

RAZVOJ IN TRENING TAKTIKE V IGRI POSAMEZNIKOV

Ključne kompetence

Pokažete znanje in z vajami uporabite ključne vidike strategije in taktike za začetnike ali srednje napredne teniške igralce.

Cilji

1. Poznate temeljne pojme povezane s taktiko tenisa, dejavnike, igralne stile,
2. Razumete ključna taktična vprašanja in jih znate povezati s taktičnimi namerami na različni ravni igre in igralnih situacijah.

Taktični pojmi

STRATEGIJA – TEORIJA

TAKTIKA (PRINCIPI) – TEKMA & TEKMEC

TAKTIČNA NAMERA – TOČKE, SITUACIJE

TAKTIČNA ODLOČITEV – UDAREC



Igralec



Tekmec



Okolje



Napadalec z
osnovne črte



Vsestranski
igralec

Igralni stili



Obrambni igralec?



Igralec servis mreža

Izhodišča za razvoj taktike

Taktični procesi:

- a) Razumevanje (znanje)
- b) Izvajanje (veščine)
- c) Uporaba/prilagajanje (izkušnje).

Taktične namere:

- a) Začeti izmenjavo
- b) Ostati v izmenjavi
- c) Zaključiti izmenjavo.

Taktična vprašanja:

- a) Kdaj?
- b) Kam?
- c) Kako?

Pogoji:

- a) Odprta igralna situacija
- b) Dve možnosti
- c) Vizualni ključ
- d) Ključna beseda.

Razvoj taktike

1. Razvoj taktike poteka v igralni situaciji, ob upoštevanju vseh procesov, ki potekajo v igri (percepcija, anticipacija, analiza, imaginacija...),
2. Razvoj taktike se prične že s prvimi udarci, oz. v trenutku, ko ima igralec dve možnosti (paralela, diagonala, spin, slajz idr.),
3. Za razvoj taktike uporabljamo “odprte” in tekmovalne vaje.

Razvoj in trening teniške taktike posameznikov

Povezavati taktične principe, namere v igralni situaciji s tehničnimi rešitvami.



Vprašanja?

RAZVOJ IN TRENING TAKTIKE V IGRI POSAMEZNIKOV - na teniškem igrišču -

Naloge za TRC

1. Začeti izmenjavo s serviranjem
2. Začeti izmenjavo z reterniranjem
3. Ostati v izmenjavi na osnovni črti
4. Ustvariti prednost na osnovni črti
5. Ustvariti prednost s serviranjem
6. Ustvariti prednost z reterniranjem
7. Zaključiti izmenjavo s sredine igrišča
8. Zaključiti izmenjavo pri mreži
9. Ostati v izmenjavi, ko ima tekmelec prednost na osnovni črti
10. Ostati v izmenjavi, ko je tekmelec pri mreži.

Ustvari vaje za taktično odločanje

- Ustvari optimalne pogoje za učenje
- Določi odločitev s pomočjo vprašanj
- *Kdaj + Kam = Kako*
- Usvari situacijo (več možnosti)
- Določi vizualne kriterije za odločitev
- Uporabi ključne besede.

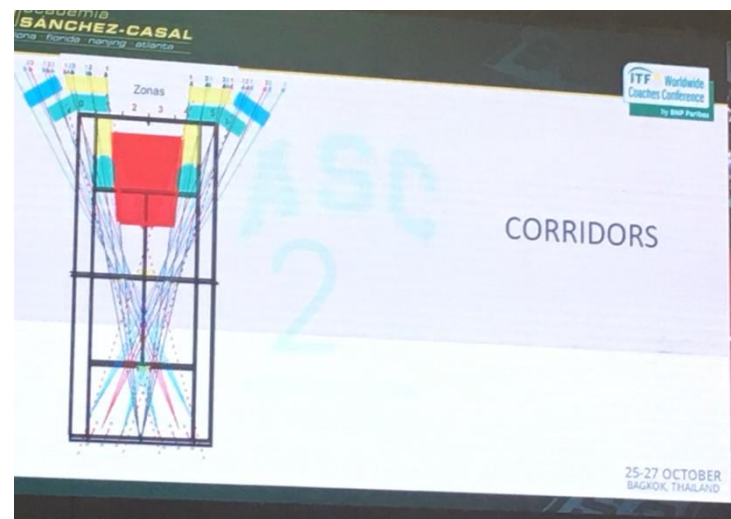
Igralne situacije in taktične namere

1. Začeti točko (cilj, izmenjava, sodelovanje...)
2. Pokrivati igrišče („hiša“, simetrala kota, zaznavanje, anticipacija, gibanje...)
3. Igrati zanesljivo (višina, diagonala, sprememba smeri, rotacija...)
4. Odpirati/Zapirati igrišče (diagonala, kot, spin rotacija...)
5. Gibati tekmeca (sprememba smeri, prazen prostor...)
6. Odigrati napad, proti napad (zaznavanje, anticipacija, gibanje, dinamično ravnotežje, ...)
7. Igrati visok tempo (zaznavanje, hitro po odskoku, timing...)
8. Spremeniti ritem (rotacija/hitrost/višina...)
9. Uporabiti lastne prednosti (orožje)
10. Uporabiti tekmečeve slabosti.

Osnove procentnega tenisa

Cilj je omejiti število neizsiljenih napak:

- Natančnost/Zanesljivost/Geometrija, pokrivanje igrišča/Kontrola tekmeča,
- Napadalnost/Aktivnost/Hitrost,
- Odločanje/Vzorci/Dejavniki (tekmec, prihajajoča žoga, lasten položaj).



Taktične namere – IGRA NA OSNOVNI ČRTI

Ostati v izmenjavi	Ustvariti prednost v izmenjavi	Zaključiti izmenjavo

Taktične namere – SERVIRANJE

Ostati v izmenjavi	Ustvariti prednost v izmenjavi	Zaključiti izmenjavo

Taktične namere – RETERNIRANJE

Ostati v izmenjavi	Ustvariti prednost v izmenjavi	Zaključiti izmenjavo

Taktične namere – IGRA PRI MREŽI

Ostati v izmenjavi	Ustvariti prednost v izmenjavi	Zaključiti izmenjavo

Taktične namere – IGRA PROTI IGRALCU NA MREŽI

Ostati v izmenjavi	Ustvariti prednost v izmenjavi	Zaključiti izmenjavo

Naloge za PTT

1. Začeti točko s serviranjem in reterniranjem
2. Ostati v točki na osnovni črti
3. Ustvariti prednost na osnovni črti
4. Zaključiti točko pri mreži
5. Ostati v točki, ko ima tekmelec prednost

Vprašanja?

Taktični trening 1

1. Taktično mišljenje pred tekmo mora biti **intuitivno**, med točkami **operativno**.
2. Pri taktičnem treningu morata biti, tako igralec, kot tudi trener kreativna, kar pomeni, da iščeta vedno nove rešitve.
3. Pri taktičnem treningu mora trener komentirati igralčevo odločitev.
4. Pri taktičnem treningu lahko trener poljubno spreminja pravila igre (št. servisov, način štetja, igre idr.)
5. Vaje morajo biti realistične. Upoštevati morajo splošne in individualne značilnosti igre ter igralca.

Taktični trening 2

6. Največji omejevalni dejavnik pri taktiki je tehnika. Kvalitetna tehnika nam omogoča ustrezne taktične rešitve.
7. Pri individualnem taktičnem delovanju igralca je potrebno upoštevati:
 - individualne značilnosti igralca
 - trende v igri
8. Pri taktiki ne moremo govoriti o pravilih, pač pa le o idealnih modelih taktičnega obnašanja igralcev v določeni igralni situaciji (pr. Wilander: 80 % bekend pasingov je odigral paralelno).

Taktični trening z vidika odločanja

	Izvajanje	Uporaba	Časovni pritisk
Strategija	splošna	splošna	brez
Taktika	natančna	serije udarcev	majhen
Taktična odločitev	natančna	posamezni udarec	visok

Povzeto po van Fraayenhoven, 2004.

Bill Tilden

“Nikoli ne dopusti
tekmecu, da igra kot želi,
če je le možno, ga prisli,
da igra drugače.”

“Nikoli ne daj tekmecu
možnosti, da igra
udarec, ki ga želi.”



Taktični trening – akcijski pristop

Kako določiti igralčev igralni stil (ang. gametype)

1. osebne lastnosti: temelj v mlajših letih (prva 3 leta); vpliv trenerja; primerjava z dnevnimi življenjskimi situacijami (vožnja avta, kazino...); nadzoruje, tvega (trener, igralci) – velik pomen empatije!!!
2. telesne značilnosti: velike spremembe v puberteti (pr. Krajček je zrastel 21 v 1 letu), ocena somatoptipa
3. kondicijske sposobnosti
4. tehnika: ne sme biti stvar trenerjevih želja, gre za osebni stil, potreben univerzalen igralski (tehničen) razvoj do 12-14 let (van Fraayenhoven, 2004).

Taktični trening – vrste igralcev

Igralni način	Osebnostne značilnosti	Telesne značilnosti	Tehnika
šahist	igra z malo tveganje, potpežljivo in pametno	povprečno razvit, agilen in dobro koordiniran	igra z visoko natančnostjo, ima limit v hitrosti in je vsestranski
nabijač (ang. hardhiter)	igra z veliko tveganja in majhno potrpežljivostjo	visok, močan in ima dober timing	ima dobro tehniko, zelo dober na zadnji črti
“pimplar” (ang. hacker)	igra zelo potrpežljivo, brez tveganja in eksperimentiranja	ima močne noge (lahko so različni somatotipi)	nima najboljše tehnike, dobro pokrivanje igrišča
napadalec (ang. net rusher)	rad igra vznemirljivo, z veliko tveganja, nepotrpežljivo, veliko eksperimentira in se zanaša na lastno intuicijo	eksploziven in ima hitro reakcijo	tehnika je dobra, posebno S, napad in V

Taktični trening – specifični cilji

Specifični cilji za taktični trening:

1. Pokrivanje igrišča in sprememba kotov
 - igralec začne iz kota; sprememba kotov (kdaj paralelo; kdaj diagonalo, kdaj lovi na napačno nogo)
2. Taktična disciplina
 - igralec mora igrati po določenih vzorcih, ki so del njegovega načina igre
3. Prilagoditev glede na trenutni rezultat
 - igralčev cilj je dobiti 3 točke zapored
4. Sprememba hitrosti, rotacije, smeri, ...
 - igralec spreminja hitrost in rotacijo glede na situacijo v kateri se nahaja (van Fraayenhoven, 2004).

Taktika in tekme

- Tekmovanja in tekme so idealne (edine) situacije za razvoj igralčeve taktike:
- Trener in igralec razvijata:
 1. Taktičen načrt in priprava za posamezno tekmo (“scouting opponents”)
 2. Analizo tekme (“charting”)
 3. Evalvacijo po tekmi.

Taktični trening

“Če želiš biti dober igralec, ni potrebno,
da si najboljši v vsem,
lahko si dober samo v tistem, kar
delaš!”

Taktični trening – težave

Možni problemi pri taktiki:

- igralec ima tehnične probleme
- igralec pozabi na taktični načrt
- igralec ni discipliniran, da bi igral v skladu z načrtom
- igralec izbira napačne taktične odločitve – rešitev je v percepciji informacije o taktiki in strategiji razložimo dvakrat, ni potrebno ponavljati večkrat
- Analiza taktičnega delovanja:
 - igralec dela vedno enako taktično napako – rešitev: trening te situacije
 - igralec slabo oceni situacijo – rešitev: trening percepcije
- Velik pomen občutka za tekmo; določene točke so bolj pomembne kot druge; ali se igralec ustrezno prilagaja tem situacijam (van Fraayenhoven, 2004).

Taktične namere – IGRA NA OSNOVNI ČRTI

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 tekmec 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>

Taktične namere - SERVIRANJE

Začeti/Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Začeti izmenjavo s spodnjim ali zgornjim metom</p> <p>Usmeriti 1.servis v sredino in optimalno pokriti igrišče</p> <p>Usmeriti 2.servis višje čez mrežo in odigrati 1. udarec v veliko tarčo</p> <p>Usmeriti "svoj" servis s ciljem visokega % 1. servisa</p>	<p>Uporabiti spin ali slajz servis blizu stranskih črt in prevzeti pobudo z boljšim udarcem</p> <p>Usmeriti hiter 1.servis na T ali v telo in prevzeti pobudo z boljšim udarcem</p> <p>Usmeriti servis na slabšo stran tekmeca in 2. udarec v prazen prostor ali napačno nogo</p>	<p>Usmeriti natančen in hiter servis blizu zunanjih črt in 1.udarec v prazen prostor</p> <p>Tvegan 2.servis na boljšo stran tekmeca</p> <p>Odigrati 2. servis s hitrostjo prvega</p>

Taktične namere - RETERNIRANJE

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Usmeriti retern globoko v sredino in optimalno pokriti igrišče</p> <p>Usmeriti retern in 1. udarec v veliko tarčo</p> <p>Usmeriti retern v naravni smeri (v smeri izmaha)</p> <p>Optimalna postavitev pri reternu glede na hitrost in smer servisa</p>	<p>Usmeriti retern in 1. udarec v prazen prostor</p> <p>Uporabiti boljši udarec 2-krat zapored</p> <p>Usmeriti retern na slabši stran in 1. udarec v prazen prostor ali napačno nogo</p> <p>Usmeriti globok retern pod noge tekmeca</p> <p>Na krajši servis odigrati retern v dvigovanju</p>	<p>Usmeriti natančen retern blizu stranske črte in prevzeti pobudo z boljšim udarcem</p> <p>Usmeriti prvi udarec po reternu na 2.servis na slabšo stran tekmeca ali napačno nogo</p> <p>Skrajšana žoga na počasen krajši 2. servis in zapiranje mreže</p>

Taktične namere – IGRA PRI MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Optimalno pokriti igrišče</p> <p>Usmeriti napad in volej v veliko tarčo</p> <p>Na dolg lob ddigrati smeš v veliko tarčo</p> <p>Rešiti se z bekend smešem</p>	<p>Odigrati kratek blok volej</p> <p>Napasti krajšo žogo in usmeriti napad ali volej v prazen prostor ali napačno nogo</p> <p>Usmeriti napad ali volej na slabšo stran tekmeca</p> <p>Odigrati dva zaporedna voleja v prazen prostor</p>	<p>Usmeriti natančen napad ali volej blizu stranske črte v prazen prostor ali napačno nogo</p> <p>Odigrati dolg napad in štop volej</p> <p>Odigrati „drive“ volej v veliko tarčo</p> <p>Usmeriti natančen smeš v zraku ali po odskoku v prazen prostor</p>

Taktične namere

PROTI IGRALCU PRI MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Optimalno pokriti igrišče po slabše odigranem udarcu</p> <p>Odigrati visoko žogo v sredino igrišča</p> <p>Odigrati visok lob</p> <p>Usmeriti pasing v sredino ali nizko v tekmeča</p> <p>Gibati se nazaj v smislu pridobivanja časa in</p>	<p>Usmeriti udarec na sredino ali slabšo stran tekmeča</p> <p>Usmeriti hitro žogo v telo tekmeča</p> <p>Usmeriti nižjo žogo pod noge ali višjo čez glavo</p>	<p>Odigrati natančen pasing blizu stranskih črt (pogosteje paralelno)</p> <p>Uporabiti taktiko 2 pasingov</p> <p>Odigrati natančen močno rotiran lob</p>