

ORGANIZACIJA SKUPINSKEGA TRENINGA Z NAPREDNEJŠIMI IGRALCI - na teniškem igrišču -

Izhodišča

Organizacija skupinskega treninga je odvisna od:

- Števila igralcev
- Igralne ravni igralcev
- Ciljev treninga
- Igralne situacije
- Intenzivnost
- Varnost
- ...

Pobiranje žog in načini rotacije igralcev

- Število pobranih/odigranih žog
- Čas
- Napaka igralca
- Dosežena točka/število točk/udarcev
- ...

Cilji skupinskega treninga

- Ponavljanje/vadba/stabilizacija udarcev/igralnih vzorcev
- Razvoj zaznavanja in taktične odločitve
- Razvoj gibalnih vzorcev
- Razvoj gibalnih sposobnosti (hitrost, agilnost, vzdržljivost, koordinacija)
- Razvoj psiholoških ritualov
- ...

2 igralca

- Trikotnik (trener in igralec igrata z drugim igralcem)
- 1 igralec igra s trenerjem, drugi izvaja dodatno nalogo/“prijatelj“
- Igralec vključen v dril, drugi pobira žoge
- Igralca igrata med seboj (!)
- Igralca vključena v dril (!)

3 igralci

- 1 igralec igra s trenerjem, drugi in tretji igrata med sabo na drugi polovici igrišča
- 2 igralca vključena v dril, tretji pobira žoge
- 3 igralci igrajo „kralja“
- 3 igralci vključeni v dril (!)

4 igralci

- 2 para igrata vsak na svoji polovici igrišča
- 1 par igra na polovici igrišča, trener igra z 1 igralcem, drugi ima dodatno nalogo/“prijatelj“
- 3 igralci so vključeni v dril, četrti pobira žoge
- 2 igralca sta vključena v drill, 2 igralca pobirata žoge
- 2 igralca sta vključena v drill, tretji igralec pobira žoge, četrti izvaja dodatno nalogo/“prijatelj“
- 4 igralci so vključeni v dril (!)

5 igralcev

- 2 igralca igrata izmenoma proti tretjemu na polovici igrišča, četrti in peti med seboj
- 2 igralca igrata izmenoma proti tretjemu na polovici igrišča, četrti s trenerjem, peti pobira žoge
- 3 igralci vključeni v dril, dva pobirata žoge
- 4 igralci vključeni v dril, peti pobira žoge
- 5 igralcev vključenih v dril (!)

6 igralcev

- 3 pari igraja na 3 tretjinah igrišča
- 2 para igrata vsak na svoji polovici igrišča, trener vadi dvema igralcema
- 4 igralci vključeni v dril, 2 pobirata žoge
- 6 igralcev igra „kralja“ dvojic
- 6 igralcev vključenih v dril (!)

7 ali več igralcev

- 4 igralci vključeni v dril, 2 pobirata žoge, sedmi izvaja dodatno nalogo
- Vadba poteka po postajah
- Vadba dvojic na 4 igralnih mestih

Vprašanja?