

DOLGOROČEN RAZVOJ IGRE

IGRA PRI MREŽI



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

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

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.

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