

DOLGOROČEN RAZVOJ IGRE IGRA PRI MREŽI PROTI IGRALCU NA 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.

Izhodišča

- V mlajših kategorijah so lahko obrambni igralci, ki so nižje rasti in se dobro gibajo, uspešnejši
- V starejših kategorijah je potrebno obrambne situacije vključiti v tedenski načrt
- Obrambne situacije pozitivno vplivajo na razvoj gibalnih vzorcev, reakcijskih sposobnosti, anticipacije, borbenega duha, nepopustljivosti, ...
- Na tehničnem področju omogočajo prilagodljivost in variabilnost udarcev.

Kompetence U9-10 igralca

- Uporabiti principe pokrivanja igrišča,
- Pokazati namero, da ujame vse napade in voleje,
- Prepoznati in reagirati v skladu z napadalnimi ali obrambnimi taktičnimi situacijami,
- Optimalno izbirati udarce (proces odločanja) glede na vizualne ključne,

Kompetence U12-13 igralca

- 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,
- V obrambni situaciji odigrati udarec v dinamičnem ravnotežnem položaju s prilagojeno mehaniko.

Kompetence U15-16 igralca

- Pokazati visoko mero tekmovalnosti, borbenega duha skozi celotno tekmo.
- Razviti in uporabiti tehniko glede na osebnost igralca, telesne značilnosti in igralni stil.
- V obrambnih situacijah ohraniti napadalno izvedbo udarcev,

Opomba: kompetence se preverjajo v času uradne tekme.

Taktične namere PROTI IGRALCU PRI MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

Taktične namere

PROTI IGRALCU PRI MREŽI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Odigrati visoko žogo v sredino igrišča</p> <p>Odigrati visok lob</p> <p>Usmeriti pasing v sredino</p> <p>Gibati se nazaj v smislu pridobivanja časa in prostora</p>	<p>Usmeriti udarec na sredino ali slabšo stran tekmeca</p> <p>Usmeriti hitro žogo v telo tekmeca</p> <p>Usmeriti nižjo žogo pod noge ali višjo čez glavo</p>	<p>Odigrati natančen pasing blizu stranskih črt (pogosteje paralelno)</p> <p>Uporabiti taktiko 2 pasingov</p> <p>Odigrati natančen lob</p>

Razvoj tehnike PASINGA in LOBA

- RAVNOTEŽJE: dinamičen položaj pri udarcu, razvoj različnih gibanj v stran, nazaj
- TIMING: prepoznavanje namere, anticipacija (branje tekmeca)
- RITEM: manj vključenih telesnih segmentov
- OSTALO: razvoj hitrosti, gibalnih vzorcev, pokrivanje igrišča.

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).

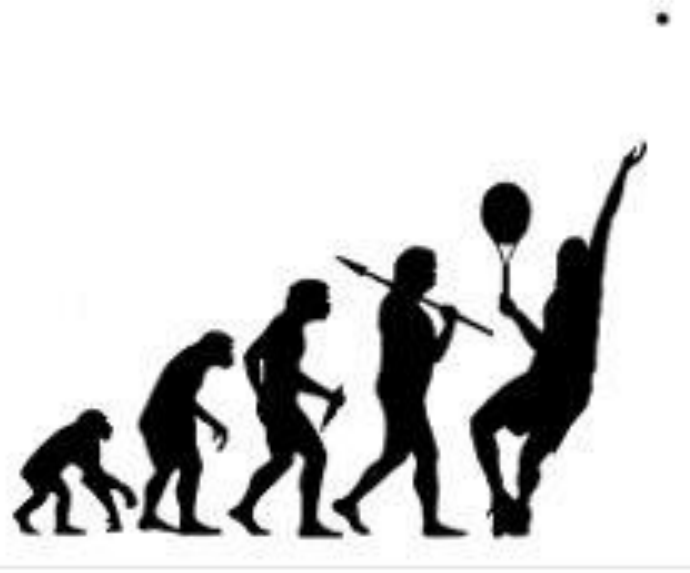
Technical element	Players		
	9/10 y.	12/13 y.	15/16 y.
<u>FUNDAMENTALS</u>			
Attention & Receiving skills	✓	✓	
Balance	✓		
Timing	✓		
Rhythm	✓		
PAS (racket acceleration)	✓	✓	
<u>MOVEMENT</u>			
Court coverage movement patterns	✓		
Comfort zone movement patterns	✓		
Challenge zone movement patterns	✓	✓	
Offensive movement patterns	✓*	✓	✓
Defensive movement patterns	✓*	✓	✓
<u>BODY MECHANICS</u>			
Trunk & leg loading/acceleration	✓	✓	✓
Leg drive & hip rotation	✓	✓	✓
Shoulders rotation/acceleration		✓	✓
<u>STROKE EFFICIENCY</u>			
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,
- Trener ustvarja primerne pogoje za razvoj pasinga in loba (izziv, odprte situacije, mini/midi tenis),
- Tehnični razvoj mora vključevati ustrezno taktično namero,
- Taktičen in tehničen razvoj potekata vzporedno.

Vprašanja



Video najdete na YT kanalu: AFTennis