

## TRENER TENISA C – NAVODILA ZA TENIŠKI TRENING

### TENIŠKI TRENING

- Trajanje: 20 min.
- Število igralcev: 1-3
- Igrišče: mikro, mini, midi, maxi
- Vsebina treninga:
  - a. **metodični postopek**
  - b. **taktično-tehničen razvoj**
- Struktura treninga:

<b>a. metodični postopek</b> - v primeru nižje ravni igre (tenis po tleh ali igra s samim seboj).	<b>b. taktično-tehničen razvoj</b> – v primeru višje ravni igre (raven izmenjave in višje).
<b>0. KORAK</b>	<b>0. KORAK</b>
- 1 min. uvoda (pozdrav, predstavitev...)	- 1 min. uvoda (pozdrav, predstavitev...)
<b>1.– 4. KORAK</b>	<b>1. KORAK – ANALIZA</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- trener oceni raven igre igralca</li> <li>- določi mesto na metodični poti pri posamezni igralni situaciji (igra na osnovni črti, servis-retern, igra pri mreži)</li> <li>- če je možno upošteva tudi taktično namero</li> <li>- opravi razvoj z ene metodične postaje proti drugi</li> <li>- uporabi glavno ali stranske metodične poti</li> <li>- pozoren je na tehnične kriterije (RAVNOTEŽJE, TIMING, RITEM)</li> <li>- 1. min. zaključka (napredek, načrt za naprej...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trener oceni igralca v 5. igralnih situacijah</li> <li>- trener poišče težavo v učinkovitosti (kontrola, hitrost, 5 značilnosti žoge)</li> <li>- trener oceni igralca-ke z vidika tehničnih kriterijev - RAVNOTEŽJE, TIMING, RITEM (začetniki), BIOMEK (mlajši igralci), PAS</li> <li>- izbere taktično namero, udarec, področje razvoja in vajo(e) za razvoj</li> </ul>
	<b>2. KORAK – VAJA S KOŠARO</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trener razloži in demonstrira vajo za razvoj tehnike</li> <li>- trener izvede neigralno vajo za razvoj tehnike (podajanje z roko ali zaustavljanje žoge, podajanje s košaro)</li> <li>- uporabi tarče</li> <li>- učenec izvaja samokontrolo.</li> </ul>
	<b>3. KORAK – IGRALNA VAJA S TRENERJEM</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trener izvede igralno vajo za razvoj tehnike v igralni situaciji z enako taktično namero kot pri 2. koraku</li> <li>- doda vsaj še en udarec ali igralno situacijo</li> <li>- uporabi tarče.</li> </ul>
	<b>4. KORAK – PRILAGOJENA IGRA</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trener izvede tekmovalno vajo</li> <li>- doda in prilagodi štetje (nagradujemo izvedbo, ne učinek)</li> <li>- vključi vse igralne situacije</li> <li>- 1. min. zaključka (napredek, načrt za naprej...)</li> </ul>

## PRIPRAVA ZA TENIŠKI TRENING

Trener:		
Datum:		Kraj:
Začetek treninga:		Zaključek treninga:
Potrebni rekviziti:		
Igralec-i:		
Igralna situacija:		
Taktična namera:		
Vsebina treninga:		
0. Uvod	Ključne točke:	Trajanje:
1. korak ANALIZA	Ključne točke:	Trajanje:
2. korak VAJA S KOŠARO	Ključne točke:	Trajanje:
3. korak IGRALNA VAJA S TRENERJEM	Ključne točke:	Trajanje:
4. korak PRILAGOJENA IGRA	Ključne točke:	Trajanje: