

Kako postaviti ciljeve treninga za mlade tenisače do 12 godina ?

Ales Filipcic

Uvod

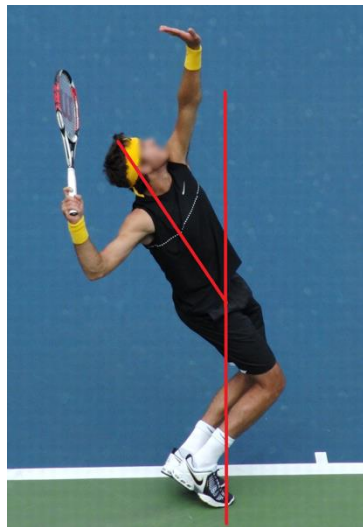
- Prikaz procesa analize, postavljanja srednjoročnih ciljeva treninga i razvoja igre mlade tenisačice (12 godina)
- Video analiza i prepoznavanje uzoraka u igri
- Postavljanje taktičko-tehničkih ciljeva treninga mladu tenisačicu i primjena biomehanskih i P.A.S. principa
- Prikaz razvojnih vježbi za tenisačicu.

B.I.O.M.E.C vs P.A.S.

Učinkovitost

Udarci i pokreti tenisača

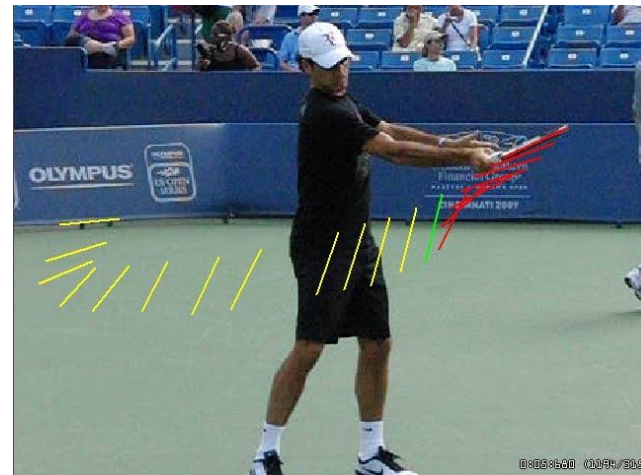
Trener gleda



Uspješnost

Kretanje reketa

Trener/tenisač vidi učinak



Analiza meča i defeniranje uzorka u igri

Taktični-tehnični trenažni ciljevi za tenisačicu

1. **Prvi servis** – ubrzanje pomoću "leg drive", salto pokreta i "kick-back" (1 lagani return u gemu),
2. **Drugi servis** – koristiti rotaciju rame preko ramena s ciljem povećanja težine lopte (1 dvostruka pogreška po setu),
3. **Retern** – povećati duljinu lopte, brzinu i topspin ranim okretom ramena i opterećenjem na stražnjoj nozi (kontrolirati razmjenu nakon reterna),

Player's tactical/technical training goals

4. **Osnovna linija** – aktivnije izgrađivanje “building” udaraca s ranim opterećenjem vanjske noge i optimalnim ritmom koordinacijskog lanca (sposobna kontrolirati 80% razmjena na osnovnoj liniji),
5. **Udarci na sredini terena** – brzo prepoznavanje kraćih/sporijih lopti i igranje u najvišoj točki (“on the rise”),
6. **Servis-volej** – iznenaditi suigračicu 1 do 2 puta po setu.

Područja taktičko-tehničkog razvoja

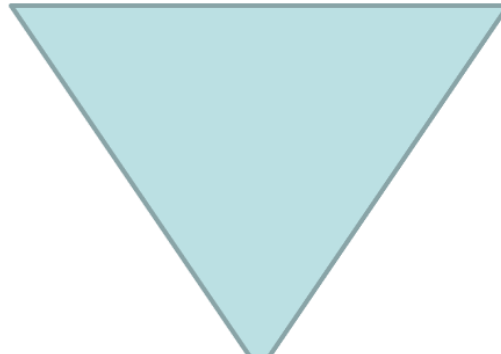
1. Osigurati optimalno izvođenje razvojnih vježbi u olakšanim uvjetima,
2. Povećati brzinu izvođenja razvojnih vježbi, intenzitet i opseg pokreta uključivanjem taktičke namjere,
3. Razvijati variabilnost, prilagodljivost i prikrivanje taktičke namjere,
4. Povezati udarce u uzorke igre sa servisom i reternom,
5. Uključite bodovanje i kontrolirajte psihološki pritisak.

Metode TA-TE razvoja

1. Usmena uputstva
2. Demonstracija
3. Nastavna sredstva
4. Situacijska
5. Diferencijacija
6. Kontrast
7. Kinestetička
8. Imitacija (sa ili bez lopte)
9. Vizualizacije
- 10....

G.B.A. metoda

OPEN



Match play

CLOSE

Basket drills

OPEN

Coach's rally drills

Modified match play

Vježbe za postizanje ciljeva treninga

Zaključci

Faze taktičko-tehničkog razvoja mlade tenisačice:

- Analiza utakmica
- Određivanje uzorka igre
- Tehnička analiza (B.I.O.M.E.C. i P.A.S.)
- Postavljanje srednjoročnih ciljeve treninga
- Izbor razvojnih vježbi
- Integracija vježbi u uzorke igre
- Izrada tjednih i mjesečnih planova treninga.

Više informacija

Video klipovi su na YouTube: AFTennis

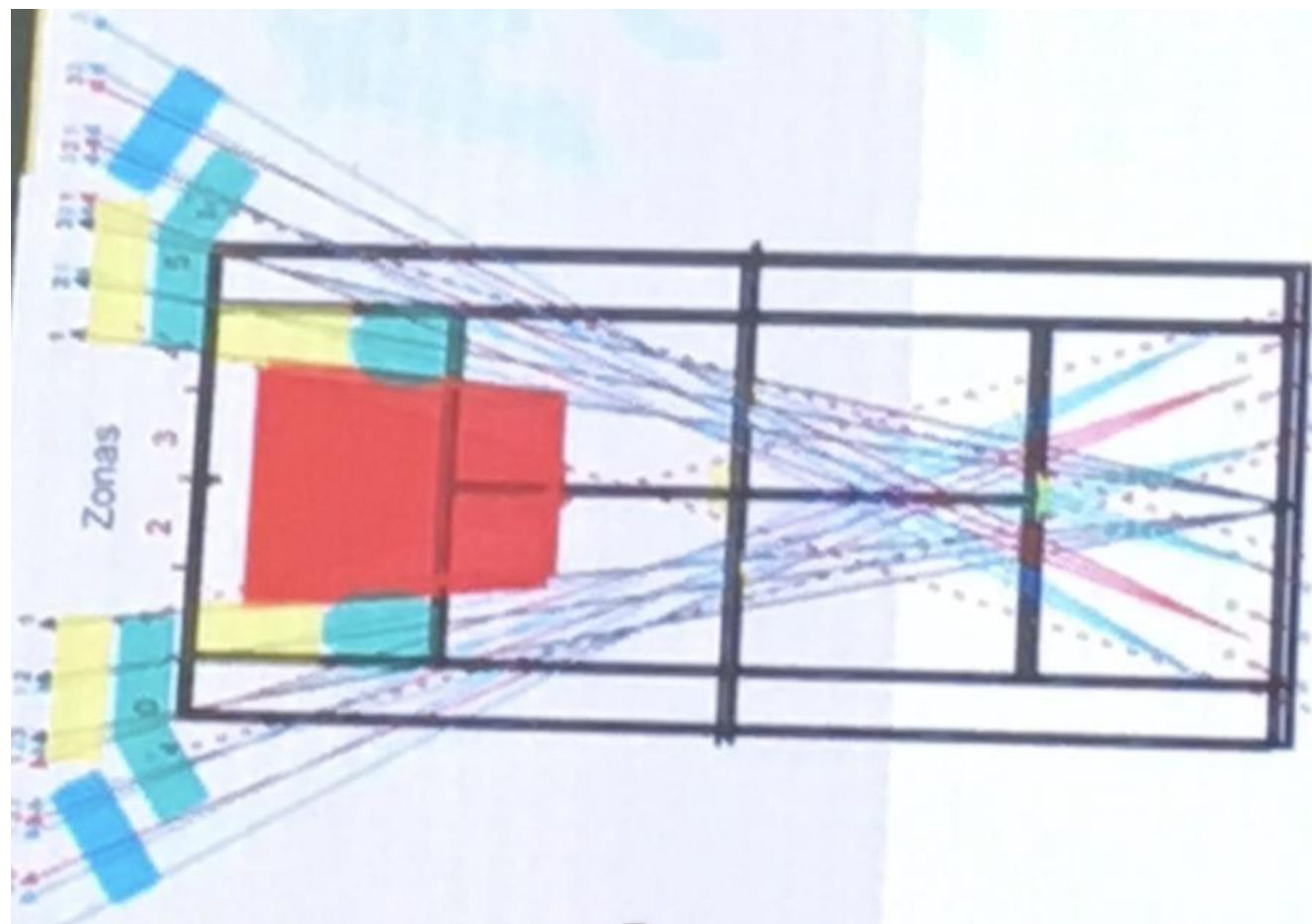
www.aftennis.si/en

Pitanja: ales.filipcic@gmail.com

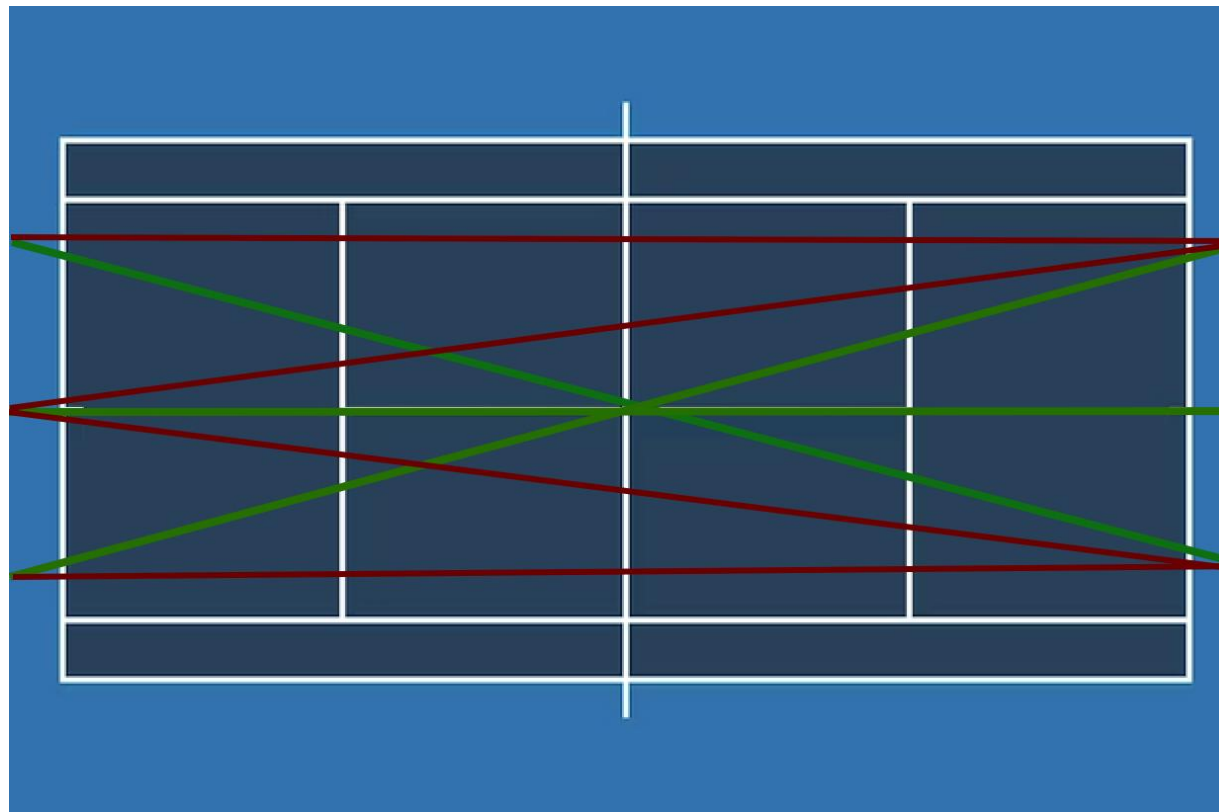
Hvala vam na pažnji!



Koncept koridora



Koridori za pripremu i završavanje poena



Cone kretanja na osnovnoj liniji

Zelena: zona udobnosti

Narančasta: zona izazova

Crvena: obrambena zona

