

ANALIZA TEKME IN ZNAČILNOSTI TENIŠKEGA IGRALCA

CILJI

1. Spoznati pomen tekem za načrtovanje
2. Poznati načine spremljanja dvoboja
3. Znati narediti načrt treniranja na osnovi analize dvoboja.

Izhodišča

1. Tekma je najboljši pokazatelj igralčeve pripravljenosti.
2. Na potek tekme vplivajo notranji (igralec) in zunanji dejavniki (tekmec, sodnik, gledalci...)
3. Analizo tekme lahko opravimo na različnih ravneh (igralni, taktični, tehnični, psihološki...).

Analiza tekme

1. Lahko uporabimo različne formularje:
 - igralni vidik
 - tehnični vidik
 - prostorski vidik
 - psihološki vidik
2. Lahko uporabimo pametni telefon z ustrezno programsko opremo.

Kaj spremljamo?

1. Igralni stil
2. Skladnost igralnega stila in igralca
3. Igralne značilnosti:
 - % 1.S, osvojenih točk na mreži, izkoriščenih priložnosti za preobrat...
 - št. napak, vinerjev, razmerje...
 - taktični vidik (odločitve)
 - igralne vzorce
4. Psihološke značilnosti & obnašanje
5. Rezultatski vidik (pomembne točke, kritični momenti...).

Notacija s formularjem

3. Set

FORMULAR – TENIŠKA STATISTIKA

Tekmovanje: _____ Datum: _____ Kolo: _____ Igralec A: _____ Igralec B: _____ Začetek: 13.30 Konec: _____

1	B	B	B	B	0	0	F	0	B	0		A	B	F	B	M	F		B	0	0	0	A	B	B	B	B	0	B	0	M
2					0	B	F	B	B	B			B	F	B	B			M	F	B	F		B	B	B	B	0	B	B	B
A		X			0		X		X	X	1							1				2		X	X				3		
B					1						1							2										2			
ST																															
UC	BV	FV	BV	FV	SU	FV	HRV		FV	BRV		FV	BRV	HRV				FV				FV		FV	BV	FV	FV		BRV		BV

1	0	B	B	M	0	B	0		A	B	F	B	F	B	0	B	B	0	0	B	0	B	0	0	B	0	B	B	B		
2	B			B	F		F			B	F	B	F	B	M	B	B	0	0	B	P	B	0	F	B	0	0	B	0	B	B
A		X		X		X		4		X					4				X				5		X	X			6		
B				X				2							3								2						3		
ST																															
UC	FV	BRV		BV	BV		FV		FV	BV	BV	BV	SU	BRV		FV		FV	BV					BV		FV	BV				

8:2 vj. 13:20? 13:20? 13:20? 13:20?

1																															
2																															
A																															
B																															
ST																															
UC																															

13

IGRALEC A															
NAP.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo	VIN.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo
F								F							
B								B							

IGRALEC B															
NAP.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo	VIN.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo
F								F							
B								B							

2 DS 4

Notacija z App-om

Veronika Erjavec - Sasa Klanecek

1-6 6-4 6-4

dp14 kranj pf

Played on 10.05.12

Elapsed match time 2:20'

Created by Tennis Math: Free Tennis Score and Statistic Software

<http://www.tennis-math.com>

SERVICE

Total services: 86 - 95

% 1st service: 63% - 73%

Aces: 0 - 0

1st services in: 54 - 69

2nd services in: 26 - 16

Double faults: 6 - 10

POINTS

Total points won: 90 - 91

Winners: 21 - 15

Unforced errors: 40 - 49

Notacija z App-om

MOBITEL 16:26 45%

Previous games **Matic vs. Jernej**

MATIC ★	6	4	7
JERNEJ	3	6	5

Match Set 1 Set 2 Set 3

GENERAL STATS	MATIC	JERNEJ
POINTS WON	28	23

SERVICE STATS	MATIC	JERNEJ
FIRST SERVICE	78%	68%

ACES	2	0
------	---	---

DOUBLE FAULTS	4	2
---------------	---	---

BREAK POINTS SAVED	3/4	0/2
--------------------	-----	-----

POINTS WON ON OWN 1ST SERVE	68%	62%
-----------------------------	-----	-----

RECEIVER STATS	MATIC	JERNEJ
BREAK POINTS CONVERTED	2/2	1/4

POINTS WON ON OPPONENT 2ND SERVE	50%	33%
----------------------------------	-----	-----

RALLY STATS	MATIC	JERNEJ
WINNERS	13	7

UNFORCED ERRORS	9	11
-----------------	---	----

FORCED ERRORS	3	0
---------------	---	---



Statistics



Charts



Timeline

MOBITEL 16:26 44%

Previous games **Matic vs. Jernej**

MATIC ★	6	4	7
JERNEJ	3	6	5

Match Set 1 Set 2 Set 3

GENERAL STATS	MATIC	JERNEJ
POINTS WON	41	39

SERVICE STATS	MATIC	JERNEJ
FIRST SERVICE	59%	76%

ACES	2	1
------	---	---

DOUBLE FAULTS	6	2
---------------	---	---

BREAK POINTS SAVED	4/7	1/5
--------------------	-----	-----

POINTS WON ON OWN 1ST SERVE	56%	46%
-----------------------------	-----	-----

RECEIVER STATS	MATIC	JERNEJ
BREAK POINTS CONVERTED	4/5	3/7

POINTS WON ON OPPONENT 2ND SERVE	50%	46%
----------------------------------	-----	-----

RALLY STATS	MATIC	JERNEJ
WINNERS	21	15

UNFORCED ERRORS	17	16
-----------------	----	----

FORCED ERRORS	0	0
---------------	---	---



Statistics



Charts



Timeline

MOBITEL 16:26 44%

Previous games **Matic vs. Jernej**

MATIC ★	6	4	7
JERNEJ	3	6	5

Match Set 1 Set 2 Set 3

GENERAL STATS	MATIC	JERNEJ
POINTS WON	31	38

SERVICE STATS	MATIC	JERNEJ
FIRST SERVICE	76%	81%

ACES	3	2
------	---	---

DOUBLE FAULTS	4	0
---------------	---	---

BREAK POINTS SAVED	2/5	5/7
--------------------	-----	-----

POINTS WON ON OWN 1ST SERVE	46%	50%
-----------------------------	-----	-----

RECEIVER STATS	MATIC	JERNEJ
BREAK POINTS CONVERTED	2/7	3/5

POINTS WON ON OPPONENT 2ND SERVE	33%	40%
----------------------------------	-----	-----

RALLY STATS	MATIC	JERNEJ
WINNERS	15	11

UNFORCED ERRORS	20	13
-----------------	----	----

FORCED ERRORS	1	0
---------------	---	---



Statistics



Charts

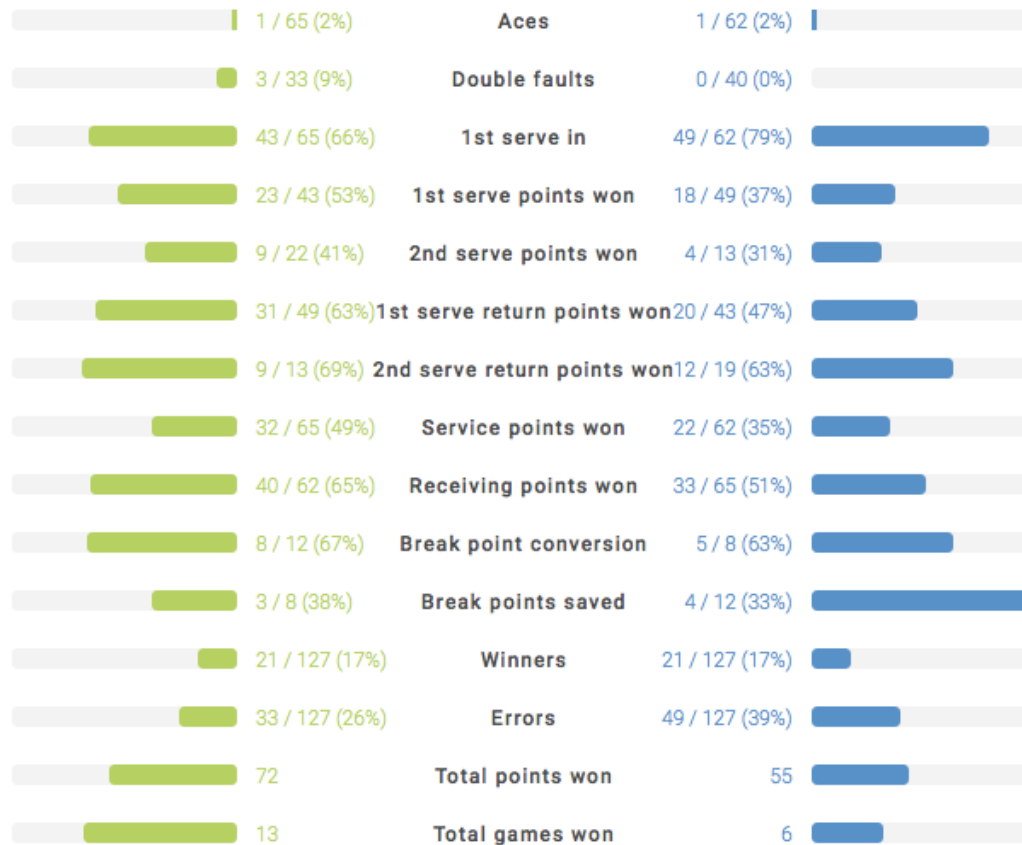


Timeline

Notacija z App-om


★ Veronika Erjavec

Jovan Ilic



Notacija z video analizo

1 / 139
0-0



CFB KICKOFF 11 DAYS each of those offensive positions selected in a single draft.

1 score, 33:46
139 / 139 events

▶ Play All

Time	Score	Time
00:00	0-0	00:13
00:13	0-15	
00:30	15-15	
00:46	30-15	
01:03	40-15	
01:08	15-0	
01:28	15-15 (1)	
01:40	30-15 (1)	
02:04	30-30	
02:11	40-30	
02:18	0-0 (1)	
02:37	15-0 (1)	
02:48	15-15 (2)	
03:03	15-30	
03:18	15-40	
03:25	30-40	
03:37	40-40	
03:56	Advantage Returner	
04:03	40-40 (1)	
04:19	Advantage Server	

Date : August 2015	
Deuce Ad : Deuce Court	
Error : Novak Djokovic	
Error Placement : Error Middle Net	
Event : Cincinnati	
Game Score : 0-0	
Match Details : Roger Federer vs Novak Djokovic	
Player Name : Novak Djokovic	
Player Name : Roger Federer	
Point Score : 0-0	
Point Won : Roger Federer	
Rally Length : 9 to 12	
Return +1 Outcome : In Play	
Return +1 Placement : Middle Net	

Search keywords	
Click the keywords to filter events	
Forehand	22 25%
Forehand Volley	1 1.1%
RA Forehand	16 18%
Serve Data 139	
1st Serve Ace	9 6%
1st Serve Made	69 50%
2nd Serve Ace	2 1.4%
2nd Serve Made	53 38%
Double Fault	6 4%
Serve Placem... 139	
Body	22 16%
Fault Long	3 2%
Fault Net	2 1.4%
Fault Wide	1 0.7%
T	55 40%
Wide	56 40%
Server 139	
Novak Djokovic	79 57%
Roger Federer	60 43%
Set # 139	
1st Set	78 56%
2nd Set	61 44%
Set Score 139	
0-0	78 56%
1-0	61 44%
Stroke 89	
Approach	6 7%
Backhand	23 26%
Backhand Volley	8 9%
Dropshot	1 1.1%
Forehand	20 23%
Forehand Volley	7 8%
Lob	1 1.1%

Navodila za spremljanje dvoboja

1. Vsaka skupina spremlja igralca na naslednjih področjih:
 - Psihološko,
 - Kondicijsko,
 - Taktično,
 - Tehnično.
2. Vsaka skupina pripravi predlog treninga za igralca,
3. Razprava.

Vprašanja?

POSTAVLJANJE CILJEV PRI TRENIRANJU MLADIH TENIŠKIH IGRALCEV

Cilji

- Razložiti pomen postavljanja ciljev v športu,
- Razumeti različne vrste ciljev,
- Poznati korake pri postavljanju ciljev,
- Poznati rezultate študij o postavljanju ciljev,
- Postaviti cilje za naprednejše mlade teniške igralce.

[VIDEO](#)

Postavljanje ciljev

Definicija:

- Postavljanje ciljev pomeni, da določimo smer in smisel aktivnosti,
- Vključuje odločitev o tem kam želimo in s katerimi koraki priti do cilja.



Pomembnost postavljanja ciljev

- Postavitev tarč,
- Zagotoviti smer in smisel aktivnosti,
- Stimulirati igralce, da dvigujejo dosežke,
- Specifični cilji dvigujejo športnikovo učinkovitost,
- Pomagajo določiti, kaj je pomembno.
- Zagotavlja in vzpostavlja motivacijo,
- Dviguje trud in vztrajnost,
- Določa usmeritev k pomembnim nalogam,
- Omogoča bolj racionalno izrabo časa,
- Dviguje samozaupanje.

Vrste ciljev

- Objektivni / Subjektivni
- Splošni / Specifični
- Rezultatski / Izvedba
- Kratko / Srednje / Dolgoročni
- S.M.A.R.T.E.R.

Principi postavljanja ciljev

- Specifični,
- Merljivi,
- Dogovorjeni,
- Realni,
- Časovno določeni,
- Preverljivi,
- Zapisani.



Kako postavljati cilje

- Intervju z igralcem in zastavljanje ustreznih vprašanj
- Na področjih, kjer ima igralec nadzor,
- Spremeniti ali prilagoditi, če je potrebno,
- Upoštevati psihološki vidik,
- Spremljati napredek in določati nove cilje,
- Spremljati in ocenjevati trenajne enote.

Povezovanje ciljev

- Kratkoročno (dnevni) z dolgoročnimi (tekmovalna sezona),
- Individualni (igralec) in skupinski (ekipa).
- Vrstni red:
 - Kateri cilji prvi?
 - Pomembni vs urgentni?
- Trenažni in tekmovalni cilji.

Najboljši cilji

PRIMERNI

- Kratkoročni,
- Izvedba/učinkovitost,
- Pozitivni,
- Smiselni,
- Usmerjeni k igralcu,
- Kakovostni.

NEPRIMERNI

- Samo dolgoročni,
- Rezultatski,
- Negativni,
- Splošni,
- Usmerjeni k drugim,
- Obseg.

Kako dosegati cilje

- Dnevno na treningih,
- Na tekmah,
- Sezonski načrt,
- Pod/cilji,
- Testiranja.



Problemi in ovire

- Preveč ciljev,
- Brez preverjanja,
- Nemerljivi in splošni,
- Brez ciljev in „daj vse od sebe“,
- Brez poti, kako priti do cilja,
- Brez prilagajanja,
- Pomanjkanje zaupanja,
- Šolske obveznosti,
- Izgovori,
- Nasprotujoči si cilji,
- Preveč teoretični cilji,
- Samo rezultatski cilji.

Kaj pravijo študije o postavljanju ciljev

- Postavljanje ciljev ne rešuje vseh težav,
- Učinkoviti v 70% do 90% situacijah,
- Rezultat postavljanje ciljev vpliva na splošno motivacijo igralcev,
- Napredek je običajno majhen (5%)
- Ne rešuje negativnega pristopa do tenisa.

Vprašanja?

DOLOČANJE TEKMOVALNIH IN TRENAŽNIH CILJEV

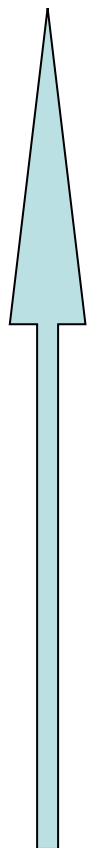
Cilji

1. Trener je sposoben narediti enostavno analizo tekme,
2. Trener prepozna raven igralčeve igre,
3. Trener postavi tekmovalne in trenažne cilje,
4. Trener je sposoben igralca obravnavati celostno.

Kaj trener razvija?

Igro!

Dolgoročen razvoj igre na osnovni črti



Nadzoruj potek tekme

Uporabi moč/tehniko

Uporabi orožje/slabost/čas

Uporabi prostor

Igranje na rezultat

Izmenjava brez/z oviro

Tenis po odskoku
(igra s samim seboj)

Tenis po tleh
(z veliko belo žogo)

Proces razvoja igre



Analiza igre



Uporabi prostor – indikatorji (i)

1. Zanesljivo začeti s servisom
2. Dobiti točko z igranjem v prazen prostor
3. Reševati se iz težjih situacij z diagonalo ali visoko žogo
4. Uporabiti boljši udarec za prihod k mreži.

Uporabi prostor – kriteriji (k)

1. Zanesljivo začeti s servisom

✓ 4 od 5 servisov je uspešnih

2. Dobiti točko z igranjem v prazen prostor

✓ 70% udarcev igralec igra v prazen prostor bliže stranskim črtam

3. Reševati se iz težjih situacij z visoko žogo

✓ 50% udarcev, ko je igralec v težji situaciji, „kupi“ si čas z visoko žogo

4. Uporabiti boljši udarec za prihod k mreži

✓ 60% krajših udarcev igralec napade z boljšim udarcem.

„Skok“ na naslednjo raven

1. Razvoj tehnike udarcev in gibanj,
2. Razvoj taktike (vključevanje novih taktičnih namer),
3. Ponavljanje igralnih vzorcev in analiza uspešnosti,
4. Povezovanje igralnih vzorcev v celoto.



Uspešni trenerji

Razvijajo **pravo stvar** ob **pravem času**, s ciljem razvoja **igralčeve igre!**

Vprašanja?

DOLOČANJE TEKMOVALNIH IN TRENAŽNIH CILJEV - na teniškem igrišču -

Določanje trenažnih in tekmovalnih cilje

- Igralca U12-13 odigrata 1 niz,
- Kandidati se razdelijo v skupine,
- Vsaka skupina analizira svojega igralca s taktičnega in tehničnega vidika (možnost: psihološki, gibalni)
- Na osnovi analize skupina določi in predstavi srednjeročne (npr. 3 mesece) trenažne cilje in možne vaje razvoja (tehnične, taktične, zaznavanje, gibanje...)
- Skupina pripravi tedenski načrt treningov z deli, vsebinami in časovno razporeditvijo.

Vprašanja?

Nika

Tekmovalnost, odgovornost, % tenis,

S: d-odpiranje igrišča, LD, vijak, l-LD, na T,
mentalno , ritem 1-2,

R: -ni vzorca

FB: aktivna žoga skozi sredino, potem odpiranje, 2.pritisk,

Slaba postavitev na počasne žoge, žoga v sredino zunanji
F, ne dokončuje udarcev,

V: 2x uspešen napad paralelno

O:

Mia

Mentalni: IPS, kontrola čustev/obnašanja

S: d-na T, pospeševanje navzgor, l-

Mentalno, kvalit. TT,

R: -naravna smer/sredina, pritisk/zasuk

FB: odpiranje s F diagonalo,

V: napad v sredino, predaleč, brez pritiska

O: 1x se rešila z visoko žogo

Nikolas

S: spuščanje komolca, vzorec S, 2.S usmerja na slabši udarec,

R: naravna smer, nedosledno,

FB: ?ideja, F odpiranje,

V: odločitev, čvrstost

O: reševanje s F squash, -reševanje z visoko žogo, B prehitro se odloča za B slajs,

Nala

1. Dodati „power“ položaj in horizontalno prednapetost za učinkovito gibanje rame-preko-ramena s ciljem ustvarjanja prednosti s 1.servisom na T in prevzemanje pobude z F,
2. Na zadnji črti pri obeh udarcih dodati nasprotno silo in LD s ciljem povečanja višine, globine in teže žoge (B ostati v točki skozi B diagonalno in gibanjem tekmice z F)

Pia

1. Povečanje hitrosti servis z učinkovito KV in salto gibanjem s ciljem ustvariti pritisk na tekmico,
2. Uporaba prednapetosti, LD in rotacije bokov in ramen pri forhendu s ciljem odpiranja igrišča po F diagonali,
3. Povečati hitrost in kontrolo B z učinkovitim pospeševanjem loparja pred telesom.

Isa

Serviranje

2.S nizka hitrost loparja, rotacija ramen, 1.S slajz rotacija, nizka TZ in za sabo,

Reterniranje

2.R uporaba F, ?, visoka uspešnost, 2/3 naravna smer, DŠ

Igra na osnovni črt

Večkrat uporabila F, ?boljši, bežanje žog (visoka), za sabo, daleč za osnovno črto, ni bilo R, iskala prazen prostor in slabši udarec tekmice, psihološko stabilna

Igra pri mrež in in obrambne situacije

Premalo, 90% zaznavanje, ni bilo napada, ni dobila točk, branila z visoko žogo

Uma

Serviranje

Leg drive, rotacija bokov, kratek pas, hiter S = nizek %, „.S
začeti točko

Reterniranje

Izmik na F, timing, diagonala, globaka, ustvariti prednost,
80% uspešnih

Igra na osnovni črt

Na F tekmice, globoka ž. Zaznavanje,, krožni, prehitro
zaključevanje t.

Igra pri mrežin in obrambne situacije

Zaznavanje in odločitve, f napad – napake,

Uma

1. Začetek z globokim S v sredino in učinkovito funkcijo zapestja s ciljem ohranjanja ravnotežja v igri
2. Igranje R v veliko tarčo z uporabo 2 pritiskov
3. Spin BR diagonala na kratek 2. S s ciljem odpiranja igrišča
4. Igranje aktivnih žog v sredino z dobrim ravnotežjem, leg drive in celotno kinetično verigo
5. Prepoznavanje krajših žog in igranje nižjih žog v prazen prostor

Isa

1. Začetek s slajz servisom ter poudarjeno rotacijo vijak s ciljem odpiranja igrišča (leva stran)
2. Uporaba boljšega udarca v naravni smeri s ciljem ustvarjanja prednosti
3. Igranje aktivnih žog v sredino z dobrim ravnotežjem, leg drive in celotno kinetično verigo
4. Prepoznavanje krajših žog in igranje nižjih žog v prazen prostor

Uma

1. Povečati % 1. S z delom na pasu in LD
2. Povečati učinkovitost in pogostost B z delom na krožnem SS in pasu (80% uspešnih B)
3. Povečati učinkovitost pri prehodu in igri na mreži; na tekmi vsaj 1krat pride na mreži in zaključi točko

Isa

1. Izboljšali servis, % 2. servisa, dolžina, več rotacije
2. Igrati v optimalnem oknu, ostati v točki, ravnotežju in ustvariti prednost
3. Na 2.S igrati na slabšo stran tekmeca
4. Zaključiti točko

Liam

S: s servisom je v 1.setu želel začeti točko, TE ni rituala, brez skoka in hitre roke, počasen 2. servis, tekmelec prevzemal pobudo, 9 dn, zanesljivost je padala proti koncu dvoboja

R: nizek R, stal 1m za oč, ostati v točki, premalo napadal, v naravni smeri, pogosto slajz, malo napak, če so, v mrežo

OČ: zaradi tekmeca igral defenzivno, ne konnstatno, na B 10 nefors, 19 forsir, premalo igranja z nogami, večinoma po sredini

Nap/obr: težave na B strani, visoka žoga v sredino (50%), sicer napaka, napad v sredino (50%) na neprimerno žogo

Igral visok slaz (1/6)

Liam

PSIH: + kontrola čustev, hitra priprava na S, brez rituala, na R ritual z loparjem, udarjanje po podlatu

KOND: po dolgih točkah naslednjo izgubil, ne diha pravilno, ni ujel DŠ, gibanje nazaj/naprej slabše kot L/D, počasen 1.korak, ni pokrival igrišča, ko je bil izven igrišča

David

S: 3 dn, 1 as, 5 servisov v mrežo, pod 50% 1.s, D stran: S na ven dobil 75% točk, v 80% zadetih 1.s je osvojil točko, 70% serviral in igral v drugo stran, premalo LD in prednapt. v horizontalni smeri

R: 30 S, 9 na B, 11 v sredino, z R poskuša ustvarjati prednost, inside out F na b stran tekmeca, zaznavanje krajših žog in igranje DS, ima SS

OČ: $\frac{3}{4}$ igrišča pokriva s F, če žoga ni aktivna, nizek položaj pri F, zaprta glava loparja pri B, rešuje se z B slajzom, ni imel kontrole, ko je igral v vzpenjanju

Nap/obram: vršil pritisk, 5x bil v obrambi, 3/5 dobil, 36 točk, 6 prihodov k mreži, 5 FV, 1 BV, 22% 4FV, 1BV

David

PSI: cool, glava vzdignjena, odbijal žogico navzgor, pred pomembnimi točkami, več sama, imitacija udarcev, po napaki DŠ vidno razočaran, za 3s zaprl oči

KOND: dobro gibanje pri vračanju, križni korak, hitra postavitev, nizko ravnotežje, v obrambi ostal aktiven, počasnejša žoga – se obrne na F, pogosto zamujal s SS na krajše žoge, v dolgih točkah ni bilo aktivnosti, problem gibanja, B iz teka in še 3 dodatni koraki, pri S skakal nazaj in ne naprej

David, oktober 2021

1. Povečanje zanesljivosti in hitrosti 1. S z dodajanjem LD in horizontalne prednapetosti s ciljem povečanja % na 75%
2. Izboljšanje zaznave dolžine in hitrosti S s ciljem igranja dolgega R z upotabo kinetične verige v naravni smeri
3. Zmanjšanje števila napak s pripravljanim B s ciljem povečanja dolžina in uporabo nasprotne sile (pritiska na levo nogo) in rotacijo ramen (lopatica-lopatica)

Liam, oktober 2021

1. Začetek z ritualom in razvoj zanesljivosti 1. S (75-80%) s poudarjeno rotacijo vijak is ciljem odpiranja igrišča (D stran) in ravnotežnim položajem po skoku
2. Izboljšanje zaznave žoge (hitrost in dolžina) s ciljem igranja žoge v višini ramen ter prevzemanjem pobude na 2.S tekmeca
3. Razvoj LD in udarjanja žogic v optimalnem oknu s ciljem podaljšanja dolžine in večjega pritiska na tekmeca skozi 3 osnovne koridorje

Liam, maj 2022

S: 7 dn, 1 as, 47% 1.s, 55% točk 1.2, 31% 2.s, pritisk na ven, kasneje S v sredino z obeh strani, oba servisa, na začetku optimalno, kasneje brez rotacij ramen, Id,

R: 4 napake, R1 51%, R2 45%, break point 27%, obrambni, ostati v točki, v naravni smeri, v sredino, ustv.prednosti z F, kratka fiag, dolga žoga na B, ni bilo razlike med 1. in 2., problem zaznavanja, slabo ravnotežje v prip.položaju, gibanje/skok nazaj – kratka žoga v sredino, brez LD, ni SS, razen, ko je rezultat. Vodil, 1x slajz na 2.s

Liam, maj 2022

FB: 47% skupno, 4 win, 3 lob, 1 pas, 23 izsilj, 17 neizsiljenih, B visoke dolge žoga – neaktivne, gibanje nazaj, ni LD, ni pospeševal, enako na nizke, igranje v sredino, težava z hitrimi žogami na F, 2x na napačni, uporabljal F inside out, 4 DS, 3 zgrešil, obrambno, pasivno, čakal, več rotacije žoge na F, brez stranskih out

NAP/OBR: reševal z visokimi žogami, uporabljal LD, rotacijo ramen, redko napadal z višjo žogo, 55 dalje ni več napada, visoko v sredino igrišča, 1 prehod in ni bil uspešen, ko je imel pobudo so bile žoge v obrambni situacijo bolj aktivne, sicer ne

Vedno, ko sta servirala spodnji S, izgubila točko?

David, maj 2022

1. Dvigniti odstotek 1.servisa na 70% z uporabo LD in skokom v igrišče ter pritiskom na sprednjo nogo v času „power“ položaja
2. Igranje R v ravnotežnem položaju (obrambno, nevtrarno, napadalno) na 1.S tekmeca in igranjem F v gibanju proti žogi (1.tempa) z uporabo prednapetosti (priprava) in krožne rotacije (udarec) na 2.S tekmeca
3.

David, maj 2022

FB: 26 neizsl, 11, izsilje, 7 win v veliko tarčo, z F gradil točko, večinoma L-D, parkrat na levo nogo, v odločilnih trenutkih točke manj napadalno, še vedno imel pobudo z manj tveganja, v statičnem ravnotežju LD, pritisk, rotac ramen, v dinam se je porušilo, tekel na iztegnj. nogah, krajše žoge pogosto spuščal v kriznih situacijah

NAP/OBR: 18 napak z F, 6 z B (mid court), 4 F win, 1 B, 13x z F, 4x z B prisilil tekmeca k napaki, prehod 10x, 4 uspešni, niso bili izdelani, manj pogosto, reševal se je daleč za zadnjo črto, reševal z visokimi žogami, proti koncu manj LD, napad po paraleli, ni bilo krajših diagonal, spuščal žogo, prehitro odpiranje trupa pri F, 3-4x odigral DS, ni bila prava izbira, ni dobil direktne točke z DS, imel

Liam, maj 2022

1. Dvigniti odstotek obeh S usmerjenih v sredino z rotacijo vijak (d) in rame preko ramena (l) ter optimalnim metom žogice
2. Povečati pritisk na tekmeca z odpiranjem igrišča z dolgo in aktivno diagonalo ob uporabi uporabi LD in rotacije ramen ter gibanju proti žogi (igranje v najvišji točki – oknu)
3. ...

Liam, oktober 2022

S: 60% 1.%, 54% 1:S, 67% 2.%, 4 dn, ni asa, počasna roka, B/sredina, več spin

R: napadal 2.S z F, več možnosti, preveč pasiven, BR samo slajz

OC: 18 uf, 9 ff, 11 win, potrpežljiv, F podreja, razume rotacijo, B 95% sredina/diag veliko loka, dobro giba, ima ss, ranljiv, ko teče

NAP/OBR: 16krat napad, 6krat naprej, 4 dobil, riskantno/blizu črte; 8krat pod pritiskom, 1krat kontranapad, večinoma slajz, nizek/potem višji

PSIH: imel momentum, 2krat Max, 22, DN, se pobral, pred S, ritual 3 odboji, 42 popustil, pustil tekmeču na 44

Max, oktober 2022

S: 50% točk na S, 1 as/mreža, 50% 1.s, 56% po 1S, 44% na 2., servira 1.s, zanesljiv 2., samo začel točko; Max v podrejenem položaju, 1 dn

R: 39 R, 49% dobil, 50-50 f-b, 12 točk na 1., 7 točk na 2., 2 win, 2 od 5 dobil, z R ni ustvarjal prednosti, vedno F

OČ: izrazito slabo delo nog, samo vračanje, čakanje na žogo, B kompenziran, iztegnjene nogo, L bok zamujal, težave z visokim B,

NAP/OBR: ni vzstopal v igrišče, 1-2krat želel na mrežo, ni stisnil mreže, 1krat sin V, 7 win, ni bil samozavesten, bolj obramben, vračal kratke žoge, vračal žoge, ni ustvarjal pritiska

PSIH: vse brek T prevzel pobudo, komentiranje obliža,

Liam, oktober 2022

1. Odpiranje igrišča s slajz servisom (desna stran), spin S (leva stran) in usklajenim ritmom pospeševanja navzgor ter uporaba F v prvem tempu
2. Zgodnje prepoznavanje krajših žog, igranje v prazen prostor (60%) z nižjim lokom (PAS) in prihod k mreži
3. Igranje pripravljalnih B z uporabo LD, nasprotne sile ter sprememba ritma z B slajzom
- 4.

Max, oktober 2022

1. Uporaba 1. S s poudarjenim diagonalnim položajem in LD ter rotacijo rame preko ramena s ciljem višjega %
2. Igranje F v polodprtem položaju z uporabo nasprotne sile, prednapetosti in izrazite rotacije ramen s ciljem ustvarjati pritisk na tekmeca
3. Igranje napadalnega R v naravni smeri na 2. S z uporabo nasprotne sile in s ciljem ustvarjanja prednosti

Kiara, maj 2023

- S: 9 dn, 6 win, s+1 3 odigrala – dobila točko, 8 s v mrežo, 11 s v out, vsi na F ali telo, tako 1.,2., met žoge nekonstanten, slabo R, veliko slajz, slaba pronacija, ni kick-back, premalo variacije na 1.,2., nič na B, 1 na B in ustvarila prednost, dela prestop

- R: 2 win, ni prednosti, na D. Vrnila R v igrišče, na L 33% uspešnih, 5 n z FR, tudi R +1, pogosteje F, prevečkrat želel pobudo

OČ: 14 nf, 3 win, 6 fn, več v dolžinskih out z B, žoga nima loka, slabo R, v gibanju, slab kontakt, preblizu, pogosto zamujala, brez rotacije žoge, več premočrtnega SS

Kiara, maj 2023

-NAP/OBR: dobra obramba z B, možnost vzstopenja v igrišče na R, pogosto ustvarila prednost, reševanje z visoko žogo v sredino

PSIH: motivacija +, osredotočenost, 100% predanost, poskakovanje, vzpodbujanje, po 3 dn se pojavi stres, slabša mimika, pomankanje samozaupanja pri S, IPS v 1.gemu

KOND: zamujanje, dodati več gibanja, ni se spustila v kolenih, 2 daljši izmenjavi

Liam, maj 2023

S: 25 s, 5 dn, 52% 1.s, 55% 2., 15 na F, 5 na B, 50% servisov vrnjenih, 2x 2 dn, preveč hitel, dobro R, kick-back, S predvidljiv, ATP ritem

R: večina R z F, pogosto zamudil, večina v naravni smeri, zamujanje na R, enaka pozicija za oba S, ni vzstopanja v igrišče, 14 R v igrišče, 11 F, 3 B, na 1.S od 8 6 dolgih, na 2.S, od 6 samo 1 dolg!, 8 F napak, brez win, pospeševal pri udarcu, 1 F slajz

OČ: 6-7 napak, večina v stranski/dolžinski out, večinoma igral F, 40% slabo R, manj B, 33% slab kontakt, preveč DS, manjkal je slajz, samo 2, držal žogo po diagonali, samo 1x pravilno menjal

Liam, maj 2023

NAP/OBR: 9x branil, 5x napadal, 4x bi se moral, večina napadov na F, DS na B, branil se je z visokimi kratkami žogami, baloni priložnost za teknico

PSIH: zbranost, samozaupanje, polarno!, vidna govorica telesa, na R počutil bolje, nemiren na S, kratka rutina pred S, ko je vodil postal bolj samozavesten, igral obrambno na koncu tekme

KOND: reakcija po S, ostane v igrišču, na petah, postavitev na F, odprta,

6x ni tekel na žogo, R večinoma ja, teža zadaj, izgubil R izven komfortne cone, ni mikrofootinga!

Liam, maj 2023

1. Doseči 70% 1.S z enakim ritualom in poudarjno rotacijo vijak, usmerjanjem servisa v sredino ter prevzemanjem pobude z F
2. Ustvarjanje prednosti z R na 2.S z pravočasno pripravo, igranjem udarca v 1. tempu v polodprtem položaju z uporabo LD

Kiara, maj 2023

1. Doseči 60-70% 1. S in 90% 2.S z usmerjanjem v sredino, dobrim R po skoku, poudarjenim gibanjem R-p-R
2. Kadar je v obrambni situaciji igra 80% udarcev čez S črto z poudarjenim lokom, boljším ravnotežjem in točko kontakta