: none"> - Igralci in igralka se morajo učiti kako uporabiti svoj boljši udarec → igrati igre, kjer dobijo dodatne točke za viner ali volej.

Taktični razvoj do 12-13 let

VEŠČINE UDARCI	POGOSTE SITUACIJE (REŠEVANJE)	POGOSTE TAKTIKE IN VZORCI (RAZVOJ)	POT DO CILJA
<p>NAPAD IN IGRA PRI MREŽI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Igralci so lahko uspešni na mreži, predvsem na trdih igriščih - Pri 11/12 letih je lahko lob ali visoka žoga zelo učinkovita → pogosto je njihov položaj predaleč od mreže - Pogosto namesto smeša igrajo forhend ali smeš po odskoku. 	<ul style="list-style-type: none"> - Igralci pogosteje pridejo k mreži, ko tekmeč tega ne pričakuje, kot pa kot klasičen napad - K mreži gredo na klasičen način, takrat ko dobijo res kratko žogo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Igrati morajo veliko dvojic - Razviti topspin volej skozi vaje ali situacije - Začeti trening s situacijami pri mreži - Trenirati smeš na zidu.
<p>IGRA PROTI IGRALCU NA MREŽI</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pri 11/12 letih so zelo uspešni v obrabnih situacijah, predvsem ker tekmeči niso uspešni pri mreži - Veliko točk dobijo z visokimi žogami ali lobom. 		

Taktični razvoj do 15-16 let

Taktični razvoj do 15-16 let:

Uvod

- Razvoj vsestranske igre
- Napadalna igra in ustrezno taktično odločanje
- V skladu z igralčevimi telesnimi preddispozicijami
- Razvijati kako igrati napadalno ne glede na telesne preddispozicije
- Obrambna igra pri tej starosti:
 - Predstavlja pogost problem
 - Verjetno bo igralca ovirala v kategoriji do 18 let in potem.

Taktični razvoj do 15-16 let: Kdaj začeti?

- Individualni taktični razvoj se lahko začne, ko se začne intenzivna rast (ang. growth spurt)
- V tem trenutku moramo imeti dovolj informacij o telesnem, kondicijskem, psihološkem in tehničnem stanju igralca, da ga lahko usmerjamo k njegovemu individualnemu stilu.

Taktični razvoj do 15-16 let:

Cilji

- Poznavanje vseh taktičnih situacij
 - Uporaba igrišče
 - Razumevanje različnih možnosti v taktičnih situacijah
 - Poskušanje (eksperimentiranje) različnih igralnih stilov
 - Tako v vlogi igralca kot v vlogi tekmeca
 - Če to ni doseženo, potem se igralec ne bo ustrezno taktično razvijal do kategorije 18+ let.

Taktični razvoj do 15-16 let: Kako do cilja?

Zaprta – polodprta – odprta situacija

- Zaprta situacija:
 - To je sovražnik taktičnega razvoja
 - Zelo pomembna za razvoj tehnične kompetentnosti, ki je potrebna za razvoj taktike
- Polodprta situacija:
 - Vaje se morajo vključevati različne taktične odločitve in izbiro udarcev.
- Odprta situacija:
 - Vaje se morajo začeti s servisom in reternom.
- Trenerji morajo najti ustrezno ravnotežje pri uporabi teh treh situacij.

Taktični razvoj do 15-16 let: Kako do cilja?

Kontrola žoge

- Mora uporabljati učinkovito kinetično verigo
- Razumeti, da ima vsak igralec optimalno hitrost, ki mu omogoča optimalno kontrolo udarcev
- Mladi igralci poskušajo igrati tako kot vrhunski igralci, vendar nimajo ustrezne tehnike in moči.

Taktični razvoj do 15-16 let: Kako do cilja?

Anticipacija

- Zelo pomemben dejavnik pri taktičnem razvoju igralca
- Zelo pomemben pri napadalni igri, ki se igra danes
- Lahko jo dosežemo, ko ima igralec zelo dobro kontrolo žoge
- Igralci 14U morajo biti sposobni kontrolirati žogo tako, da so sposobni tekmeca spraviti izven ravnotežja, izven igrišča... in si ustvariti priložnost za zaključek točke.

Taktični razvoj do 15-16 let: Kako do cilja?

Teoretično razumevanje

- Vseh taktičnih možnosti
- Pripraviti igralca, da samostojno sprejema taktične odločitve med tekmo
- Vaje za igralce do 14 let morajo podpirati teoretično razumevanje
- To jim bo pomagalo priti do taktične zrelosti
- Intelektualno razumevanje igre mora biti predstavljeno na ustrezen način.

Taktični razvoj do 15-16 let: Kako do cilja?

Analiza in prilagajanje

- Analiza tekmeca in prilagoditev igre tekmecu (igralni stil, taktični načrt, orožja, slabosti...)
- Igralna inteligentnost (ang. match intelligence) moramo razvijati od začetka
- Razvijamo taktično inteligentne igralce sposobne hitrega odločanja.

Taktični razvoj do 18+ let

Taktični razvoj do 18+ let: Individualizacija

- Razvoj individualnega taktičnega stila
- Igralec mora biti sposoben samoanalize in ocene svojih orožij slabosti
- Samoanaliza bo pomagala igralcu najti svoj individualni taktični cilj
- Delo na individualnih orožjih (pr. slajz, skrajšana žoga...) in skrivanje (tekmec težje anticipira udarce).

Taktični razvoj do 18+ let:

Osnove

- Ne glede na igralni stil:
 - Servis mora biti razvit do te mere, da igralec lahko diktira igro na svoj servis
 - Forhend mora omogočiti stalen pritisk na tekmeca
 - Retern in passing morata biti odigrana čim bolj napadalno.

Taktični razvoj do 18+ let:

Osnove

Taktična napadalnost

- Ko ima igralec razvito določeno orožje, v vseh taktičnih situacijah mora izpiliti do te mere, da je sposoben izvajati stalen pritisk, napadati in zaključiti z vinerjem
- To je tudi bistvena razlika glede na igro do 15-16 let .

Taktični razvoj do 18+ let: Osnove

Slabosti

- V tenisu se točke dobivajo z orožjem
- Stalen razvoj orožij
- Delo tudi na odpravi slabosti
- Potreben je taktičen in tehničen trening s ciljem odpravljanja slabosti – manj slabosti, pomeni manj težav.

Taktični razvoj do 18+ let:

Ostale pomembne značilnosti

Razvoj kakovosti reterna

- Vsi vrhuski igralci imajo zelo učinkovit retern
- Igralci trenirajo servis mnogo več kot retern
- Retern trenirajo preveč pogosto v zaprti situaciji, ker ne izboljšuje anticipacije
- Igralci morajo več trenirati retern na ustrezen način in z boljšim prenosom v tekmovalno situacijo.

Taktični razvoj do 18+ let:

Ostale pomembne značilnosti

Prilagajanje na različne igralne stile tekmecev

- Nemogoče je spremeniti igralčev individualni taktični stil, ker je sprejemanje odločitev avtomatizirano
- Mnogo bolje je, da igralec uporabi svoja orožja, kot pa, da se preveč prilagaja taktičnemu stilu tekmeca
- Mora biti nekaj prostora za manjše prilagoditve na tekmečev igralni stil.

Taktični razvoj do 18+ let: Ostale pomembne značilnosti

Prilagajanje taktičnega stila podlagi

- Enako kot pri tekmeču
- Primer: igralci osnovne črte na travi ne bodo vedno prihajali na mrežo, bodo pa prihajali pogosteje kot na pesku
- Takšne prilagoditve je potrebno razviti v mladinskih kategorijah.

Taktični razvoj do 18+ let: Ostale pomembne značilnosti

Ekstremne situacije

- Igralci 18+ let igrajo bolj in bolj napadalno, sposobni so reševati ekstremne situacije
- Takšne situacije morajo biti del dnevnega programa treningov.

Taktični razvoj do 18+ let: Ostale pomembne značilnosti

Taktične situacije in specifična tehnike tekmeca

- Pri tej starosti, se mora igralec naučiti izkoristiti prednost, če ima tekmeec specifično tehniko
- Primeri:
 - Igrati nižje žoge, če ima tekmeec ekstremne prijeme
 - Anticipacija servisa glede na met žoge tekmeca.

Taktični razvoj do 18+ let: Ostale pomembne značilnosti

Kako igrati v vetru

- Z vetrom morajo igralci 18U igrati bolj napadalno, pogosteje prihajati k mreži in igrati z več topspina zaradi boljše kontrole žoge
- Proti vetru morajo igralci igrati globoke žoge z udarci na osnovni črti in reternom s ciljem, da bi tekmeec igral napadalno in dominiral v točki.

Taktični razvoj do 18+ let: Ostale pomembne značilnosti

Kako igrati v soncu

- Prilagoditi taktiko servisa (pr. igralec prilagodi met žoge in servira topspin servis kot 1.servis zaradi pozicije sonca)
- Vrši pritisk na serverja, v situaciji ko ga ovira sonce.

Ostale razvojne značilnosti taktike

Razlike med vrhunskimi in mladimi

	Vrhunski igralci	Mladinci
Razumevanje: Ustrezno branje tekmečevih namer na osnovi anticipacije.	Osnove. Hitrost igre pomeni limit za igralca.	Pomembna, toda ne odločilna.
Izbira: Izvedba ustreznega udarca v določeni igralni situaciji.	Zelo pomembna.	Ni odločilen dejavnik.
Prilagodljivost: Sposobnost prilagajanja različnim značilnostim tekmecev, podlagi, žogam...	Zelo pomembna. Narašča glede na uspešnost igralca na svetovni jakostni lestvici.	Relativno pomembna.
Zanesljivost: Sposobnost igrati aktivno in zbrano skozi celotno tekmo.	Nepogrešljiva na najvišji ravni.	Da se jo kompenzirati.

Vprašanja?

Fundamental tactical questions

- How do I win points?
- How do I set up the situation to win points the way I want to?
- How is my opponent winning points?
- What can I do to defend against, or actually turn around the effective patterns of my opponent?
- What is Plan B and when do I go to it?

The tactical road to the top: with experience the player...

- Begins to understand how to win points and avoid losing them.
- Recognizes and adjusts to offensive, neutral and defensive situations quickly.
- Creates openings that can be attacked.
- Learns to make the opponent play very well in order to beat them.
- Learns to be “coachable” to master the tactical elements of the game.
- Wants to receive and implement advice from a credible coach and still be independent.

Vprašanja?

Vprašanja?