

RAZVOJ IN TRENING TENIŠKE TAKTIKE DVOJIC

Ključne kompetence

Uporabiti najpomembnejše vidike strategije in taktike igre dvojic za začetnike ali srednje napredne teniške igralce.

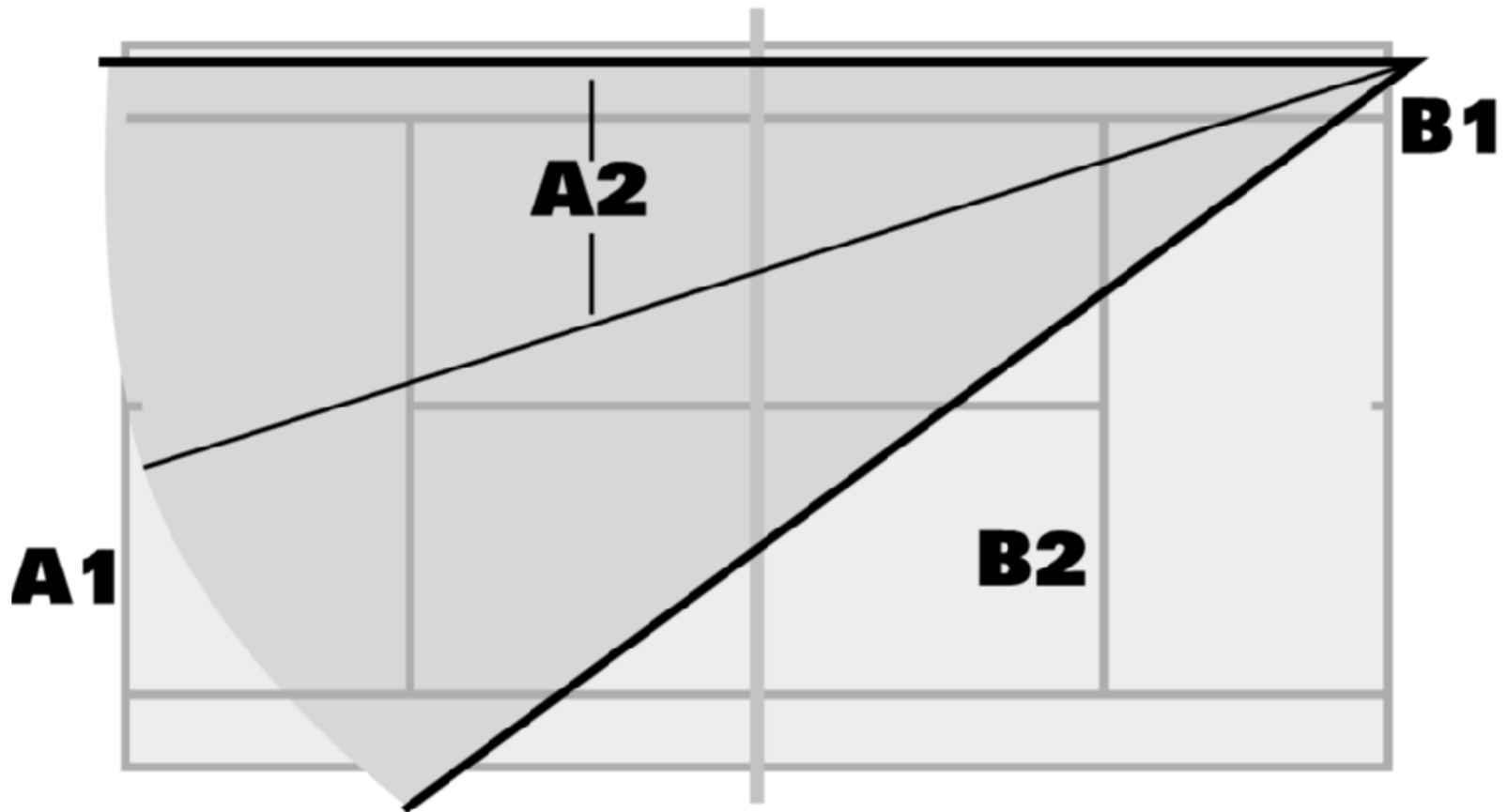
Cilji

1. Spoznati osnove taktike pri igri dvojic:
 - Položaji in naloge igralcev
 - Cilji pri igri dvojic (U11, U13)
 - Taktični principi in namere pri različnih starostnih kategorijah

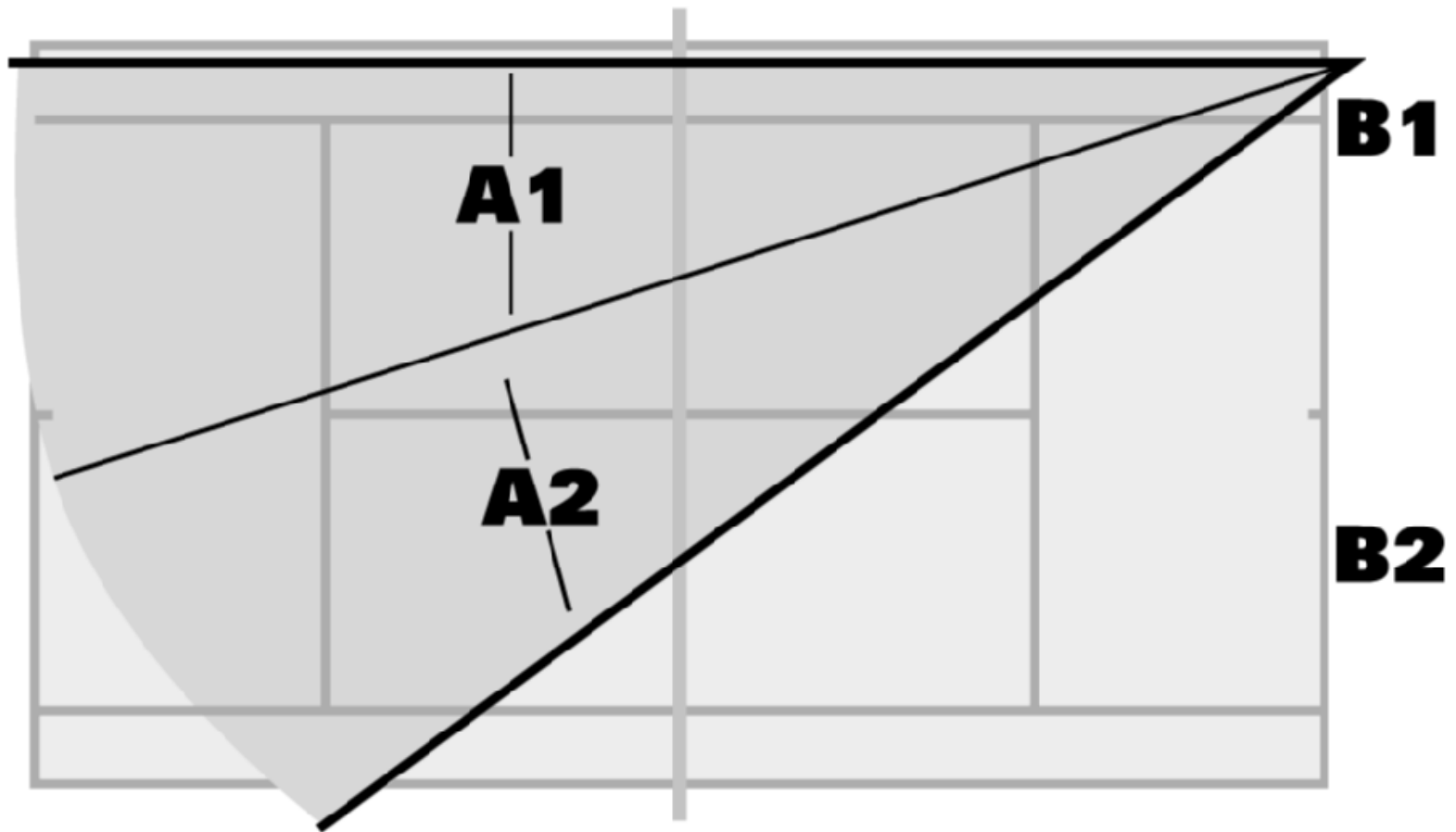
Vloge pri dvojicah

- A1: Igralec, ki servira,
- A2: Soigralec igralca, ki servira,
- B1: Igralec, ki reternira,
- B2: Soigralec igralca, ki reternira.

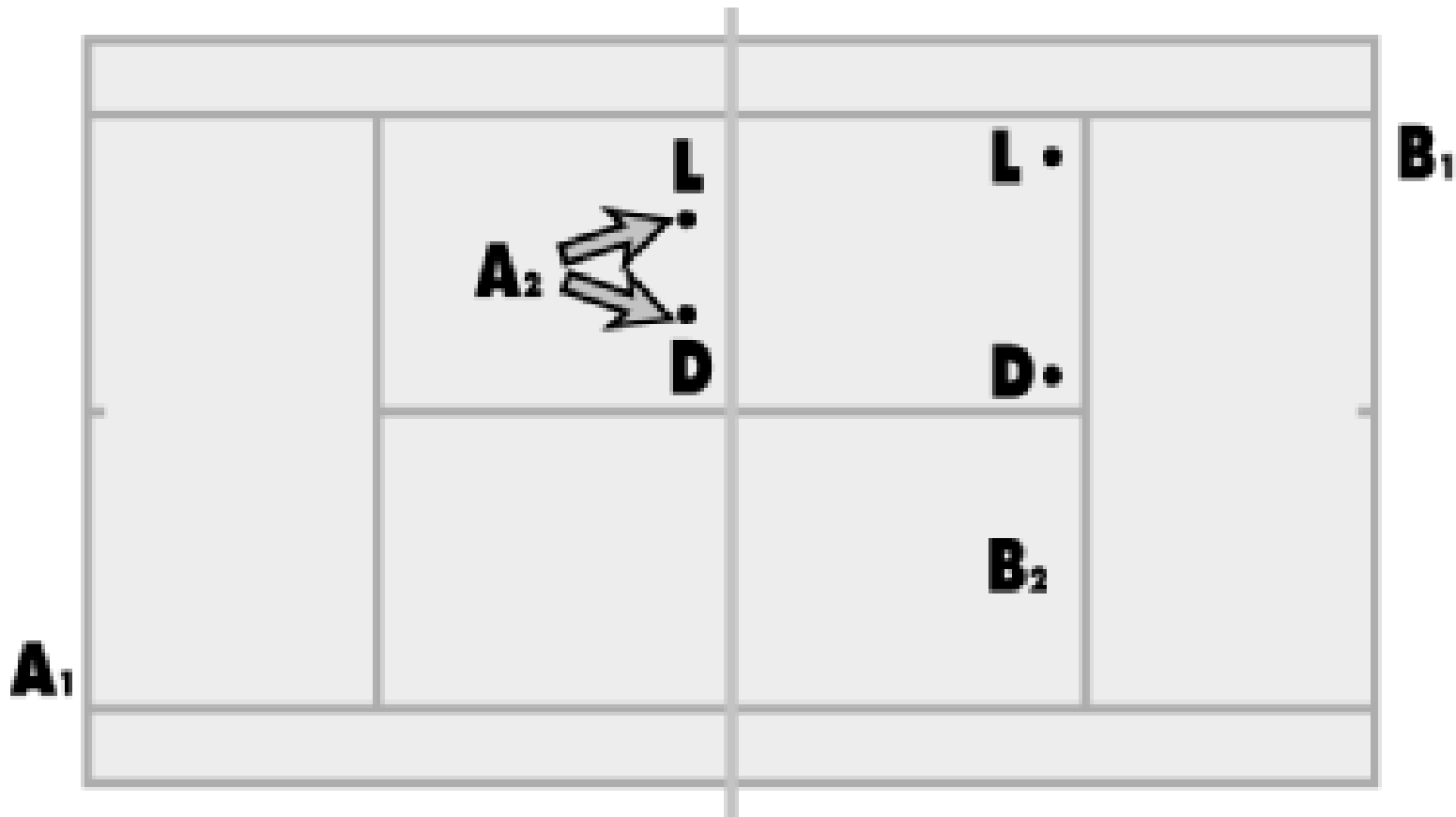
Pokrivanje igrišča pri dvojicah 1



Pokrivanje igrišča pri dvojicah 2



Gibanje igralca pri mreži



Trening dvojic U11



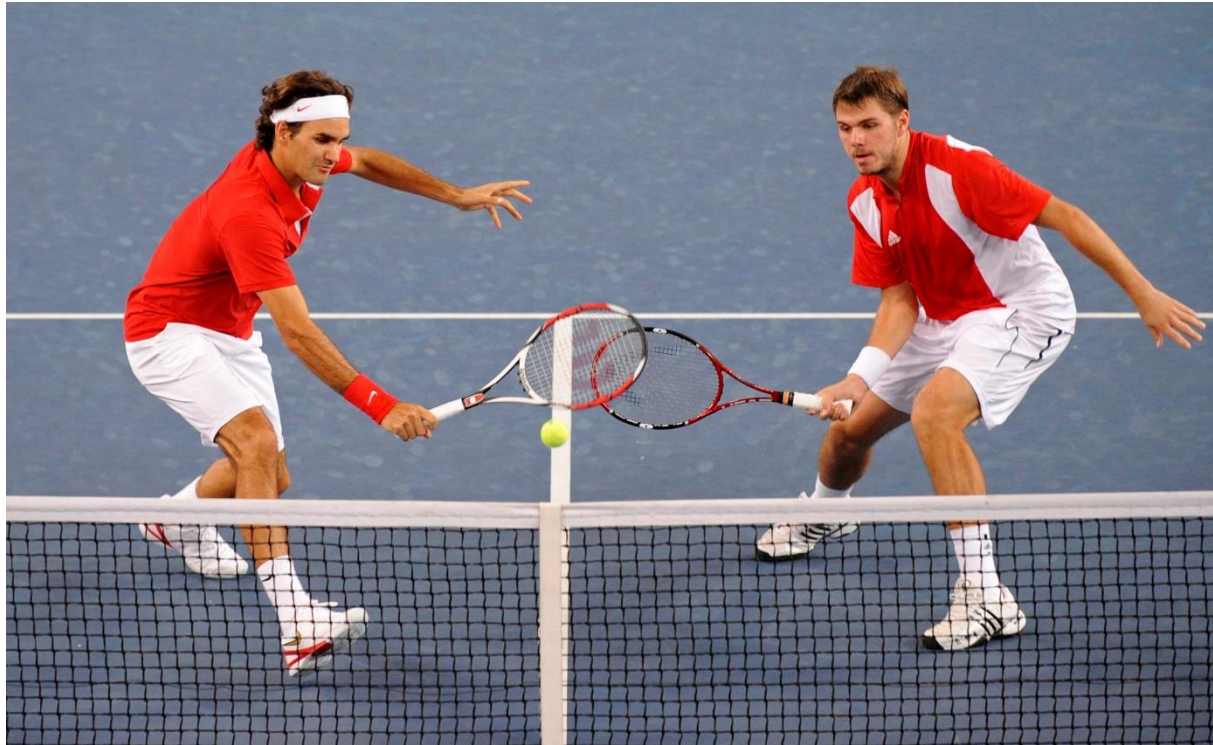
Taktični cilji za igralce U11

- Komunikacija med igralcema,
- Sodelovanje igralcev med igro,
- Več igralnih situacij (S-R, pri mreži...).

Taktični cilji za igralce U11

- Razumeti, kako se postaviti, ko moj soigralec servira (ven, T),
- Razumeti, kako se gibati, ko igralca igrata diagonale,
- Razumeti, kako presenetiti tekmeca s paralalelo.

Trening dvojic U13



Taktični cilji za igralce U13

- Komunikacija in sodelovanje med igralcema,
- Zanesljiv servis in retern,
- Gibanje proti in igra pri mreži.

Cilji igralca, ki servira

- Zanesljiv servis (več kot 80% uspešen prvi servis),
- Več servisov na T in v telo,
- Pomembna globina in višina servisa,
- Hitro gibanje proti mreži.

Cilji igralca, ki reternira

- Zanesljiv retern (90% diagonalno, paralela in lob kot presenečenje),
- Optimalna postavitev,
- Pomembno, da je žoga nizka,
- Prevzeti pobudo po reternu.

Cilji, ko se igra razvije...

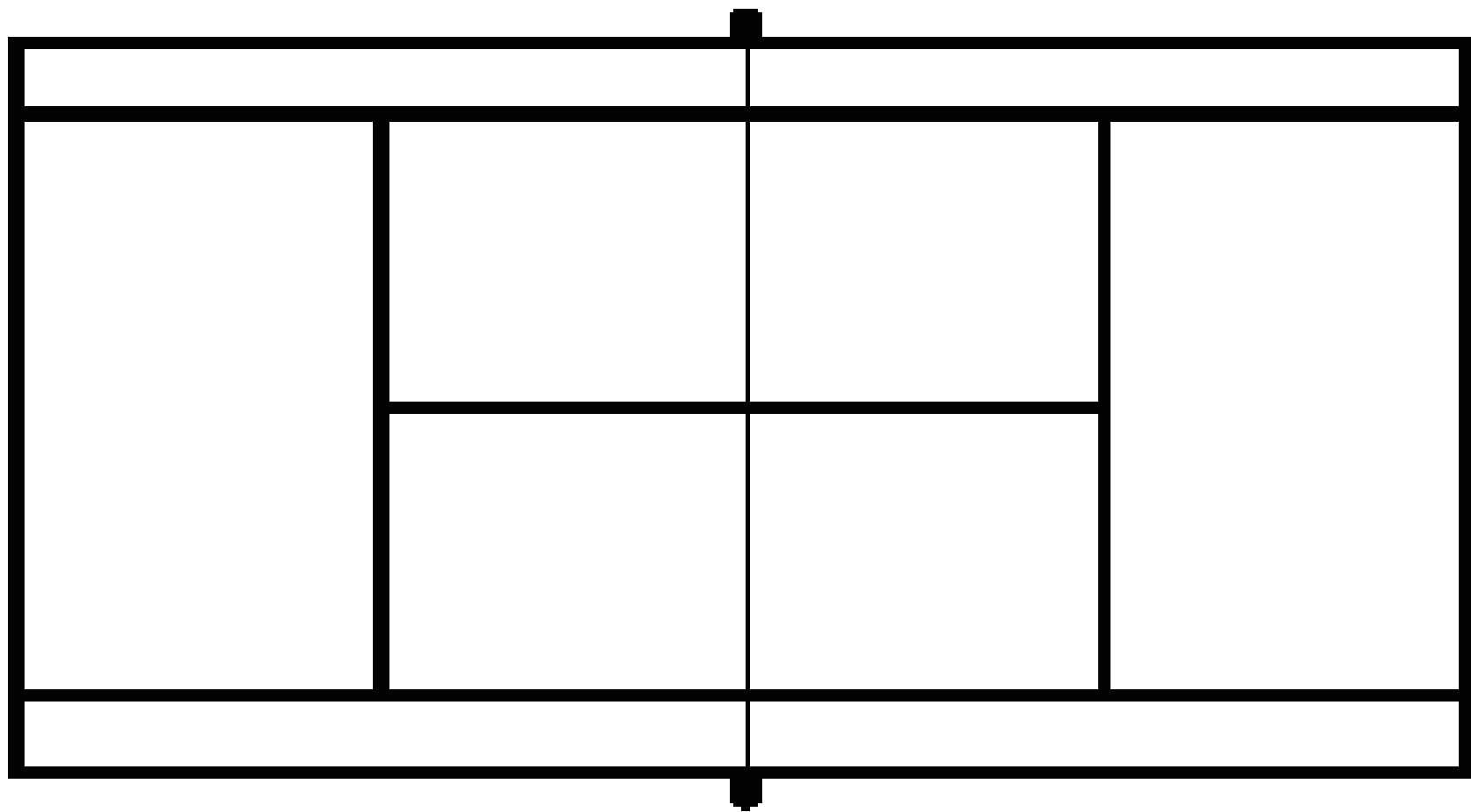
- Optimalna postavitev in gibanje,
- Zapiranje prostora pri mreži (sredina),
- Prestrežanje žoge.

Vprašanja?

Dodatni viri

ITF Academy eLearning courses

ITF Coaching Beginner and Intermediate Players
Course - Introduction to doubles



Trening dvojic U16



Taktični cilji za igralce U16

- Komunikacija, sodelovanje in podpora soigralcu,
- Učinkovit servis in retern,
- Napadalna igra pri mreži.

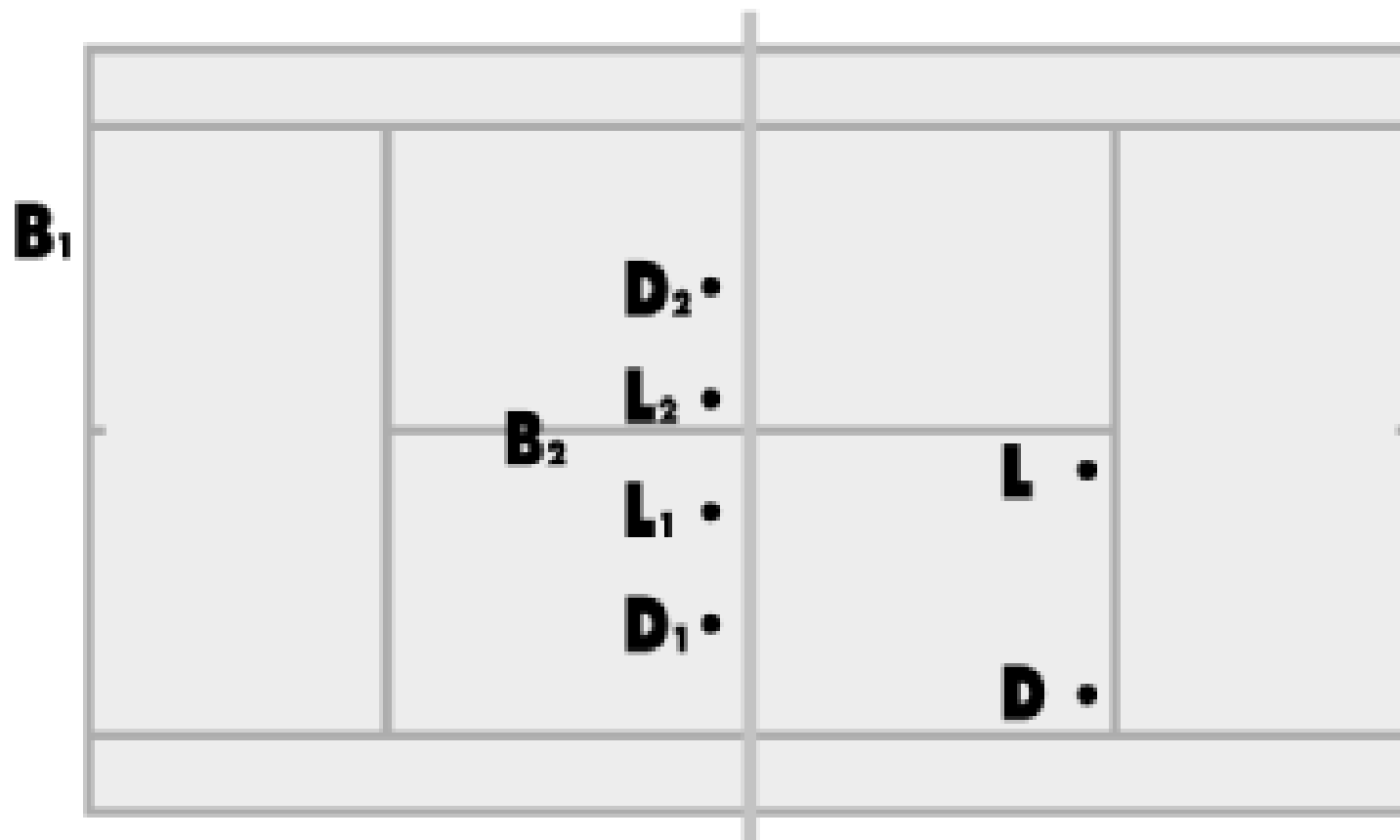
Cilj: 1. volej

- A1: Odigrati volej glede na gibanje tekmecev:
- Dolg volej,
- Kratek volej,
- Volej paralelno,
- A2: Prestrežanje udarca po reternu.

Cilj: prevzeti pobudo po reternu

- B1: Reterer ima 3-4 možnosti:
- Diagonala,
- Ostra diagonala,
- Paralela,
- Lob,
- B2: Prestrezanje udarca po 1.voleju.

„I“ formacija



Retern proti „I“ formaciji

