

RAZVOJ IGRALNIH VZORCEV ZA NAPREDNE TENIŠKE IGRALCE

Ključne kompetence

Razvijati igralne vzorce naprednih teniških igralcev na podlagi analize dvobojev.

V tej predstavitvi bomo...

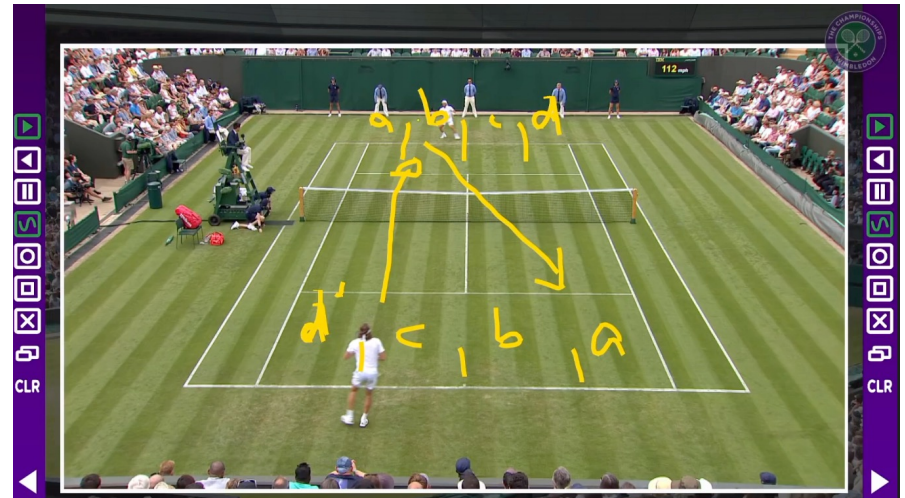
- Razvili koncept igralnega vzorca,
- Razložili temelje ustvarjanja igralnega vzorca za naprednejše igralce,
- Predstavili različne vrste igralnih vzorcev,
- Predstavili igralne vzorce v 5 igralnih situacijah.

Igralni vzorci 1

- Taktika je na splošno odgovor, kaj odigrati v določenem trenutku,
- Igralni vzorec je dejanska izvedba v igri, kako to narediti v posamezni točki,
- Igralni vzorec je izbor kombinacije udarcev (shot selection), v času točke, glede na igralni vzorec tekmeca,
- Pri naprednih igralcih so točke krajše, zato je pomemben napadalen pristop od začetka točke in miselni načrt začetka točke.

Igralni vzorci 2

- Med tekmo je pogosto potrebno spremeniti taktični načrt in s tem tudi igralni vzorec (primeri),
- Zato za posamezno igralno situacijo potrebujemo različne rešitve – igralne vzorce
- Napredni igralci morajo razvijati vsaj dva taktična načrta – A in B in temu primerno število igralnih vzorcev.



Koraki razvoj igralnih vzorcev

1. Analiza in določitev igralnih vzorcev,
2. Izbira pogostih in pomembnih igralnih vzorcev ter oblikovanje vaj za treniranje,
3. Treniranje in prilagajanje igralnih vzorcev (forma, podlaga, tekmeč, pomembnost,...),
4. Spremljanje ponovljivosti in učinkovitosti igralnih vzorcev ter odkrivanje novih taktičnih rešitev.

Opomba: Zadostno število ponavljanj in kakovost izvedbe igralnih vzorcev igralcu pomaga pri odločanju oziroma ga vodi do avtomatizacije teh procesov.

Izbor igralnih vzorcev

Najbolj pogosti igralni vzorci	<ul style="list-style-type: none">• Opazujte igralni stil igralca in oceniti kateri vzorec mora obvladati na tej ravni tekmovanja• Bodite pozorni na igralne vzorce tekmecev in načrtujte ustrezne taktične odgovore z vidika položaja, gibanja in izbire udarca.• Pogoste igralne vzorce jih je potrebno trenirati sistematično.
Najbolj pomembni igralni vzorci z vidika zmage v dvoboju ali na tekmovanju	<ul style="list-style-type: none">• Za uspešno sezono na pesku morate razviti „inside out“ forhend vzorec• Zato boste ta igralni vzorec vključili v vsak trening.
Najbolj enostavni vzorci, ki jih je lahko vključiti v igro	<ul style="list-style-type: none">• Pri mlajših igralcih boste igralni vzorec prilagodili (pr. pri dvojicah: servis mreža na prvi servis in igra na osnovni črti na drugi servis).

Analiza igralnih vzorcev

Uporaba	To je subjektivna ocena. Primer: če trener misli, da bi moral igralec odigrati napad in priti na mrežo, ta pa tega ne stori, zapiše NO. V nasprotnem primeru zapiše YES.
Zanesljivost	Tukaj ocenite uspešnost. Primer: če je igralčev napad uspešen trener zapiše YES, ob napaki NO.
Učinek	Če igralec z napadom osvoji točko ali izvrši pritisk na tekmeca, potem trener zapiše YES, v nasprotnem primeru NO.

Analiza igralnih vzorcev na tekmi/treningu

VZOREC	UPORABA	ZANESLJIVOST	USPEŠNOST	KOMENTAR
Napad, ko je žoga kratka	Y,N,Y,N,N,Y, N, Y, N, N, Y Trener ugotavlja, da bi igralec moral odigrati napad 6krat več.	Y,N, Y,Y,Y Od petih napadov je bil 4krat uspešen pri izvedbi napada.	N,N,Y,N, Od 4 uspešnih izvedb je bil tekmeč samo 1krat pod pritiskom.	<ul style="list-style-type: none"> - Prepoznavanje situacije 5/11 (potrebno delo na tem) - Dobra zanesljivost 4/5, tisti napad, ki ga zgrešil je bil težak - Ni dosegel cilja, ki je bil 25% uspešnost - Njegov napad ni dovolj prodoren.
Uporaba orožja pod pritiskom	Y,Y, Y, Y, Y,	Y, N, N, Y, Y	Y, N, N, N, Y	<ul style="list-style-type: none"> - uporablja vzorec - 60% zanesljivost - 40% učinkovitost - Potrebno delo na hitrosti/moči, skrivanju namere.

Formular

VZOREC	UPORABA	ZANESLJIVOST	USPEŠNOST	KOMENTAR

Analiza igralnih vzorcev na tekmi/treningu

Možnosti	Posredovanje trenerja (Coaching intervention)
Cilj je dosežen	<ul style="list-style-type: none">- Ohrani optimalno izbiro igralnega vzorca- Povečaj zahtevnost vaje s ciljem doseči višjo raven.
Cilj je skoraj dosežen	<ul style="list-style-type: none">- Igralci posreduje več povratnih informacij, da bo povečal ozaveščenost o tem, kaj bi moral storiti- Če je potrebno razvijaj optimalno in zgodnjo odločitev ali izboljšaj tehniko udarcev.
Cilja nima	<ul style="list-style-type: none">- Cilj je lahko neprimeren ali nepotreben- Če pa je treba igralni vzorec razviti, potem uporabimo sistematični pristop (v nadaljevanju).

Analiza igralnih vzorcev na tekmi/treningu

- Nadarjeni igralci lahko hitro vključijo nove igralne vzorce v tekmo,
- Pogoji je, da jih razumejo in se jih zavedajo,
- Igralci, ki niso tako sposobni ali/in nočejo spremeniti igralnega vzorca, potrebujejo ustrezno trenerjevo pomoč,
- Nekateri igralci igralni vzorec vključijo v tekmo, ko čutijo ustrezno stopnjo samozaupanja.

Trening igralnih vzorcev

Sistematičen pristop razvoja igralnih vzorcev:

1. Vaje s košaro,
 2. Igra s trenerjem,
 3. Kooperativne tekmovalne vaje,
- Progresivnost vaj:
 - Napredek pri vajah gre od več ponovitev pri nizki intenzivnosti do manj ponovitev in visoke intenzivnosti, ki so blizu igralni situaciji in posnema pogoje v tekmi.

Trening igralnih vzorcev

- Vaje s košaro:
 - Omogoča izvedbo več podobnih udarcev, kjer trener nadzoruje intenzivnost; to igralcem omogoča, da osvojijo nov udarec z veliko uspešnimi izvedbami.
- Igralne vaje:
 - Te vaje so bolj realne in intenzivne, saj je kakovost žoge podobna kot v tekmi.
- Kooperativne tekmovalne vaje
 - Pri teh vajah je intenzivnost nižja ali blizu intenzivnosti v tekmovalni situaciji.
- Tekma:
 - V tej situaciji bo trener analiziral igralčevo igro; vzpodbujal bo uporabo novih igralnih vzorcev in igralca usmerjal k uporabi, če jih ta še koristi

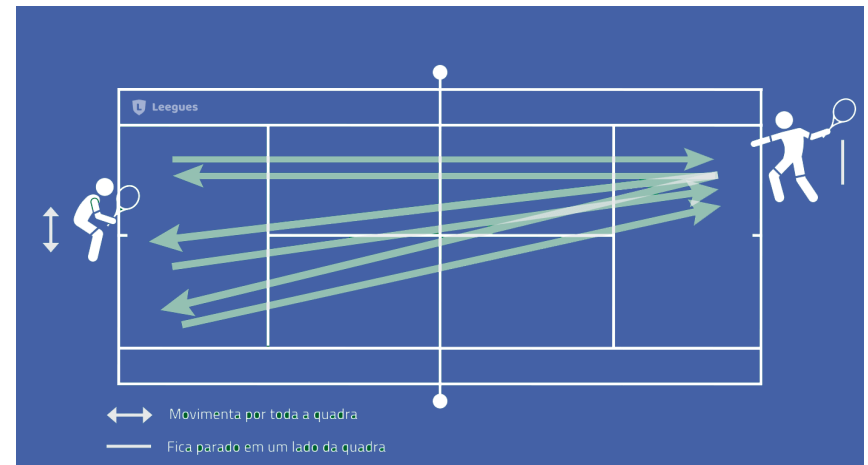
Trening igralnih vzorcev skozi štetje

- Vaje z omejitivami:
 - Doskok žoge ni dovoljen,
 - Lob ni dovoljen,
 - Velja samo retern po diagonali, ...
- Vaje s prilagojenim štetjem:
 - Dodatne (bonus) točke,
 - Igra do 10 točk,
 - Super bonus točke.



Trening igralnih vzorcev skozi štetje

- Vaje s košaro za razvoj tehnične kompetentnosti,
- Igralne kooperativne in tekmovalne vaje,
- Igralni vzorci v zaprti in odprti situaciji (5 igralnih situacij),
- Realne/tekmovalne igralne situacije.



Vrste igralnih vzorcev

- Izbira enega udarca: pr. na servis na ven, retern diagonalno,
- Udarec pred osrednjim udarcem: pripravljalni udarec (visoka žoga) za „big“ forhend,
- Udarec za osrednjim udarcem: udarec po „big“ forhendu, volej ali spin volej,
- Kombinacija udarcev: X vzorec, skrajšana žoga in lob, inside out in inside in...

Vprašanja?

	GIBANJE TEKMECA	UPORABA „BIG“ FORHENDA	PRIHOD K MREŽI
1	Servis na ven	Položaj pri servisu in pokrivanje igrišča	Servis - mreža
2	Retern proč od sredine	Retern: uporaba forhenda	Servis in vstop v igrišče
3	Prevzemanje kontrole z igranjem sredinskih žog levo - desno	Položaj pri reternu in pokrivanje igrišče	Retern "chip and charge"
4	Uporaba diagonal	Igranje forhenda v visokem tempu	Retern "drive and charge"
5	Spreminjanje smeri	Uporaba „inside out, in“ forhenda	Uporaba napada
6	Uporaba X vzorca	Uporaba spin voleja na visoke žoge	Napadalni udarec in prihod k mreži
7	Igranje skrajšane žoge in loba	Igranje forhend diagonal	Drugi tempo napad
8	Igranje voleja v odprt del igrišča	Prilagoditev svojega položaja	Prestrežanje visokih žog
9	Igranje na „levo“ nogo	Odpiranje igrišča	Varanje, da boš šel na mrežo
		

Delavnica 1

- Skupina 1: analiza učinkovitost servisa na zunanjo stran in igranja naslednjega udarca v prazen prostor,
- Skupina 2: analiza učinkovitost inside out forhenda pri reternu in osnovni črti,
- Skupina 3: analiza učinkovitost bekend paralele na zadnji črti.

Video: PMA Patterns & Effectivness.

Delavnica 2

- Skupina 1: Navedite tri najbolj pogoste igralne vzorce, ki jih trenirate na osnovni črti.
- Skupina 2: Navedite tri najbolj pogoste igralne vzorce, ki jih trenirate s servisom in reternom.
- Skupina 3: Navedite tri najbolj pogoste igralne vzorce, ki jih trenirate na mreži.

Za vse skupine: kolikokrat tedensko?

Delavnica na igrišču

Vaje za razvoj igralnih vzorecev:

- Servis in kombinacije
- Retern in možnosti
- Vzorci na osnovni črti
- Vzorci na sredini igrišča
- Igra pri mreži VS igra na osnovni črti
- Zaključki

Analiza Musetti (U14)

VZOREC	UPORABA	ZANESLJIVOST	USPEŠNOST	KOMENTAR
1.S z desne na T in uporaba inside-in/out F	5	2	2	- Nizek odstotek, cilj: razvoj RpR
S z desne na T in uporaba inside-in/out F	8	4	3	

Analiza Musetti (U14)

VZOREC	UPORABA	ZANESLJIVOST	USPEŠNOST	KOMENTAR
Retern v naravni smeri na 1.S	24/16	12	8	<ul style="list-style-type: none">- Od 5:5 dalje se je znižala uspešnost- Prvih šest točk uspešen- Od zadnjih šestih točk dobil 2- Razlog: padla dolžina reterna
Uporaba inside-out F na osnovni črti	20/8 out, 5 in, 7 B	7	5	<ul style="list-style-type: none">- 3 od 7 situacij so bile v sivi coni

Analiza Musetti (U14)

VZOREC	UPORABA	ZANESLJIVOST	USPEŠNOST	KOMENTAR
Igralec giba tekmeča s 3 F	9/6	5	5	<ul style="list-style-type: none">- 3krat vključil tudi V- 2krat B,F,F- 1krat f,f,B
Uporaba B slajza za spremembo ritma	16/12	6	4	<ul style="list-style-type: none">- 10krat menjava ritma. Ko se brani- 6krat v ravnovesju v izmenjavi