

DOLGOROČEN RAZVOJ IGRE RETERNIRANJE



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.

Retern/Reterniranje - izhodišča

- Taktična namera in tehnična izvedba sta odvisni od učinkovitosti tekmečevega servisa (hitrost, rotacija, položaj),
- Pri mlajših igralcih (do 12 let) ni razlike med reternom in osnovnimi udarci,
- Zelo pomembne sposobnosti zaznavanja, anticipacije in reakcijske hitrosti,
- Od 13/14 leta dalje morajo igralci prilagoditi svojo mehaniko udarcev hitrejšim servisom,
- Tehnični razvoj reterna se mora začeti prej.

Kompetence U9-10 igralca

- Pri reterniranju prepoznati in reagirati glede na napadalno ali obrambno taktično situacijo,
- Biti sposoben optimalne izbire udarca glede na vizualni ključ (smer prihajajočega servisa)
- Razumeti principe optimalne postavitve pri reternu,
- Izvajati retern podobno kot osnovne udarce,
- Biti sposoben reternirati iz optimalnega položaja in v ravnotežnem položaju.

Kompetence U12-13 igralca

- Pri reterniranju prepoznati in reagirati napadalno pri reternu na 2. servis in obrambno pri reternu na 1. servis,
- Uporabiti vzorce procentnega tenisa,
- Biti sposoben optimalne izbire udarca glede na vizualni ključ (smer in rotacija servisa)
- Uporabiti boljši udarec, ko je možno,
- Pri reterniranju obeh servisov uporabiti napadalno tehniko (dinamično ravnotežje).

Opomba: kompetence se preverjajo v času uradne tekme.

Kompetence U15-16 igralca

- Pri reterniranju prepoznati in reagirati obrambno pri vračanju hitrih in natančnih servisov s ciljem ostati v točki,
- Ko je potrebno, se prilagoditi tekmecu, podlagi in vremenskim pogojem,
- V proces odločanja vključevati anticipacijo in “branje” servisa,
- Biti sposoben prilagoditve (število vključenih telesnih delov) glede na hitrost servisa,
- Biti sposoben varirati različne vrste reternov na 1. in 2. servis.

Taktične namere - RETERNIRANJE

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

Taktične namere - RETERNIRANJE

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Usmeriti retern globoko v sredino in optimalno pokriti igrišče</p> <p>Usmeriti retern in 1. udarec v veliko tarčo</p> <p>Usmeriti retern v naravni smeri (v smeri izmaha)</p> <p>Optimalna postavitev pri reternu glede na hitrost in smer servisa</p>	<p>Usmeriti retern in 1. udarec v prazen prostor</p> <p>Uporabiti boljši udarec 2-krat zapored</p> <p>Usmeriti retern na slabši stran in 1. udarec v prazen prostor ali napačno nogo</p> <p>Usmeriti globok retern pod noge tekmeca</p> <p>Na krajši servis odigrati retern v dvigovanju</p>	<p>Usmeriti natančen retern blizu stranske črte in prevzeti pobudo z boljšim udarcem</p> <p>Usmeriti prvi udarec po reternu na 2.servis na slabšo stran tekmeca ali napačno nogo</p> <p>Skrajšana žoga na počasen krajši 2. servis in zapiranje mreže</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).

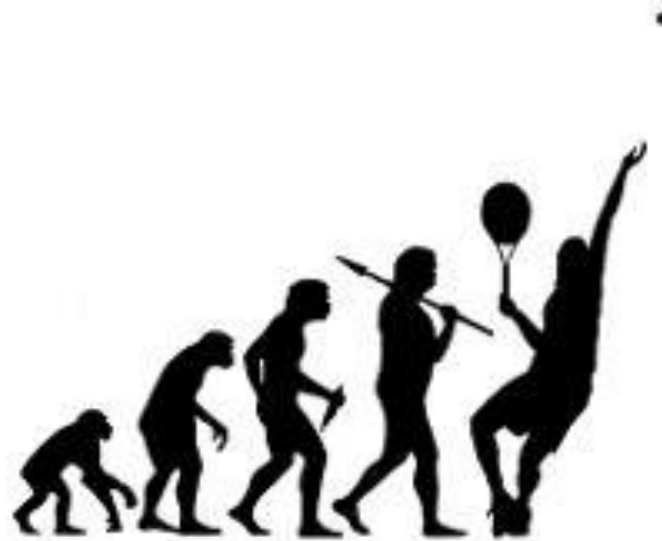
<u>Technical element</u>	<u>Players</u>		
	9/10 y.	12/13 y.	15/16 y.
<u>FUNDAMENTALS</u>			
Reaction speed	✓	✓	✓
PAS & Racket acceleration		✓	✓
Receiving skills (Reading the serve)	✓		✓
<u>MOVEMENT</u>			
Neutral	✓	✓	
Offensive return movement pattern		✓	✓
Defensive movement pattern		✓	✓
<u>BODY MECHANICS</u>			
Leg drive		✓	✓
Trunk movement		✓	✓
<u>STROKE EFFICIENCY</u>			
Adaptability		✓	✓
Variety		✓	✓
Disguise			✓
Integration in game patterns			✓

Okvir za
tehnični
razvoj
(retern)

Zaključek

- Stalna analiza, spremljanje in razvoj kompetenc in elementov,
- Trener ustvarja zaprte in odprte situacije z različnimi serverji in taktičnimi namerami,
- Igralec mora razumeti in čutiti optimalne vzorce vračanja servisa (taktična namera, tarče, nadzorovano tveganje, samozaupanje).
- Reterniranje mora biti del vsakega treninga.

Vprašanja



Video klipi so YT kanal: AFTennis

Vprašanja?

