

„TRENING PRIJE TRENINGA“

BIG 5

kao selekcijski i dijagnostički sistem treninga i
specifična fizička priprema tenisača

01 UVOD

Cilj je otvoriti puno pitanja o tome koliko ova filozofija doprinosi podizanju vrhunske izvedbe

02 BIG 5 – koordinacija, osjećaj, reakcija, balans, orijentacija

Igra, dijagnostika, dodatni treninzi za povećanje volumena treninga, kondicijski trening, Posebno sa mlađim kategorijama

03 IMITACIJE

Povećanje dnevnog broja „udaraca“, Preventiva, Trening tehničko – taktičke pripreme, Trening fizičke pripreme, Ritmično i aritmično

04 FOOTWORK

Najmanje zastupljen oblik specifičnog treninga
Tehničko – taktički aspekt, Fizički aspekt, Obavezno sa reketom, Integracija sa imitacijama

05 TRENINZI S MEDICINKAMA: 1,2,3,4,5 KG

Integracija sa footworkom

06 PERIODIZACIJA: specifična fizička priprema kao

Trening prirasta sposobnosti, Trening rasterećenja, Usklađivanje sa teniskim treningom, Trening cjelovite fizičke pripreme – SVAKODNEVNO

HTS



ZBOR TENISKIH TRENERA HRVATSKE
CROATIAN COACHES TENNIS ORGANIZATION

