

## TRC - NAVODILA ZA MODELNI TENIŠKI TRENING

### TENIŠKI TRENING

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

| a. METODIČNI POSTOPEK<br>(v primeru nižje ravni igre - tenis po tleh ali igra s samim seboj)   | b. TAKTIČNO-TEHNIČEN RAZVOJ<br>(v primeru višje ravni igre - raven izmenjave in višje)   |
|--|--|
| <b>1. KORAK – UVOD IN ANALIZA</b>  | <b>1. KORAK – UVOD IN ANALIZA</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- trener naredi kratek uvod (pozdrav, predstavitev...)</li> <li>- trener oceni raven igre igralca</li> <li>- določi mesto na metodični poti pri posamezni igralni situaciji (igra na osnovni črti, serviranje, igra pri mreži).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- trener naredi kratek uvod (pozdrav, predstavitev...)</li> <li>- trener oceni igralca v 5. igralnih situacijah (serviranje, reterniranje, igra na osnovni črti, prehod in igra pri mreži, igra proti igralcu na mreži) in 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) in/ali PAS</li> <li>- izbere taktično namero, udarec, področje razvoja in razvojno vajo(e).</li> </ul> |
| <b>2. KORAK – RAZVOJNA VAJA S KOŠARO</b>   | <b>2. KORAK – RAZVOJNA VAJA S KOŠARO</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- trener 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) in/ali PAS in VSEBINO 1. METODIČNIH KORAKOV</li> <li>- če je možno upošteva tudi taktično namero.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- trener razloži in demonstrira vajo za razvoj tehnike</li> <li>- trener izvede neigralno razvojno vajo (podajanje z roko ali zaustavljanje žoge, podajanje s košaro) in pri tem uporabi tarče in učne pripomočke</li> <li>- učenec izvaja samokontrolo</li> <li>*pri serviranju in reterniranju izvede 2A in 2B vajo.</li> </ul>   |
| <b>3. KORAK – IGRALNA VAJA S TRENERJEM</b>   | <b>3. KORAK – IGRALNA VAJA S TRENERJEM</b>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- trener izvede igralno vajo.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- trener izvede razvojno vajo v igralni situaciji z enakim tehničnim ciljem in taktično namero kot pri 2. koraku, doda vsaj še en udarec ali igralno situacijo in pri ohrani tarče.</li> </ul>  |
| <b>4. KORAK – PRILAGOJENA IGRA IN ZAKLJUČEK</b>  | <b>4. KORAK – PRILAGOJENA IGRA IN ZAKLJUČEK</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- trener izvede tekmovalno vajo, tako da z učencem šteje število ponovitev</li> <li>- trener naredi kratek zaključek (analiza napredka, načrt za naprej...).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- trener izvede tekmovalno vajo</li> <li>- doda in prilagodi štetje (nagrajujemo izvedbo, ne učinek)</li> <li>- vključi vse igralne situacije</li> <li>- trener naredi kratek zaključek (analiza napredka, načrt za naprej...).</li> </ul>  |

**TRC - PRIPRAVA ZA TENIŠKI MODELNI 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<br>ANALIZA                     | Ključne točke: | Trajanje:           |
| 2. korak<br>VAJA S<br>KOŠARO            | Ključne točke: | Trajanje:           |
| 3. korak<br>IGRALNA VAJA<br>S TRENERJEM | Ključne točke: | Trajanje:           |
| 4. korak<br>PRILAGOJENA<br>IGRA         | Ključne točke: | Trajanje:           |

## **TRC - PROGRESIVNOST NALOG PRI MODELNEM TENIŠKEM TRENINGU**

1. Strukutra treninga,
2. Analiza učinkovitosti in vaja za razvoj,
3. Taktična namera in igralna situacija,
4. Povratna informacija in samokontrola,
5. Postavljanje vprašanj,
6. Nadzor časa (time management).