

TENIŠKA TAKTIKA POSAMEZNIKOV ZA NAPREDNE IGRALCE

Ključne kompetence

Dolgoročno razvijate igro teniških igralcev tako, da izboljšate njihovo učinkovitost v 5 igralnih situacijah, ustreznih ravneh igre, različnih taktičnih namerah in s primernimi trenažnimi cilji.

V tej predstavitvi bomo...

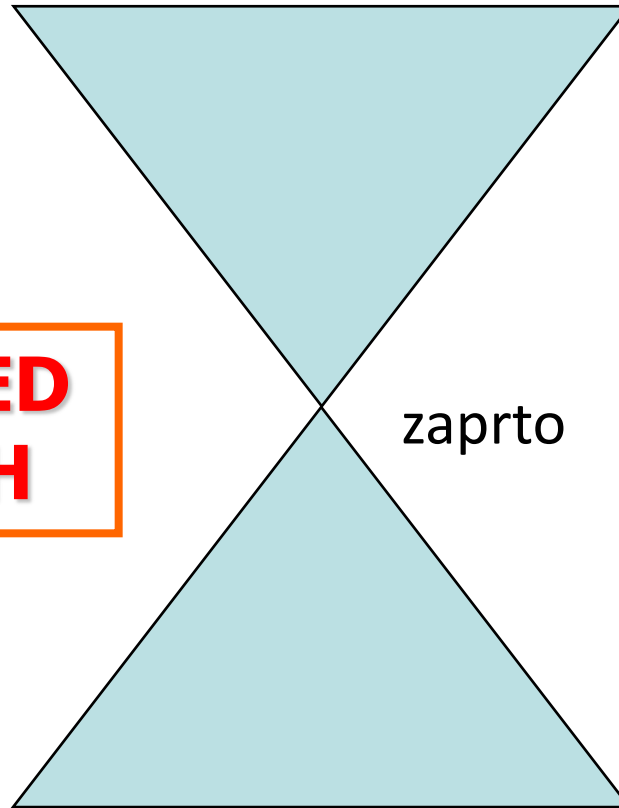
- Razložili pomen taktike tenisa v razvoju teniškega igralca,
- Določili temeljne pojme povezane s taktiko,
- Predstavili koncept razvoja igre na različnih ravneh in z različnimi trenažnimi cilji.

Zakaj začenjamo s taktiko tenisa?

- Vedno več znanja o tenisu,
- Pristop usmerjen k razvoju igre (GBA),
- Celostno poučevanje,
- Individualni pristop,
- ...

Razvoj tenisa skozi igro

odprto



zaprto

**GAME BASED
APPROACH**

odprto

Taktični pojmi

STRATEGIJA – TEORIJA

TAKTIKA (PRINCIPI) – TEKMA & TEKMEC

TAKTIČNA NAMERA – TOČKE, SITUACIJE

TAKTIČNA ODLOČITEV – UDAREC

Definicija strategije

- Izvira iz grščine “*strategós*“ (pomeni vodenje vojske, vojakov).
- Je načrt, projekt ali program narejen na osnovi doseganja določenega cilja.
- Gre za teoretično analizo, ki temelji na upoštevanju večih dejavnikov.
- Določajo jo 3 dejavniki, ki vplivajo na teniško igro:
 - Igralec,
 - Tekmec,
 - Okolica.

Primeri strateškega razmišljanja

- Priprava projektov, načrtov treniranja, tekmovalnih načrtov...,
- Izbira igralcev za ekipo ali dvoboj,
- Izbira igralcev za tekmo (posamezno, dvojice),
- „Coaching“ trenerja pred, med in po tekmi.

Definicije taktike

- Izvira iz grščine “*taktiké*” (pomeni razporeditev in usmerjanje čet),
- Je proces, ki vključuje kondicijske, tehnične, psihološke in druge pomembne elemente teniške tekme za takojšnje reševanje in spreminjanje igralnih situacij,
- Je določeno s trenutno:
 - Izvedbo igralca (ang. performance),
 - Izvedbo tekmeca,
 - Igralno situacijo in okoliščinami.

Primeri taktičnega razmišljanja

- Odločitev za počasnejše serviranje, če je % 1. servisa nizek,
- Uporaba gibanja tekmeca, če je ta utrujen,
- Igranje visokih žog, če igralec uporablja vzhodni prijem na forhendu,
- Izvajanje pritiska na tekmeca pri pomembnih točkah,
- Igranje skrajšane žoge, če se tekmec brani in stoji daleč za osnovno črto.

Taktični principi

1. ZAČETI/OSTATI V TOČKI (ne narediti napako...),
2. USTVARITI PREDNOST V TOČKI
(pripraviti tekmeca k napaki...),
3. ZAKLJUČITI TOČKO (končati z zaključnim udarcem...).



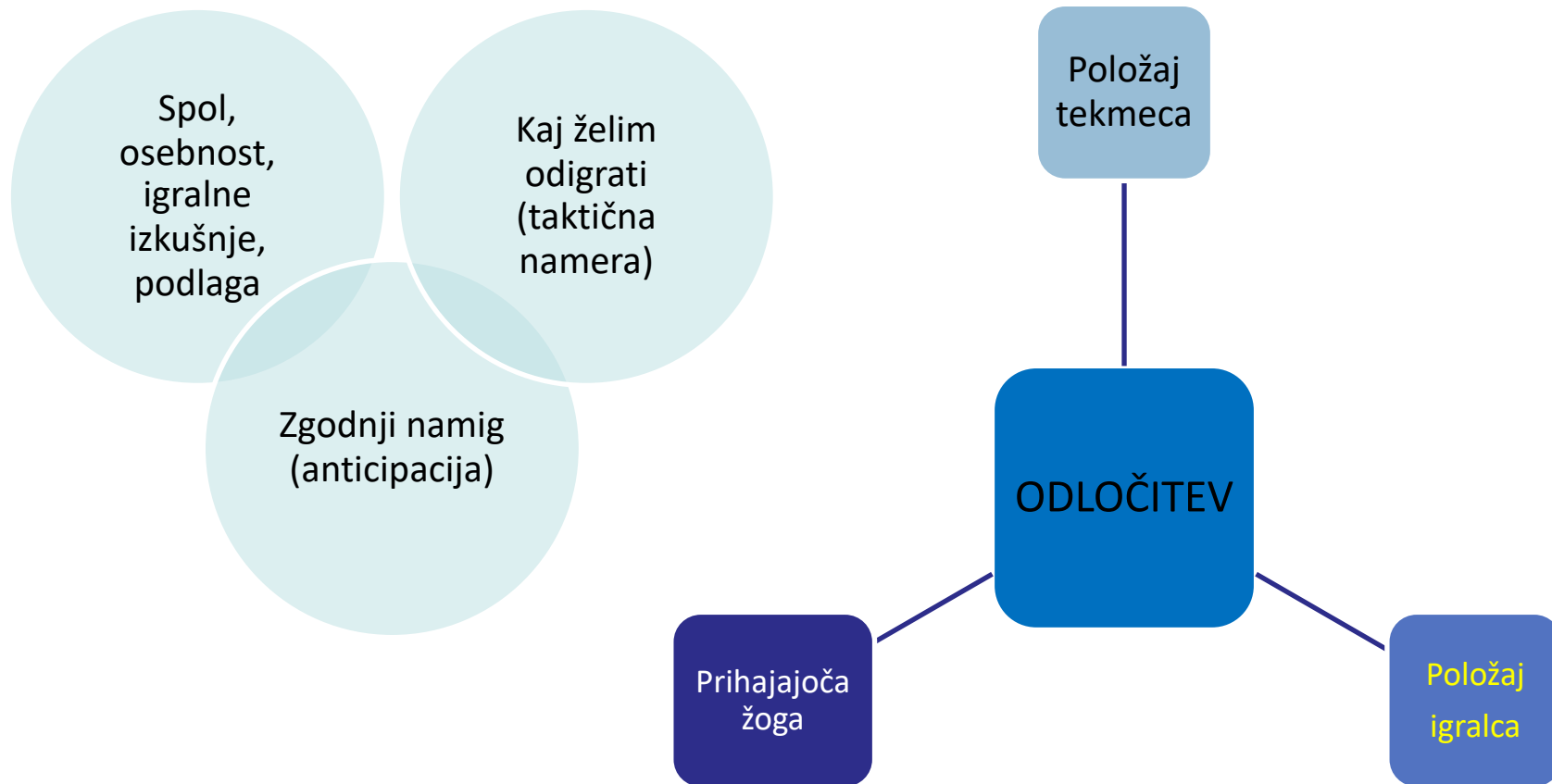
Igralne situacije

1. Serviranje,
2. Reterniranje,
3. Igra na osnovni črti,
4. Napad in igra pri mreži
5. Igra proti igralcu na mreži.

Taktične namere

Ostati v izmenjavi	Ustvariti prednost v izmenjavi	Zaključiti izmenjavo
<p>Optimalno pokriti igrišče</p> <p>Igrati visoko čez mrežo z optimalno hitrostjo</p> <p>Igrati v veliko tarčo v sredino</p> <p>Igrati več diagonalno</p> <p>Ne spreminjati smeri</p> <p>Izbrati boljši udarec</p> <p>Odigrati zelo visoko žogo</p> <p>Odigrati „proti“ napad</p>	<p>Gibati tekmeca s stalnim igranjem v prazen prostor</p> <p>Odpreti igrišče z diagonalo</p> <p>Uporabiti boljši udarec, ko žoga prihaja na sredino igrišča</p> <p>Odigrati ostro diagonalo in naslednji udarec v prazen prostor</p> <p>Uporabiti boljši udarec večkrat zapored</p> <p>Igrati na slabšo stran tekmeca in čakati na krajšo/počasnejšo žogo</p> <p>Odigrati krajšo žogo zgodaj po odskoku</p> <p>Igrati ponavljajoče dolge žoge blizu zadnje črte</p> <p>Sprememinjati ritem izmenjave (rotacija/hitrost/višina)</p>	<p>Uporabiti boljši udarec večkrat zapored z igranjem v prazen prostor</p> <p>Zaključiti z zaporednimi hitrejšimi udarci v prazen prostor ali napačno nogo, ko tekmelec ni optimalno pokrtil igrišča</p> <p>Zaključiti s kombinacijo daljših in krajših žog</p> <p>Zaključiti z zaporednimi hitrejšimi udarci blizu zunanjih črt</p> <p>Odigrati dobro prikrito skrajšano žogo</p>

Dejavniki taktičnega odločanja

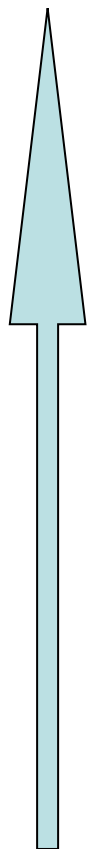


Možne izbire taktičnega odločanja

- **Kam** (prostor) in **kdaj** (čas) bo izbral določen udarec,
- **Kako** bo dobil točko (taktična namera + počutje).



Dolgoročen razvoj igre na osnovni črti



Nadzoruj potek tekme

Razvij svoj igralni stil

Uporabi moč/tehniko

Uporabi čas/orožja/slabosti

Uporabi prostor

Igranje na rezultat

Izmenjava brez/z oviro

Tenis po odskoku
(igra s samim seboj)

Tenis po tleh
(z veliko belo žogo)

Tenis po tleh



Tenis s samim seboj



Izmenjava



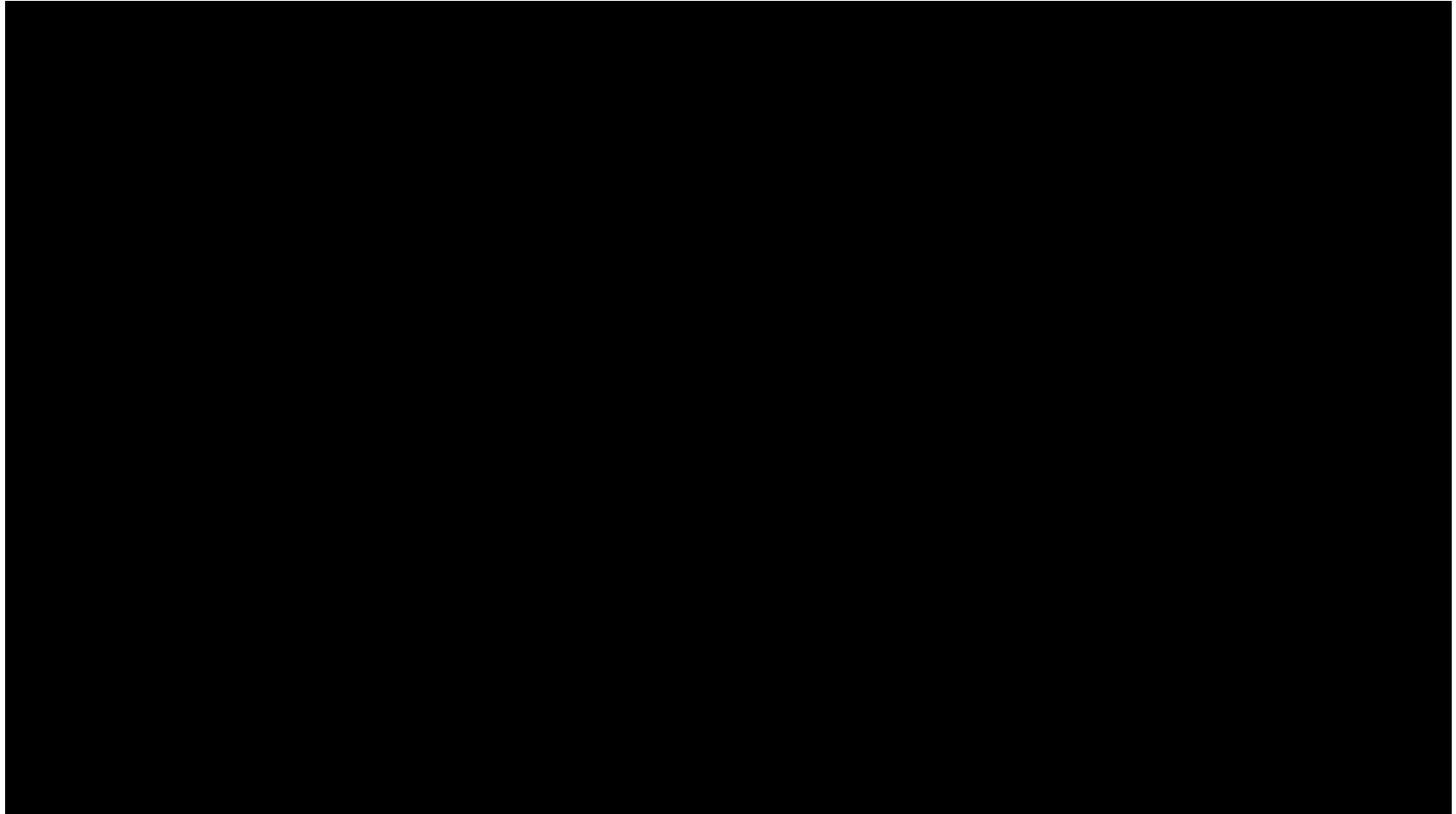
Igranje na rezultat (competitive rally)



Uporabi prostor



Uporabi čas/orožja/slabosti



Uporabi tehniko/moč



Razvij svoj igralni stil (ž)



Razvij svoj igralni stil (m)



Nadzoruj potek tekme (m)



Nadzoruj potek tekme (ž)



WOMEN'S SINGLES | CHAMPIONSHIP
ARTHUR ASHE STADIUM

	6 COCO GAUFF USA		2
	2 ARYNA SBALENKA		4

IBM

Trenažni cilji

1. Anticipacija in zgodnje odločanje,
2. Zanesljivost in natančnost,
3. Ponovljivost in kakovost izvedbe igralnih vzorcev,
4. Prilagodljivost,
5. Variabilnost,
6. Skrivanje namere.

Vprašanja?

Igralne situacije

