

RAZVOJ ZAČETKA IZMENJAVE PRI MLADIH NAPREDNEJŠIH IGRALCIH

V tej predstavitvi bomo...

- Predstavili idejo belgijskega trenerja Kennetha Bastiaensa, kako narediti trening začetka izmenjave še bolj učinkoviti in zanimiv,
- Kako vključiti različne taktične namere pri začetku izmenjave,
- Kako začetek izmenjave razvijati celostno (zaznavanje, odločitev, gibanje, udarec, analiza učinka...).

Izhodišča o začetku izmeje

RALLY LENGTH	NICKNAME	MEN	WOMEN
0-4 Shots	First Strike	70%	66%
5-8 Shots	Patterns of Play	20%	23%
9+ Shots	Extended Rallies	10%	11%

By Craig O'Shannessy | 15 January, 2016



GBA cilji

Kenneth Bastiaens, 2016.

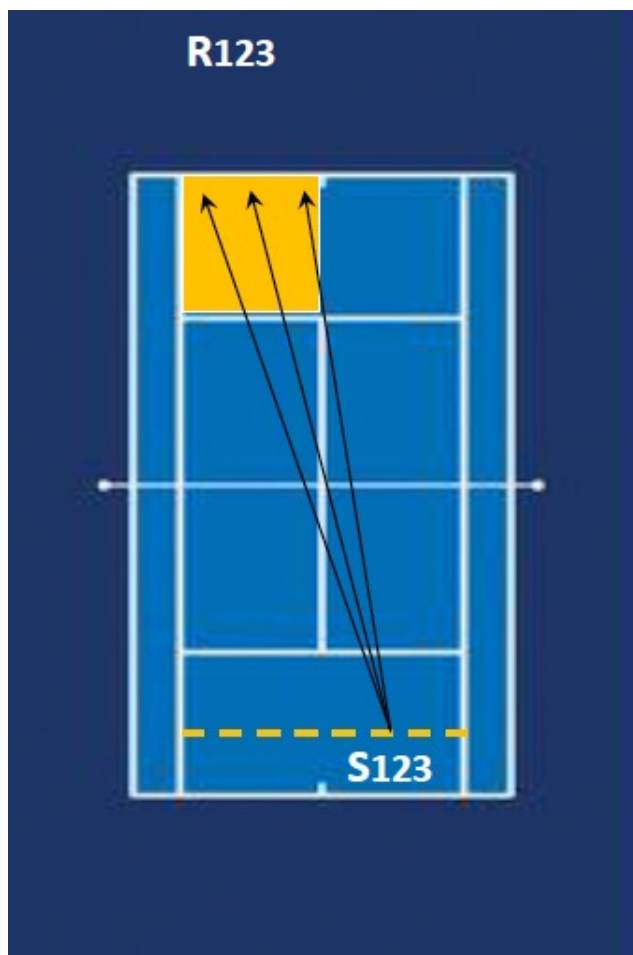


Proces učenja

Kenneth Bastiaens, 2016.



S+B3 NAPAD – R+B4 OBRAMBA



Igralna situacija:

- Obe strani
- Server v igrišču
- Diagonalno/globoko

Taktična namera:

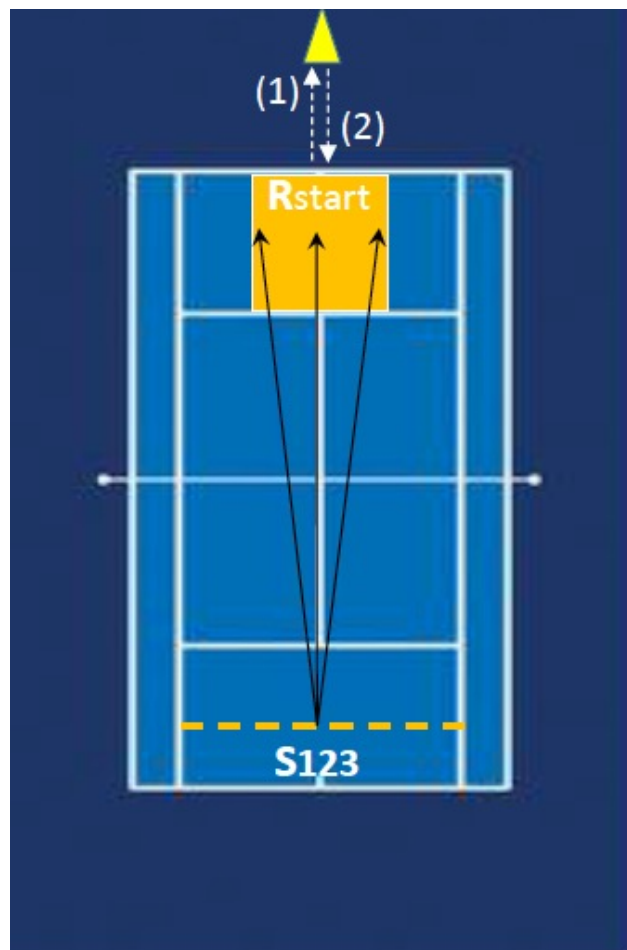
- S: ustvariti prednost + nadzorovati še s 3 udarci
- R: brez napake + neutralizirati in ostati v izmenjavi s 4 udarci

Taktična izvedba:

Servis: globok

- Hiter na osnovno črto
- Variacija smeri.

S+B3 NAPAD – R+B4 OBRAMBA



Igralna situacija:

- 3 servisi
- Server na sredini
- Retener zadaj/spredaj (met žoge)

Taktična namera:

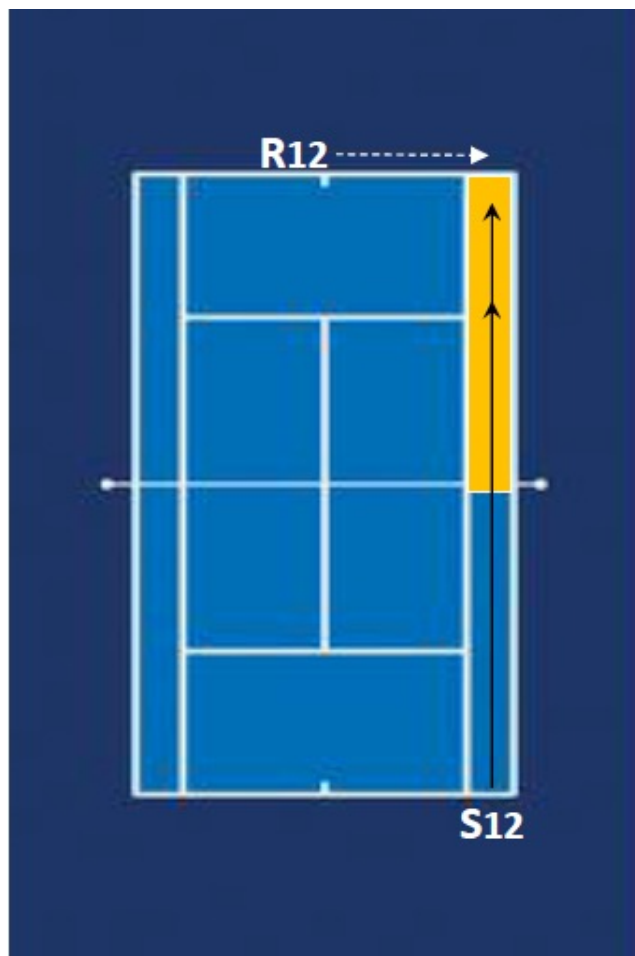
- S: ustvariti prednost + nadzorovati še s 3 udarci
- R: brez napake + neutralizirati in ostati v izmenjavi s 4 udarci

Taktična izvedba:

Servis: globok

- Hiter na osnovno črto
- Variacija smeri, hitrosti in rotacije.

S+B3 NAPAD – R+B4 OBRAMBA



Igralna situacija:

- 2 servisa paraleleno
- Server v v igrišču za dvojice
- Reterner se začne gibati ob metu

Taktična namera:

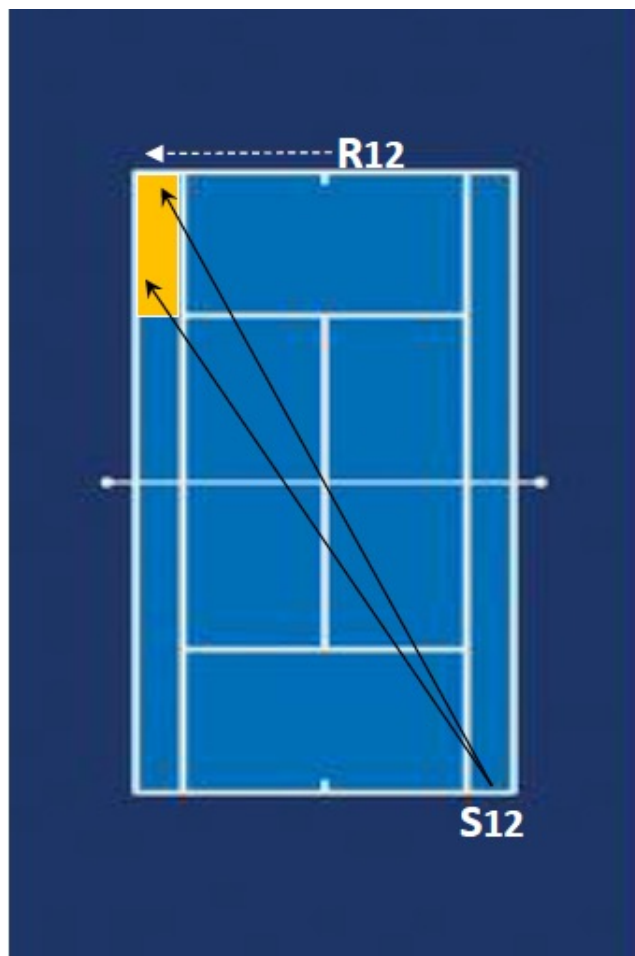
- S: ustvariti prednost + nadzorovati še s 3 udarci
- R: brez napake + neutralizirati in ostati v izmenjavi s 4/6 udarci

Taktična izvedba:

Servis:

- Hiter in globok
- Visok/hiter/rotiran.

S+B3 NAPAD – R+B4 OBRAMBA



Igralna situacija:

- 2 servisa, stranski del igrišča
- Server v igrišču za dvojice
- Retener se začne gibati (met žoge)

Taktična namera:

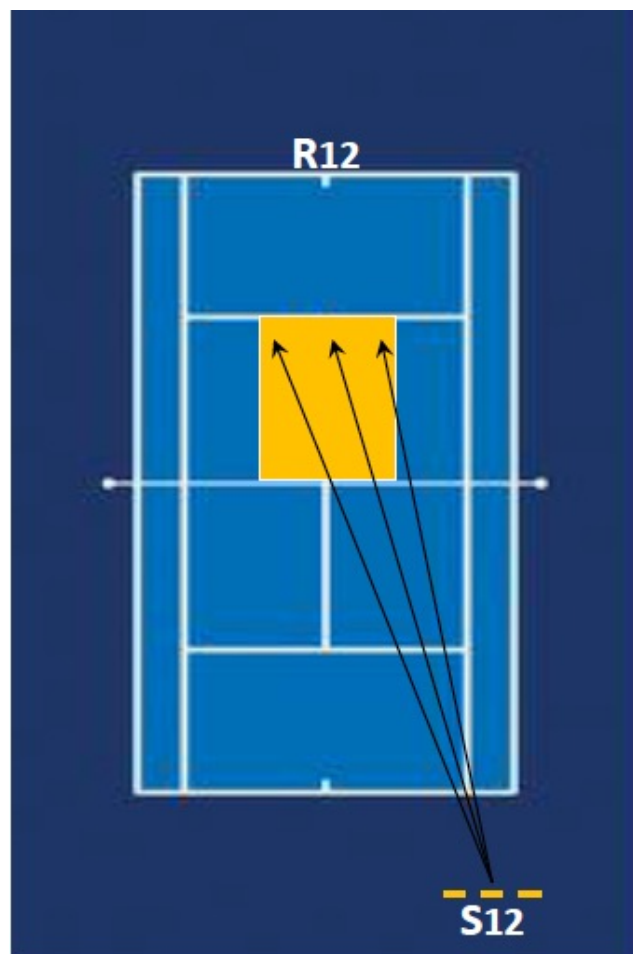
- S: tveganje in napad + nadzorovati še s 3 udarci
- R: brez napake + ostati v izmenjavi s 4-6 udarci

Taktična izvedba:

Servis:

- Oster globok servis po diagonalni
- Hiter in pod ostrim kotom.

R+B3 NAPAD – S+B4 OBRAMBA



Igralna situacija:

- Server 1- 3m zadaj za igriščem za dvojice,
- Sredina servisnega polja
- Servis ali servis kot pri NT

Taktična namera:

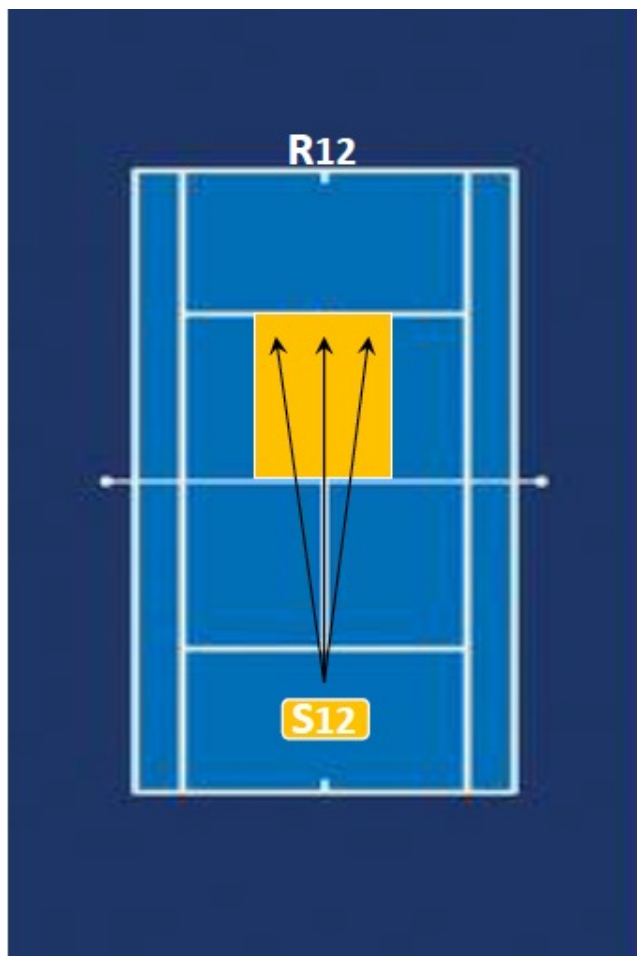
- S: brez napake + ostati v izmenjavi s 3 udarci
- R: graditi točko + ustvariti prednost s 4 udarci

Taktična izvedba:

Servis:

- Natančen raven/spin servis
- Hiter/visok ("kick") servis.

R+B3 NAPAD – S+B4 OBRAMBA



Igralna situacija:

- Server 18/21m
- 2 servisa, sredina servisnega polja
- Vrsta servisa: kleče ali s pol loparja

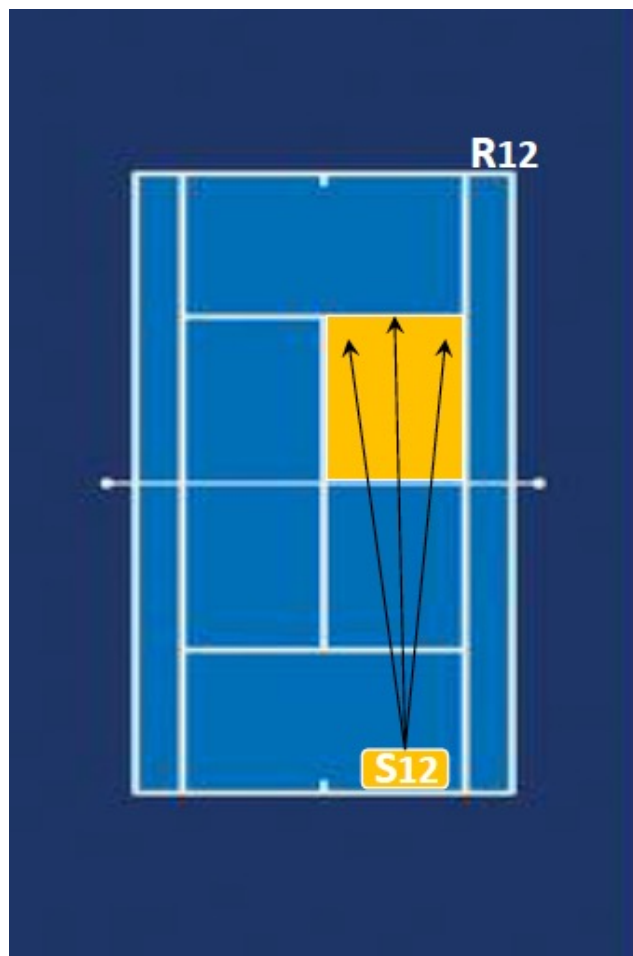
Taktična namera:

- S: brez napake + ostati v izmenjavi s 3 udarci
- R: graditi točko + ustvariti prednost s 4 udarci

Taktična izvedba:

Servis: visok/nizek in globok.

R+B3 NAPAD – S+B4 OBRAMBA



Igralna situacija:

- 2 servisa paralelno
- Vrsta servisa: frontalno z nogami skupaj ali na 1 nogi
- Reterner v igrišču za dvojice

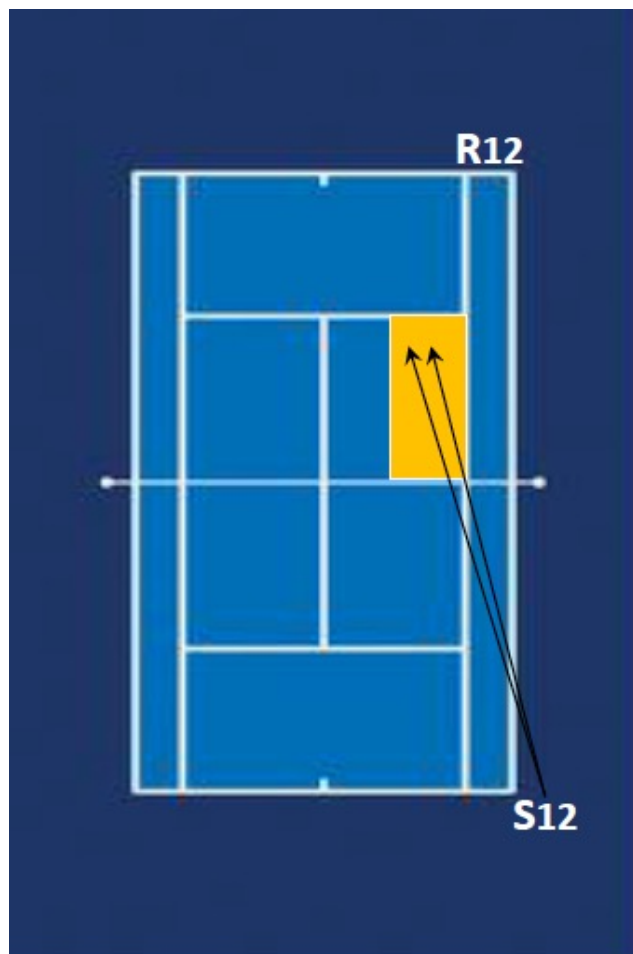
Taktična namera:

- S: brez napake + ostati v izmenjavi s 3 udarci
- R: graditi točko + ustvariti prednost s 4 udarci

Taktična izvedba:

Servis: visok/nizek in globok.

R+B3 NAPAD – S+B4 OBRAMBA



Igralna situacija:

- Server izven igrišče
- 2 servisa na NT način
- Reterner se začne gibati ob metu

Taktična namera:

- S: brez napake + ostati v izmenjavi s 3 udarci
- R: graditi točko + ustvariti prednost s 4 udarci

Taktična izvedba:

Servis: visok odskok.

Zaključek

- Servis in retern sta del vsake točke na tekmi,
- Poleg servisa je pomembno nadaljevanje izmenjave (vedno v trening S-R vključiti vsaj 6 ali več udarcev)
- Trening servis in reterna je časovno zahteven,
- Ideje kako narediti trening S-R še bolj zanimiv in učinkovit,
- Vpliva na kompetetnost serverja in reternerja.

Vprašanja?