

ANALIZA TEKME, IGRALNIH KOMPETENC IN POSTAVLJANJE TRENAŽNIH CILJEV ZA MLADE TENIŠKE IGRALCE

Ključne kompetence

Na osnovi kompetenčnega modela ocenite uspešnost igralcev v dvoboju. Pokažite razumevanje celostnega pristopa k razvoju igralcev. Trener analizira, dogovori in oblikuje igralčeve cilje za trening in tekmovanje.

Cilji

1. Spoznati načine spremljanja teniške tekme
2. Poznati model kompetenc za mlade teniške igralce
3. Znati narediti načrt treniranja na osnovi analize dvoboja.

Kaj lahko spremljamo med teniško tekmo?

1. Igralni stil teniškega igralca
2. Igralne indikatorje:
 - % 1.S, osvojenih točk na mreži, izkoriščenih priložnosti za preobrat, št. napak, vinerjev, razmerje...
 - taktični vidik (odločitve)
 - igralne vzorce
4. Tehnično izvedbo udarcev in gibanj (kinematiko)
5. Psihološke značilnosti in obnašanje
6. Rezultatski vidik (gibanje rezultata, pomembne točke, kritični trenutki,...)
7. Igralne kompetence.

Analiza tekme

1. Lahko uporabimo različne formularje in spremljamo:
 - igralni vidik
 - tehnični vidik
 - prostorski vidik
 - psihološki vidik
2. Lahko uporabimo pametni telefon z ustrežno programsko opremo.
3. Teniško tekmo posnamemo.

Notacija s formularjem

3. Set

FORMULAR - TENIŠKA STATISTIKA

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

1	B	B	B	B	O	B	O	F	O	B	O	A	B	B	B	B	B	O	B	O	H
2					O	B		B		B		B						B	B	B	B
A		X									1	/						2	3		
B	/	/	/	/	1	/	X	X	X	1	/		X	X				2			
ST																					
UC	BV	FV	BV	FV	SU	FV	FV				FV						FV	BV	FV	FV	BV

13

1	O	B	B	H	O	B	O	A	B	F	B	F	B	O	B	B	O	B	O	B	B	B
2	B				B	F								O	B	P	B	O	F	B	O	B
A		X		X				4		X				1							5	
B	/	/	/	/			2	/						3							2	3
ST																						
UC	FV	BV	BV	BV	FV			FV	BV	BV	BV	SU	BV		FV		FV	BV		BV	FV	BV

8:2 vj. 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	/	/	/	/	/	/	/

13

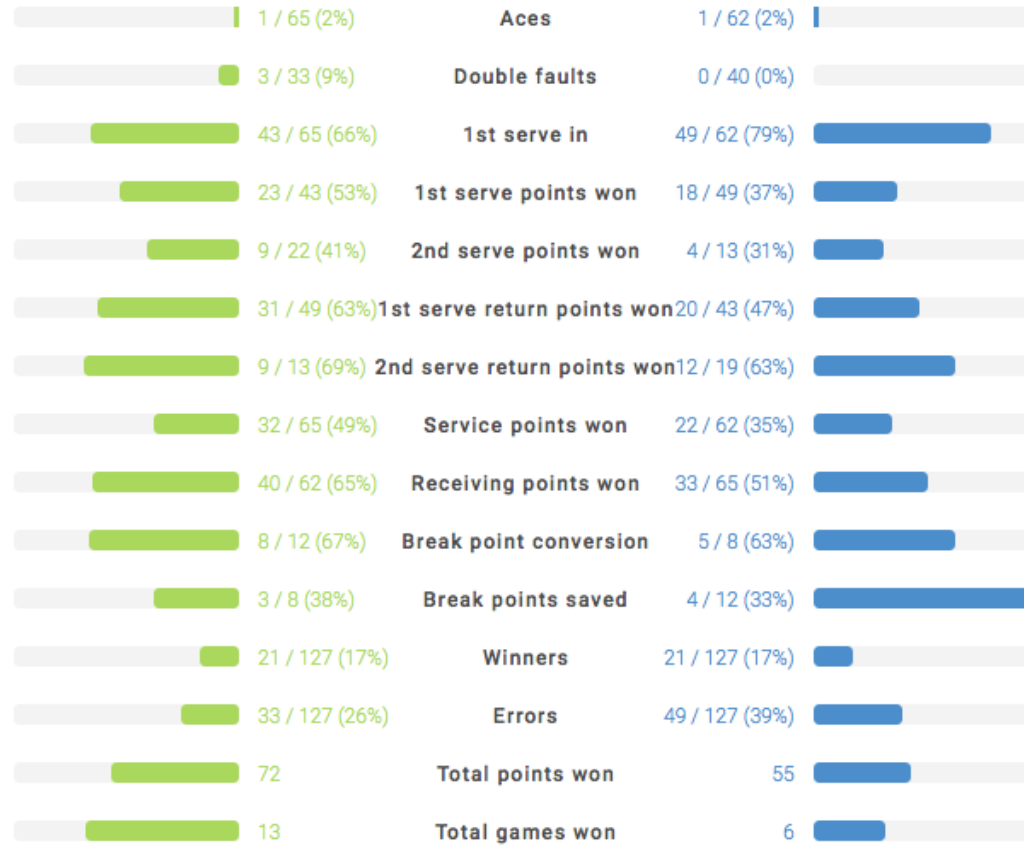
IGRALEC B															
NAP.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo	VIN.	Servis	Retern	Osnovni udarci	Volej	Smeš	Pasing Lob	Ostalo
F	/	/	/	/	/	/	/	F	/	/	/	/	/	/	/
B	/	/	/	/	/	/	/	B	/	/	/	/	/	/	/

2 DS 4

Notacija z App-om


★ Veronika Erjavec

Jovan Ilic



Notacija z video analizo

1 / 129
0-0



Search keywords

Click the keywords to filter events

- Forehand 22 23%
- 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%

1 score, 33:48
130 / 130 events

Play All

Search markers

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	

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

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

Kompetenčni model razvoja teniške igre za mlade teniške igralce

Kompetence	Taktika			Tehnika
Raven učenja	Zaznavanje/ Anticipacija/ Dejavniki odločanja	Igralne situacije	Taktične namere	Mehanika udarcev
Znanje (razumevanje)	Prihajajoča žoga (5 značilnosti žoge)	Serviranje	Izmenjava	Ravnotežje
Veščine (izvajanje)	Položaj tekmeča	Reterniranje	Izničiti tekmečevo prednost v izmenjavi	Timing
Izkušnje (uporaba/ prilagajanje)	Položaj igralca na igrišču)	Igranje na osnovni črti	Ustvariti prednost v izmenjavi	Ritem
		Napad in igra pri mreži	Zaključiti izmenjavo	BIOMEK
		Igra proti igralcu na mreži	Spremeniti ritem izmenjave ali se braniti	PAS

Proces analize tekme, določanja igralnih kompetenc in trenažnih ciljev



Igralne kompetence za mlade teniške igralce

Oznaka	Opis igralne kompetence za serviranje
S1	Igralec začne izmenjavo z metom žoge pod ali nad ramenom v ravnotežnem položaju, jo usmeri proti ali proč od soigralca in lahko ujame in vrže prihajajočo žogo.
S2	Igralec začne izmenjavo z zgornjim servisom v dobrem ravnotežju, tekočim gibanjem loparja iz začetnega položaja, gibanja navzgor do izmaha, proti soigralcu s katerim nadaljujeta izmenjavo skozi sredinski koridor.
S3	Igralec začne izmenjavo s servisom, s poudarjeno notranjo rotacijo ramena (tudi pronacijo) proč od tekmeca, z namenom odpreti igrišče in odigrati naslednji udarec v prazen prostor.
S4	(1) Igralec začne izmenjavo s prvim servisom z uporabo rotacije »vijak« in nadaljuje izmenjavo po reternu v forhend, bekend ali sredinskem koridorju, glede na tekmečev položaj z namenom, da ga spravi v gibanje. (2) Igralec začne izmenjavo z drugim servisom v telo z uporabo rotacije »vijak« in nadaljuje izmenjavo skozi sredinski koridor z namenom, da prepreči tekmecu ustvariti prednost v izmenjavi.

Igralne kompetence in trenažni cilji

- Raven kompetenc se lahko oceni kot:
 - 1) dosežena,
 - 2) delno dosežena ali
 - 3) še ni vidna.
- V primerih delno doseženih igralnih kompetenc je potreben specifičen trening mentalnih, kondicijskih, taktičnih in tehničnih veščin s ciljem doseči kompetenco.
- Trenažni ciljo so specifični in povezani z razvojem prilagodljivosti, raznolikosti in uspešnosti.

Player's match analysis

Trina, 8 years



April 6, 2025

Trenažni cilji

- Specifični in individualni
- Srednje ročni (3-6 mesecev)
- Holistični (vsaj taktično-tehnični)
- Vidni in merljivi na tekmi/treningu
- Dosegljivi z uporabo različnih pristopov, postopkov, vaj,...
- Povezani z učinkovitostjo in uspešnostjo.

Uspešni trenerji

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

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](#)

Navodila za spremljanje dvoboja

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

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.

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.

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.tempo) 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, tekkel 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.

Liam, october 2022

1. Opening the court with a slice serve (right side), spin S (left side) and a coordinated upward acceleration rhythm and use of F in the first tempo
2. Early recognition of shorter balls, playing into empty space (60%) with a lower trajectory (PAS) and coming to the net
3. Playing building B using LD, opposite forces and changing the rhythm with B slide

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 diagonalni, 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 tekmo

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

Liam, oktober 2023

- STAT: 2dn, 1.2=71%, 20/28, 6 2.s.; R: 6 n, 3B, 3F, 4x ni vrnil 1.S, 3x ni vrnil 2.S; 25 točk dobil, 25/59; 1x viner z B, 7 NN, 4B, 1F, pri mreži, IN=13, 6B, 7F, AM=2
- Igralni stil: obrambni igralec
- S: 2:S TK prenizko, slab pospešek RpR, bolj izkoristil biomehaniko, 13x na B, 7x F, premalo uporabljal kote, predvidljivo, L stran: na sredini polovice, v zadnji S igri višja hitrost S
- R: kratki R – na S črto, na F strani počasen lopar, netočni zadetki 3B, R v naravni smeri 10x () v sredino 7x, 5-6x prevzel z F, na F strani večkrat ustvarjal prednost z F,
- ZČ: TA – ko ima čas se obrne na F, brani se dolgo globoko žogo (13x), 5x se je na B strani branil s prekratko žogo, večinoma igral skozi sredino, stoji 2 m za zadnjo črto, zato težave s prekratki žogami, 9x po težkem udarcu ni prišel na naslednjo žogo, ko je pod časovnim pritiskom ne pospešuje, večinoma spušča žogo pri obeh udarcih, F manj napak, +ritem, +ravnotežje, igra z veliko spina, TT pada nazaj, 8x z robom loparja, F slajz 2/6, brez recovery koraka na F strani ob težkih udarcih,

- OČ: B preveč odprt lopar, premalo spina, LD, B slajz brez uporabe nasprotne sile; 0-5: 14/23, 5+ 8/10, 10+: 3/4 slabo gibanje naprej nazaj
- OBR: v coni izziva na B strani uporablja B slajz, 13 bil v obrambni situaciji 6/13, 4x napaka tekmeca, 6x dolga žoga v sredino, 7x kratka v sredino, 4x prehod k mreži, 2x napadel (1x uspešen), 2x dobil krajšo žogo tekmeca; 6x DS, 2x uspešen, vsi DS na sredino; slabo R – padal nazaj
- KOND: izgubljal ravnotežje v coni izziva in pri gibanju nazaj (posledično kratka žoga), brez recovery koraka, pozna priprava na naslednji udarec – neaktiven med 2 udarcema

Liam, oktober 2023

- 1. Povečati hitrost 2. servisa (d stran) z uporabo vijak rotacije s ciljem odpiranja igrišča ter izvedbo 2. udarca blizu zadnje linije
- 2. Z uporabo nasprotne sile in LD odigrati aktivno B diagonalo s ciljem ohraniti ravnovesje v izmenjavi in si omogočiti prevzem pobude z forhendom (inside-in)

Leni

- S ravnotežje, funkcija podlahti, prijem
- F ravnotežje, priprava, prenos teže, okno zadetka
- B uporaba desne roke, podpora telesa, prenos teže (dvigovanje desne noge)
- Koridorji in osnove odločanja za spremembo smeri
- R enako kot OČ + naravne smeri

Kim

- S ravnotežje + met, vijak, sredina
- FB prepoznavanje, budnost, SS
- F ravnotežje, okno, prenos teže, 1., 2.pritisk, ocena dolžine, postavitve na kratke žoge, 1d rotacija žoge
- B uporaba leve roke, prenos teže, 2.pritisk
- Koridorji in osnove odločanja za spremembo smeri
- R enako kot OČ + naravne smeri

Leni

- S: zaprta postavitev, težava pri rotacija ramen, f prijem, ni rotacije, ni pronacije, 3dn, vijak, ni variacije, ne pospešuje, zaustavljanje v pentlji
- R: enaka postavitev 1.,2.s, ni ravnotežja pri R na 1.s, 2 napaki v mrežo, 88% uspešnih R, na 2.s ustrezna postavitev, lahko bolj napadalno na 2.s
- OČ: B boljši, več napak v mrežo (25%), 6% v stranski out, na počasno žogo v mrežo, pokrčena roka pri F, ni izmaha, gibanje naprej-nazaj slabo, veliko udarcev nad glavo, težava pri gibanju nazaj na B, pri nizkih žogah se spušča s trupom, zato ni KV, prednost si ustvarja z diagonalami
- NAP/OBR. Na neprimerne žoge želela ustvariti prednost, veliko v mrežo z F napadom, pri B napadu se bolje nasloni na žogo, ni šla na mrežo, ko bi lahko šla naprej, F obramba z visoko žogo, ustrezno pokriva igrišče, ko je v obrambi

Kim

- S: 9 dn, 46% 1.s, ni gibanja RpR in vijak, natakarski prijem, slaba KV se prekine pri nogah,
- R: ravnotežje, ko gre žoga v telo, ni SS, ni vključevanja nog, samo z roko, upotablja step-in, z desno nogo naprej pri F, več napak z B, večina R v sredino
- OČ: odprt položaj pri F na krajše žoge, ni loadinga, ni zasuka in prednapetosti, visoka postavitev, ni izmaha, glava loparja ni višini dlani, več napak v mrežo (44%9, stranski (28%), ravnotežje,
- NAP/OBR: nizke žoge igra v spuščanju, ni se gibala skozi žogo, uporablja protinapad, ni bila v situaciji, da se giba nazaj, 2x odigrala nad glavo, prepozno prepoznala dolgo/kratko žogo, ne praktično igra na igrišču

Leni – trenažni cilji

1. Uporaba vijaka v statičnem ravnotežju s servisom v sredino in igranjem 1. udarca v ustreznem ravnotežju ter uporabo LD v centralnem koridorju
2. Uporaba LD in rotacije ramen s ciljem igranja aktivne žoge na OČ v 3 koridorjih (F pogosteje diagonalno) v optimalnem oknu in ustvarjanjem prednosti z gibanjem tekmice
3. Prepoznavanje krajših žog z vstopanjem v igrišče ter igranjem v prazen prostor z nižjim lokom (uporaba premočrtnega sunka sile)

Kim – trenažni cilji

1. Serviranje v ravnotežnem položaju iz “močnega moža” s pentljo in pronacijo podlahti s ciljem začeti točko (7/10)
2. Igranje v ravnotežnem položaju v optimalnem oknu skozi centralni koridor s pravočasnim zasukom, prenosom teže in izmahom (dlan ob uho)
3. Prepoznavanje krajših žog z vstopanjem v igrišče ter igranjem v prazen prostor z nižjim lokom (uporaba premočrtnega sunka sile)

Leni

S: 1.s. 30/17 uspešnih, 2.s 15/9 uspešnih, z desen izmenoma, z leve pogosteje na ven, 2. najpogosteje v telo, konstanten met, vertikalno gibanje celega telesa, potrebno razviti vertikalno napetost, prenos teže, kinetično verigo,

R: pasivna na reternu, ne dela ss, prvi korak ni viden, iztegnjene noge, cilja sredino, na krajšo žogo digonalno, samo 2 napaki z reternom, R na 2.s problem timinga, ne prepozna krajših žog, zato spušča TZ,

OČ: v pripravi lopar obrnjen v desno stran, timing ss, eksplozivna, F zamuja na udarec, problem priprave, nepravilen položaj, slab LD na F, na B nizka pot loparja, prisoten loading, širša postavitev na B, boljši prenos teže, B igra v nižjem položaju, F na iztegnjenih nogah, F pot loparja kratka, blizu telesa, izšče ustrezno višino TZ in dolgo žogo, uporabljala B diagonalno, B bolj prodorna, več pospeševanja, več napak na F strani, TA: želela hitro prevzemati pobudo, pri daljših izmenjavah iskala gibanje tekmice, na njen servis se postavila bolj zadaj,

OBR/NAP: z F ne odpira igrišča, tudi ko bi lahko, z B odpira igrišča, ne prepozna krajših žog in ne vzstopi v igrišče, z B uporablja diagonalno, ne pokriva najbolje igrišče,

Leni – trenažni cilji

1. Začeti s servisom v sredino brez vmesnega koraka, uporabo rotacije ramen v smeri vijaka in optimalnim metom žoge
2. Da bo sposobna vrniti daljšo žogo v igrišče in zadeti velike tarče, z zaznavanjem žoge in igranjem v optimalnem okno, uporabo LD in rotacije ramen
3. Stvarjanje prednosti z odpiranjem igrišče (ostra diagonala) s F ter spremembo smeri v prazen prostor

Val – trenažni cilji

1. Pri 2.servisu zadržati pogled v TZ z uporabo rotacije RpR in servis usmeriti na ven z leve in na T z desne s ciljem prevzeti pobudo s F skozi sredinski koridor
2. Na osnovni črti ostati blizu črte in igrati tempo žoge skozi sredinski koridor s ciljem odigrati krajšo žogo v optimalnem oknu v stran (pogosteje diagonalno)
3. Retern odigrati z uporabo hitrega zasuka ramen in loadingom v veliko tarčo na sredini (hiter prvi servis), usmeriti, ali v naravni smeri (počasen drugi servis) s cilje prevzemanje pobude v izmenjavi

Miha – trenažni cilji

1. Uporabiti rotacijo vijak (pri obeh servisih) v smeri izmaha (d na ven, l na T) in s prvim udarcem odigrati v prazen prostor
2. Na osnovni črti gibati tekmeca z uporabo diagonal (po koridorju), poudarjenega LD in celotne kinetične verige s ciljem spraviti tekemca izven ravnotežnega položaja
3. Zgodnje prepoznavanje krajših/počasnješih žog vstopanje v igrišče pred doskokom žoge ter igranje tempo žog v prazen prostor s ciljem zaključiti točko

Liam - analiza

- Stats: 1.s 61%, win 3, nn 9, dn 1, 1-4 19t 30%, 5-8 7t,
- S: servira iz sredine, predaleč, 1.s, ko servira 1. nizek%, ne izkorišča 1.s, ni učinka, 2.s je prekratek, sredina sp, ravnotežja po S nima, ni lastovke, ?lastovka, S v sredino, ?vzorec
- R: R na 1. se pomakne v obr.pol., kratek R v sredino, težave na BR, zamuja, 3/5 naredil napako na levi strani, največ napak v mrežo, R na 2.s umikal na F, bolj napadalen kot, ko igra F, odigral dober R, 2 m za OČ, večina v sredino,
- OČ: visoka ž na B nagnjen nazaj, B izven kc se zapira, ne izkorišča krajših žog, ostaja zadaj in igra rot. žogo,, FB prenaša težo navzgor – posledično krajša žoga, napad na B vedno slajz, ni šel na mrežo, premalo giba tekmeca, igra v sredino, premalo spremembe ritma, ?vzorec, defenziven igralec, zelo na petah, predvsem F LD nedokončan, ima filing,
- MENT: 0-2, bolj aktivno 3-2, potem zopet potegnil nazaj, pri 3-4 imel priložnosti, kot, da si ne upa

Liam – trenažni cilji

1. Servirati iz položaja 1m od sredine (D stran) in z večjo obremenitvijo zadnje noge v PP (60:40) ter uporabo rotacije vijak s ciljem odpiranja igrišča ter igranjem naslednjega udarca v prazen prostor, ko je blizu zadnje/na črti in igra F v višini ramena
2. Povečati napadalnost na OČ, ko gradi točko z F, uporabo LD in rotacijo ramen (lopatice) s ciljem zadržati ravnotežje v točki (dolžina) oz. ustvariti prednost (gibanje tekmeca po koridorjih)
3. Doseči prednost po 2.servisu z oceno kakovosti servisa (položaj za ZČ) s pravočasnim pritiskom na zunanjo nogo, zasukom ramen in igranjem reterna v dinamičnem ravnotežju v naravni smeri