

DOLGOROČEN RAZVOJ TENIŠKE TEHNIKE

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. Poznati temeljne igralne kompetence mladih teniških igralcev,
2. Poznati področja in orodja za analizo ter razvoj tehnike,
3. Poznati metode in vaje za razvoj tehnike,
4. Poznati dolgoročni okvir razvoja teniških udarcev in gibanj.

Uvod

- Trenerska filozofija razvoja tehnike in taktike (včasih/sedaj),
- Razvoj/treniranje tenisa skozi igro (GBA),
- Taktika (načrt) – Tehnika (orodje),
- Tehnične osnove omogočajo nadgradnjo,
- Igralne in tehnične kompetence za ključne starostne skupine.

Serviranje (12/13&u)

- Uspešno zadeti 70% 1. servisov in 95% 2. servisov,
- Uporabljati prvi udarec po servisu za igranje v odprt del igrišča,
- Uporabiti boljši udarec po uspešnem 1. servisu,
- Ostati v uravnoteženi igralni situaciji po 2. servisu,
- Polovico servisov usmeriti na slabšo stran tekmeca.

Reterniranje (12/13&u)

- 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).

Igranje na osnovni črti (12/13&u)

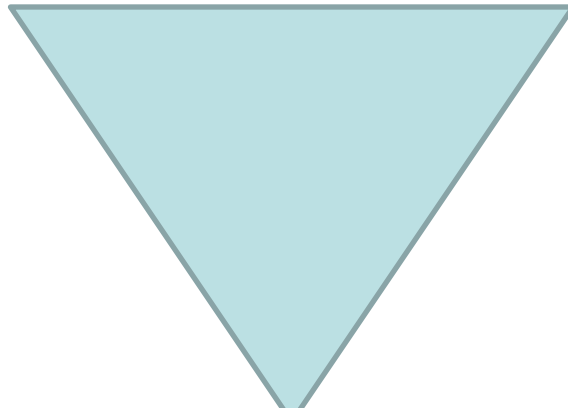
- Izvesti taktičen načrt na osnovi lastnih prednosti in tekmečevih slabosti s ciljem nadzorovati izmenjavo,
- Uporabiti boljši udarec v pomembnih trenutkih tekme,
- Odgovoriti z protinapadom v obrambni situaciji in zaključiti izmenjavo, ko je žoga primerna,
- V skladu z vizualnimi ključi oceniti lastno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

Igra pri mreži(12/13&u)

- 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,
- Izvajati različna gibanja in ustrezno mehaniko telesa,
- V primernem položaju zaključiti smeš proč od tekmeca,
- Osvojiti več kot 60% točk na mreži.

GBA (treniranje)

ODPRTO



Tekma (analiza)

ZAPRTO

**Vaja s košaro
(S,R - 2a,b)**

ODPRTO

Vaja s trenerjem

Tekma (prilagojena igra)

Orodja za analizo in razvoj tehnike

- **P**(pot) **A**(kot) **S**(hitrost),
- Biomehanski principi (**B.I.O.M.E.C.**).

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).

Okvir za tehnični razvoj (servis)

Technical element	Players		
	9/10y.	12/13y.	15/16y.
<u>FUNDAMENTALS</u>			
Balance	✓	✓	
Timing	✓	✓	
Rhythm	✓	✓	✓
<u>PREPARATION</u>			
Stance	✓		
Horizontal angle	✓	✓	✓
Vertical angle			✓
<u>BODY MECHANICS</u>			
Leg drive		✓	✓
Acceleration (shoulder rotations)			
Twist	✓	✓	✓
Somersault		✓	✓
Shoulder over shoulder		✓	✓
<u>EFFICIENCY</u>			
Looseness		✓	✓
Contact point quality		✓	✓
External & internal shoulder rotation		✓.	✓
Disguise (direction of the serve)			✓
Intgration in game patterns			✓

Zmajić & Filipčič, 2015.

Okvir za tehnični razvoj (retern)

<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			✓

Zmajić & Filipčič, 2015.

TRENER TENISA C

Okvir za tehnični razvoj (osnovni udarci)

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			15 ✓
Integration in game patterns			✓

Zmajić & Filipčič, 2015.

TRENER TENISA C

Okvir za tehnični razvoj (voleji)

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			16 ✓
Integration in game patterns			✓

Zmajić & Filipčič, 2015.

TRENER TENISA C

Kratkoročen TA/TE razvoj

Predstavitev korakov taktično/tehničnega razvoja:

1. Analiza tekme,
2. Določitev igralnih vzorcev,
3. Tehnična analiza (B.I.O.M.E.C. in P.A.S.),
4. Izbor situacijskih razvojnih vaj,
5. Oblikovanje tedenskih in mesečnih trenažnih načrtov,
6. Nadaljnji TA/TE razvoj,
7. Ponovna analiza tekme...

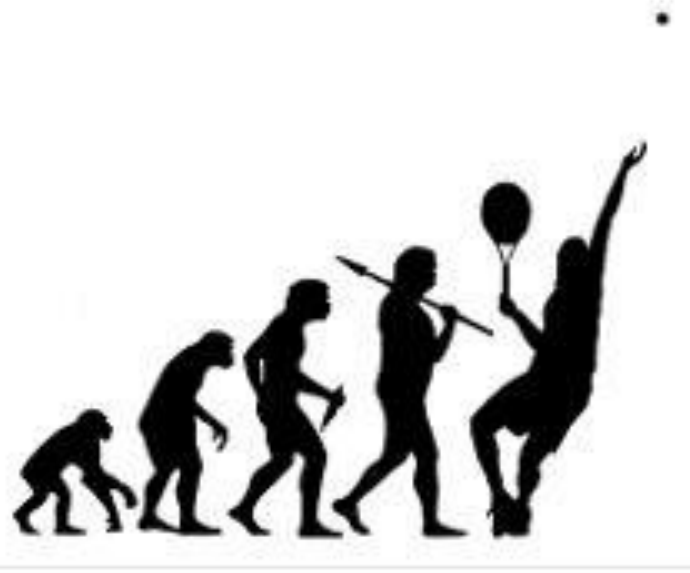
DolgoročenTA/TE razvoj

1. Zagotoviti optimalno izvedbo razvojnih vaj v olajšanih pogojih,
2. Povečati hitrost izvedbe razvojnih vaj in intenzivnost ter obseg gibanja,
3. Vključiti večjo raznovrstnost, prilagodljivost in skrivanja namere,
4. Povezati udarce v igralne situacije in igralne situacij med seboj,
5. Vključiti točkovanje in psihološki pritisk.

Zaključki

- Dolgoročni tehnični razvoj za pomembna starostna obdobja,
- Analiza med tekmo, razvoj med treningom,
- Individualni in celosten pristop,
- Kontinuiran proces,
- Povečevanje učne kapacitete,
- Trenerjeva kreativnost in doslednost sta ključni!

Vprašanja



Video najdete na YT kanalu: AFTennis

Dodatni viri

ITF Academy eLearning courses

ITF Coaching Beginner and Intermediate Players
Course – Introduction to analysis and
improvement