

# DOLGOROČEN RAZVOJ IGRE

## IGRA PRI MREŽI



# 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.

# Specifičnost igre pri mreži

1. Osnovna taktična namera je ZAKLJUČITI TOČKO
2. Tehniko potrebno PRILAGODITI igralni situaciji
3. Še bolj pomembna je PERCEPCIJA žoge.

# Volej - izhodišča

- Pozitivni učinki igre pri mreži:
  - Sposobnosti zaznavanja, reakcijske sposobnosti, orientacija v prostoru, ravnotežje, samozaupanje
  - Taktične namere in pokrivanje igrišča,
  - Gibanja in mehanika telesa,
- Specifičnost: pretežno mora igralec uporabiti hitrost prihajajoče žoge in ne ustvariti hitrost,
- Trener mora uporabiti pravi metodični postopek in razvoj.

# Kompetence U9-10 igralca

- V primernem položaju je sposoben odigrati udarec v odprt del igrišča,
- Izbirati udarce (proces odločanja) glede na vizualne ključne,
- Uporabiti principe pokrivanja igrišča,
- Pokazati namero, da prestreže vse pasinge in lobe,
- V optimalni situaciji odigrati udarec v ravnotežnem položaju,
- Razviti volej brez večjih biomehanskih odstopanj.

# Kompetence U12-13 igralca

- Osvojiti več kot 60% točk na mreži,
- V primernem položaju ustvariti prednost ali zaključiti izmenjavo,
- V skladu z vizualnimi ključi hitro določiti svoj položaj in se optimalno pripraviti za naslednji udarec,
- Prilagoditi se na različne prihajajoče žoge,
- V primernem položaju zaključiti smeš proč od tekmeca,
- Izvajati različna gibanja in ustrezno mehaniko telesa.

# Kompetence U15-16 igralca

- Prepoznati tekmečevo situacijo in poiskati primerno priložnost za napad ali prihod k mreži z volejem,
- Iskati priložnost za igranje “drive” voleja s ciljem ustvariti prednost ali zaključiti točko,
- Zaključiti točko s smešem ali skrajšanim volejem,
- Ostati v točki, ko tekmelec odigra odličen passing ali lob.

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

# Taktične namere – IGRA PRI MREŽI

<b>Ostati v točki</b>	<b>Ustvariti prednost v točki</b>	<b>Zaključiti točko</b>

# 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>Usmeriti natančen napad ali volej blizu stranske črte v prazen prostor ali napačno nogo</p> <p>Odigrati štop volej</p> <p>Odigrati „drive“ volej v veliko tarčo</p> <p>Usmeriti natančen smeš v zraku ali po odskoku v prazen prostor</p>

# Področja tehničnega razvoja

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

# Metode razvoja

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

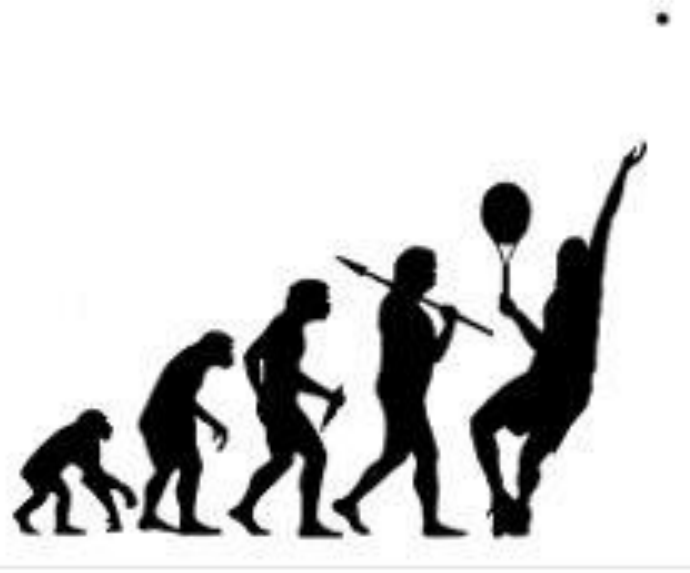
Technical element	Players		
<u>FUNDAMENTALS</u>	9/10 y.	12/13 y.	15/16 y.
Attention & Receiving skills	✓		
Reaction speed	✓	✓	
Balance	✓	✓	
Timing & Rhythm	✓		
<u>MOVEMENT</u>			
Court coverage & movement patterns	✓		
Hit & step	✓	✓	
Step & hit	✓	✓	
<u>BODY MECHANICS</u>			
Block volley	✓	✓	
Volley with FT		✓	
Volley with BS		✓	✓
Touch volley		✓	✓
Pouch volley			✓
<u>STROKE EFFICIENCY</u>			
Adaptability	✓	✓	✓
Variety		✓	✓
Disguise volley's intention			✓
Integration in game patterns			✓

Okvir za  
tehnični  
razvoj  
(volej)

# Zaključek

- Stalna analiza, spremljanje in razvoj kompetenc in elementov,
- Trener ustvarja primerne pogoje za razvoj voleja in smeša (izziv, odprte situacije),
- Tehnični razvoj mora vključevati ustrezno taktično namero,
- Taktičen in tehničen razvoj potekata vzporedno (tudi skozi igro dvojic).

# Vprašanja



Video najdete na YT kanalu: AFTennis