

DOLGOROČNI RAZVOJ TAKTIKE

Trening taktike u pripremnom i takmičarskom periodu



Periodizacija

- Periodizacija je priprema godišnjeg plana sa određenim fazama treninga
- Znači podelu godine na manje delove koji omogućavaju ispunjavanje ciljeva i dostizanje optimalne forme.

Efikasan trening

- Upotrebiti zadnja istraživanja sportske nauke
- Izraditi i izvoditi optimalan program treninga
- Integracija trenerskog znanja i osnova sportskog treninga (holistički ili integralan pristup).

Ciljevi periodizacije

- Optimalan balans između intenziteta i obim treninga sa ciljem optimizacije napora i regeneracije igrača
- Omogućiti igračima, da treniraju na najvišem nivu (intenzitet i obim) i postignu najveći napredak (izbegavanje pretreniranost).

Šta kontrolišemo sa periodizacijom

- Obim: količina treninga
- Intenzitet: nivo izvođenja vežbi
- Frekvencija: koliko često treniramo
- Vrsta: sadržaj treninga.

Godišnji periodi treninga

- Pripremni:
 - Opšti
 - Specifični
- Predtakmičarski
- Takmičarski
- Prelazni:
 - Odmor
 - Aktivni

Pripremni - OPŠTI

- Veći obim treninga
- Visok obim, niži intenzitet
- Kondicioni trening je vrlo važan (izdržljivost i snaga)
- Tehnika (razvoj udaraca)
- Takmičenja: manje
- Trajanje: 4 do 6 nedelja

Pripremni - SPECIFIČAN

- Manji obim, viši intenzitet
- Kondicioni trening specifičan za tenis (anaerobna izdržljivost, brzina, eksplozivna snaga)
- Tehnika (oružja), taktika (igračke situacije)
- Psihološki trening prilagođen takmičarskim ciljevima
- Takmičenja: manje važna takmičenja
- Trajanje: 4 do 6 nedelja

Predtakmičarski

- Manji obim, visoki intenzitet
- Kondicioni trening (agilnost, brzina, eksplozivna snaga)
- Taktika (sparing mečevi) su najvažniji
- Mentalne rutine, rituali i pozitivna okolina
- Takmičenja: pripremni turniri
- Trajanje: zavisi od nivoa igrača

Takmičarski

- “Peaking” – postizanje forme u pravo vreme
- Zadržati nivo kondicione pripreme (kružni trening)
- Taktika (prilagoditi podlozi, protivnicima, igračkom stilu...)
- Mentalne rutine, rituali i koncentracija
- Takmičenja: najvažniji turniri
- Trajanje: zavisi od nivoa igrača.

Prelazni

- Oporavak od stresa
- Analiza rezultata, igre...
- Upotreba drugih sportova i aktivnosti
- Odmor, slobodno vreme
- Od 1 do 4 nedelje

Drilovi

Uvod

- Postoji hiljade drilova, odličnih i loših ali sve zavisi od:
 - Generalnih & specifičnih ciljeva trenera
 - Broja igrača na terenu, broja trenera
 - Vremena
 - Nivoa igrača
 - Ponašanja, entuzijazma, motivacije trenera i igrača.

Drilovi

Generalni ciljevi

- Učenje novih udaraca, kretanja, igraćkih situacija (UČENJE)
- Razvoj udaraca, kretanja, taktičkih odluka... (RAZVOJ)
- Zadržavanje nivoa igrača (STABILIZACIJA)

Drilovi

Specifični ciljevi (I)

- Tehnični: naučiti udarac (osnovni, specijalni, u odeđenoj situaciji, poboljšati kretanje (footwork, timing, preciznost...), više ubrzanja...
- Taktički: razviti taktičku upotrebu udarca, planirati strategiju za određeni meč, trenirati taktičke situacije, uraditi analizu meča...

Drilovi

Specifični ciljevi (II)

- Mentalni: odigrati pod pritiskom, poboljšati mentalnu čvrstoću, koncentraciju, motivaciju, emocionalnu kontrolu, kontrolu mišljenja, vizualizaciju, relaksaciju ...
- Kondicioni: poboljšati opšti kondicioni nivo; sposobnosti: brzina, snaga, eksplozivna snaga, koordinacija, izdržljivost
- Kombinacija različitih ciljeva.

Drilovi

Važni pogledi kod upotrebe

- igrači razumeju primarni i sekundarni cilj drila
- igrači daju 100% “effort”, koncentraciju i intenzitet
- Kvalitet uvek važniji od obima, odigraj najboljih 5 udaraca
- Kada kvalitet nije na visokom nivou – napravi odmor.

Drilovi

Struktura (I)

- Jednostavniji drilovi uvek idu pre kompleksnih
- Tehnički drilovi (gde nema taktičke odluke) uvek idu pre taktičkih
- Drilovi učenja i razvoja udarca idu pre drilova za stabilizaciju

Drilovi

Struktura (II)

- Drilovi koji imaju cilj razvoj koordinacije (e.g. serve, drop-shot) idu pre drilova sa energetsom komponentom (kretanje, izdržljivost)
- Teške drilove treba kombinovati sa zabavnim drilovima i takmičenjima

Drilovi

Struktura(III)

- Nakon teškog drila treba napraviti odmor ili lagani dril
- Na kraju treninga upotrebimo drilove za regeneraciju, da bi postigli još veći efekat.

Drilovi

Sistemi rotacije

SISTEM	KARAKTERISTIKE
Broj udaraca	Svaki igrač odigra određeni broj lopti (2-8); bolje je ne odigrati 1 loptu i rotatirati!
Vreme	Svaki igrač ima određeno vreme (5-10 sek.)
Brojanje	Igrač koji pobedi ostaje, poraženi mjenja (najviše 2 poena)
Greška	Igrače se mjenja, kada napravi grešku
Kralj terena	Igrač koji osvoji 3 poena promjeni kralja terena

Drilovi

Procedure

- Objašnjenje
- Demonstracija
- Vežbanje
- Povratna informacija (feed back)
- Evaluacija
- Prilagođena vežba (ako je potrebno)

Drilovi

Progresija

- Mete:
 - Projekcija, Recepcija/Percepcija, Pritisak
- Kretanje:
 - Pre udaraca, za vreme i posle udaraca
- Broj i vrsta udaraca
- Upotreba brojanja: udarci u metu, zaredom...
- Rad/odmor

Trening taktike u **pripremnom** periodu (I)

- Analiza igrača sa taktičkog gledišta
- Analiza igračkih situacija (oružja & slabosti)
- Odrediti prioritet za grupu i svakog igrača
- Odrediti obseg rada u mikrociklu (osnovna linija - 3 puta nedeljno, S-R - 2 puta nedeljno...)
- Pronači uzrok problema (percepcija, odluka, taktička disciplina, tehnika...)

Trening taktike u **pripremnom** periodu (II)

- Sve igračke situacije
- Manji broj mogućih odluka na početku, više na kraju
- Važan cilj – RANA taktička odluka
- Zajedno sa razvojem percepcije i kretanja
- Zajedno sa tehničkim treningom
- Poeni su duži
- Tražimo što viši intenzitet (?) i kvalitetu

Igračke situacije

- Servis
 - 1.servis (otvaranje terena, oružje, variacija, telo, riziko...)
 - 2.servis (lošija strana ili oružje, variacija, ravnoteža...)
- Retern
 - Na 1.servis (ostati u poenu, ravnoteža, prirodan pravac, velika meta...)
 - Na 2.servis (ostati u poenu, priprema – incijativa, napad, na lošiju stranu...)

Igračke situacije

- Na osnovnoj liniji
 - Ravnoteža (neutral), priprema (bulid up), završetak (finish), promjena ritma (change pace), odbrana (stay in a point)
- Sredina terena
 - Napad (attack, approach), presretanje (intercept)
- Mreža
 - Završetak (finish)

Trening taktike u **pripremnom** periodu (III)

- Visok broj ponavljanja igraćkih situacija (početak poena)
- „Igranje“ taktičkih uloga (namera) – defanzivac, bolji F, odličan S...
- Sparing mečevi sa jasnim ciljevima
- Na turnirima obavezno postavimo taktičke ciljeve i pratimo realizaciju
- Trajanje: 8-12 nedelja (U14)

Trening taktike u pretakmičarskom periodu (I)

- igrači rade na svojim oružjima
- Što više sparing mečeva sa različitim igračima (klubski turnir)
- igrači sami postavljaju taktičke ciljeve
- Mentalne rutine, rituali i pozitivna okolina
- Takmičenja: pripremni turniri
- Trajanje: 2-3 nedelje (U14)

Trening taktike u takmičarskom periodu (I)

- Analiza igrača sa taktičkog gledišta
- Pronači oružja (igračke situacije)
- Razvoj oružja
- Obavezno sa S-R
- Mentalne rutine, rituali i koncentracija
- Takmičenja: najvažniji turniri
- Trajanje: 6-8 nedelja (U14)

Pitanja?

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
IGRA NA OSNOVNI ČRTI	<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 tekmelec specifično tehniko
- Primeri:
 - Igrati nižje žoge, če ima tekmelec 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 tekmeč 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?