

# DOLGOROČEN RAZVOJ IGRE

## IGRA NA OSNOVNI ČRTI



# Ključne kompetence

Ustvariti situacije, v katerih je mogoče opazovati in razvijati teniško tehniko. Poiskati odstopanja v tehniki posameznih udarcev od »sprejemljivega« in poiskati primerno(-e) razvojno(-e) vajo(e) za tehnični problem igralca.

# Cilji

1. Poznate značilnosti dolgoročnega razvoja,
2. Poznate kompetence in taktične namere za različne starosti mladih teniških igralcev,
3. Poznate področja, elemente in metode razvoja.

# Osnovni udarci - izhodišča

- Taktična namera se dolgoročno spreminja:
  - U9-10: ostati v točki,
  - U12-13: ustvariti prednost,
  - U15-16: zaključiti točko.
- Kako? S pokrivanjem igrišče, gibanjem tekmeca, uporabo boljšega udarca ali tekmečeve slabosti, spremembo ritma...

# Osnovni udarci - izhodišča

- Dolgoročna evolucija tehnike:  
**od nihanja do metanja,**
- Razvoj je povezan z igralčevo: koordinacijo, osebnostjo,..., obsegom in kakovostjo treniranja, metodiko poučevanja in napredovanja, vizijo trenerja, načrtovanjem.
- Vodilo: “Practice does not make perfect. Only perfect practice makes perfect”.

# Kompetence U9-10 igralca

- Uporabiti prostor za gibanje tekmeca,
- Uporabiti principe pokrivanja igrišča,
- Prepoznati in reagirati v skladu z napadalnimi ali obrambnimi taktičnimi situacijami,
- Optimalno izbirati udarce (proces odločanja) glede na vizualne ključne,
- V večini situacij uporabiti optimalno postavitev z ustreznim ravnotežjem,
- Razviti tehniko brez večjih biomehanskih odstopanj.

# Kompetence U12-13 igralca

- Izvesti taktičen načrt na osnovi lastnih prednosti in tekmečevih slabosti s ciljem nadzorovati izmenjavo,
- Uporabiti boljši udarec , ko je to možno,
- Odgovoriti s protinapadom v obrambni situaciji in zaključiti izmenjavo, ko je žoga primerna,
- V skladu z vizualnimi ključi oceniti lastno pozicijo in sprejeti optimalno odločitev za udarec,
- Prilagajati se na različne vrste prihajajočih žog in izvajati udarce z variacijo (rotacija, let žoge),
- Razviti tehnične osnove, ki omogočajo uporabo celega telesa in razvoj kontrole in hitrosti loparja.

# Kompetence U15-16 igralca

- Nadzorovati tekmeca z uporabo lastnih orožij in igralnih vzorcev,
- Igralec išče priložnost kako uporabiti lastna orožja v pomembnih trenutkih tekme,
- Prilagoditi taktičen načrt ali prilagoditev glede na tekmeca, podlago ali vreme,
- Razviti in uporabiti tehniko glede na osebnost igralca, telesne značilnosti in igralni stil.

*Opomba: kompetence se preverjajo v času uradne tekme.*

# Taktične namere – IGRA NA OSNOVNI ČRTI

<b>Ostati v izmenjavi</b>	<b>Ustvariti prednost v izmenjavi</b>	<b>Zaključiti izmenjavo</b>

# 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>

# Področja tehničnega razvoja

- Tehnične osnove,
- Gibalni vzorci,
- Mehanika telesa,
- Učinkovitost udarcev,
- Vključitev v igralne vzorce.

# Metode razvoja

- Navodila,
- Učni / trenerski pripomočki,
- Situacijske vaje  
(diferenciacije, kontrastne, kinestetične).

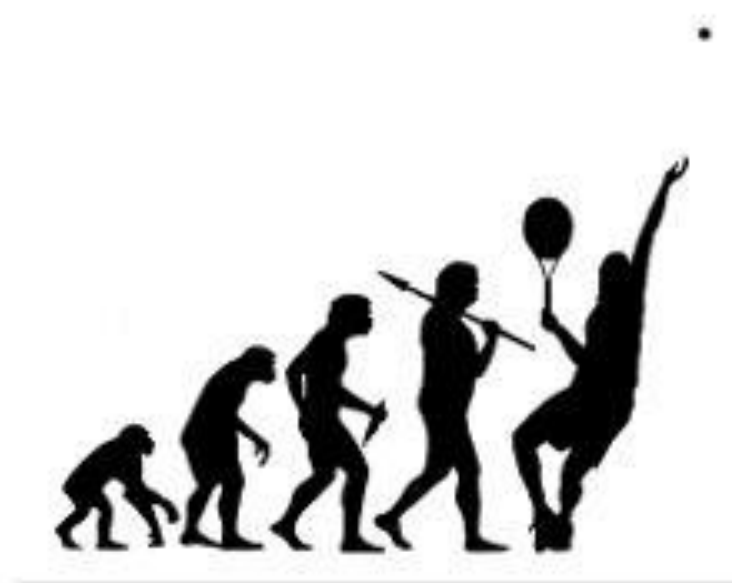
Technical element	Players		
	9/10 y.	12/13 y.	15/16 y.
<b><u>FUNDAMENTALS</u></b>			
Attention & Receiving skills	✓	✓	
Balance	✓		
Timing	✓		
Rhythm	✓		
PAS (racket acceleration)	✓	✓	
<b><u>MOVEMENT</u></b>			
Court coverage movement patterns	✓		
Comfort zone movement patterns	✓		
Challenge zone movement patterns	✓	✓	
Offensive movement patterns	✓*	✓	✓
Defensive movement patterns	✓*	✓	✓
<b><u>BODY MECHANICS</u></b>			
Trunk & leg loading/acceleration	✓	✓	✓
Leg drive & hip rotation	✓	✓	✓
Shoulders rotation/acceleration		✓	✓
<b><u>STROKE EFFICIENCY</u></b>			
Adaptability		✓	✓
Variety		✓	✓
Disguise stroke's intention			✓
Integration in game patterns			✓

Okvir za  
tehnični  
razvoj  
(osnovni  
udarci)

# Zaključek

- Stalna analiza, spremljanje in razvoj kompetenc in elementov,
- Razvoj tehnike odraža trenerjevo filozofijo,
- Tehnični vaja za razvoj morajo biti vedno povezane s taktično namero,
- Doing → Feed back → Motivation → Making sense of it (Dent & Reynolds, 2009).

# Vprašanja



Video najdete na YT kanalu: AFTennis