

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

JONATAN ŠKRINJAR

Ljubljana, 2009

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Tenis

RAZVOJ TENIŠKEGA IGRALCA SKOZI IGRO

DIPLOMSKO DELO

MENTOR :

doc. dr. Aleš Filipčič

RECENZENT:

doc. dr. Miran Kondrič

KONZULTANT

prof. dr. Otmar Kugovnik

Avtor dela:

JONATAN ŠKRINJAR

Ljubljana, 2009

ZAHVALA

Zahvalil bi se rad prof. dr. Filipčiču kot mentorju, ki mi je ves čas nudil strokovno pomoč, nasvete in mi izkazal veliko zaupanje tekom mojega študija na Fakulteti za šport. Prav tako velja zahvala prof. dr. Kondriču kot recenzentu, ki je omogočil hitro napredovanje diplomskega dela na poti k zagovoru.

Posebna zahvala gre moji družini, ki me je moralno in finančno podpirala v času študija.

Na koncu bi se rad zahvalil še sošolcem pri predmetu Teorija in metodika tenisa, s katerimi sem imel priložnost veliko časa vaditi na teniških igriščih.

Ključne besede:

stopnje razvoja teniškega igralca, metodika, igralni pristop

RAZVOJ TENIŠKEGA IGRALCA SKOZI IGRO

Jonatan Škrinjar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2009

Športno treniranje, Tenis

število slik: 1

število strani: 100

število preglednic: 63

število virov: 10

IZVLEČEK

Namen diplomskega dela je bil predstaviti način poučevanja tenisa skozi igro in prikazati posamezne razvojne stopnje igralca ter jih z ustrezno metodiko vaj povezati med seboj.

Uporabljena je bila deskriptivna metoda dela, pomagali smo si z domačimi in tujimi viri ter z lastnimi izkušnjami.

Igralci (vrhunski tekmovalci in rekreativci) se raje učijo elementov teniške igre skozi igralne oblike kot pa preko posameznih tehničnih navodil. Zato je primeren igralni pristop, ki predstavlja holistični način poučevanja tenisa, pri čemer trener oceni igralčeve motorične sposobnosti in tehnično ter taktično znanje, ter mu individualno prilagodi vadbo. Pomembna je izobraženost trenerja in demokratični stil vodenja, saj igralni pristop predvideva učenčevo vključenost v vadbo z njegovimi predlogi in razmišljanjem.

Definirali smo posamezne razvojne stopnje igralca in prikazali vaje, ki omogočajo igralcu napredek s posamezne stopnje na naslednjo.

Key words:

phases in the development of a tennis player, methodics, game based approach

DEVELOPEMENT OF A TENNIS PLAYER THROUGH THE GAME BASED APPROACH

Jonatan Škrinjar

University of Ljubljani, Faculty of sport, 2009

Sport training, Tennis

number of pictures : 1

number of pages : 100

number of tables : 63

number of sources: 10

SUMMARY

The main purpose of the work was to represent the game based approach of tennis teaching and to define major phases of development of the player while linking them together with the proper-game based-methodics.

Descriptive method of gathering information was used when writing this work. We helped ourselves by using domestic and foreign sources of information and we also used our own experiences.

Players (recreative and professional) rather learn tennis principles through game than through repeating specific technical instructions one by one. This is why game based approach is necessary because it is holistic way of teaching tennis. Coach assesses players technical and tactical abilities and finds out the phase of the players development of tennis knowledge. Individual adjustment of players training is then following. Game based approach also anticipates players involvement in planning of the training and the coach should also allow player to involve his (her) suggestions. This is why education and democratic leadership of the coach is important.

We defined separate levels of a tennis players development and described tennis excersises that enable individual to progress from a certain level of development to the next one.

KAZALO

1. UVOD	7
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA.....	9
2.1. VLOGA PEDAGOGIKE, DIDAKTIKE IN METODIKE PRI TENISU.....	9
2.2. PEDAGOGIKA	9
2.3. DIDAKTIKA.....	10
2.4. METODIKA	10
2.5. STOPNJE ALI KORAKI IGRALNEGA PRISTOPA	11
2.5.1. <i>Glavne stopnje razvoja teniškega igralca za igro z osnovne linije</i>	11
2.5.2. <i>Glavne stopnje razvoja teniškega igralca za igro na mreži</i>	11
2.5.3. <i>Glavne stopnje razvoja servisa in reterna</i>	11
2.6. FAZE MOTORIČNEGA UČENJA IN SHEMA ODPRTE PIRAMIDE.....	12
3. CILJI.....	15
4. METODE DELA	16
5. RAZPRAVA (METODIKA PREHODOV IZ POSAMEZNE STOPNJE NA NASLEDNJO)	17
5.1. RAZLOGI ZA UPORABO IGRALNEGA PRISTOPA.....	17
5.2. VLOGA TRENERJA PRI IGRALNEM PRISTOPU	17
5.3. OKVIREN OPIS POSAMEZNIH STOPENJ IGRALNEGA PRISTOPA.....	21
5.3.1. <i>GLAVNE STOPNJE RAZVOJA TENIŠKEGA IGRALCA ZA IGRO Z OSNOVNE ČRTE</i>	21
5.3.2. <i>GLAVNE STOPNJE RAZVOJA ZA IGRO NA MREŽI</i>	23
5.3.3. <i>GLAVNE STOPNJE RAZVOJA SERVISA IN RETERNA.....</i>	25
5.4. RAZVOJ TEMELJNIH IN STRANSKIH POTI PRI IGRI NA OSNOVNI ČRTI..	27
5.5. RAZVOJ TEMELJNIH IN STRANSKIH POTI PRI IGRI NA	64
5.6. RAZVOJ TEMELJNIH IN STRANSKIH POTI PRI SERVISU IN RETERNU ...	81
6. SKLEP.....	98
7. LITERATURA.....	100

1. UVOD

Tenis je aciklična polistrukturna športna panoga. Bistvo pri teniški igri je z loparjem udariti žogo v tekmečevo polje, pri čemer naj se je nasprotnik ne bi dotaknil ali pa bi naredil napako. Igra je zaradi velikega števila možnosti odprta, dinamična in nepredvidljiva. Razvoj tenisa stremi zaradi vse hitrejših igr k skrajševanju točk. Hitrosti udarjenih žog dosegajo preko 200 km/h, žoge so različno in močno rotirane, obstaja veliko število različnih udarcev (preko 20), zato je zahtevana visoka raven kondicijske, psihične in tehnične pripravljenosti (Filipčič, 2002).

Tenis je odprta igra, ker se popolnoma enake situacije ne ponavljajo. Igralec nikoli ne ponovi istega udarca, ker nikoli ne dobi popolnoma enake žoge oziroma se ne nahaja v popolnoma enaki igralni situaciji. Vsaka situacija je specifična in potek procesov je sledeč: percepcija, ki ji sledi odločitev, tej izvedba in tej povratna informacija (Filipčič, 2005). Percepcija pomeni zaznavanje dogajanja v okolju. Glede na zaznavanje, ki je odvisno od razvitosti senzoričnih organov ter mišičnih, kitnih in sklepnih receptorjev, igralec ustvari v centralnem živčevju odločitev, ki jo nato izvede. Centralni živčni sistem povezuje dogajanje v okolici (vid, sluh, tip) z dogajanjem v motoričnem sistemu igralca in na ta način primerja izvedeno motorično akcijo z zamišljeno (Ušaj, 2003). Dodatno informacijo o kvaliteti odločitve in posledično izvedbe pa nudi povratna informacija, ki jo predstavlja rezultat motorične akcije oziroma izvedbe. V teniškem primeru je to lahko učinek izvedenega udarca, kjer opazujemo lastnosti žoge, kot so višina, smer, dolžina, hitrost in rotacija udarjene žoge. S primerjavo zamišljenih lastnosti in dejanskih nato igralec oceni svojo izvedbo.

Teniška tehnika predstavlja najboljšo rešitev med možnimi gibanji s ciljem optimalne taktične rešitve v določeni igralni situaciji. Sestavljena je iz tehnike udarca in tehnike gibanja ob izvedbi udarca. O učinkoviti teniški tehniki govorimo takrat, ko je igralec sposoben hitro izbrati in izvesti udarec v različnih igralnih situacijah ter gibanjih in pri tem udariti žogo z optimalno hitrostjo, smerjo, višino, rotacijo ter globino (Schonborn, 1999, v Filipčič, 2006). Trendi sodobne teniške tehnike so naslednji: igralci so sposobni izvajati udarce blizu zadnje črte in v igrišču; večino udarcev izvajajo tako, da zadanejo žogo v najvišji točki; med udarcem so v ravnotežnem položaju; forhend izvajajo v odprtem ali polodprtem položaju, bekend pa v zaprtem in polodprtem položaju; zaradi vse hitrejših igr uporabljajo enostavne zamahe; pri izvedbi bekenda prevladuje dvoročni bekend, ki ga igrajo večinoma igralci, ki igrajo na zadnji črti; enoročni bekend uporabljajo igralci, ki pogosto igrajo tudi pri mreži (Filipčič, 2005).

Teniška taktika pomeni racionalno uporabo igralčeve tehnike v dani situaciji ter ustvarjanje kreativne imaginacije za izbiro prave rešitve v določeni igralni situaciji. Torej, kaj moramo igrati, da zmagamo. Nadpomenka taktike je strategija, ki pomeni

dlje in natančno načrtovan taktičen plan oziroma kakšno taktiko bo igralec izbral skozi igro, da si bo povečal možnosti za zmago (Filipčič, 2005).

Glede na to, da je taktično pravilno odločanje v močni povezavi s sposobnostjo tehnično optimalne izvedbe, se danes vedno bolj uporablja nov pristop poučevanja teniške igre, ki je usmerjen k igri. Igralni pristop poučevanja že od začetka predvideva razvoj tehnike, taktike ter kondicijskih in psiholoških sposobnosti hkrati. Igralni pristop je torej holističen pristop, njegova uporaba v treniranju pa zajema vsa prej omenjena področja teniške igre.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

2.1 VLOGA PEDAGOGIKE, DIDAKTIKE IN METODIKE PRI TENISU

To so trije pojmi, ki spremljajo vsako učenje motorične aktivnosti. V diplomskem delu bomo predstavili način poučevanja tenisa skozi igro, zato je pomembno, da čim bolj definiramo omenjene pojme.

2.2 PEDAGOGIKA

Pedagogika je poenostavljeno rečeno znanost o vzgoji (Kovač, 2006). Vzgoja je večplasten kompleksen pojav v funkciji družbe in posameznika in poteka preko učenja pri vsakem posamezniku kot individualen proces, udejanja se na interakcijsko komunikacijski osnovi v medčloveških odnosih. Naloge vzgoje so prenašanje izkušenj, spoznanj, navad in vrednot. Vzgojo lahko razdelimo na funkcionalno in intencionalno. Za prvo velja, da je spontana, nenamerna, neorganizirana in deluje v vsakdanjem življenju. Intencionalna pa je zavestna, namerna, načrtna, sistematična in inštitucionalno organizirana. Prva deluje v vsakdanjem življenju, druga pa je značilna za organizirano dejavnost, kot je vodena športna aktivnost (J. Štihec, osebna komunikacija, november 2006). Pri igralnem načinu poučevanja je delo trenerja tudi vzgojno. Trenerjevo vodilo je individualni razvoj igralca, kar pomeni, da prilagodi pedagoški proces igralcu. V vsakem trenutku mora prepoznati kje na razvojni stopnji se igralec nahaja in mu temu primerno nuditi vadbo. S tega vidika mora imeti trener naslednje lastnosti: pedagoške kvalitete (sposobnost prenašanja znanj in izkušenj na druge, korekten odnos do učencev), imeti mora ustrezen odnos do dela in tenisa in imeti ustrezne osebnostne kvalitete, kot so entuziazem, resnost, odgovornost, občutljivost, komunikacijske sposobnosti, samozavest in prilagodljivost (Brett, 96, v Filipčič, 2005). To so osebnostne lastnosti, ki zahtevajo čustveno inteligenco trenerja in so nujne, če želi biti trener uspešen pri igralnem pristopu. Poleg dobrih osebnostnih lastnosti mora imeti teniško znanje na visokem nivoju in biti ustrezno psihomotorično sposoben, imeti mora široka športna znanja in kup mejnih znanj, kot so psihologija športa, medicina športa, fiziologija, znanje o športnem treniranju ... Na tak način lahko krosdisciplinarno pristopi k igralcu.

2.3 DIDAKTIKA

Didaktika je po definiciji pedagoški podsistem, ki se ukvarja s splošnimi vprašanji izobraževanja, poučevanja in učenja, s strukturo in soodvisnostjo občin pogojev in možnostih učnega ravnanja zunaj učnih predmetov in konkretne šolske stopnje (Strmčnik, 2001, v Kovač 2006). Je znanost o poučevanju. Pomeni širšo kurikularno problematiko, načrtovanje in izvajanje pouka, evalvacija, učiteljeve načine dela, didaktična načela, učno tehnologijo, izobraževanja učiteljev, didaktične pojave ... (Kovač, 2006) Poznamo splošno in specialno didaktiko. Splošna pomeni poznavanje in razumevanje vzgojno izobraževalnega procesa kot celote, načrtovanje, pripravo, izvajanje, spremljavo in vrednotenje tega procesa (Strmčnik, 93, v Kovač, 2006). Specialna didaktika pa je naprimer prisotna v posamezni športni panogi in pomeni načrtovanje, pripravo, izvajanje, spremljanje posamezne športne zvrsti, npr. tenisa.

2.4 METODIKA

Metodika je ožji pojem od didaktike. Preučuje le ožji del poučevanja, to je metodiko pouka oziroma treniranja, kar pomeni izbiro ustreznih učnih pripomočkov, metod in oblik (Kovač, 2006). Predstavlja način podajanja snovi in išče poti k cilju. V tenisu obstaja več metodičnih postopkov, naslednja dva pa sta najpogostejša. Pristop usmerjen k tehniki in gibanju in pristop usmerjen k igri ter taktiki (Filipčič, 2003). Za prvega je značilno, da je prevladoval do nedavnega, medtem ko se novejši - igralni pristop uveljavlja zadnje čase. Glavna značilnost pristopa usmerjenega k tehniki je prav tehnika gibanja in udarcev, ki je v središču pozornosti. Uporablja se sitnetična in analitična metoda za razvoj udarcev, cilj pa je prenos udarcev v igralne pogoje (Filipčič, 2003).

Igralni pristop pa od začetka povezuje tehniko s taktiko ter razvoj kondicijskih in psiholoških sposobnosti pomembnih za igranje tenisa. To pomeni, da se igralec nauči teniške tehnike in taktike ter razvije psihološke in kondicijske sposobnosti skozi igralne situacije. V tujini se je za pojem takega učenja prijelo ime »game based approach« oziroma »game based coaching«, pri nas tak način učenja poimenujemo »učenje tenisa skozi igro«. Igralec igra določeno prirejeno (ali osnovno) obliko tenisa ne glede na stopnjo svojega teniškega znanja. Tako na vsaki stopnji svojega teniškega razvoja igralec servira, igra in šteje točke.

Vsem lekcijam učenja tehničnih prvin se priredi neka igralna oblika, ki pomaga učencu, da osvoji element z njeno pomočjo. Učenec manj misli na pravilno izvedbo in več na cilj te izvedbe. To je lahko naprimer zadetek z žogo v določeno tarčo, ki mu jo lahko poleg ostalih pogojev postavimo tako, da se s ciljanjem te tarče v sami tehnični izvedbi približa trenutni željeni tehnični izvedbi, ki sta si jo zamislila igralec in trener.

2.5 STOPNJE ALI KORAKI IGRALNEGA PRISTOPA

2.5.1 Glavne stopnje razvoja teniškega igralca za igro z osnovne linije

1. Stopnja privajanja na teniško igro, ki vsebuje naslednje tri korake:
 - tenis po tleh,
 - tenis z metanjem,
 - igra s samim seboj .

2. Razvoj zanesljivosti v tekmovalnih okoliščinah, stopnja vsebuje:
 - izmenjavo udarcev v servisnem polju,
 - izmenjavo udarcev preko ovire.

3. Nadzor igre na osnovni črti, stopnja vsebuje:
 - igranje v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču,
 - igranje v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na oranžnem - midi igrišču,
 - igranje v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na zelenem - velikem igrišču.

4. Pobuda v igri na osnovni črti, stopnja vsebuje:
 - uporabo moči pri tehnično pravilnih udarcih.

2.5.2 Glavne stopnje razvoja teniškega igralca za igro na mreži

1. Lovljenje žoge pred odbojem brez ovire.
2. Lovljenje žoge v zraku pred odbojem prek ovire.
3. Prestrežanje žoge.
4. Zadrževanje žoge v zraku v parih.
5. Usmerjanje žoge .
6. Približevanje k mreži (igra se odvija na mini - rdečem igrišču).
7. Prehod na mrežo z uporabo napadalnega udarca (igra se odvija na midi - oranžnem igrišču).
8. Ustvarjanje priložnosti za prihod na mrežo na zelenem igrišču.

2.5.3 Glavne stopnje razvoja servisa in reterna

1. Pošiljanje žoge s kotaljenjem.

2. Pošiljanje žoge z zgornjim metom.
3. Začenjanje igre s spodnjim metom.
4. Začenjanje igre z spodnjim servisom in natančnim reternom.
5. Začenjanje igre z zgornjim servisom in doslednim reternom (igra se odvija na mini - rdečem igrišču).
6. Začenjanje igre z zgornjim servisom v servisno polje in reternom z visokim odstotkom točnosti (igra se odvija na midi - oranžnem igrišču).
7. Začenjanje igre z zgornjim servisom na zelenem igrišču.

Takšen način poučevanja igralce razbremeni in jim na zabaven - igralen način omogoči doseči znanje, poleg tega se prilagaja učencu in njegovi hitrosti razvijanja. Zgoraj omenjeni primer je kot glavna pot, ki vodi do določenega cilja neposredno. V primeru, da učenec ni sposoben neposredno prehajati iz ene stopnje na drugo, obstaja vrsta vmesnih stopenj - stranskih poti, ki so definirane z osvojitvijo določenih vaj. Te vaje, ki povezujejo glavne stopnje, bodo tudi opisane v tem diplomskem delu.

2.6 FAZE MOTORIČNEGA UČENJA IN SHEMA ODPRTE PIRAMIDE

Če želimo razumeti in znati uporabljati metodični postopek motoričnega učenja, moramo poznati ozadje njegovega razvoja. Obstajajo tri glavne faze motoričnega učenja. Generalizacija je faza, v kateri se ustvarjajo osnove in pogoji za nadaljnje razvijanje neke nove motorične storitve. Diferenciacija je faza, v kateri se izrazito izboljša koordinacija športnikovih gibanj in kjer se ustrezno vključujejo tiste mišične skupine, ki so za izvedbo nekega gibanja nujne, in izključujejo tiste, ki niso. To velja samo za tipične situacije, v atipičnih pa se že vzpostavljena koordinacija praviloma poruši in prihaja do napak. Stabilizacija je faza, kjer pride do avtomatizacije in popolne koordinacije gibanja. Gibi postanejo skladni, ekonomični in natančni (Puni, v Petrovič, Belehar, Petrovič, 1987).

Posebej za tenis pa so faze naslednje. V prvi fazi - fazi grobe koordinacije ali generalizacije - učenec razmišlja o gibanju, osnovna tehnika je prepoznavna, vendar dela odvečne gibe in gibanje ni tekoče. Deli udarcev so neuskklajeni, število napačnih izvedb je veliko. V tej fazi mora trener pogosto demonstrirati udarec in jasno in kratko razložiti samo bistvene dele. Učenje poteka v olajšanih okoliščinah, dele udarcev trener navezuje na že znane gibe in poskrbi za prijetno okolje za učenje. V drugi fazi - fazi diferenciacije - učenec prepozna napačne izvedbe in jih tudi manj naredi. Gibanje je hitrejše in bolj tekoče ter bolj sproščeno. Udarec pa lahko izvede tudi v uteženih pogojih. Trener tu igralcu stalno posreduje povratno informacijo o izvedbi udarca in opozarja na celosten občutek pri izvedbi udarca, hkrati pa mu pomaga z

videokamero pri analizi tehnike. Za tretjo fazo - fazo stabilizacije - je značilna zanesljiva, natančna in tekoča izvedba, minimalna poraba energije in koncentracije in sposobnost samokorekcije. Učenec lahko izvede udarec tudi v oteženih pogojih. Trener se osredotoči na tehnične podrobnosti in jih posreduje igralcu, povezati pa mora tudi tehnične, taktične in psihološke cilje - kompleksni trening (Filipčič, 2005).

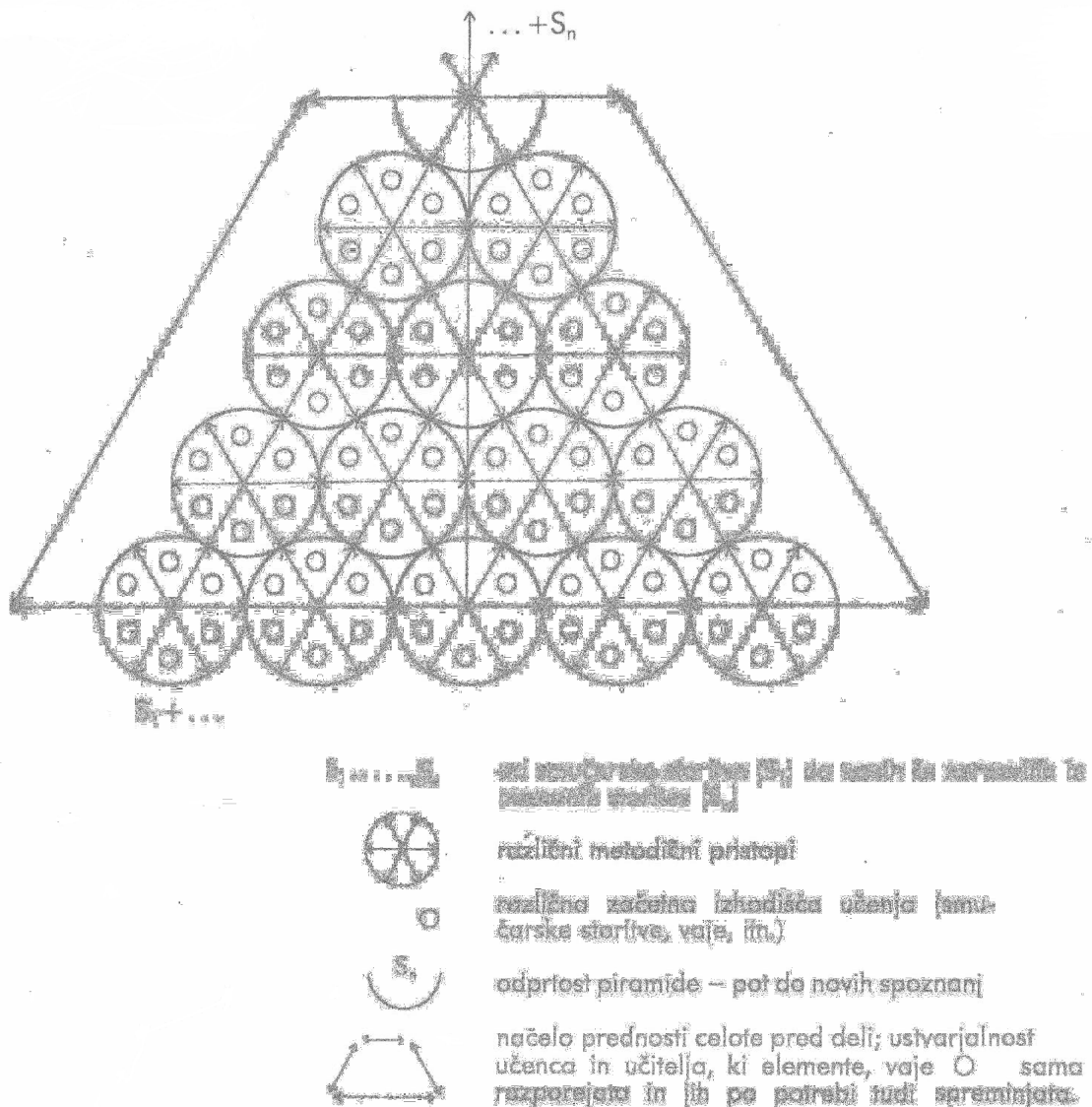
Dobra opora sodobni metodiki je tako imenovana shema »odprte piramide« Krešimirja Petroviča, ki jo lahko definiramo kot praktično neskončno število sredstev in vaj, s katerimi lahko učenec iz enega ugotovljenega izhodišča napreduje v različnih smereh ali do hierarhično višjih oblik gibalnih izvedb. Učenec je na ta način subjekt, ki ima možnosti za lastno ustvarjalnost, učitelj pa ni več kruti uresničevalec togega učnega načrta, temveč svetovalec in soustvarjalec učenčevega napredka. Je tudi demonstrator, ki bo notranji podobi, ki jo ima učenec o določenem gibanju, predstavil vizualno podobo (zunanjo) tega gibanja tako, kot ga pojmuje sam. Učenec bo poskušal na podlagi vrste izkušenj (notranjih in zunanjih-lastna sredstva, učiteljeva demonstracija, izvedba drugih učencev, vizualne percepcije lastne storitve s pomočjo video posnetka itd.) oblikovati svojo storitev (Petrovič, Belehar, Petrovič, 1987).

Cilj odprte piramide je, da nakaže in omogoči učencu pot, ki ga pripelje najhitreje do znanja po njegovim zmožnostim primerni poti. Opdrta piramida da možnosti učencu in učitelju, da skupaj ustvarjalno izbirata stopnje znanja, ki naj bi jih učenec usvojil in prav tako izbirata vaje, ki povezujejo te stopnje. Glavna didaktična načela, ki opišejo odprto piramido so: načelo individualizacije treninga, načelo zavestnega sodelovanja učenca pri delu in načelo ustvarjalnosti. Seveda so tu tudi načela strokovnosti, sistematičnosti in postopnosti.

Pomembno dejstvo odprte piramide je tudi uporaba načela prednosti celote pred deli, kar pomeni, da naj bi bilo celostno učenje gibanja hitrejše in lažje za učenca kot analitično. Ta trditev naj bi se skladala tudi z novejšimi raziskavami. Sicer pa to načelo ne izključuje načela postopnosti, ker pot navzgor k težjim gibanjem vodi preko hierarhično nižjih in lažjih storitev, vendar kot celot. Učenje po delih uvedemo šele, če opazimo pri izvajanju celote napačno modeliranje celotnega programa (Petrovič, Belehar, Petrovič, 1987).

Lahko bi zaključili, da je shema odprte piramide predhodnica ali pa vzporednica metodiki igralnega pristopa, ki je tako le njena razširitev, konkretno v tenisu.

SHEMA ODPRTE PIRAMIDE



Slika 1: Shema odprte piramide (Petrovič, Belehar, Petrovič, 1987)

Na sliki 1 je prikazan primer odprte piramide, ki prikazuje metodični postopek učenja smučanja. Enak način poučevanja si lahko zamislimo tudi v tenisu.

Predmet diplomskega dela so torej stopnje razvoja teniškega igralca pri igralnem pristopu poučevanja. Predmet so tudi prehodi igralca s posamezne stopnje razvoja na naslednjo. Problem dela pa je natančno definirati stopnje razvoja in poiskati ter določiti nabor vaj, ki bodo igralcu pomagale osvojiti določeno stopnjo razvoja teniške igre.

3. CILJI

Cilji diplomskega dela so:

- Definiranje in razlaga igralnega pristopa učenja tenisa.
- Definiranje in opis posameznih razvojnih stopenj teniškega igralca za igro na osnovni črti, igro na mreži in opis stopenj za razvoj servisa in reterna.
- Glavni cilj diplomskega dela je opis teniških tehničnih in taktičnih vaj in nalog, ki pomagajo igralcu pri prehodu s posamezne stopnje razvoja na naslednjo.
- Diplomsko delo bo lahko služilo kot priročnik za teniške trenerje, s katerim si bodo pomagali pri oceni teniškega znanja njihovih varovancev, obenem pa bodo imeli dosegljiv nabor vaj, ki jim bo na vsakem koraku razvoja igralca pomagal razviti ali izpopolniti določen element v teniški tehniki in deloma tudi taktiki.

4. METODE DE LA

Pri pisanju diplomskega dela smo uporabili:

- zbiranje dokumentacijskega gradiva (knjižno in elektronsko).
- metoda neformalnega intervjuja.

Diplomsko delo je monografskega tipa in sloni na zbiranju virov s področja tenisa.

Pri proučevanju so bili uporabljeni tako domači kot tudi tuji viri, ki so razpoložljivi v knjižnicah in na svetovnem spletu. Za podatke, ki jih ni bilo možno dobiti med razpoložljivimi viri, je bila uporabljena metoda neformalnega intervjuja s trenerji in tekmovalci.

5. RAZPRAVA (METODIKA PREHODOV S POSAMEZNE STOPNJE NA NASLEDNJO)

5.1 RAZLOGI ZA UPORABO IGRALNEGA PRISTOPA

Rekreativni šport je dandanes protiutež sodobnemu hitremu in izčrpavajočemu načinu življenja. Pomembno je, da se rekreativec pri športnem udejstvovanju sprosti, in ne, da doživlja dodaten stres. Prav tako je za otroke in mlajše začetnike, ki imajo namen tekmovati bolje, pomembno, da športno znanje neke panoge usvojijo preko igralnih oblik, ker jih ta način spodbuja v nadaljnje udejstvovanje v športu. Mehanično ponavljanje tehničnih prvin določenega športa namreč vodi v dolgočasje in naveličanost, s tem pa v odtujitev udeleženca od te športne panoge. Konkurenca drugih športov, ki so atraktivni od samega začetka njihovega učenja, zahteva pri učenju tenisa prav tako atraktivnost, sicer se posameznik glede na široko izbiro športov odloči za bolj privlačnega. Šport je za začetnika zanimiv, če ga je zmožen že na prvi lekciji izvajati v igralni obliki. To pomeni, da vsebuje nekatere ali vse elemente končne oblike igre in da lahko udeleženec športne panoge že v začetku uporablja prilagojeno ali osnovno točkovanje. Udeleženec torej na prvi vadbeni uri že igra in točkuje. S tega vidika je igralni pristop pri razvoju teniškega igralca - tako za rekreativca kot tekmovalca - najboljša rešitev.

Pomembna značilnost igralnega pristopa je, da je prilagojen učencu. Hitrost usvajanja posameznih stopenj je od igralca do igralca različna, zato trener ne uči vseh po enaki metodiki. Nekomu je lahko prehod iz rdečega na oranžno igrišče lahek in ga osvoji hitro, medtem ko drug igralec potrebuje dalj časa in več različnih vaj na rdečem igrišču, ki ga pripravljajo na skok na večje igrišče.

Vsekakor pa se ves učni postopek odvija v igralni obliki, kjer se uporablja učenčevi stopnji prilagojen servis, način izmenjav in štetje točk.

Pri igralnem pristopu se igralca obravnava celostno. To pomeni, da se gleda na njegov razvoj v tehničnem, taktičnem, fiziološkem in psihološkem delu igre. Vsa štiri področja razvoja oziroma igre se obravnava tako na nivoju načrtovanja treningov kot na področju opazovanja in popravkov igre (Cayer, 2009).

5.2 VLOGA TRENERJA PRI IGRALNEM PRISTOPU

Trener pri tem pristopu potrebuje več znanja in izkušenj, ker je postopek učenja celosten. Ves čas učenja trener opazuje in načrtuje hkrati igralčev psihološki, kondicijski, taktičen in tehničen del razvoja in ne samo posameznega izmed njih

oziroma vsakega zase in posebej. Upošteva medsebojni vpliv teh štirih komponent druge na drugo.

Trener sicer ima sestavljen koncept učenja posameznega igralca, vendar vseeno predvideva, da je zaradi specifičnega in ne natančno predvidljivega razvoja vsakega posameznika, potrebno včasih odstopiti od zamišljene poti poučevanja - treniranja in uporabiti za tisti trenutek primerno metodiko.

Igralni pristop je usmerjen k učencu, kar pomeni, da trener upošteva njegov način dojemanja učenja. Upošteva in preuči igralčevo razmišljanje, komentarje in želje. Tako je proces učenja interaktiven, torej sodelujeta oba, trener in učenec. S tega vidika mora biti trenerjev pristop manj avtoritativen, način komunikacije pa je obojestranski.

Da lahko trener oceni stopnjo, na kateri je igralec sposoben igrati, in pripravi igralcu prilagojen program za nadaljni razvoj, mora biti po Cayerju (2009) zmožen vključiti in povezati naslednja v metodiki nastopajoča področja razvoja: taktika, tehnika, kondicijske in psihološke sposobnosti. Vsako od njih mora upoštevati pri opazovanju oziroma diagnosticiranju učenčevega znanja in pri načrtovanju vaj za napredovanje. Prav tako mora biti trener sposoben razločiti med naključnimi in realnimi vzroki za napačno izvedbo. Naprimer, premalo pospešen lopar pri forhendu je lahko posledica pomanjkljive tehnike ali pa preveč zakrčenih mišic v podlahti igralca. Če je vzrok slednji, potem je potrebno nadgrajevati igralčevo znanje v smeri sproščenosti pri udarcu in je korekcija tehnike sekundarnega pomena ali pa niti ni pomembna (Cayer, 2009).

Pri opazovanju igralčeve igre se trener opre na vsa štiri prej omenjena področja, torej psihološko, fiziološko oziroma kondicijsko, taktično in tehnično.

a) Psihološke sposobnosti

Trener opazuje igralčeve kognitivne lastnosti, kot so igralčev notranji dialog ali trenuten razvoj določenih negativnih samosugestij, hkrati pa opazuje igralčevo čustveno stanje, kot je pojav anksioznosti ali pomanjkanje agresivnosti. Presoja igralčevo notranje stanje glede na njegovo držo, hojo, geste ali mimiko. Tako je sposoben prepoznati, kaj se dogaja z igralcem in ustrezno ukrepati med igro.

b) Kondicijske sposobnosti

Trener se osredotoči predvsem na dve glavni točki, povezani s kondicijsko pripravljenostjo:

1. Pomanjkanje oziroma slabo razvite motorične sposobnosti

- Nezadostno razvite motorične sposobnosti glede na svoj potencial.

Pomeni, da igralec preprosto nima dovolj razvitih vseh za tenis pomembnih motoričnih sposobnosti, kot so hitrost, moč, preciznost, koordinacija. To mu onemogoča kvalitetno izvedbo teniške motorične naloge.

- Igralec ni sposoben izkoristiti sicer razvitih motoričnih sposobnosti pri izvedbi teniških udarcev. Nima občutka za izkoriščanje posamezne motorične sposobnosti pri določenem udarcu. Eksplozivno moč ima recimo razvito na visokem nivoju, vendar je ne uporabi pri pospeševanju loparja pri udarcu.

2. Občuten upad določene motorične sposobnosti zaradi pomanjkanja splošne pripravljenosti. Torej nima dovolj razvite vzdržljivosti, ki je funkcionalna sposobnost. To se lahko zgodi, ker je splošna pripravljenost prenizka ali ker je trening prezahteven.

c) Taktične sposobnosti

Težave v igri se velikokrat pojavijo zaradi napačne ali prepozne taktične odločitve. Te izhajajo iz naslednjih razlogov:

1. Igralec se odloča za uporabo udarcev, ki jih ni izpilil na treningu. Uporablja vse vrste udarcev ne glede na to, ali jih obvlada ali ne. Igralec torej ne uporablja lastnega stila igre oziroma ne skuša doseči pobude v igri z uporabo lastnih orožij in na ta način ni selektiven pri udarcih. Posledica je veliko število napak.

2. Igralec uporablja veliko število udarcev, ki so tvegani in s tem izgublja točke. Na ostro in hitro diagonalno odigrano žogo recimo odigra močno paralelo in zgreši. Optimalna izbira bi bila ponovno diagonalna.

d) Tehnične sposobnosti

Tu trener opazuje pripravo na udarec in izvedbo udarca.

1. Priprava

Dobra priprava na udarec pospeši izvedbo oziroma učenje udarca, slaba pa ga otežuje. Raziskano je, da je v devetdesetih odstotkih tehnična napaka posledica slabe priprave.

2. Izvedba

Tu trener opazuje pravilno uporabo biomehanskih principov in učinkovitost poti loparja glede na vseh pet lastnosti žoge pri udarcu. Te so: višina, smer, dolžina, hitrost in rotacija žoge (Cayer, 2009).

Trener lahko uporabi preglednico korekcij iz vsakega od štirih omenjenih področij, torej psihološkega, fiziološkega, taktičnega in tehničnega (Cayer, 2009).

Tabela 1: Preglednica korekcij

Psihološke značilnosti	Kondicijske značilnosti	Taktične značilnosti	Tehnične značilnosti
Odnos do igre govorica telesa, igralčevo razmišljanje in počutje	Koordinacija	V zvezi s tekmečem, značilnosti tekmečeve žoge	Ustreznost tehnike
Psihološke sposobnosti sprostitvev, motivacija, notranji dialog, samoaktivacija, koncentracija, vizualizacija	Energijski sistemi anaerobni alaktatni, anaerobni laktatni, aerobni	Cilji faze igre, stili igre, področje igre, tarče, pot leta žoge	Učinkovitost pet lastnosti žoge: višina, dolžina, hitrost, smer, rotacija
Psihološki rituali pri servisu, pri reternu, med točkama, pri preobratih v igri	Zmogljivosti moč, vzdržljivost v moči, hitrost, vzdržljivost		Temeljno opazovanje priprava, izvedba
	Giblivos		

Igralci lahko razvijejo tudi določen stil tehnike, ki je sicer redkeje zastopan med tekmovalci, vendar jim ustreza. Naloga trenerja je, da to opazi in če udarec zadovoljuje biomehanske zahteve, potem ne spreminja tehnike. Predvsem pri igralcih, ki že imajo razvito tehniko do stopnje igranja na zelenem igrišču, je pri igralnem pristopu iz trenerjevega in igralčevega vidika bolje, da raje dodaja določene elemente pri izvedbi udarca (razvija sposobnost prilagajanja, variranja in skrivanja), kot da želi spremeniti tehniko v njenih osnovah (Škrinjar, 2008).

5.3 OKVIREN OPIS POSAMEZNIH STOPENJ IGRALNEGA PRISTOPA

5.3.1 GLAVNE STOPNJE RAZVOJA TENIŠKEGA IGRALCA ZA IGRO Z OSNOVNE ČRTE

1. Stopnja: privajanje na teniško igro - osnovne naloge in vaje

a) Tenis po tleh

Tenis po tleh pomeni izmenjavo žog s partnerjem na način kotaljenja. V servisnem polju imata izhodišče na stranskih črtah tega polja in skušata zakotaliti žogo z loparjem preko nasprotnikove črte, na ta način igralec dobi točko. Taktični namen je usmerjanje žoge v prazen prostor tekmeca in s tem pridobivanje na točnosti, tehnični pa je pridobivanje občutka za zadetek žoge pred telesom.

b) Tenis z metanjem

Izmenjava žog med dvema igralcema na način metanja s spodnjim metom. V servisnem polju se poljubno gibljeta dva igralca in izmenično mečeta žogo s spodnjim metom nad svojo višino, pri čemer skušata dobiti točko tako, da se tekmeču žoga dvakrat odbije preden jo ujame. Žoga mora obvezno padati v servisno polje. Taktični namen je metanje v tekmečev prazen prostor, tehnični pa je razvijanje percepcije leta žoge in prvega odboja, ter razvoj zmožnosti za lovljenje žoge.

c) Igra s samim seboj

Odbijanje žoge z loparjem navzgor v servisnem polju, pri čemer posamezni igralec cilja tarčo na tleh. Cilj tekmovalne oblike te naloge je recimo v petih odbojih čimvečkrat zadeti tarčo na tleh. Taktični cilj je razvoj doslednosti in natančnosti pri odbijanju, tehnični pa je vadba točke zadetka pred telesom, kontinentalni prijem in vadba tekočega gibanja loparja od spodaj navzgor.

2. Stopnja: razvoj zanesljivosti v tekmovalnih okoliščinah

a) Izmenjava udarcev v servisnem polju

Igralca izmenično odbijata žogo znotraj servisnega polja na način spodnjega odboja, opisanega v prejšnji točki, med njima je tarča, ki naj bi jo ciljala. Tekmovalna oblika je lahko štetje zadetkov v določenem številu izmenjav. Taktični cilj je razvoj doslednosti in natančnosti, ki omogočata zadevanje tarče, tehnični pa je enak kot v prejšnji točki, dodan je ravnotežni položaj pri udarcu in delo nog, ki vključuje veliko kratkih korakov. Ti omogočajo dobro postavitev in na ta način zadevanje žoge med igralcem in tarčo, torej pred seboj.

b) Izmenjava udarcev preko ovire

Na prilagojeno velikem igrišču, npr. na tretjini servisnega polja igralca izmenjujeta udarce preko nizke ovire. Tekmovalna oblika je lahko tekmovalstvo parov v številu izmenjav v določenem času. Taktični namen je razvoj doslednosti in natančnosti kar omogoča veliko število izmenjav in s tem prednost pred drugimi pari. Tehnični cilji pa so: vadbe točke zadetka pred telesom, učenje uporabe vzhodnega prijema oziroma njegove različice, razvoj gibanja loparja nazaj-dol-naprej-navzgor in vadba ravnotežnega položaja med udarjanjem žoge.

3. Stopnja: nadzor igre na osnovni črti

a) Igranje v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču

Igranje na mini tenis polju preko mreže. Izmenjave preko mreže ali tekmovalna oblika s spodnjim servisom, voley se ne uporablja. Tehnični in taktični cilji so enaki kot v prejšnji točki.

b) Igranje v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na oranžnem - midi igrišču

Izmenjava, kjer sta dovoljena eden ali dva odboja. Tekmovalna oblika poteka z uporabo zgornjega servisa, drugi servis je spodnji. Taktični cilji so enaki kot v prejšnji točki, dodano je pokrivanje igrišča, ki prepreči nasprotniku doseganje zmagovalnih točk, ter prihod na mrežo in zaključek točke z voleyem. Tehnični cilji so prav tako enaki kot prej, dodana je pozornost na zgodnjo pripravo udarca in razvoj pospeševanja loparja pri udarcu.

c) Igranje v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca v zelenem - velikem igrišču

Cilj je dosledna izmenjava žog s čimveč odboji med osnovno in servisno linijo. Tekmovalna oblika je običajen tenis z zgornjim servisom in variacije te igre. Tehnične in taktične zahteve so enake kot zgoraj.

4. Stopnja: pobuda v igri na osnovni črti

a) Uporaba moči pri tehnično pravih udarcih

Igra poteka na zelenem igrišču. Taktični cilji igralcev so razvoj uporabe orožja, vadba prevzemanja pobude v igri in razvoj napadalnega udarca, s katerim se da zaključiti točko. Tehnični cilj je razvoj pospeševanja loparja pri udarcu.

5.3.2 GLAVNE STOPNJE RAZVOJA ZA IGRO NA MREŽI

1. Lovljenje žoge z rokami pred odbojem brez ovire

Igralca sta meter narazen in eden izmenično ali naključno (enkrat iz leve, enkrat iz desne roke) spušča žoge iz predročena, drugi reagira in jih skuša ujeti. Tehnični cilj je razvoj reakcijske sposobnosti in percepcije.

2. Lovljenje žoge v zraku pred odbojem preko ovire

S spodnjim metom želi igralec vreči žogo preko mreže, na drugi strani igralec pri mreži prestreza - lovi žoge z rokami. Taktični cilj je razvoj natančnosti pri lovljenju in učenje pokrivanja prostora pri mreži, tehnični pa je razvoj lovljenja žoge pred telesom in razvoj percepcije.

3. Prestrezanje žoge brez uporabe ovire

Prvi igralec s spodnjim metom cilja v nepokrito polje stene, drugi pa skuša prestreči žogo pred zadetkom stene, pri čemer ima loparja v obeh rokah. Podajalec meče v različnih višinah. Taktični cilj igralca, ki prestreza, je razvoj pokrivanja prostora pred steno in doslednost pri prestrezanju, tehnični pa je zadetek žoge pred telesom, nadziranje loparja s pogledom in delo nog s kratkimi natančnimi koraki predvsem v vzratni smeri. Polje na steni je določeno z dvema prečkama postavljenima pred steno, njuna višina določa višino polja, širina med prečkama pa je širina polja.

4. Zadrževanje žoge v zraku v parih

Igra se odvija v servisnem polju. Igralca z mehkejšo - gobasto žogo ali balonom skušata zadržati žogo v zraku brez vmesnega odboja na tla, to se dogaja v servisnem polju. Lahko si tudi podajata gobasto žogo znotraj servisnega polja, pri čemer pri sprejemu žoge dvakrat odbijeta žogo v zrak brez vmesnega odboja na tla in nato podata nasprotniku. Taktični cilj je doslednost pri izmenjavah in pokrivanje igrišča, tehnični pa je zadevanje žoge pred telesom pri podajah nasprotniku in odbojih v zrak.

5. Usmerjanje žoge

Igra se odvija preko nizke ovire ali preko mreže za mini tenis v mini tenis polju. Igralec na mreži mora vsako žogo, ki mu jo nasprotnik poda z udarcem, usmeriti drugam od prejšnje. Tekmovalna oblika je lahko naloga vsako žogo usmeriti drugam in s tem dobiti točke, v primeru dveh enakih volejev pa se točke ne dobi. Taktični cilj je razvoj natančnosti in napadalnega načina razmišljanja, tehnični pa je razvoj občutka za gibanje loparja naprej in od zgoraj navzdol.

6. Približevanje k mreži

Igra poteka na mini tenis igrišču. Igralec začne na sredini svoje polovice in poda žogo z volejem globoko v nasprtonikovo polje, ta vrne izmenjavo in igralec, ki je začel, se približa mreži ter odigra volej v prazen prostor. Nasprotnik skuša vrniti volej, igralec na mreži pa čimprej zaključiti z volejem. Taktični cilj je učenje pokrivanja igrišča pri mreži, tehnični pa so vadba pomikanja proti mreži, vadba časovne usklajenosti zadnjega koraka proti žogi in kontakta loparja z žogo, vadba ravnotežja, vadba percepcije in anticipacije - prepoznavanje loba, vadba dela nog pri premikanju nazaj za ubranitev loba s smešem.

7. Prehod na mrežo z uporabo napadalnega udarca

Vadba se izvaja na oranžnem igrišču, igralec prvo žogo spusti in uporabi napadalni udarec - običajno forhend - v prazen prostor nasprotnika, nato se približa mreži in odigra točko do konca. Možno je odigrati različne variante, recimo dolg volej po paraleli in zaključek s kratko diagonalo. Taktični cilji so naučiti se udarjati voleje v prazen prostor pri tekmeču, naučiti se zaključevati točke z voleji po kratkih diagonalah in doseči visok odstotek točno izvedenih volejev. Tehnični cilji so naučiti se uporabljati pripravljalni poskok, imeti trden prijem in pravilno točko zadetka - pred telesom; udarjati v ravnotežnem položaju; uskladiti zamah, zadnji korak pred udarcem in udarec - timing; imeti pravilen zamah oziroma zasuk ramen pri voleju; biti sposoben prepoznati lob - percepcija in osvojiti dobro gibanje z nogami, predvsem nazaj za reševanje loba.

8. Ustvarjanje priložnosti za prihod na mrežo na zelenem igrišču

Igranje globokih žog po celem igrišču, po določenem številu izmenjav igralec lahko udari v prazen prostor, začne graditi točko (izmenjave, ki igralca pripeljejo do prednosti v igri, npr. da si ustvari odprt prostor za napad), se približa mreži in zaključi točko z volejem. Točka dobljena z volejem ima večjo težo, npr. tri točke. Taktični cilj je razvoj odločanja kdaj se približati in kako - v kakšni smeri. Tehnični cilj je razvoj sposobnosti kot v prejšnji točki.

5.3.3 GLAVNE STOPNJE RAZVOJA SERVISA IN RETERNA

1. Pošiljanje žoge s kotaljenjem

Enaka naloga kot pri privajanju na teniško igro z osnovne linije - pri tenisu po tleh. Dodana je še tarča, skozi katero se mora žoga zakotaliti, če se zakotali skozi tarčo, igralec dobi dodatno točko. Taktični cilj je razvoj odnosa do začenjanja igre s prvo žogo, tehnični cilj pa je razvoj vračanja in usmerjanja žoge.

2. Pošiljanje žoge z zgornjim metom

Več igralcev sodeluje, prvi vrže z zgornjim metom žogo v steno in se umakne nazaj v kolono, naslednji jo skuša ujeti in ponovno vrže v steno itn. Točko dobi »server«, če reterner - lovilec žoge ne ujame. Taktični cilji so razvoj začetnega udarca in točnost tega udarca - meta, tehnični pa so razvoj ritma gibanja pri zgornjem metu, razvoj natančnosti zgornjega meta, razvoj pripravljalnega poskoka pri lovilcu - reternerju in razvoj percepcije reternerja.

3. Začenjanje igre s spodnjim metom

Igra se izvaja v servisnem polju. Prvi igralec meče žogo s spodnjim metom in cilja za v sredini polja označeno tarčo, drugi pa vrača servis s forhendom in bekendom in cilja tarčo. Taktični cilj je enak kot v prejšnji točki, tehnični pa je za serverja tekoč met in ravnotežje pri metu, za reternerja pa razvoj percepcije prvega leta - pred odbojem in drugega leta - po odboju.

4. Začenjanje igre s spodnjim servisom in natančnim reternom

V servisnem polju začne prvi igralec izmenjavo preko nizke ovire s spodnjim servisom v eno izmed dveh tarč na tekmečevi strani, vsakič začne s servisom v drugo tarčo. Tarča je polovica servisnega polja, ki je razdeljeno po dolžini. Taktični cilji so enaki kot v prejšnji točki, tehnični cilji pa so razvoj ravnotežja pri servisu in tekočega gibanja loparja pri servisu ter razvoj pripravljalne pozicije pri reternerju.

5. Začenjanje igre z zgornjim servisom in doslednim reternom

Mini igrišče je razdeljeno na dva dela po sredini, vsako novo izmenjavo server servira z zgornjim servisom v drugi del. Taktični cilj serverja je razvoj nadzora smeri in globine servisa, cilj reternerja pa je razvoj natančnega in doslednega reterna. Tehnični cilji so pri serverju razvoj koordinacije obeh rok pri skrajšanem zamahu nazaj in pri reternerju razvoj reakcijske hitrosti, pripravljalnega poskoka in reterna.

6. Začenjanje igre z zgornjim servisom v servisno polje in reternom z visokim odstotkom točnosti

Igra se odvija na oranžnem - midi igrišču. Server servira v servisno polje z zgornjim servisom, pri čemer naj bi ciljalo drugo polovico dolžine servisnega polja,

reterner pa vrača servis z visokim odstotkom reterna za servisno linijo in pred osnovno linijo oranžnega igrišča. Igra se lahko različne taktične naloge. Glavni taktični cilji serverja so razvoj globokega servisa in razvoj zadevanja nepokritega dela servisnega polja, cilji reternerja pa razvoj sposobnosti vračanja globokega reterna in nadaljevanja izmenjave ter razvoj sposobnosti vračanja reterna po ostri diagonali in nato udarjanja v nepokrit del igrišča. Tehnični cilj serverja je razvoj ritma servisa s polnim zamahom nazaj in cilj reternerja je razvoj hitre priprave in pravočasnega zamaha.

7. Začenjanje igre z zgornjim servisom na zelenem igrišču

Server začne z zgornjim servisom in skuša pridobiti prednost v igri z drugim udarcem. Reterner pa skuša nadaljevati izmenjavo ali celo prevzeti pobudo v igri. Taktični cilj obeh je prevzem pobude z boljšim udarcem oziroma z uporabo svojega orožja v igri. Običajno je to na tej stopnji forhend, lahko pa je tudi že servis ali pa prihod na mrežo. Tehnični cilj serverja je nadaljnji razvoj dobrega servisa, cilj reternerja pa je razvoj reterna, pomikanja naprej pri reteru in razvoj gibanja okoli žoge za uporabo boljšega udarca.

8. Uporaba servisa in reterna v ključnih točkah teniške igre

Server in reterner znata prevzemati pobudo, odpirati igrišče in vršiti pritisk na tekmeca z uporabo obeh udarcev.

5.4 RAZVOJ TEMELJNIH IN STRANSKIH POTI PRI IGRI NA OSNOVNI ČRTI

Pri vsaki stopnji razvoja udarcev na osnovni liniji se bomo oprli na tri glavne točke, pomembne pri tehnični izvedbi. Te bodo **ravnotežje** pri gibanju in med udarcem, **časovna uskladitev** priprave na udarec, leta žoge in udarca - timing ter kot zadnja **ritem**, ki pomeni tekoč in usklajen potek priprave na udarec in posameznih delov udarca. Z vidika izpolnjenosti teh treh točk bomo opisovali vaje, ki bodo pripomogle učencu osvojiti posamezno stopnjo. Večina vaj bo glede na način poučevanja opisana v igralni obliki.

Na vsaki stopnji se želi čimveč tehničnih nalog izvršiti skozi igro. Do rdečega igrišča je igra preprostejša in tehnična izvedba še nima tako izrazitega vpliva na taktično izvedbo. Od rdečega igrišča dalje se začneta tehnika in taktika močneje prepletati, ker je igra vedno bolj podobna končni obliki teniške igre, sama tehnika pa služi uresničevanju taktičnih zamisli. Zato bomo dodali pri rdečem igrišču poleg ravnotežja, časovne usklajenosti in ritma še vaje za povezavo taktičnih in tehničnih nalog v igri.

Pri „prevzemanju pobude pri igri na osnovni črti“ se bomo oprli na principe **BIOMEK**, ki jih bomo tu razložili. Z **BIOMEK**-om bomo opisali tudi igro na mreži od sedme točke dalje (»prehod na mrežo z uporabo napadalnega udarca«) in razvoj servisa in reterna od sedme točke dalje (»začenjanje igre na zelenem igrišču z zgornjim servisom«).

BIOMEK

- Ravnotežje (Balance)

V tenisu poznamo statično in dinamično ravnotežje. Statično ravnotežje pomeni, da je telo v ravnotežnem položaju, ko je v mirovanju, medtem ko je igralec v dinamičnem ravnotežju takrat, ko ohranja ravnotežni položaj, kljub temu, da se giblje. Na ravnotežje vplivajo naslednji dejavniki:

- Velikost podporne površine. Torej je pomembno, da je igralec med udarcem v širokem položaju.
- Višina težišča telesa. Pomeni, da mora biti igralec med udarcem v nizkem položaju, kar sovпада s široko postavitvijo.
- Razdalja linije gibanja od podporne površine, kar pomeni, da se mora igralec gibati v nizkem položaju, da ohranja boljše ravnotežje in lažje prilagaja telesni položaj glede na prihajajočo žogo s kratkimi in natančnimi koraki. Nizka linija gibanja tudi omogoča lažje spremembe smeri
- Položaj glave in ramen. Glava, kot center za zaznavanje telesnega položaja v prostoru (tudi ravnotežja), mora biti sama v ravnotežnem položaju. Torej mora biti pokončno, k temu pa tudi pripomore pokončni oziroma vodoravni položaj ramen.

- Masa telesa. Večja kot je masa telesa igralca, relativno težje bo igralec vzpostavil ravnotežni položaj. Relativna moč težjih igralcev je manjša od relativne moči lažjih igralcev.

- Inercija (Inertia)

Inercija pomeni odpor telesa (igralčevega), da se začne gibati ali da se preneha gibati. Teniški igralec pridobi določeno inercijo z začetnim sunkom sile. Tega povzroči mišična sila igralčevih mišic in ga na ta način spravi v gibanje. S sunkom sile se tudi ustavi delovanje inercije. Pridobljeno inercijo lahko opazujemo pri teku igralca in ostalih gibanjih nog igralca ali pa pri udarcu igralca. Inercija je odvisna od mase igralca in hitrosti gibanja med tekom ali udarcem. Naprimer: pri teku proti mreži se mora igralec pred mrežo ustaviti, kar pomeni, da mora prekiniti delovanje inercije lastnega telesa v smeri naprej s sunkom sile nog v nasprotni smeri. Delno jo prekine s pripravljanim poskokom pred izvedbo voleja in si s preostalo inercijo pomaga pri izvedbi voleja, ko naredi korak skozi udarec. S tem zadnjim korakom popolnoma prekine delovanje inercije v smeri proti mreži.

Inercija telesa teniškega igralca deluje pri udarcu v smeri naprej in navzgor. Pri igranju daljših žog na osnovni liniji izkorišča igralec več vertikalne inercije (odriv navzgor z nogami), pri napadanju krajših žog in prehodu naprej na mrežo pa izkorišča več horizontalne inercije (tek naprej in prenos teže z zadnje na sprednjo nogo). V obeh primerih pa koristi obe smeri inercije - naprej in navzgor.

- Nasprotna sila (Opposite force)

Bistvo nasprotne sile je, da deluje v obratni smeri, kamor telo deluje z neko silo. Pomembna je pri izvedbi udarcev, ko deluje igralec z nogami v smeri tal, te pa delujejo nanj nasprotno navzgor in naprej in mu dajejo silo, potrebno za rotacijo žoge, horizontalno in predvsem vertikalno hitrost žoge. Igralec ima v tleh torej oporo od katere se lahko odrine. Nasprotna sila je pomembna tudi pri izvedbi enoročnega bekenda, bekend voleja, servisa in smeša, kjer neaktivni telesni segment v času izvedbe udarca (pospeševanja) deluje v nasprotni smeri in s tem preprečuje prekomerno rotacijo trupa v smeri udarca. Primer je enoročni bekend, pri katerem desničar z levo roko sune v nasprotni smeri od udarca, tako prepreči prekomerno rotacijo trupa in izgubo kontrole in ravnotežja.

- Sunek sile (Momentum)

Sunek sile pomeni spremembo gibalne količine (v tenisu je mišljena gibalna količina žoge). Celotni čas, ko deluje lopar z neko silo na teniško žogo, se hitrost žoge spreminja, torej pospešuje (linearno, kvadratno ali hitreje in zvezno ali nezvezno). Najprej zavira (negativno pospešuje) in nato pospešuje v smeri udarca. Ko žoga ni več v stiku z loparjem, se hitrost ne spreminja več (v idealnih pogojih, kjer ni upora zraka itd...).

Pospešek je torej posledica sunka sile. Ker je v teniškem žargonu več govora o pospešku, bomo tudi mi v nadaljni obravnavi osredotočeni na pospešek, kot posledico sunka sile.

Pri teniških udarcih poznamo dve vrsti pospeška, to sta linearni in kotni. Linearni pomeni pospeševanje loparja od zadaj naprej -v premočrtnem gibanju-, kotni pospešek pa je pospeševanje v krožnem gibanju, npr. rotacija ramen in bokov.

Pri servisu naprimer obstajajo tri ravni pospeševanja. V transverzalni smeri, kjer igralec pospešuje okoli navpične osi svojega telesa. To pospeševanje je pomembno predvsem pri izvedbi slajz servisa. Naslednje je v sagitalni ravnini, z gibanjem rame igralne roke prek rame neigralne roke. In zadnje je »salto« gibanje serverja, kjer le-ta pospešuje v čelni ravnini.

- Elastična energija (Elastic energy)

Pri zasuku trupa v polodprtem ali odprtem položaju pride pri dovolj kratkem časovnem intervalu do shranjevanja elastične energije, ki se pridruži biokemični energiji mišic pri izvedbi udarca. To se zgodi zaradi optimalnega prednapenjanja mišic, ki se pojavi pri zasuku. Položaj nog pri odprtem ali polodprtem položaju pri udarcih z osnovne linije je skoraj vzporeden z mrežo (kot glede na mrežo je majhen), zasuk v bokih je manj vzporeden glede na mrežo (kot je skoraj pravi), zasuk ramen pa je še večji kot zasuk bokov. Te razlike v kotih telesnih segmentov, kot so noge, boki in ramena, so vzrok za ustvarjeno elastično napetost v mišicah trupa.

Predolg čas zasuka pomeni izgubo elastične energije, ker se v tem času mišice v bokih že raztegnejo in ne ustvarjajo več prednapetosti.

- Kinetična veriga (Coordination chain)

To je veriga mišičnih skupin, ki zvezno in zaporedno delujejo pri izvedbi udarcev. Gibalna količina se pri udarcu prenaša iz nog, bokov, trupa, nadlahti, podlahti in nazadnje na lopar, v tem vrstnem redu. Vsi členi verige morajo biti vključeni in zaporedni (tudi časovno), da je učinkovita. Kinetična veriga se lahko uporabi v celoti ali samo delno. Naprimer pri lovljenju oddaljenih in hitri žog se uporabi samo zadnje dele kinetične verige kot so ramena, nadlaht, podlaht in zapestje. Vzrok je v tem, da je spodnji del kinetične verige (noge, boki, trup) že obremenjen z gibanjem in se ne more vključiti. Pri igranju dolgih in močno rotiranih žog iz zadnje linije, pri katerih je igralec dobro postavljen na žogo in je v ravnotežnem položaju pred udarcem, pa lahko izkoristi vse dele kinetične verige.

1. Stopnja privajanja na teniško igro

Pri prvi stopnji se uporablja žoge primerne za rdeče - mini igrišče.

a) Tenis po tleh

Ravnotežje

Za dobro ravnotežje je potrebno dinamično ravnotežje in natančna postavitvev

Tabela 2: Razvoj ravnotežja pri privajanju na teniško igro

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Natančna postavitvev</i>	1. Izvajanje osmic okoli teniških žogic z nizkim skipingom naprej, bočno, nazaj ali s kratkimi prisunskimi koraki; 2. Tek preko lestve in vse vaje v zvezi z lestvijo, primerne za začetnike (nizki skiping v vsako lestvino, dva koraka naprej, en nazaj, bočno in vzvratno gibanje v lestvinah).	1.,2. Vaje za natančno postavitvev lahko priredimo v obliki štafet in skupinskih tekmovanj. 3. Igralna oblika razvoja je lahko tudi igranje nogometa s teniško žogico.
<i>Dinamično ravnotežje</i>	1. Hoja po gredi in hkratno nošenje žoge na loparju 2. Stoja na eni nogi in kotaljenje žoge po obodu loparja (kdo bo dlje zdržal in naredil več krogov); 3. Gibanje z »drsečimi« copati 4. Stoja na T-klopici	1. Učenci tekmujejo v času, ki ga potrebujejo, da prehodijo gred 2. Kdo bo dlje zdržal in naredil več krogov z žogo po loparju? 3. Kdo je hitrejši na določeni razdalji? 4. Kdo bo dlje zdržal na T-klopici?

Časovna usklajenost

Časovna usklajenost pomeni pravočasno zaznavanje prihoda žoge, pravočasno postavitev in pravočasno izvedbo udarca.

Tabela 3: Razvoj časovne usklajenosti pri privajanju na teniško igro

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Pravočasno zaznavanje prihoda žoge</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Kotaljenje žoge v parih z dlanmi in lovljenje žoge pred črto, ki je ne smeta prestopiti</i><i>2. Učenca stojita obrnjena drug proti drugemu 2 - 3m narazen, eden ima več žog in cilja drugega v copate s hitrim kotaljenjem, drugi se jim izmika. Zadetek šteje kot točka.</i><i>3. Učenca stojita obrnjena drug proti drugemu, vsak ima svojo žogo in jih kotalita hkrati drug proti drugemu ter lovita - sprejemata</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Enaka naloga, prehod žoge čez črto je točka.</i><i>2. Enaka naloga, zadetek šteje kot točka.</i><i>3. Enaka naloga, prehod žoge čez črto je točka.</i>
<i>Pravočasna postavitev</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Kotaljenje žoge v parih z dlanmi in lovljenje žoge preden se le ta dotakne stožca, ki je postavljen meter levo in meter desno od izhodišča. Učenca sta se primorana gibati s prisunskimi koraki levo in desno</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Ciljanje stožca, zadetek pomeni točko.</i>
<i>Pravočasna izvedba udarca</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Različne štafete na način kotaljenja žoge z dlanjo. Primer: dve skupni s štirimi igralci, vsi si stojijo nasproti na razdalji 2 do 3 metre. Prvi zakotali drugemu, drugi diagonalno tretjemu, ta četrtemu naravnost in po isti poti do prvega nazaj. Skupina, ki je prva naokoli z žogo, zmaga</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Enaka naloga kot pri vaji za rešitev težave.</i>

Ritem

Tabela 4: Razvoj ritma pri privajanju na teniško igro

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Tekoč potek priprave na udarec in samega udarca</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Kotaljenje žoge iz dlani v parih s poudarkom na velikem, tekočem zamahu in izmahu ter poudarku na nizki in široki postavitvi.</i><i>2. Prenos žoge za hrbet z levico, preprijem z desnico in lučaj na način kotaljenja čim dlje. Ta način omogoči daljši zamah, dolg lučaj pa omogoči daljši izmah.</i><i>3. Zbijanje postavljenih pločevink za žoge s kotaljenjem z dlani, na dovolj veliki razdalji, kar zahteva ustrezen zamah in izmah in njuno povezavo. Na ta način se lahko priredi tudi igralno obliko - tekmovanje.</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Ciljanje stožcev na opisan način.</i><i>2. Pari med seboj tekmujejo v številu izmenjav.</i><i>3. Enaka naloga, kot pri vaji za rešitev težave.</i>

b) Tenis z metanjem

Ravnotežje:

Učenec mora tako pri metu kot pri lovljenju biti v ravnotežnem položaju. Prav tako mora biti v ravnotežnem položaju, če vrže ali ujame žogo med gibanjem.

Vse vaje naj učenec poskusi izvajati z boljšo in s slabšo roko.

Tabela 5: Razvoj ravnotežja pri tenisu z metanjem

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Ravnotežje pri metu in lovljenju</i>	<p>1. Metanje žoge od spodaj navzgor v široki stoji na obeh nogah in lovljenje žoge (po enem odboju ali brez odboja), pri čemer se igralec po ujemu žoge ne sme premakniti iz ravnotežnega položaja.</p> <p>2. Metanje žoge od spodaj navzgor v stoji na eni nogi (levi ali desni nogi) in lovljenje žoge (po enem odboju ali brez odboja), pri čemer se igralec po ujemu žoge ne sme premakniti iz ravnotežnega položaja.</p>	<p>1. Igralci štejejo število uspešnih lovljenj žoge v dani seriji. Tekmujejo med seboj.</p> <p>2. Igralci štejejo število uspešnih lovljenj žoge v dani seriji. Tekmujejo med seboj.</p>
<i>Ravnotežje med gibanjem</i>	<p>1. Enako kot v zgornji nalogi, le da igralec med letom žoge počepne, poskoči visoko ali naredi obrat za 180, 360 stopinj.</p> <p>2. Igralec se s kratkimi prisunskimi koraki giblje 2 metra levo in desno od izhodišča, drugi mu meče žogo v skrajne točke levo in desno, ko se igralec ustavi ali pa mu meče žogo že med gibanjem. Tekmec skuša vreči žogo nazaj med gibanjem ali ko je v skrajni točki iz mesta in pri tem ohranjati ravnotežje. Isto nalogo lahko naredi tudi na eni nogi. Varianta na eni nogi se lahko točkuje. Podajalec lahko recimo vrže žogo šele, ko je lovilec v skrajni točki, medtem ko mora lovilec žogo nujno ujeti in to na eni nogi. Če mu pade žoga iz rok ali če izgubi ravnotežje, je točka za podajalca. Po nekaj izmenjavah vlogi zamenjata.</p>	<p>1. Igralci štejejo število uspešnih lovljenj žoge v dani seriji. Tekmujejo med seboj.</p> <p>2. Enaka naloga kot pri vaji za rešitev težave.</p>

Časovna usklajenost

Tu učenec prepoznava podobne mete, kot se pojavljajo pri osnovni nalogi »tenis z metanjem«. Vse vaje naj učenec poskusi izvajati z boljšo in s slabšo roko.

Tabela 6: Razvoj časovne usklajenosti pri tenisu z metanjem

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
Zaznavanje leta žoge	<ol style="list-style-type: none">1. Metanje žoge navzgor in lovljenje po treh, dveh, enem ali nič odbojih2. Metanje žoge navzgor in klicanje števil »tri«, »dva«, »ena«, »nič« po treh, dveh, enem ali nič odbojih. Številko pove soigralec, igralec pa mora po toliko odbojih, kot jih je določil soigralec, ujeti žogo.3. Metanje trde teniške žogice navzgor in spremljanje le te z dlanjo po odboju, skoraj do zadnjega odboja, vendar je pri tem ne ujame4. Učenca stojita obrnjena drug proti drugemu, vsak ima žogo v roki in si jih hkrati podajata. Lovita jo po dveh, enem ali nič odbojih.5. »Pepček«. Dva mečeta in lovita, srednji skuša prestrezati žogo.	<ol style="list-style-type: none">1. Metanje žoge v zrak in ciljanje tarče na tleh.2. Enaka naloga.3. Enaka naloga.4. Izmenjava do prve napake, točko dobi tekmeč5. Enaka naloga.

Ritem

Pomembno je tekoče gibanje meta od spodaj navzgor in primeren izmah.

Tabela 7: Razvoj ritma pri tenisu z metanjem

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
Tekoče gibanje	<ol style="list-style-type: none">1. Metanje žoge od spodaj navzgor, začetni položaj je nizka in široka postavitev -skoraj počep, med metom se učenec iztegne v kolenih, to skuša naresti povezano z metom iz roke.	<ol style="list-style-type: none">1. Metanje žoge v zrak in ciljanje tarče na tleh.

	<p>2. Metanje žoge v parih, lovljenje z desno, preprijem žoge iz desne v levo za hrbtom in met z levo, nato isti postopek z drugo roko. Lovljenje, preprijem in met skuša učenec izvesti čim bolj povezano.</p> <p>3. Metanje žoge v parih, lovljenje z obema rokama pred seboj, učenec opravi nato krožni gib od zgoraj dol in naprej z boljšo roko (imitacija zamaha in izmaha pri forhendu) in vrže žogo nasprotniku.</p>	<p>2. Metanje in lovljenje dveh žog hkrati. Vsak ima svojo žogo. Kdor prvi naredi napako, izgubi točko .</p> <p>3. Metanje in lovljenje dveh žog hkrati. Vsak ima svojo žogo. Kdor prvi naredi napako, izgubi točko .</p>
Izmah	<p>1. Metanje žoge od spodaj navzgor v visokem loku partnerju. To zahteva večji zamah in dolg, tekoč izmah.</p>	<p>1. Tekmovanje v metih čim višje in čim dlje.</p>

c) Igra s samim seboj

Ravnotežje

Učenec mora imeti ravnotežni položaj pri odbijanju žoge med gibanjem in pri odbijanju žoge na mestu. Učenci lahko na vsakem koraku najprej poskusijo vajo z uporabo najmehkejše gobaste žoge in nato preidejo na uporabo rdeče žoge.

Tabela 8: Razvoj ravnotežja pri igri s samim seboj

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
Ravnotežje med gibanjem	<p>1. Nošenje žoge na loparju, žoga ne sme pasti z loparja. Nosimo jo lahko naprej, vzvratno, uporabljamo nizke prisunske korake, nizki skiping, hodimo po črtah ...</p> <p>2. Odbijanje mehke žoge navzgor pri čemer ima učenec črto igrišča ali marker med nogami; učenci lahko hodijo prek stožcev, ki so postavljeni tako, da so v liniji, učenci pa prek njih hodijo tako, da hodijo vzdolž njih, jih imajo med nogami in hkrati držijo na loparju ali odbijajo mehko žogo ali balon navzgor.</p>	<p>1. priredimo tekmovalne oblike, štafete ...</p> <p>2. priredimo tekmovalne oblike, štafete ...</p>

<i>Ravnotežje na mestu</i>	1. Nošenje ali odbijanje žoge z uporabo ravnotežnega valja 2. Kotaljenje žoge po mreži - obodu loparja in stoja na eni nogi, stoja v počepu, stoja v širokem in nizkem položaju.	1. Štejemo število odbojev, ki jih igralec uspe narediti na valju. 2. Igralec šteje število krogov, ki mu jih uspe narediti.
----------------------------	---	---

Časovna usklajenost

V tem delu je pomembno, da učenec dobi občutek za višino odskoka žoge z vidika višine predhodnega udarca. Kontakt loparja z žogo mora biti pred in ob strani telesa. Učenec mora imeti kontrolo nad položajem glave loparja. Učenci lahko pri vsaki vaji najprej poskusijo vajo z uporabo najmehkejše gobaste žoge in nato preidejo na uporabo rdeče žoge.

Tabela 9: Razvoj časovne usklajenosti pri igri s samim seboj

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Občutek za višino odskoka glede na višino predhodnega udarca - odboja</i>	1. Odbijanje žoge v tla z loparjem, po enem ali dveh vmesnih odbojih od tal. 2. Štetje pri odbijanju žoge navzgor. »Ena« je odboj od loparja, »dva« ali »tri« pomeni odboj po odboju od tal. 3. Odbijanje žoge v zrak, po enem ali nič vmesnih odbojih od tal, lahko med odboji spreminja strani loparja.	1. Štetje odbojev v časovni enoti. 2. Učenec se trudi doseči čim več »enic«. 3. Učenec se trudi doseči čim več sprememb strani loparja med odbijanji navzgor.
<i>Kontakt loparja z žogo</i>	1. Odbijanje žoge v zrak na mestu ali med hojo, z enim ali nič vmesnih odbojev od tal. 2. Odbijanje žoge v zrak na forhend strani, med nogami, za hrbtom, po enem ali nič vmesnih odbojih od tal.	1. Učenec se trudi doseči čim daljšo razdaljo in čim manj vmesnih odbojev od tal. 2. Učenec skuša izvesti čim več zaporednih serij vseh treh vrst udarcev.

<i>Kontrola nad položajem glave loparja</i>	1. Met žoge v zrak z roko in lovljenje žoge z loparjem s ciljem doseči čim manj odbojev z loparja - amortizacija žoge. Na ta način igralec zadrži pogled na loparju in žogi.	1. Učenec vrže žogo v zrak in skuša slediti njenemu padcu z robom loparja ter jo pri tem ujeti na lopar.
---	---	---

Ritem

Prisotno mora biti tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor in uporablja se kontinentalni prijem.

Tabela 10: Razvoj ritma pri igri s samim seboj

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor</i>	1. Odbijanje žoge na mestu navzgor. Igralec se pred odbojem z loparjem dotakne tal, po odboju pa pokaže z loparjem navzgor. 2. Odbijanje žoge na mestu navzgor iz počepa. Učenec skuša ob zadevanju žoge hkrati vstajati iz počepa. Pozoren je na zadetek žoge nad višino bokov in na tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor.	1. Odbijanje čim višje v zrak in ciljanje tarče na tleh. Ocenjuje se višina leta žoge in število zadetih tarč. 2. Odbijanje čim višje v zrak in ciljanje tarče na tleh. Ocenjuje se višina leta žoge in število zadetih tarč.

2. Razvoj zanesljivosti v tekmovalnih okoliščinah

a) Izmenjava udarcev v servisnem polju

Ravnotežje

Zahteve so enake kot pri prejšnjem koraku.

Tabela 11: Razvoj ravnotežja pri izmenjavi udarcev v servisnem polju

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave
Ravnotežje med gibanjem in na mestu.	1. Enake vaje kot pri igri s samim seboj , dodamo izvedbe vseh vrst odbijanaj na eni nogi.

Časovna usklajenost

Prepoznavanje leta žoge (poudarek na horizontalni komponenti) pred in po odskoku s ciljem optimalne postavitve za udarec. Pomembna je kontrola glave loparja, kontakt mora biti pred in ob telesu. Vse vaje lahko učenci najprej opravijo s penasto žogo, nato poskusijo še z žogo za mini tenis.

Tabela 12: Razvoj časovne usklajenosti pri izmenjavi udarcev v servisnem polju

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
Prepoznavanje leta žoge	1. Igra v parih, eden meče žogo s spodnjim metom, drugi jo odbija nazaj v smeri partnerja. 2. Odbijanje žoge v steno, na steni so lahko označene tarče, po odboju v steno sta možna dva ali eden odboj od tal pred naslednjim udarcem z loparjem. 3. Odbijanje žoge v steno skupaj s partnerjem, izmenično odigrata vsak en udarec.	1. Igralec, ki odbija, šteje število zadetih tarč v tekmečevem polju. 2. Ciljanje tarč na steni in štetje zadetkov. 3. Ciljanje tarč na steni in štetje zadetkov.

<i>Kontrola glave loparja</i>	1. Igra v parih, eden meče žogo s spodnjim metom, drugi jo odbija nazaj v smeri partnerja. Za orientacijo mu lahko postavimo oviro ob stran v višini malo pod boki, da je prisiljen udarjati žogo prek ovire v višini bokov. Za udarjanje pred seboj naj ima spredaj črto, ki je ne sme prestopiti, žogo pa mora vseeno udariti prek črte.	1. Igralec, ki odbija, šteje število zadetih tarč v tekmečevem polju.
-------------------------------	---	--

Ritem

Tekoče gibanje nazaj dol in naprej gor. Prijem – variacija vzhodnih prijemov.

Tabela 13: Razvoj ritma pri izmenjavi udarcev v servisnem polju

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor</i>	1. Odbijanje žoge na mestu navzgor ali v steno. Igralec se pred odbojem z loparjem dotakne tal, po odboju pa pokaže z loparjem navzgor.	1. Ciljanje tarč na steni in štetje zadetkov.

b) Izmenjava udarcev preko ovire

Ravnotežje

Zahteve enake kot pri prejšnjem koraku, pomembna je široka postavitvev.

Tabela 14: Razvoj ravnotežja pri izmenjavi udarcev preko ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Široka postavitvev</i>	1. Izmenjava udarcev (s tekmečem, trenerjem ali ob steno), pri čemer ima igralec črto ali marker med nogama.	1. Tekmovanje med pari v številu izmenjav.

Časovna usklajenost

Zahteve enake kot pri prejšnjem koraku.

Tabela 15: Razvoj časovne usklajenosti pri izmenjavi udarcev preko ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Pravočasno zaznavanje podane žoge</i>	<i>1. Prvi igralec podaja žoge s spodnjim metom ali s podajo z loparjem prek ovire, nasprotnik vadi zaznavanje tako, da s slabšo roko ujame žogo, jo tam spusti in odbije nazaj nasprotniku. To pripomore k dobremu kontaktu z žogo in dobremu zaznavanju.</i>	<i>1. Ciljanje tarč v tekmečevem polju in štetje zadetkov.</i>

Ritem

Zahteve enake kot pri prejšnjem koraku, poudarek je na dokončanem izmahu.

Tabela 16: Razvoj ritma pri izmenjavi udarcev preko ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Tekoče gibanje loparja nazaj dol in naprej gor</i>	<i>1. Pari tekmujejo v številu izmenjav preko ovire. 2. Igralci odbijajo žogo v steno in ciljajo tarče na njej ter štejejo število zaporednih zadetkov. Na ta način tekmujejo med seboj in so primorani čim bolj tekoče izvajati udarce.</i>	<i>1. Enaka naloga. 2. Enaka naloga.</i>
<i>Dokončan izmah</i>	<i>1. Igralec igra izmenjave s tekmečem, trenerjem ali proti steni in v izmahu ujame lopar s slabšo roko (pri forhendu).</i>	<i>1. Štetje izmenjav z dokončanim izmahom.</i>

3. Nadzor igre na osnovni črti

Pri tem koraku razvoja je igra tenisa dovolj podobna osnovni teniški igri, da lahko govorimo o taktičnem delovanju med igro. Zato smo na koncu vsakega od podpoglavij nadzora igre na osnovni črti dodali še tabelo o povezavi taktične in tehnične naloge kot samostojno tabelo na koncu.

a) Igranje v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču

Ravnotežje

Zahteve so enake kot pri prejšnjem koraku, obvezen širok položaj nog, uvedemo pripravljalni poskok – »split step«.

Tabela 17: Razvoj ravnotežja pri igranju v prazen prostor, na sredino ali na krivo nogo tekmeca v rdečem - mini igrišču

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaj
Široka postavitev	1. Udarjanje žoge v široki bočni ali polodprti postavitvi.	1. Igralec ima pri udarcu črto ali marker med nogama.
Ravnotežje med udarcem	1. Izvedba udarca samo na eni nogi. 2. Izvedba udarca z obema nogama skupaj.	1. Učenec skuša izvesti udarec samo na prvi ali samo na zadnji nogi. 2. Učenec skuša izvajati udarec z obema nogama skupaj.
Pripravljalni poskok	1. Vadba pripravljalnega poskoka.	1. Vsakič, ko nasprotnik udari žogo, igralec reče »hop« in naredi širok pripravljalni poskok.
Natančna postavitev	1. Vse vaje za natančno delo nog.	1. Uporaba teniške lestve, atletska abeceda, vaje, kjer se uporablja kratke prisunske korake, pahljača, heksagon, različne teniške igrice... Natančno delo nog omogoča dobro postavitev, le-ta pa dobro ravnotežje.

Časovna usklajenost

Kontakt naj bo pred in ob strani telesa. Pomembna je kontrola glave loparja in pravočasen zasuk trupa.

Tabela 18: Razvoj časovne usklajenosti pri pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeča na rdečem - mini igrišču

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Spremljanje leta žoge in predvidevanje odskoka</i>	1. Vaja »hop, hit«.	1. Učenec opazuje žogo, ko leti proti njemu. Ko pade na tla reče »hop«, ko žogo udari z loparjem, reče »hit«. Lahko uporabi tudi štetje. »1«, ko udari nasprotnik, »2«, ko se žoga odbije v njegovem polju in »3«, ko on zadane žogo.
<i>Pravočasna priprava in zasuk trupa</i>	1. Vadba pripravljalnega poskoka in zasuka ramen. 2. Vaje za zadevanje žoge pred telesom učenca.	1. Učenec reče „ja“ vsakič, ko ima občutek, da je pravočasno izvedel pripravljalni poskok in zasukal trup. Na ta način oceni svojo izvedbo. 2. Vaje za zadevanje žoge pred telesom učenca navajajo na pravočasno pripravo na udarec: - vaja, kjer reče učenec »ja« vsakič, ko je žogo zadel spredaj, - učenec stoji za črto in skuša zadevati žogo pred njo, črte ne sme prestopiti. Žoge mu podaja trener.

Ritem

Učenec vadi izvajanje krožnega gibanja v zamahu pri forhendu in tekoče in pospešeno gibanje proti točki udarca in izmahu. Uporablja vzhodni prijem.

Tabela 19: Razvoj ritma pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Krožno gibanje v zamahu pri forhendu</i>	<p>1. Izvedba tekočega krožnega zamaha.</p> <p>2. Vaja z OVIRO. Trener nastavi na poti zamaha oviro (svoj lopar, hokejsko palico...), učenec mora pri zamahu preiti z loparjem oviro in tako opravi krožno gibanje.</p> <p>3. Izgovarjanje zvoka »ZZZZZ...«</p>	<p>1. a) Vaja pri kateri učenec skuša narediti najprej tekoč krožen zamah nazaj, udarec in izmah brez žoge-v prazno, nato še z žogo.</p> <p>b) Vaja GLAVA - GLAVA in ZASUK RAMEN. Učenec ima v pripravljalnem položaju (položaj, kjer ima igralec lopar pred seboj v dominantni roki, z nedominantno drži roč ali vrat loparja nad dominantno) glavo loparja pred seboj v višini svoje glave. Po pripravljalnem poskoku v istem položaju opravi zasuk ramen (s tem že nese lopar nazaj v zamah) in samo spusti glavo loparja in začne pospeševati proti točki udarca. Na ta način je že opravil krožno gibanje.</p> <p>2. Enaka naloga kot je opisana v sosednjem stolpcu.</p> <p>3. Učenec med izvajanjem krožnega zamaha izgovarja zvok »ZZZZZZZ«, ki ga zaradi svoje zveznosti navaja tudi k izvedbi tekočega zamaha.</p>
<i>Razvoj pospešenega gibanja proti točki udarca in izmahu</i>	<p>1. Izmenično udarjanje brez žoge in z žogo.</p> <p>2. Metanje žoge in izvajanje udarcev.</p>	<p>1. Učenec izvaja izmenično pospešene udarce brez žoge in z žogo. Trener mu podaja žoge, vsak drugi udarec je hiter udarec v prazno.</p> <p>2. Učenec nekajkrat vrže žogo v višini bokov čim dlje in čim hitreje, nato udari nekaj forhendov ali bekendov.</p>

Povezava taktične in tehnične naloge

Igraci so pri vadbi taktičnih situacij pozorni na dobro ravnotežje, izvajanje pripravljalnega poskoka, tekoč potek udarca in točko zadetka žoge pred telesom.

Tabela 20: Povezava taktične in tehnične naloge pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču

Taktična naloga	Vaje za rešitev taktične naloge
<i>Izvajanje udarcev v različnih smereh</i>	<p>1. Igranje izmenjav preko mreže. Tekmeca stojita na diagonali igrišča, eden udarja prva dva udarca diagonalno proti tekmecu in tretjega cilja v tarčo postavljeno po paraleli. Zadeta tarča se točkuje, negativno se točkujejo tudi zgrešeni udarci po diagonali. Po določenem številu poskusov ciljanja paralel zamenjata vlogi.</p> <p>2. Podobna naloga, tokrat eden ostaja na diagonalnem položaju in igra izmenično diagonale in paralele, drugi igra prvi udarec forhend diagonalno in teče v nasprotni kot igrišča kjer odigra paralelo z bekend udarcem. Po določenem številu izmenjav, zamenjata vlogi. Točkuje se število izmenjav in število spremenjenih smeri pri obeh. Kateri tekmeec naredi prvi napako, tisti vodi za eno izmenjavo ali spremenjeno smer več. Ali pa, kateri tekmeec naredi napako, tisti dobi vse število izmenjav. Zadana si določeno število izmenjav zbranih kot točk za cilj. Npr., kdor prvi doseže petdeset izmenjav - točk, je zmagovalec.</p>
<i>Igranje zunanje diagonale</i>	<p>1. Tekmeca igrata običajno igro za točke, vendar lahko napadata in dosežeta zmagovalne udarce (vinerje) samo z forhendom.</p>

b) Igranje v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na oranžnem - midi igrišču

Na midi igrišču se že uporabljajo oranžne žoge, ki so srednje trde, še vedno pa so primerne za otroke od 8 do 11 let starosti.

Ravnotežje

Zahteve so enake kot pri prejšnjem koraku. Vadbo ravnotežja nadgradimo z zahtevnejšimi vajami. Pomembna je široka postavitev in prenos teže z zadnje na sprednjo nogo.

Tabela 21: Razvoj ravnotežja pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca v oranžnem-midi igrišču

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Prenos teže in ravnotežni položaj</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Prenos teže z zadnje na sprednjo nogo.</i><i>2. Pomik bokov v smeri udarca.</i><i>3. Ocena ravnotežja med udarcem.</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Učenec v široki postavitvi naredi prenos teže iz zadnje na prvo nogo med udarcem, hkrati pa dvigne peto zadnje noge. Vaja je primerna tudi za obračanje bokov v smeri za udarcem.</i><i>2. Če učenec ne prenese teže med udarcem iz zadnje na sprednjo nogo, to pomeni, da ima lahko težave z obračanjem bokov med udarcem. Tako med udarcem učenec velikokrat ne prenese teže in ostane na zadnji nogi ali pa »pade« na sprednjo nogo, še posebej v bolj odprti postavitvi. Razlog je v tem, da ne zna sponatano voditi bokov za roko pri udarcu. Težavo lahko odpravi tako, da se prime z levo - prosto roko za desni bok med izvajanjem forhenda. Leva roka namreč vodi bok v smeri udarca, torej naprej in krožno. Vaja je prav tako primerna za razvoj ritma udarca.</i><i>3. Učenec sam oceni udarec vsakič, ko je med udarjanjem v dobrem ravnotežnem položaju. Za dobro ravnotežje reče »ja«.</i>
<i>Pozornost med udarcem usmerjena na žogo</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Zadržanje pogleda v točki udarca.</i>	<ol style="list-style-type: none"><i>1. Učenec zadrži pogled po udarcu na točki kontakta žoge z loparjem (točki udarca). Vaja preprečuje učencu sukanje glave v smeri udarca (v smeri rotacije ramen) in s tem preprečuje izgubo ravnotežja.</i>

Časovna usklajenost

Zahteve so enake kot pri prejšnjem koraku. Vadbo ravnotežja nadgradimo z zahtevnejšimi vajami.

Tabela 22: Razvoj časovne usklajenosti pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeča na oranžnem - midi igrišču

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Razvoj pravočasne priprave</i>	1. Izvajanje večih poskokov, med dvema udarcema. 2. Vadba pravočasne priprave.	1. Izvajanje večih poskokov med dvema udarcema. Enega, dva, tri, štiri... 2. Trener podaja učencu počasne žoge iz košare, ta se skuša pravočasno pripraviti, kar pomeni pravočasni pripravljalni poskok, gibanje proti žogi, zasuk ramen in zamah.
<i>Opazovanje leta žoge in odločanje o višini točke zadetka</i>	1. Določanje števila odbojev. 2. Določanje višine odbojev.	1. Izmenjava z oranžno žogo na mini igrišču. Igralca določata drug drugemu število odbojev, ki jih žoga naredi, preden jo igralec udari. »Nič« pomeni volej, »ena« pomeni običajni forhend ali bekend, »dva« pomeni dva odboja pred udarcem 2. Izmenjava z oranžno žogo na mini igrišču. Igralca določata drug drugemu višino odboja. »Ena« pomeni udarec pod višino bokov, »dva« pomeni udarec v višini bokov in »tri« pomeni udarec nad višino bokov.

Ritem

Učenec mora biti sposoben pri igri na oranžnem - midi igrišču izvesti udarec z rotacijo žoge naprej in nazaj. Zato mora usvojiti zahteve prejšnje točke, dodati pa mora elemente, ki omogočajo pospeševanje pri udarcu. To sta predvsem pospeševanje loparja od spodaj navzgor in naprej, kar omogoča pravilna uporaba zgornjega dela telesa - ramen in odriva nog, ter hiter potek gibanja od spodaj navzgor in naprej v zapestju.

Tabela 23: Razvoj ritma pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeča na oranžnem - midi igrišču

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedeb vaje
<i>Tekoč potek udarca, usklajenost poteka roke s potekom bokov in ramen</i>	1. Prijem za zapestje aktivne roke z neaktivno roko.	1. Učenec se pri forhend udarcu prime z levo roko za zapestje in izvaja forhend, na ta način z obema rokama. Vaja ga napeljuje k temu, da njegova ramena med udarjanjem sledijo roki oziroma udarcu.
<i>Razvoj zasuka ramen</i>	1. Vaja »rama-rama«. 2. Poudarjen zasuk ramen.	1. Vaja rama - rama, kjer učenec pred udarcem pokaže levo ramo, po kontaktu z žogo pa desno. 2. Če učenec ne uporabi dovolj zasuka ramen, potem nese z levo roko lopar v zamah, z desno preprime in začne udarec.
<i>Razvoj z udarcem usklajenega odriva z nogami v tla</i>	1. Upor z nogami v tla.	1. To naredi tako, da se pred udarcem široko in nizko postavi in se usklajeno z uporabo ramen in bokov odrine navzgor in naprej v udarec. Lahko tudi oceni. Za dober in usklajen odziv reče »ja«.
<i>Razvoj hitrega gibanja loparja</i>	1. Izmenično udarjanje brez žoge in z žogo.	1. Učenec naj nekajkrat udari (zamahne) čim hitreje z loparjem brez žoge, nato mu trener poda z roko nekaj počasnih žog, učenec pa jih skuša s hitrim loparjem udariti. Pri tej vaji je zadevanje v igrišče sekundarnega pomena, bolj je pomemben občutek učenca, da žogo udari s hitrostjo.

Povezava taktične in tehnične naloge

S tehničnega vidika so igralci pozorni predvsem na izvajanje širokega pripravljalnega poskoka in pospeševanje loparja pri udarcu.

Tabela 24: Povezava taktične in tehnične naloge pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na oranžnem - midi igrišču

Taktična naloga	Vaje za rešitev taktične naloge
<i>Razvoj sposobnosti za zaznavanje gibanja tekmeca</i>	<p>1. <i>Midi tenis igrišče razdelimo z markerjem na dva enaka dela po širini. Tekmeca igrata izmenjave in kadar je eden od igralcev na levi ali desni strani od označbe, takrat tekmeec odigra na drugo stran. Točkuje se zmagovalne udarce odigrane na drugo stran označbe in stran od tekmeca.</i></p> <p>2. <i>Midi tenis igrišče se označi z markerjem dva metra pred mrežo in dva metra za osnovno linijo. Kadar igralec preide črto pred mrežo, takrat se tekmeec odloči za lob, kadar pa preide črto za osnovno linijo, takrat pa udari skrajšano žogo ali kratko in ostro diagonalo. Točkuje se uspešne skarjašane žoge, diagonale in lobe. Neizsiljena napaka je točka za nasprotnika.</i></p>
<i>Razvoj sposobnosti pravočasne odločitve izbire smeri</i>	<p>1. <i>Midi tenis igrišče razdelimo z markerji na tri enake dele po širini za servisno črto. Zaporedno jih označimo z »ena«, »dva« in »tri«. Igralca delata izmenjave in eden od tekmecev spreminja smeri. Igra na sredino, diagonalo ali zunanjo diagonalo. Preden izvede udarec, glasno izgovori številko, kamor bo udaril. Zadete tarče štejejo kot točke, zgrešene nimajo vrednosti, neizsiljena napaka pa pomeni točko za nasprotnika. Po določenem številu serij izmenjav igralca zamenjata vlogi.</i></p>

c) Igranje v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na zelenem - velikem igrišču

Ravnotežje

Zahteve so enake kot pri prejšnjem koraku. Vadi se tudi dinamično ravnotežje.

Tabela 25: Ravnotežje pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na zelenem - velikem igrišču

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Razvoj ravnotežja pri ritmičnih izmenjavah na zelenem igrišču</i>	1. Izmenjave po sredini.	1. Učenec se trudi igrati oba udarca v široki in polodprti postavitvi, pozorna sta na uporabo širokega pripravljalnega poskoka.
<i>Razvoj prenosa teže v polodprti ali odprti postavitvi</i>	1. Igranje forhend zunanje diagonale. 2. Igranje forhend paralele na način zunanje diagonale.	1. Enaka naloga kot je opisana v sosednjem stolpcu. 2. Igralec je pri odmikanju na igranje forhend zunanje diagonale naravno prisiljen bolj zasukati ramena pri zamahu in se odriniti iz zadnje noge v smeri udarca ter potisniti boke v smeri udarca. Zato pri igranju paralele imitira gibanje kot pri igranju zunanje diagonale in izvedbo udarca na način izvedbe udarca v smeri zunanje diagonale. Trener mu kot izhodišče označi položaj na običajni forhend diagonali (desno od sredine osnovne črte za desničarje) namesto na sredini osnovne linije. Igralec se giblje iz položaja na diagonali proti sredini osnovne črte in udari žogo s forhend udarcem po sredini igrišča, v paralelni smeri. Igralec je prisiljen, da se giblje okoli žoge, opravi večji zasuk ramen kot sicer, ustvari večjo prednapetost v mišicah trupa in se odrine iz zadnje noge na sprednjo. Na tak način izvede običajno forhend paralelo podobno, kot bi udaril zunanjo diagonalo.

<p><i>Razvoj dinamičnega ravnotežja</i></p>	<p>1. Lovljenje in odigravanje srednje hitrih žog v bližnji oddaljenosti (3 m – 4 m) v smeri levo in desno.</p> <p>2. Lovljenje in odigravanje srednje hitrih žog v bližnji oddaljenosti (3 m – 4 m), v smeri naprej in nazaj.</p> <p>3. Prilagajanje na različne vrste žog glede rotacije, smeri, hitrosti, višine in dolžine leta.</p>	<p>1. Trener podaja srednje hitre žoge iz košare levo in desno od učenčevega izhodišča na osnovni liniji, učenec jih skuša odigrati v smeri mimo trenerja in skuša biti pri udarjanju v ravnotežnem položaju. Pozoren je na kontakt pred seboj in na prenos teže.</p> <p>2. Podobna vaja kot zgornja, trener podaja krajše in daljše žoge, učenec se giblje naprej in nazaj ter jih odigrava v ravnotežnem položaju.</p> <p>3. Trener podaja žoge z različno hitrostjo, rotacijo in smerjo (hitre, počasne, srednje hitre žoge, diagonale in paralele, slajz in spin), ta se prilagaja s pripravo in ustrezno reagira. Na hitre skuša odigrati obrambni udarec, na počasne odigra napadalni udarec (winer, prihod na mrežo), na srednje hitre vrne nevtralno žogo (nevtralna žoga se pri prečkanju osnovne črte dviguje), na rotirano žogo se prilagodi s postavitvijo. Vse vrste udarcev odigra v ravnotežnem položaju.</p> <p>OPOMBA: Vse zgoraj omenjene vaje naj skušajo igralci izvesti v igralni obliki, ko so tega sposobni. Eden od igralcev igra levo in desno, kratke in dolge žoge z različno hitrostjo, drugi naj odigrava žoge v ravnotežnem položaju. Enako velja za izmenjavo žog, ko prvi igralec igra različno rotirane žoge, drugi jih odigrava v ravnotežnem položaju.</p>
---	---	--

Časovna usklajenost

Zahteve so enake kot pri prejšnjem koraku. Ker so udarci hitrejši, se lahko pojavijo nove težave.

Tabela 26: Razvoj časovne usklajenosti pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeča na zelenem - velikem igrišču

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Pravočasno zaznavanje</i>	1. Vaja, ki razvija pri učencu občutek za pravočasno. pripravo na udarec. 2. Dihanje pri udarcu.	1. Izvajanje enega, dveh ali treh pripravljalnih poskokov ob nasprotnikovem udarcu. 2. Ko žoga pade na tla igralec vdihne in izdihne, ko udari žogo.
<i>Spremljanje leta žoge</i>	1. Igranje polvolejev.	1. Trener podaja krajše in daljše žoge v midi igrišču, učenec pa jih skuša vračati s polvolejem.
<i>Ocenjevanje dolžine leta žoge</i>	1. Ocenjevanje dolžine leta glede na postavljene označbe.	1. Igrišče je razdeljeno z dvema trakovima po dolžini. Prvi trak je znotraj servisnega polja, malo pred servisno črto, gledano s strani mreže. Drugi je približno dva metra stran od osnovne linije, znotraj igrišča. Tako dobimo tri razdelke igrišča po dolžini (polovice celotnega igrišča), kamor lahko pade žoga. Polje ena je med mrežo in prvim trakom, polje dve med prvim in drugim trakom in polje tri med drugim trakom in osnovno linijo. Učenec igra izmenjave v zelenem igrišču in vsakič sproti oceni glasno, preden žoga pade v igrišče, kam bo padla. »Tri« pomeni, da bo žoga padla med osnovno linijo in drugi trak (gledano z osnovne linije), »dva« pomeni, da bo žoga padla med drugi in prvi trak in »ena« pomeni, da bo žoga padla pred prvi trak.

Ritem

Tabela 27: Razvoj ritma pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na zelenem - velikem igrišču

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Ritem pri daljših izmenjavah</i>	1. Igranje večjega števila izmenjav brez napak v zelenem igrišču.	1. Tekmeca sta pozorna na tekoče gibanje pri udarcu in obvezno izvajanje pripravljalnega poskoka in dobrega dela nog. Igranje večjega števila izmenjav kvalitetnih - aktivnih žog za servisno linijo v zelenem igrišču. Vajo lahko časovno omejimo na eno minuto in si zadamo cilj izmenjave določenega števila žog. Kvalitetna žoga je tista, ki se pri prehodu osnovne linije dviguje ali je v najvišji točki.

Povezava taktične in tehnične naloge

Tabela 28: Povezava taktične in tehnične naloge pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na zelenem - velikem igrišču

Taktična naloga	Vaje za rešitev taktične naloge
<i>Razvoj sposobnosti zaznavanja gibanja tekmeca in pravočasne odločitve za izbiro smeri</i>	1. Igranje diagonal, ko eden od tekmecev prestopi stransko črto, lahko drugi odigra paralelo in odigrata točko do konca. 2. Igranje diagonal, ko eden od igralcev odigra žogo znotraj servisnega polja, lahko drugi odigra paralelo in odigrata točko do konca. 3. Igranje dolgih močno rotiranih žog po sredini, ko eden od tekmecev prestopi označbo na tleh dva metra za osnovno črto, lahko drugi tekmelec odigra usmerjeno žogo in točka se nadaljuje do konca.

<p><i>Spreminjanje tempa igre</i></p>	<p>1. <i>Vaja, pri kateri igralca izvajata izmenjave, trener pa določa hitrost udarjanja žog. Deset je na primer najvišji tempo, ena je najnižji. Učenca skušata po občutku spreminjati hitrost, ki jima jo sprti določa trener. Igralca štejeta število izmenjav. Kateri tekmeec prvi naredi napako, tisti dobi vse število izmenjav. Tekmujeta do sto izmenjav - točk.</i></p>
<p><i>Spreminjanje ritma igre</i></p>	<p>1. <i>Ko učenec obvlada igranje kvalitetnih - nevtralnih žog, lahko začne vaje s spreminjanjem ritma. Igra kvalitetne žoge iz zadnje linije, žoge iz za zadnje linije z več loka in rotacije, bolj ravne žoge, ki so tudi hitrejše in z manj loka ter žoge z rotacijo nazaj - slajz. Prav tako tu stremi k večjemu številu izmenjav. Naloga je lahko sledeča. Tekmece igrata izmenjave, vsak drugi (prvi) udarec mora biti različen, kar se tiče rotacije, hitrosti, smeri, dolžine in višine. Štejeta število izmenjav in kdor prvi naredi napako ali mu tekmeec zada zmagovalni udarec, dobi le-ta tekmeec število točk enako številu izmenjav.</i></p>

Pri igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmece na rdečem, oranžnem in zelenem igrišču izvedbam vaj opisanim z ravnotežjem, časovno usklajenostjo in ritmom ni bila dodana igralna oblika. Večino opisanih vaj lahko igralci izvajajo v igralni obliki, kot so tekmovanja med pari v številu uspešnih izmenjav ali ciljanje tarč v tekmečevem polju.

4. Pobuda v igri na osnovni črti

Tu bi izpostavili dve pomembni dejstvi, po katerima se razlikuje obravnavanje razvoja igralca v prejšnjih točkah in v tej.

1. Pri tem koraku razvoja se običajno igralci telesno hitro razvijajo, zato na njihovo igro izrazito vpliva izkoriščanje telesne moči. Do sedaj smo pri opisovanju tehničnega razvoja uporabljali oporne točke, kot so ravnotežje, časovna usklajenost in ritem. Ko igralec tehnično izpolnjuje te kriterije, ima tudi nadzor nad izvajanjem udarcev, saj so to kriteriji kontrole udarcev. Do „pobude v igri na osnovni črti“ torej igralec ne dodaja elementov hitrosti in moči. Od tu dalje pa je potrebno upoštevati principe BIOMECA, ki narekujejo biomehansko pravilno izvedbo udarca, da bo ta izveden z optimalno hitrostjo oziroma močjo.

2. Igralci torej začnejo izkoriščati fizične potenciale svojega telesa. Tako uporabijo intenziven zasuk ramen in s tem bokov pri udarcih z osnovne linije. To ustvari prednapetost mišic trupa, ki pripomorejo k močnejšemu udarcu. Zaradi večje moči so sposobni vzdrževati dinamično ravnotežje, torej lahko odigravajo udarce v gibanju. Pri servisu naprimer izkoriščajo kinetično verigo mišic, ki znatno pripomore k povečanju hitrosti servisa.

Vaje za razvoj posameznega člena BIOMECA se lahko med seboj prepletajo. Ker je izkoriščanje ali upiranje inerciji povezano tudi z ravnotežjem, so lahko vaje za razvoj ravnotežja podobne vajam za izkoriščanje inercije. Recimo forhend v teku (»running forehand«) se lahko vadi kot nasprotovanje inerciji gibanja igralca (igralec v tem primeru skuša oddaljeno žogo rešiti in čimprej spremeniti smer, da pokrije igrišče), ali pa kot vadba udarjanja žoge v neravnotežnem položaju (igralec v tem istem primeru ni v ravnotežnem položaju, vendar vseeno skuša žogo udariti optimalno).

a) Ravnotežje

Tabela 29: Razvoj ravnotežja pri pobudi v igri na osnovni črti

Cilji	Vaje za uporabo - razvoj ravnotežja	Način izvedbe vaje
<p>1. Razvoj ravnotežja pri udarcih na osnovni črti pri vadbi ritma udarcev.</p>	<p>1. Igranje aktivnih žog v polodprtem položaju na osnovni liniji, večinoma v bližini izhodišča na osnovni liniji.</p>	<p>1. Igralna oblika. Tekmeča štejeta drug drugemu število aktivnih žog v seriji, ki traja do napake. Lahko tekmujeta naprimer, v kateri bo v danem številu serij udaril več aktivnih žog. Igralec pri udarcu uporabi prenos teže z zadnje na sprednjo nogo in igra v širokem in nizkem položaju. Tak položaj omogoča večji zasuk bokov in s tem večjo prednapetost. Igra se po sredini, gibanja naprej, nazaj, levo in desno je manj. Poudarek je na ravnotežju med udarcem</p>
<p>2. Razvoj ravnotežja pri igranju udarcev v radiju treh do štirih metrov okoli izhodiščnega položaja na osnovni črti. Cilj je razviti dovolj agilno gibanje, ki omogoča pravočasni prihod na žogo in izvedbo udarca v še vedno ravnotežnem položaju.</p>	<p>2. Igralec ima izhodišče na osnovni črti in igra križ.</p> <p>Trener mu podaja štiri vrste različnih žog, ki zahtevajo uporabo kontrastnih oblik ravnotežnega položaja.</p>	<p>Igralna oblika. Individualno ali v skupini, kjer vsak igralec dobi po eno serijo vseh štirih različnih žog. Vaja se lahko točkuje s številom uspešnih zadetkov v tarče, ki jih postavi trener.</p> <p>Prvo žogo poda daljšo za zadnjo črto na igralčev forhend. Ta jo mora z gibanjem prehiteti in jo udariti iz polodprtega položaja z zadnje noge na prvo. Igralec se močno opre z nogama v tla in udari dolgo rotirano - aktivno žogo na tekmečevo zadnjo črto. Ponavadi igralec udari to žogo iz skoka, pri čemer se zarotira s trupom in rameni in prenese težo z zadnje noge na prvo. Igralec in trener sta pozorna, da se igralec med udarcem odriva naprej proti žogi in da se ne giblje nazaj med udarcem.</p>

		<p>Drugo žogo trener poda kratko in diagonalno glede na prvo na igralčev bekend. Igralec mora to žogo napasti v gibanju naprej in v bočnem položaju. Pozoren je na širok položaj in aktiven prenos teže z zadnje na prvo nogo. Odriv z nogama je manj intenziven, bolj je prisotno gibanje naprej.</p> <p>Tretja žoga je enaka kot prva, le da je podana na igralčev bekend, četrta pa enaka kot druga, podana pa je na igralčev forhend. Pri žogah, igranih za zadnjo črto je zaželeno, da je igralec tik pred udarcem v ravnotežnem položaju in se ne giblje. Kratke žoge lahko udari v gibanju naprej ali z mesta.</p>
<p>3. Vadba udarcev v neravnotežnem položaju.</p>	<p>Igralec je postavljen v situacijo, ko mora odigrati žogo med tekom.</p> <p>1. Uporaba »running« forhenda ali bekenda.</p> <p>2. Vadba spremembe smeri v smeri naprej in nazaj.</p>	<p>Igralna oblika</p> <p>1. Igralec stoji na stičišču osnovne in stranske črte, tekmelec pa mu poda hitro žogo na drugo stran, ki jo skuša odigrati nazaj. Točka se odigra do konca. Pri reševanju žoge uporabi dodaten korak po udarcu - recovery step, ki mu omogoča ohranjanje ravnotežja in spremembo smeri.</p> <p>2. Igralec stoji daleč za osnovno linijo. Tekmelec mu poda prvo kratko žogo ter jo skuša rešiti, drugo žogo pa dobi kot lob in ga skuša odigrati med tekom nazaj in v obračanju. Točka se odigra do konca.</p>

b) Inercija

Tabela 30: Razvoj koriščenja inercije med gibanjem in pri udarcih pri pobudi v igri na osnovni črti

Cilji	Vaje za uporabo - razvoj inercije	Način izvedbe vaje
<p>Razvoj nasprotovanja inerciji gibanja: točke 1, 2, 3</p> <p>Razvoj koriščenja inercije gibanja pri udarcu: točka 4</p>	<p>1. Igranje žog pri veliki hitrosti in sprememba smeri gibanja.</p> <p>2. Lovljenje skrajšanih žog in sprememba gibanja.</p> <p>3. Igranje žog v gibanju nazaj in sprememba smeri gibanja.</p> <p>4. Napadanje kratkih žog in gibanje proti mreži.</p>	<p>Situacije, ki jih izvajata dva igralca v igralnih razmerah:</p> <p>1. Igralca igrata za točke po celem igrišču. Prvi igralec poda hitro žogo v kot na osnovni liniji, nasprotnik štarta iz nasprotnega kota in skuša vrniti žogo (odigra »running forehand«) ter po spremembi smeri z uporabo »recovery step-a« takoj nato preide v izhodiščno pozicijo na osnovni liniji. Točko odigrata do konca.</p> <p>2. Igralca igrata za točke po celem igrišču. Prvi igralec udari skrajšano žogo, drugi štarta iz osnovne linije in jo skuša ujeti. Prvi odgovori z lobom ali pasingom in odigrata točko do konca.</p> <p>3. Igralca igrata izmenjave na osnovni liniji v visokem loku z veliko rotacije. Take žoge igralca prisilijo v odmikanje nazaj in odigravanje žog z močnim uporom nog v tla ter vračanje po udarcu nazaj na osnovno linijo.</p> <p>4. Igralec po nekaj izmenjavah udari krajšo žogo. Njegov tekmeč se med udarjanjem krajše žoge pomika naprej v smeri udarca in prenaša težo iz leve na desno nogo.</p>

Nasprotna sila

Tabela 31: Razvoj uporabe nasprotne sile pri pobudi v igri na osnovni črti

Cilji	Vaje za uporabo nasprotne sile	Način izvedbe vaje
1. Razvoj koriščenja sile, ki jo ustvari igralec z uporom nog v tla, ta pa delujejo nanj v nasprotni smeri tako, da dobi pospešek v smeri navzgor in naprej.	1. Udarjanje žog v bočni, polodprti in odprti postavitvi z močnim uporom nog v tla, po možnosti s skokom po udarcu.	Uporaba integralnega treninga, individualna oblika vadbe ali vadba igralcev v parih 1. Uporaba integralnega treninga. Igralec meče težko žogo izpred prsi z obema rokama navzgor. Pri metu se z nogama močno odrine od tal in si tako pomaga. Mišice trupa in hrbta so napete, prepogibanja v hrbtu ni. Izvede šest metov v seriji in nato šest forhendov in bekendov z osnovne linije. Pozoren je na odziv od tal pri udarcu.
2. Razvoj koriščenja elastične sile, ki jo ustvari igralec z zasukom ramen in bokov v pripravljalnem delu pri udarcu, elastična sila mišic trupa pa deluje v nasprotno smer naprej proti prihajajoči žogi.	2. Učenec brez žoge vadi »križ«.	2. a) V polodprtem položaju zasuka rame toliko, da so pravokotne na položaj nog. To ustvarja prednapetost, ki pa ustvarja silo potrebno za udarec. Pomembno je, da je v dovolj širokem ravnotežnem položaju, ker le-ta omogoča dovolj veliko prednapetost. b) Podobna vaja kot prejšnja, v tem primeru igralec udarja žoge, ki mu jih z roko podaja trener, ki je na isti strani igrišča. Trener podaja počasne žoge, igralec pa se trudi uporabljati silo, ki jo razvije z zasukom trupa. Pozoren je, da dovolj pozno po oceni leta žoge zasuka boke, ker le na ta način izkoristi elastično energijo, ki bi se pri daljšem zasuku porazgubila.

<p>3. Razvoj koriščenja nasprotne sile neigralne roke, ki pri enoročnem bekendu in bekend slajzu deluje z namenom preprečitve prevelike rotacije telesa v smeri udarca in s tem izgube ravnotežja.</p>	<p>3. Igralec igra enoročni bekend ali slajz.</p>	<p>3. a) Preden igralec udari slajz, močno prime z neigralno roko za glavo loparja ter ob udarcu hkratno izvede gibanje igralne roke naprej in neigralne roke nazaj. Močan prijem deluje kot pospeševalec gibanja obeh rok v nasprotne smeri.</p> <p>b) Če igralcu ne uspeva zamah z nasprotno roko nazaj, se postavi ob steno in mu trener podaja žoge, ki jih odigrava z enoročnim bekendom in slajzom. Igralec se mora pri udarjanju z nasprotno roko dotakniti stene.</p>
---	--	---

Sunek sile in temu pripadajoči pospešek

Tabela 32: Razvoj uporabe sunka sile pri pobudi v igri na osnovni črti

Cilji	Vaje za pospeševanje	Način izvedbe vaje
<p>1. Razvoj uporabe zasuka ramen</p>	<p>1. Igranje forhendov in bekendov iz zraka ("drive" volejev).</p>	<p>1. Trener podaja žoge iz košare</p> <p>a) Igralec stoji znotraj igrišča na treh četrtinah dolžine in igra drive forhend in drive bekend voleje, ki mu jih podaja trener. Pozoren je na zasuk ramen in na dober kontakt z žogo pred telesom, ki mu omogoča hiter lopar in dolg izmah ter s tem odsuk ramen do konca v smeri udarca.</p> <p>b) Enaki pogoji kot v prejšnji vaji, razlika je ta, da igralec udari vsak drugi udarec kot spin volej, vmes pa igra napadalne udarce po odboju od tal - winerje.</p>

<p>2. Razvoj aktivnega pospeševanja loparja v zapestju. V primeru, ko igralec pospešuje z vsemi deli telesa ustrezno (uporaba nog, ramen, nadlahti, podlahti), zapestje pa ima pasivno.</p>	<p>2. Kontrastne oblike vaj Pri tovrstnih kontrastnih vajah je bistveno, da igralec izkusi pospešek na lažji način brez žoge z lažjim ali težjim predmetom in pridobljeno hitrost skuša prenesti v pravi udarec s kasnejšimi udarci z loparjem in žogo.</p>	<p>2. a) Učenec najprej nekajkrat zamahne - udari z loparjem forhend brez žoge, nato udari nekaj forhendov z žogo, ki mu jo poda trener z roko. b) Učenec udari nekajkrat s težjim predmetom kot, je baseball kij, v prazno, nato nekajkrat udari forhend z žogo, ki mu jo poda trener z roko. c) Učenec udari nekajkrat z lažjim predmetom, kot je badminton lopar, v prazno, nato nekajkrat udari forhend z žogo, ki mu jo poda trener z roko. d) Učenec nekajkrat vrže teniško žogico s stranskim metom (kot bi metal »žabico«), nato izvede nekaj forhendov in bekendov z žogo.</p>
<p>3. Razvoj občutka za hitrost, smer, dolžino, višino in rotacijo udarjene žoge.</p>	<p>3. Vaje, ki utrjujejo občutek za natančnost udarjene žoge s količino rotacije.</p>	<p>3. Igranje dolgih in kratkih diagonal. Eden igra samo dolge diagonale, drugi pa igra izmenično dolge in kratke diagonale. Dolžino uravnava s količino rotacije naprej, to pa s hitrostjo loparja.</p>
<p>4. Spoznavanje razmerja med horizontalnim pospeševanjem loparja in vertikalnim pospeševanjem loparja.</p>	<p>4. Vaje za pridobitev občutka za pospeševanje pri različnih rotacijah. Igranje hitrih, rotiranih žog v loku in manj rotiranih, hitrih žog z manj loka.</p>	<p>4. Igranje hitrih, rotiranih žog v loku in manj rotiranih, hitrih žog z manj loka. Igralca igrata po sredini zelenega igrišča. Prvi igra dolge žoge v loku z veliko rotacije in veliko hitrostjo loparja, drugi vrača bolj ravne žoge, vendar prav tako hitre. Po nekaj časa zamenjata. Vaja je primerna za pridobivanje občutka za razmerje med vertikalno in horizontalno hitrostjo loparja in posledično razumevanje učinka različno udarjenih žog.</p>

<p>5. Razvoj za pospeševanje pomembnega pravega kontakta z žogo.</p>	<p>5. Vaje, ki navajajo igralca, da zadeva žoge spredaj in dovolj stran od telesa (druga). Zadevanje žoge daleč pred telesom pomeni dolgo časa pospeševanje loparja. Daljše pospeševanje, pa pomeni večjo končno hitrost. a) Nizke in nazaj rotirane žoge omogočajo igralcu lažje zadevanje pred telesom, hkrati pa je igralec zaradi nizkega odboja primoran spustiti glavo loparja in pospešiti lopar naprej in navzgor, sicer ne bi mogel udariti preko mreže. b) Kratke in vstran podane žoge igralec s težavo doseže s skoraj iztegnjeno roko in če želi, da jih vrne v igrišče, mora uporabiti hitro gibanje v zapestju, ker ostalih delov kinetične verige telesa ne more več izkoristiti zaradi neoptimalne postavitve.</p>	<p>5. a) Igralec pospešuje pri udarjanju nizkih in nazaj rotiranih žog, ki imajo nizek odboj. b) Odigravanje kratkih in daleč vstran podanih žog. Pri obeh vajah trener podaja žoge iz košare b*) Približevanje po diagonalah. Igralca igrata diagonale z veliko spina na midi ali mini igrišču. Z vsakim udarcem skušata udariti ostrejšo diagonalo, kar pomeni, da morata bolj pospešiti lopar in dodati morebitno stransko rotacijo žogi. Vadba stranske rotacije omogoča prav tako veliko hitrost loparja.</p>
---	---	--

Elastična energija

Vadbo za razvoj uporabe elastične energije smo že opisali v razdelku o **nasprotni sili**. Bistveno je to, da se igralec postavi v bolj odprt položaj pri udarcu in v dovolj kratkem času po ustvarjanju prednapetosti tudi udari. Sicer se elastična energija porazgubi. Primerna vadba za razvoj uporabe elastične energije je tudi v naslednjem razdelku opisan **integralni trening z medicinko**.

Kinetična veriga

Tabela 33: Razvoj kinetične verige pri pobudi v igri na osnovni črti

Cilji	Vaje za uporabo kinetične verige	Način izvedbe vaje
1. Razvoj občutka za koriščenje različnih delov kinetične verige, delne ali celotne.	1. Kontrastne vaje Igranje kombinacije različnih žog, kjer se uporabi različne dele kinetične verige. a) Vadba napadalnih udarcev, kjer se izkoristi celotna kinetična veriga in napadalnih udarcev, kjer se kinetična veriga izkoristi delno. To so vinerji (zmagovalni udarci) in udarci za prehod na mrežo.	1. Individualna ali skupinska vadba, trener podaja serije žog iz košare. 1. a) Igralec izvede prvi udarec znotraj igrišča na treh četrтинah dolžine. Počasno, kratko in slabo rotirano žogo napade v višini ali nad višino bokov, pri čemer uporabi celo telo - izkoristi celotno kinetično verigo in skuša izvesti viner - zmagovalni udarec. Izvede ga na mestu. 2. a) Drugi udarec je napad s forhendom na kratko, nizko, hitro in vstran odigrano žogo, ki jo igralec odigra v teku diagonalno naprej in pri čemer uporabi le del kinetične verige, to je pospeševanje z roko in odriv z desne noge na desno in naprej. Tu igralec uporabi odriv z isto nogo na katero doskoči, vendar se v fazi leta pomika naprej. Doskoči na isto nogo - desno - zato, ker odigra žogo, ki je podana vstran.

	<p>b) Vadba udarcev na osnovni liniji, kjer se izkoristi celotna ali pa le delna kinetična veriga. To so udarci na osnovni liniji, ki jih igralec udari med umikanjem nazaj ali pa med tekom.</p>	<p>1. b) Igranje udarcev med umikanjem nazaj. Igralec stoji na osnovni črti, trener mu poda zelo dolgo in rotirano žogo blizu zadnje črte, naloga igralca je, da se giba nazaj, zavzame ravnotežen položaj ter izvede forhend ali bekend udarec tako, da med udarcem skoči in naredi zasuk ramen in bokov v smeri udarca. Cilj je, da se med udarcem igralec giblje z zadnje noge na sprednjo in pri tem prenaša težo naprej.</p> <p>2. b) Igranje udarcev med tekom. Trener poda hitro žogo daleč vstran od igralca, ta pa jo skuša ujeti in odigrati med tekom. Cilj je, da med tekom izvede udarec optimalno hitro z dano možnostjo izkoriščanja kinetične verige (zadnji del - nadlaht, podlaht, zapestje).</p>
<p>2. Vadba za pridobivanje občutka za vključitev vseh pomembnih telesnih segmentov v kinetično mišično verigo pri udarcu</p>	<p>2. Metanje medicine iz polodprtega položaja na forhend in bekend strani.</p>	<p>Individualno delo s trenerjem ali delo igralcev v parih</p> <p>2. a) Trener podaja žogo igralcu. Pozornost je na uporabi nasprotne sile proizvedene z nogami, rotaciji bokov in ramen, ki prenesejo silo v roke. Takoj, ko igralec sprejme žogo, ustvari prednapetost v bokih in v čim krajšem času žogo vrže nazaj.</p> <p>b) Takoj za serijo metov sledi serija udarcev iz zraka, pri čemer se koristi celotna kinetična veriga.</p>

5.5 RAZVOJ TEMELJNIH IN STRANSKIH POTI PRI IGRI NA MREŽI

Tu smo se pri opisu vaj prav tako oprli na ravnotežje, časovno usklajenost in ritem.

1. Lovljenje žoge z rokami pred odbojem brez ovire

Ravnotežje

Tabela 34: Razvoj ravnotežja pri lovljenju žoge pred obojem brez ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
Nizko težišče	1. Učenec, ki žoge lovi, mora biti pri lovljenju v nizkem in širokem pripravljalnem položaju. Ima nalogo, da ima glavo pod višino podajalčevih rok, s tem zniža telesno težišče in se pripravi na lovljenje.	1. Enaka naloga, šteje se število ujetih žog.

Časovna usklajenost

Tabela 35: Razvoj časovne usklajenosti pri lovljenju žoge pred obojem brez ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
Pravočasno zaznavanje padca žoge	1. Igralec lovi žoge z večje višine, da ima več časa. Podajalec lahko stopi na švedsko skrinjo. Nato zmanjšuje višino meta.	1. Šteje se število ujetih žog.
Pravočasno lovljenje žoge	1. Najprej lovi žoge po enem ali dveh odbojih.	1. Šteje se število ujetih žog.

Ritem

Tabela 36: Razvoj ritma pri lovljenju žoge pred obojem brez ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Nepoznavanje smeri spuščene žoge</i>	<i>1. Lovilec vadi lovljenja pri vnaprej dogovorjenih smereh podaj žog. Izmenično lovi v levo in desno roko.</i>	<i>1. Podajalec podaja težje - hitrejše žoge v obe smeri, lovilec pa šteje število ujetih žog v dani seriji.</i>

2. Lovljenje (prestrezanje z roko) žoge v zraku pred odbojem prek ovire

Ravnotežje

Tabela 37: Razvoj ravnotežja pri lovljenju žoge v zraku pred odbojem prek ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Ravnotežje pri lovljenju</i>	<i>1. Lovljenje žoge v široki postavitvi. 2. Lovljenje žoge z nogama skupaj. 3. Lovljenje žoge na eni nogi.</i>	<i>1., 2., 3. Štetje presetreženih žog v dani seriji .</i>

Časovna usklajenost

Tabela 38: Razvoj časovne usklajenosti pri lovljenju žoge v zraku pred odbojem prek ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Pravočasna reakcija pri lovljenju</i>	<p>1. Lovljenje hitrih, srednje hitrih in počasnih žog.</p> <p>2. Lovljenje in podaje dveh žog hkrati, pri čemer velja en vmesni odboj od tal ali pa je podaja brez odboja. Podajalec poda dve žogi hkrati, lovilec pa dve hkrati ujame z levo in desno roko.</p> <p>3. Podajalec in lovilec imata vsak svojo žogo in istočasno podajata drug drugemu ter lovita žogo.</p>	<p>Za točke 1., 2., 3. velja: Štetje presetreženih žog v dani seriji .</p>

Ritem

Tabela 39: Razvoj ritma pri lovljenju žoge v zraku pred odbojem prek ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Ritem gibanja in lovljenja</i>	<p>1. Učenec mora vaditi precizne prisunske korake v forhend in bekend smeri in loviti izmenično enkrat na forhend in nato na bekend strani za oviro.</p> <p>2. Podajalec in lovilec imata vsak svojo žogo in istočasno podajata drug drugemu ter lovita žogo, nalogo izvajata čim bolj tekoče in s čim več izmenjavami.</p>	<p>1., 2. Štetje presetreženih žog v dani seriji.</p>

3. Prestrezanje žoge brez uporabe ovire

Ravnotežje

Tabela 40: Razvoj ravnotežja pri prestrezanju žoge brez uporabe ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Ravnotežje pri prestrezanju</i>	1. Prestrezanje žoge v široki postavitvi. 2. Prestrezanje žoge z nogama skupaj. 3. Prestrezanje žoge na eni nogi.	1., 2., 3. Štetje presetreženih žog v dani seriji.

Časovna usklajenost

Tabela 41: Razvoj časovne usklajenosti pri prestrezanju žoge brez uporabe ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Zaznavanje leta žoge</i>	1. Igralec si meče žogo v zrak in jo skuša ujeti na lopar s čim manj odboji z loparja. 2. Prvi igralec podaja z roko drugemu visoke, srednje visoke in nizke žoge, drugi pa jih skuša samo ujeti na lopar (s čim manj odboji) ali prestrezati, če so prehitre.	1., 2. Kdo bo ujel žogo s čim manj odboji.
<i>Pravočasna priprava</i>	1. Podajalec podaja hkrati po dve žogi naenkrat (eno na forhend stran in drugo na bekend stran lovilca), lovilec pa jih skuša prestreči z obema loparjema. 2. Podajalec podaja zaporedno po dve ali tri žoge z zelo kratkim časovnim zamikom med podajami, tekmelec pa skuša prestreči žoge z loparjem.	1., 2., Štetje presetreženih žog v dani seriji .

Ritem

Tabela 42: Razvoj ritma pri prestrezanju žoge brez uporabe ovire

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Doslednost pri prestrezanju večih zaporednih žog</i>	<i>1. Trener ali tekmelec podaja več zaporednih žog tekmeцу na levo in desno stran. Ta skuša prestreči čim več žog v seriji.</i>	<i>1. Štetje prestreženih žog v dani seriji.</i>

4. Zadrževanje žoge v zraku v parih

Ravnotežje

Tabela 43: Razvoj ravnotežja pri zadrževanju žoge v zraku v parih

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Ravnotežje pri odbijanju žoge navzgor</i>	<i>1. Odbijanje mehke žoge ali balona navzgor, brez vmesnega odboja, v široki postavitvi, z nogama skupaj, med hojo ali na eni nogi.</i>	<i>1. Štetje navzgor odbitih žog brez vmesnega padca - oboja od tal</i>

Časovna usklajenost

Tabela 44: Razvoj časovne usklajenosti pri zadrževanju žoge v zraku v parih

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Zaznavanje leta žoge</i>	<i>1. Igralca delata izmenjave v mini polju hkrati s po dvema penastima žogama. Obvezen je en odboj pri izmenjavah. Kot predvajo lahko isto nalogo izvajata tako, da opravita najprej sprejem žoge - jo ustavita z loparjem, odbijeta enkrat v zrak in podata drug drugemu.</i>	<i>1. Štetje števila izmenjav oziroma kdor prvi naredi napako, izgubi točko.</i>

<i>Pravočasna priprava na udarec</i>	1. Igralec igra proti steni s penasto žogo in brez vmesnih odbojev od tal. Kot predvaja je lahko enaka naloga, vendar je na vsak drugi odboj od stene dovoljen en odboj od tal.	1. Šetje števila izmenjav.
--------------------------------------	--	-----------------------------------

Ritem

Tabela 45: Razvoj ritma pri zadrževanju žoge v zraku v parih

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Doslednost pri odbijanju žoge v zrak</i>	1. Igralci lahko med seboj tekmujejo v številu odbojev v zrak. S tem so primorani čim večkrat odbiti žogo v zrak in ujeti primerni ritem. 2. Tekmujejo tudi v številu zaporednih odbojev od stene.	1., 2. Enaka naloga.

5. Usmerjanje žoge na mreži

Ravnotežje

Tu je že pomembna priprava na udarec in reakcija, zato mora igralec uporabiti širok pripravljalni poskok.

Tabela 46: Razvoj ravnotežja pri usmerjanju žoge na mreži

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Uporaba principov pri voleju, ki omogočajo ravnotežje</i>	1. Učenec izvede pripravljalni poskok in samo nastavi lopar. 2. Učenec izvede pripravljalni poskok, nastavi lopar in stopi naprej hkrati z udarcem. 3. Učenec izvede pripravljalni poskok in zasuk ramen, nastavi lopar in stopi naprej z udarcem.	1., 2., 3. Ciljanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju .

Časovna usklajenost in ritem

Pomembno je, da učenec naredi pravočasni poskok, zasuk ramen in korak naprej v udarec.

Tabela 47: Razvoj časovne usklajenosti in ritma pri usmerjanju žoge na mreži

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Pravočasnost pripravljalnega poskoka</i>	1. Igralec izvaja vajo »hop, hit«. Ko tekmelec udari žogo, reče »hop«, ko on zadane žogo, reče »hit«.	1. Ciljanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
<i>Pravočasni zasuk ramen</i>	1. Za vadbo zasuka ramen igralec nese z loparjem levo roko do točke udarca, preprime v desno, udari in izmahne naprej in navzdol. 2. Če igralec ne opravlja zasuka ramen pravočasno, naj čaka na podano žogo v zasukanem stanju in izvede samo udarec in korak naprej. Tako se bo naučil vključevati zasuk v celoten udarec.	1., 2. Ciljanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
<i>Izvedba koraka naprej skozi udarec</i>	1. Za vadbo koraka naprej skozi udarec, je dobra vaja podajanje krajših žog igralcu. Igralec ima pred nogama črto, ki jo mora ob udarcu prestopiti. Učenec lahko tudi šteje. Na »ena« udari, na »dva« stopi naprej.	1. Ciljanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.

6. Približevanje k mreži

Ravnotežje

Tabela 48: Razvoj ravnotežja pri približevanju k mreži

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Uporaba pripravljalnega poskoka pri približevanju k mreži</i>	1. Igralec, ki se giblje k mreži, vadi pripravljalni poskok ob tekmečevem ali trenerjevem povratnem udarcu.	1. Ciljanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
<i>Uporaba „recovery step-a“ pri igranju voleja na mreži</i> <i>»Recovery step« je dodatni korak po udarcu s katerim si igralec pomaga pri spreminjanju smeri, kadar odigrava oddaljene in težke žoge. Ta korak pripomore tudi k vzdrževanju ravnotežja.</i>	1. Igralec najprej vadi izvajanje „recovery step-a“ v neigralni situaciji. Npr. izvaja kratke šprinte v označenem polju od črte do črte (markerja) in ob vsaki spremembi smeri uporabi „recovery step“. 2. Igralec uporabi „recovery step“ pri odigravanju žog na mreži, ki mu jih pošilja trener na bekend in forhend stran.	1., 2. Ciljanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju .

Časovna usklajenost in ritem

Tabela 49: Razvoj časovne usklajenosti in ritma pri približevanju k mreži

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Usklajenost približevanja k mreži, pripravljalnega poskoka, zadnjega koraka proti žogi, kontakta z žogo in koraka po udarcu</i>	<i>Igralec vadi po naslednjem postopku: 1. Približevanje k mreži, pripravljalni poskok, izvedba voleja z lastno rešitvijo. 2. Približevanje k mreži, pripravljalni poskok, korak proti žogi, izvedba voleja z lastno rešitvijo. 3. Približevanje k mreži, pripravljalni poskok, korak proti žogi, udarec - volej in korak naprej po udarcu.</i>	<i>1., 2., 3. Ciljanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.</i>
<i>Zadetek žoge pred telesom</i>	<i>Vaje za kratek zamah: 1. Trener meče žoge z roko, igralec vrača z voleji njemu nazaj v roko (učenec običajno intuitivno skrajša zamah, saj noče premočno podati trenerju v roke). Krajši zamah pripomore k zadetku pred telesom. 2. Učenec izvaja volej nagnjen naprej prek mreže ali pred obokom od vrat, kar mu v obeh primerih onemogoča prevelik zamah. 3. Učenec se pri forhend voleju prime z levo roko za zapestje, kar povzroči krajši zamah.</i>	<i>1., 2., 3. Ciljanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.</i>

7. Prehod na mrežo z uporabo napadalnega udarca

V tem koraku ima odločilen pomen napadalni udarec, ki omogoča dobro pripravo za izvedbo zaključnega voleja. Kako učinkovit je napadalni udarec, je poleg nadzora smeri in globine odvisno tudi od hitrosti in rotacije žoge. Zaradi teh dveh dodatnih dejavnikov smo se tu oprli na principe BIOMEK.

Biomec napadalnega udarca

Tabela 50: Biomec napadalnega udarca prehodu na mrežo z uporabo napadalnega udarca

Del BIOMEK-a	Cilji	Vaje za razvoj posameznega dela	Način izvedbe vaje
Ravnotežje	<p>1. Razvoj ravnotežja pri napadu na različne žoge glede na njene lastnosti : hitrost, rotacijo, višino, dolžino in smer žoge, ki jo napada.</p> <p>a) Vadba napada iz popolnoma ravnotežnega položaja med udarcem in brez dodatne inercije gibanja naprej.</p> <p>b) Vadba napada iz ravnotežnega položaja s pomočjo inercije gibanja naprej.</p> <p>c) Vadba napada v teku iz neravnotežnega položaja.</p>	<p>a) Igralec vadi napade počasnejših in višjih žog iz polodprtega položaja.</p> <p>b) Igralec vadi napade na krajše in nižje žoge iz bočnega položaja in v pomikanju naprej.</p> <p>c) Igralec vadi napad na slabo skrajšano žogo med tekom naprej.</p>	<p>1. Vadita dva igralca. Trener poda prvo žogo v igro, prvi igralec jo oceni glede na njene lastnosti in napade na enega izmed načinov (a, b, c), opravi prehod na mrežo in odigra točko do konca z zaključnim volejem.</p>

<p>Inercija</p>	<p>1. Razvoj koriščenja inercije in vadba nasprotovanja inerciji pri napadu na različne žoge glede na lastnosti napadene žoge.</p>	<p>a) Igralec vadi napad na krajšo in nižjo žogo, kjer izkorišča inercijo gibanja naprej</p> <p>b) Igralec vadi nasproten napad (»kontra napad«), kjer kljub inerciji gibanja, ki mu ruši ravnotežni položaj, skuša napasti žogo in po udarcu spremeniti smer gibanja.</p>	<p>1. a) Vadita dva igralca. Trener poda prvo krajšo in nižjo žogo v igro, igralec napade iz ravnotežnega položaja s pomočjo inercije gibanja naprej in zaključi točko z volejem.</p> <p>b) Igralca delata izmenjave po diagonalah. Ko prvi igralec z ostro diagonalo prisili tekmeča, da žogo prestreže izven igrišča, le-ta skuša med tekom udariti nazaj še ostrejšo diagonalo in preiti na mrežo ali pa počakati na krajšo in slabšo žogo nasprotnika in z naslednjim udarcem preiti na mrežo. Pri nasprotnem napadu je torej potrebno nasprotovanje inerciji lastnega telesa igralca.</p>
------------------------	---	--	--

<p>Nasprotna sila</p>	<p>1. Razvoj nasprotne sile, ki jo ustvarijo noge in boki, pri ravnem ali naprej rotiranem napadalnem udarcu.</p> <p>2. Razvoj nasprotne sile neigralne roke pri napadalnem slajz udarcu.</p>	<p>1. Igralec vadi udarjanje napadalnega udarca.</p> <p>2. Igralec vadi udarjanje napadalnega bekend slajz udarca, pri čemer se uporabi nasprotna sila neigralne roke.</p>	<p>1. Trener podaja srednje visoke žoge na tri četrtine dolžine igrišča, igralec pa udarja iz široke in polodprte pozicije z močnim uporom nog v tla in uporabo prednapetosti v bokih. Pri udarjanju se odriva naprej proti žogi.</p> <p>2. Trener podaja nižje in krajše žoge na bekend stran igralca, ta odigra napadalni slajz in uporabi nasprotno silo neigralne roke, ko naredi z njo zamah nazaj.</p>
<p>Pospešek</p>	<p>1. Razvoj aktivnega gibanja v zapestju.</p> <p>2. Razvoj uporabe ramen za pospeševanje.</p>	<p>1. Že omenjene vaje pri pospeševanju na osnovni črti.</p> <p>2. Vadba napadalnega forhend udarca iz zraka - drive volej.</p>	<p>1. Že omenjene vaje pri pospeševanju na osnovni črti.</p> <p>2. Trener poda prvo višjo žogo v igro, igralec jo napade s treh četrtin igrišča, preide na mrežo in skuša zaključiti točko z volejem.</p>

<p>Elastična energija</p>	<p>1. Razvoj občutka za pravočasno uporabo prednapetosti pri napadalnem udarcu.</p>	<p>1. Udarjanje napadalnega udarca iz široke in polodprte pozicije in z uporabo prednapetosti v bokih.</p>	<p>1. Trener podaja srednje visoke žoge na tri četrtine dolžine igrišča, igralec pa udarja iz široke in polodprte pozicije z uporabo prednapetosti v bokih. Pozoren je, da dovolj pozno ustvari prednapetost v bokih, da se le-ta ne porazgubi.</p>
<p>Kinetična veriga</p>	<p>1. Vadba izkoriščanja delne ali celotne kinetične verige.</p>	<p>1. Udarjanje različnih žog, primernih za napad.</p>	<p>1. Igralec ima v obeh primerih izhodišče na sredini osnovne črte. a) Trener podaja srednje visoke, počasne žoge znotraj igrišča, igralec pa jih napade in pri tem uporabi celotno kinetično verigo. b) Trener podaja kratke žoge v stran kot imitacijo slabo skrajšanega udarca. Igralec priteče in napade žogo v teku z izkoriščanjem delne kinetične verige (nadlaht, podlaht, zapestje).</p>

Biomec voleja

Tabela 51: Biomec voleja pri prehodu na mrežo z uporabo napadalnega udarca

Del BIOMECA	Cilji	Vaje za razvoj posameznega dela	Način izvedbe vaje
Ravnotežje	Razvoj dinamičnega ravnotežja.	1. Igranje različnih volejev na mreži, ki zahtevajo predhodno gibanje in nizko ter široko pozicijo.	1. Igralec je v nizki in široki postavitvi in se s kratkimi prisunskimi koraki giblje levo in desno ter odigra voleje, ki jih podaja trener. Trener lahko naprimer vsako tretjo žogo poda na smeš, igralec se giblje nazaj in skuša smeš odigrati v ravnotežnem položaju.
Inercija	Razvoj koriščenja inercije in nasprotovanja inerciji.	<p>1. Koriščenje inercije</p> <p>a) Igralec igra volej na mestu</p> <p>b) Igralec igra volej s korakom skozi žogo</p> <p>c) Igralec igra volej med tekom</p> <p>2. Nasprotovanje inerciji</p> <p>a) Igralec igra oddaljen volej.</p> <p>b) Igralec igra višji volej v skoku nazaj.</p> <p>c) Igranje kombinacije volej - smeš.</p>	<p>V vseh primerih trener podaja žoge.</p> <p>1. a) Igralec odigra volej na mestu in ne koristi inercije gibanja, ker je nima.</p> <p>b, c) Igralec odigra prvi volej na trenerja med tekom naprej, pri drugem naredi pripravljalni poskok in odigra s korakom skozi žogo zaključni volej</p> <p>2. a) Igralec odigra na mreži vstran podano žogo (»passing«) in se skuša vrniti v prvotni položaj z uporabo »recovery stepa«.</p> <p>b) Igralec odigra višje podan volej, se odrine gor in nazaj in skuša po skoku z odzivom z zadnje noge priti v prvotni položaj.</p> <p>c) Igralec odigra en kratek volej in en dolg smeš. Pri kratkem voleju stopi s korakom naprej v žogo, pri smešu spremeni smer in teče nazaj.</p>

Nasprotna sila	Razvoj koriščenja nasprotne sile pri bekend voleju.	1. Uporaba neaktivne roke pri bekend voleju.	1. Igralec z neaktivno roko zamahne nazaj pri igranju bekend voleja.
Pospešek	Razvoj uporabe različnih zamahov pri voleju.	1. Igranje žog z različno dolgim zamahom.	1. Trener podaja igralcu na mreži žoge različne hitrosti. Na hitre žoge z volejem samo blokira in usmeri žoge, pri počasnejših pa uporabi tudi večji zamah in jih tako pospeši.
Elastična energija	Razvoj uporabe prednapetosti pri bekend voleju.	1. Igralec odigrava počasne žoge z bekend volejem na mreži.	1. Pri igranju počasnih žog na mreži je igralec pozoren, da pri bekendu pred udarcem z neigralno roko močno prime za glavo loparja, z igralno pa sili v smer udarca. Ta način poveča prednapetost v mišicah rame igralne roke igralca, omogoča hitrejši udarec.
Kinetična veriga	Razvoj koriščenja različnih delov kinetične verige pri voleju.	1. Igranje kontrastnih udarcev na mreži.	1. Trener podaja različne žoge igralcu, ta pa uporabi različne vrste udarcev na mreži, pri čemer koristi celotno kinetično verigo, ali pa le delno, npr. odigra spin volej (celotna), skrajšani - štop volej (samo podlaht) in bekend smeš (cela roka in trup).

8. Ustvarjanje priložnosti za prihod na mrežo na zelenem igrišču

Na tej stopnji je igralčev uspešen prihod na mrežo in zaključek točke z volejem odvisen od predhodne taktične priprave in pravilne taktične in tehnične uporabe napadalnega udarca.

Priprava za prehod na mrežo vsebuje:

Tabela 52: Faze priprave za prehod na mrežo in ustrezne vaje za izvedbo posamezne faze

Faza priprave	Vaje za usvojitev posamezne faze
1. Zgodnja odločitev.	<i>Igralec se mora, preden odide na mrežo, za to odločiti in temu posvetiti gradnjo točke.</i>
2. Zaznavanje oziroma prepoznavanje priložnosti za prehod na mrežo.	<p><i>Igralec mora prepoznati priložnost za napad na mrežo. Oceniti mora ali je tekmelec v dovolj težkem obrambnem položaju, da lahko začne napad. Primeri:</i></p> <p>a) <i>Ali je tekmelec zadosti izven igrišča, da lahko napade v smer stran od tekmecca?</i></p> <p>1. <i>Igranje diagonal, ko eden od tekmecev prestopi stransko črto, lahko drugi odigra napadalni udarec po paraleli in preide na mrežo.</i></p> <p>b) <i>Ali je tekmelec v dovolj hitrem gibanju proti pokrivanju praznega prostora, da lahko napade na njegovo krivo nogo?</i></p> <p>1. <i>Igranje izmenično ostrih diagonal in paralel-trikotnik. Tekmelec se vrača pokrivati igrišče po paraleli, potem ko je odigral diagonalo. Ko prvi igralec udari dovolj ostro diagonalo in s tem prisili tekmecca, da hitreje teče pokrivati paralelo, se odloči za ponovni diagonalni udarec s katerim napade in preide na mrežo.</i></p> <p>c) <i>Ali je tekmelec udaril dovolj kratko in počasno žogo, da bo napad na mrežo učinkovit in ima igralec priložnost za doseg zmagovalnega udarca ali zaključnega voleja?</i></p> <p>1. <i>Igranje diagonal, ko eden od igralcev odigra žogo znotraj servisnega polja, lahko drugi napade po paraleli in preide na mrežo.</i></p>

<p>3. Prikrivanje napada.</p>	<p>Igralec naj skriva namero napada, dokler ni prepričan, da je situacija primerna za napad.</p> <p>1. Šele, ko igralec opazi, da je tekmelec dovolj oddaljen od osnovne črte - izven igrišča, izvede napadalni udarec, ki se razlikuje od prejšnjih po manjši količini rotacije in nižjem loku leta žoge.</p>
<p>4. Igralec naj ima pripravljen alternativni udarec poleg napadalnega.</p>	<p>Igralec mora znati uporabiti variacije različnih napadalnih udarcev. Ti se lahko razlikujejo po dolžini, smeri, višini, hitrosti in rotaciji. Sposoben mora biti izvesti tudi skrajšano žogo in s tem presenetiti nasprotnika.</p> <p>1. Ko so situacije primerne za napad, igralec odigra različne vrste žog. Napadalni forhend z večjo hitrostjo in manj rotacije, dolg slajz po paraleli ali pa udarec presenečenja - skrajšano žogo.</p>

Način ustvarjanja priložnosti za prehod na mrežo:

1. Gradnja točke z močnim tempom igre - udarcev. Tekmelec zaradi močnega tempa udari krajšo, počasnejšo (pasivno) žogo znotraj igrišča, kar je priložnost za napad na mrežo.

2. Igralec s spreminjanjem smeri tekmece prisili, da odigra žogo izven svojega igrišča. Na ta način se pojavi nepokrit prostor v tekmečevem igrišču, kar je priložnost za napad in prihod na mrežo.

3. Igralec s spreminjanjem ritma igre zmede tekmečev ritem, česar posledica je tekmečeva slabše odigrana žoga, to pa je priložnost za napad (dolge rotirane žoge v loku, nizke in hitre ter manj rotirane žoge, uporaba slajza, ostre diagonale, igranje žog v vzpenjanju in igranje z obrambnim ritmom za osnovno linijo) (Cayer 2008, v Škrinjar, 2008).

5.6 RAZVOJ TEMELJNIH IN STRANSKIH POTI PRI SERVISU IN RETERNU

Tudi pri prehodih iz posamezne razvojne stopnje znanja servisa in reterna na naslednjo, smo uporabili ravnotežje, časovno usklajenost in ritem kot oporne točke za vaje, ki pripomorejo k napredku igralca.

1. Pošiljanje žoge s kotaljenjem

Za ravnotežje, časovno usklajenost in ritem veljajo enake vaje kot pri tenisu po tleh. Predvaje za osvojitve »pošiljanja žoge s kotaljenjem« so enake kot predvaje za osvojitve »tenisa po tleh«.

2. Pošiljanje žoge v igro z zgornjim metom

Ravnatežje

Tabela 53: Razvoj ravnatežja pri pošiljanju žoge v igro z zgornjim metom

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Ravnatežje med metom</i>	1. Zgornji meti rdeče žoge na eni nogi, z nogama skupaj in z nogama narazen - v široki postavitvi 2. Zgornji met s prenosom teže z zadnje na prvo nogo in zadržanjem položaja na prvi nogi.	1., 2. Ciljanje v tarče na steni ali na tleh.
<i>Ravnatežje reternerja</i>	1. Uporabi se enake vaje kot pri vajah za ravnatežje pri »tenisu z metanjem«.	1. Enaka naloga kot pri »tenisu z metanjem«.

Časovna usklajenost in ritem

Tabela 54: Razvoj časovne usklajenosti in ritma pri pošiljanju žoge v igro z zgornjim metom

Tehnična težava	Vaje za rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Zgornji met objekta je eno najbolj naravnih metalnih gibanj. Je osnova in predstopnja za učenje zgornjega servisa. Učenec naj skuša sam ugotoviti na začetku, na kakšen način (pod katerim kotom, kako naj ima roko in trup) bo žoga letela najdlje.</i>	1. Učenec naj skuša žogo vreči: - čim dlje, - čim višje, - kombinacijo obojega, višine in dolžine.	1., 2. Ciljanje v tarče na steni ali na tleh.
<i>Gib roke pri metu ni tekoč</i>	1. Za tekoč gib pri metu naj večkrat naredi »pentljo« z žogo v roki, nato naj žogo tudi vrže. Pri pentlji komolec prehití zapestje in tako ustvari silo, ki zapestje z žogo vred pospeši.	1. Ciljanje v tarče na steni ali na tleh.
<i>Težave s »pentljo« in pospeševanjem pri metu</i>	1. Učenec naj se pred izmetom popraska z žogo po vratu in žogo nato vrže. Kasneje gib izvede povezano. 2. Učenec naj žogo prime z dvema prstoma in jo vrže čim bolj sproščeno.	1., 2. Ciljanje v tarče na steni ali na tleh.

<p><i>Met ni dovolj močan in hiter</i></p>	<p>1. Učenec naj poskusi z vadbo meta iz tako imenovane »power pozicije« : položaj nog in trupa pri metu je bočen glede na smer meta, leva roka je v smeri meta v odročenju zgoraj, desna pa v nasprotni smeri v isti liniji kot leva, vendar pokrčena v komolcu drži žogo. Levi bok je potisnjen naprej in ustvarja prednapetost mišic trupa, ki z elastično energijo pripomorejo k močnejšemu izmetu.</p>	<p>1. Ciljanje v tarče na steni ali na tleh.</p>
<p><i>Časovna usklajenost in ritem reternerja</i></p>	<p>1. Uporabi se enake vaje kot pri vajah za časovno usklajenost pri »tenisu z metanjem«.</p>	<p>1. Uporabi se enake vaje kot pri vajah za časovno usklajenost pri »tenisu z metanjem«.</p>

3. Začenjanje igre s spodnjim metom

Ravnotežje, časovna usklajenost in ritem

Za podajalca - serverja so primerne enake vaje kot pri »tenisu z metanjem«. Za reternerja pa so primerne enake vaje kot pri »izmenjavah udarcev brez ovire v servisnem polju«.

4. Začenjanje igre s spodnjim servisom in natančnim reternom

Ravnotežje, časovna usklajenost in ritem

Za serverja in reternerja so primerne enake vaje kot pri »izmenjavi udarcev preko ovire«.

5. Začenjanje igre z zgornjim servisom in doslednim reternom

Ravnotežje

Tabela 55: Razvoj ravnotežja pri začenjanju igre z zgornjim servisom in doslednim reternom

Tehnična težava	Rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Postavitev in točka kontakta loparja z žogo</i>	<p>1. Učenec naj začne servirati iz frontalnega položaja, kar mu omogoča boljše ravnotežje. Z nedominantno roko učenec vrže žogo in izvede udarec do točke kontakta.</p> <p>2. V naslednjem koraku doda izmah s poskusom pronacije. Prijem je kontinentalen ali polkontinentalen.</p> <p>3. Servis iz diagonalnega položaja. Učenec doda zasuk trupa pri udarcu.</p>	<p>1., 2. Ciljanje s servisom v tarčo, ki jo predstavljata obe servisni polji na mini igrišču, štetje zadetkov.</p> <p>3. Ciljanje s servisom v tarčo, ki jo predstavlja eno servisno polje.</p>
<i>Pogled oziroma položaj glave</i>	<p>1. Učenec po udarcu zadrži pogled proti točki kontakta, kar mu prepreči vrtenje glave in izgubo ravnotežja</p>	<p>1. Ciljanje s servisom v tarčo, ki jo predstavljata obe servisni polji na mini igrišču, štetje zadetkov.</p>
<i>Ravnotežje reternerja</i>	<p>1. Uporabijo se enake vaje kot pri „igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču“</p>	<p>1. Uporabijo se enake vaje kot pri „igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču“.</p>

Časovna usklajenost

Tabela 56: Razvoj časovne usklajenosti pri začenjanju igre z zgornjim servisom in doslednim reternom

Tehnična težava	Rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Uskladitev meta in zamaha za serverja</i>	1. Učenec uporablja skrajšan - neposreden zamah do »power pozicije«, kar mu omogoča lažjo uskladitev meta in zamaha.	1. Učenec si s slabšo roko vrže žogo, v drugi roki ima pa žogo, s katero cilja tisto, ki jo je vrgel.
<i>Časovna usklajenost za reternerja</i>	1. Uporabijo se enake vaje kot pri „igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču“	1. Uporabijo se enake vaje kot pri „igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem – mini igrišču“

Ritem

Tabela 57: Razvoj ritma pri začenjanju igre z zgornjim servisom in doslednim reternom

Tehnična težava	Rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Tekoč potek servisa</i>	1. Za tekoč ritem servisa je dobro, da učenec prej obvlada met iznad glave. Učenec ponovi vaje za met iz »pošiljanja žoge z zgornjim metom«. Vaja za časovno usklajenost in tekoč ritem meta (servisa) je tudi metanje in ciljanje žog. Učenec si s slabšo roko vrže žogo nad sebe (kot pri servisu), z boljšo roko pa vrže na način zgornjega servis in jo skuša zadeti.	1. Učenec si s slabšo roko vrže žogo, v drugi roki ima pa žogo, s katero cilja tisto, ki jo je vrgel.

Tekoč potek udarca reternerja	1. Za reternerja so vaje za ritem enake kot pri „igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču“.	1. Za reternerja so vaje za ritem enake kot pri „igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču“.
-------------------------------	---	---

6. Začenjanje igre z zgornjim servisom v servisno polje in reternom z visokim odstotkom zadevanja

Ravnotežje

Tabela 58: Razvoj ravnotežja pri začenjanju igre z zgornjim servisom v servisno polje in reternom z visokim odstotkom zadevanja

Tehnična težava	Rešitev težave	Način izvedbe vaje
Ravnotežje serverja	<p>1. Za razvoj ravnotežja pri servisu na oranžnem igrišču so primerne naslednje vaje: Servis z nogami skupaj, servis na eni nogi, servis na mestu, servis in doskok na sprednjo nogo, servis z oviro med nogami.</p> <p>2. Učenec med servisom stoji s prsti prve noge na teniški žogici in ne sme stopiti dol.</p> <p>3. Če učenec dela prestop, mu damo pred sprednjo nogo oviro (lopar, palico za hokej...).</p>	<p>1., 2., 3. Serviranje v označene tarče v servisnem polju. Cilja se tri tarče: - navzven na nasprotnikov forhend, - navznoter ob srednjo servisno linijo in - na sredino servisnega polja v telo (če je nasprotnik desničar).</p>
Ravnotežje reternerja	<p>1. Reterner naj izvaja reteren z vsemi elementi, pomembnimi za dobro ravnotežje. Izvede naj dosledni pripravljalni poskok, prvi korak proti žogi, prenos teže iz zadnje na sprednjo nogo med udarcem in zadrži ravnotežni položaj na koncu.</p>	<p>1. Reteriranje v poljubne smeri na igrišču. 2. Reteriranje v tarče po paraleli, diagonalni in zunanji diagonalni.</p>

Časovna usklajenost

Tabela 59: Razvoj časovne usklajenosti pri začenjanju igre z zgornjim servisom v servisno polje in reternom z visokim odstotkom zadevanja

Tehnična težava	Rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Usklajenost meta in zamaha</i>	<i>Na tej stopnji učenec že dela polni zamah. 1. Učenec najprej usklajeno vodi slabšo roko v met in boljšo v zamah, vrže žogo in ne udari, ampak žogo samo ujame. Nato ponovi postopek in udari žogo do točke kontakta in kasneje doda izmah. Oba načina vadbe ponavlja izmenično.</i>	<i>1. Serviranje v označene tarče v servisnem polju. Cilja se tri tarče: - navzven na nasprotnikov forhend, - navznoter ob srednjo servisno linijo - na sredino servisnega polja v telo (če je nasprotnik desničar).</i>
<i>Časovna usklajenost reternerja</i>	<i>1. Ker je servis na tej stopnji relativno počasen, so vaje za časovno usklajenost enake kot pri „igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeča na rdečem - mini igrišču“</i>	<i>1. Reterniranje v tarče po paraleli, diagonali in zunanji diagonali.</i>

Ritem

Ritem pomeni tekoče in povezano izvajanje vseh elementov servisa. Ti so met, ki je skladen z zamahom nazaj, »power pozicija«, pentlja pri servisu, točka kontakta in pronacija ter izmah. Ritem reternerja pa pomeni izvajanje vseh elementov reterna tekoče in zaporedno.

Tabela 60: Razvoj ritma pri začenjanju igre z zgornjim servisom v servisno polje in reternom z visokim odstotkom zadevanja

Tehnična težava	Rešitev težave	Način izvedbe vaje
<i>Met pred sebe in navzgor</i>	<p>1. Za raven met navzgor: met ob steni, met skozi košarkarski koš navzgor.</p> <p>2. Za natančen met pred sebe: met navzgor, žoga mora pri padcu zadeti lopar, ki je pred prvo nogo.</p> <p>3. Za tekoč met navzgor: učenec prime žogo v dlan in jo vrže navzgor tako, da med metanjem žogo potiska samo z dlanjo in ne uporablja prstov, ki bi lahko spremenili smer žogi.</p>	<p>1. Štetje uspešnih zadetkov skozi koš v dani seriji.</p> <p>2. Štetje zadetkov loparja v dani seriji metov.</p> <p>3. Igra na točke z zgornjim servisom, pri čemer mora igralec pri metu uporabljati odprto dlan.</p>
<i>Skladnost zamaha in meta</i>	1. Vaje so opisane pri časovni usklajenosti serverja.	1. Vaje so opisane pri časovni usklajenosti serverja.
<i>Polni zamah nazaj v bočni linij</i>	1. Trener se postavi ob bok igralca, ta je prisiljen voditi lopar v zamah v bočni liniji, da se ne dotakne trenerja.	1. Serviranje v označene tarče v servisnem polju.
<i>Primerno dolg zamah</i>	1. Učenec se postavi ob zadnjo ograjo tako, da jo pri zamahu doseže.	1. Serviranje čim dlje preko mreže, s tem se izkoristi dolg zamah, ki pomeni dolgo pospeševanje.
<i>Položaj pred začetkom aktivnega dela- »power pozicija«</i>	1. Učenec začne met, ujame žogo in pogleda, če je rama roke, ki drži lopar, pod višino rame roke, ki meče. Preveri naj tudi, če je lopar pravokoten na tla.	1. Serviranje v označene tarče v servisnem polju.
<i>Pentlja pri servisu</i>	<p>1. Učenec se pred kontaktom loparja z žogo »popraska« z loparjem po hrbtu in iz tega položaja potem udari žogo.</p> <p>2. Učenec vrti lopar s tremi prsti, kot bi vrtel laso.</p>	1., 2. Serviranje čim dlje preko mreže.

<p><i>Pronacija</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Učenec pri servisu najprej udarja samo z robom loparja.</i> <i>2. Učenec žogo udarja v tla, pri čemer izvaja pronacijo.</i> <i>3. Učenec servira v steno, ki je zunanja, glede na svojo postavitev.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Učenec skuša servirat preko mreže z robom.</i> <i>2. S partnerjem izmenično udarjata žogo v tla in si jo na ta način podajata. Uporabljata pronacijo.</i> <i>3. Učenec cilja v tarčo postavljeno na zunanji steni.</i>
<p><i>Tekoč izmah pri servisu</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Po kontaktu z žogo prekriža levo roko čez desno koleno in desno roko, v kateri je lopar, prekriža čez levo koleno. Če naredi izmah z desno roko na desni strani, naj servira ob mreži in naj izmahne na drugi strani mreže.</i> <i>2. Igralec servira več žog zaporedoma, čim hitreje in z majhnim časovnim zamikom med servisi.</i> <i>3. servira pred mrežo in skuša udariti dovolj hitro, da se žoga na drugi strani odbije do stropa ali zadnje mreže.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Serviranje v označene tarče v servisnem polju.</i> <i>2. Učenec skuša servirati čim večkrat v dani časovni enoti.</i> <i>3. Štetje števila žog, ki se odbijejo do stropa ali do zadnje mreže.</i>
<p><i>Ritem reternerja</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <i>1. Izvajanje naslednjih delov reterna:</i> <ul style="list-style-type: none"> <i>- začetni položaj,</i> <i>- pripravljalni poskok,</i> <i>- hiter zasuk ramen in zamah loparja,</i> <i>- korak proti žogi in prenos teže na zunanjo nogo,</i> <i>- izmah in skok na sprednjo nogo,</i> <i>- ravnotežni položaj, uporaba „recovery stepa“</i> <i>2. Gibanje igralca okrog žoge, da pride do boljšega udarca.</i> 	<ol style="list-style-type: none"> <i>1., 2. Reterniranje v tarče po paraleli, diagonali in zunanji diagonali.</i>

7. Začenjanje igre z zgornjim servisom na zelenem igrišču

Hitrost servisa je pri tem koraku že odločilnega pomena, zato smo za razvoj servisa in reterna na zelenem igrišču uporabili koncept BIOMEK-a.

Razvoj servisa

Tabela 61: Razvoj servisa, pojasnjen s principom BIOMEK

BIOMEK	Cilj	Vaja za razvoj člena BIOMEK-a	Način izvedbe vaje
Ravnotežje	<p>Razvoj ravnotežja</p> <p>1. V zamahu - dvojnem gibanju rok.</p> <p>2. V »power« poziciji.</p> <p>3. V točki zadetka.</p> <p>4. Na koncu servisa.</p>	<p>1. Dvojno gibanje rok v zamah in met z nogama skupaj in na eni nogi.</p> <p>2. Vadba pravilnega meta.</p> <p>3. Zadržanje pogleda v točki zadetka.</p> <p>4. Doskok na sprednjo nogo.</p>	<p>1. Igralec izvaja zamah in met na eni nogi ali z nogama skupaj. Najprej samo vrže žogo in pelje lopar v zamah ter žogo ujame. V naslednjem poskusu izvede udarec.</p> <p>2. Vse vaje za pravilni met so že opisane v šestem koraku razvoja serverja.</p> <p>3. Igralec izvede servis in zadrži pogled v točki zadetka, pozoren je, da ima glavo pokončno.</p> <p>4. Igralec izvede servis in doskoči na prvo nogo ter na njej zadrži ravnotežje za trenutek.</p>

<p>Nasprotna sila</p>	<p>Razvoj moči in koordinacije nog. Cilj je, da igralec svoje noge napravi zmožne izkoriščati nasprotno silo tal pri servisu.</p>	<p>1. Serviranje z močnim uporom nog v tla in odzivom navzgor in naprej pri servisu.</p>	<p>1. Uporaba integralnega treninga. Igralec uporabi princip pliometrije. Najprej naredi šest ponovitev seskokov iz nizke švedske skrinje in takoj za tem preskokov čez skrinjo, ki je postavljena spredaj. Nato servira šest zaporednih servisov s čim močnejšim odzivom z nog.</p>
<p>Pospešek</p>	<p>Razvoj pospeševanja pri servisu v treh smereh.</p>	<p>1. Pospeševanje v transverzalni smeri - "vijak".</p> <p>2. Pospeševanje v sagitalni smeri - "rama prek rame".</p> <p>3. Pospeševanje v frontalni smeri. »Salto« gibanje.</p>	<p>1. Izvajanje slajz servisa, meri se ostrost zavoja žoge po odboju. Igralec je pozoren na rotacijo trupa v smeri od zunaj navznoter.</p> <p>2. Izvajanje spin servisa, meri se višina odskoka po odboju. Igralec je pozoren na gibanje desne rame prek leve rame.</p> <p>3. a) Izvajanje ravnega servisa s servisne črte ali znotraj servisnega polja, cilj je, da žoga po odboju čim višje odskoči, po možnosti se dotakne stropa ali skoči prek zadnje mreže (zabijanje žoge v tla).</p> <p>b) Izvajanje ravnega servisa, trener pri udarcu privzdigne zadnjo nogo igralca in ga s tem navede na „salto“ gibanje.</p>

<p>Elastična energija</p>	<p>Razvoj in vadba prednapetosti pri »power« poziciji.</p>	<p>1. Serviranje iz „power pozicije“.</p>	<p>1. Serviranje iz „power pozicije“, pri čemer igralec s potiskom bokov v smer servisa ustvari prednapetost v mišicah trupa. a) Serviranje čim hitreje v zadnjo mrežo. b) Serviranje čim dlje pod kotom 45°.</p>
<p>Kinetična veriga</p>	<p>Razvoj občutka za vključitev vseh za servis pomembnih mišic v kinetično verigo.</p>	<p>1. Vadba servisa z vključitvijo vseh za servis pomembnih mišic v kinetično verigo.</p>	<p>1. Uporaba integralnega treninga. Igralec meče medicinko na način zgornjega servisa. Igralec je pozoren na uporabo celotne kinetične verige: nog, trupa, ramen in roke. Meče pod kotom 45°. Za serijo šestih metov medicinke takoj izvede serijo šestih servisov z uporabo celotne kinetične verige in s čim večjo hitrostjo.</p>

Razvoj reterna

Čas za reteren je na zelenem igrišču krajši, zato reteren ni v teničnem smislu enak udarcem z osnovne črte, ampak ima določene prilagoditve.

Tabela 62: Razvoj reterna pojasnjen s principom BIOMEK

BIOMEK	Cilj	Vaja za razvoj člena BIOMEK-a	Način izvedbe vaje
Ravnotežje	<p>1. Razvoj zgodnjega zaznavanja poti žoge.</p> <p>2. Razvoj gibanja za udarjanje z boljšim udarcem (posledično z boljšim ravnotežjem).</p>	<p>1. Skrajševanje reternerjevega reakcijskega časa. Vaja, ki navaja reternerja na:</p> <ul style="list-style-type: none"> - hiter in širok pripravljalni poskok, - hiter zasuk ramen, - krajši zamah kot, pri udarcih z osnovne črte - prenos teže z zunanje noge naprej v žogo. <p>2. Gibanje reternerja okrog žoge, da pride do boljšega udarca. Vaja je v vsakem pogledu dobra za razvoj hitrega gibanja nog pri reternu, hitro gibanje pa omogoča dobro postavitev, ta pa dobro ravnotežje.</p>	<p>1. a) Server servira s servisne črte, reterner pa skuša izvajati elemente reterna dovolj zgodaj in usklajeno.</p> <p>b) Trener podaja igralcu na mreži žoge za smeš, ta jih udarja v servisno polje, reterner na drugi strani pa jih skuša reternirati.</p> <p>2. Server servira srednje hiter in zanesljiv servis (spin) s servisne črte na reternerjev bekend, ta pa se skuša odmikati na forhend in odigrati s forhendom.</p>

Inercija	<p>1. Razvoj pravnega koriščenja inercije pri reternu na močan servis.</p> <p>2. Nasprotovanje inerciji, pridobljeni z gibanjem pri reternu.</p>	<p>1. Igranje reterna z nižjim lokom kot pri udarcih z osnovne črte.</p> <p>2. Hitro gibanje proti izhodiščni poziciji na osnovni črti po reternu.</p>	<p>1. Igralec je pri reterniranju pozoren, da se odrija z zunanje noge bolj naprej v žogo in manj navzgor. Reternira v poljubne smeri. Pomembno je predvsem delovanje inercije udarca v horizontalni smeri naprej in manj v vertikalni smeri navzgor.</p> <p>2. Server servira močno rotiran slajz ali spin servis, s katerim prisili tekmeča v reterniranje izven igrišča. Naloga reternerja je, da pridobljeno inercijo pri gibanju za izvedbo reterna ustavi z uporabo »recovery stepa« in čim hitreje spremeni smer in se premakne na sredino osnovne linije.</p>
Nasprotna sila	<p>Razvoj občutka za uporabo vertikalne in horizontalne komponente nasprotne sile.</p>	<p>1. Reterniranje različnih servisov: hitrih z manj rotacije in nizkim odbojem ter počasnejših z več rotacije in višjim odbojem.</p>	<p>1. a) Igralec na hiter servis odgovori z nizkim reternom in manj upora z nogami v tla in manjšo vertikalno komponento nasprotne sile tal.</p> <p>b) Igralec na bolj rotiran in počasnejši servis doda več upora z nogami v tla in več rotacije ter več loka žogi pri reternu.</p>

Pospešek	1. Razvoj občutka za koriščenje vertikalne in horizontalne komponente pospeševanja loparja pri reternu ter količine zasuka ramen pri reterniranju različno rotiranih in različno hitrih servisov.	1. Reterniranje različnih servisov: hitrih z manj rotacije in nizkim odbojem ter počasnejših z več rotacije in višjim odbojem.	1. Igranje različnih reternov glede na različne servise. a) Pri hitrejših in manj rotiranih servisih izvaja reterner manj zasuka ramen in manj vertikalnega pospeševanja loparja v zapestju. Reterner žoga bolj blokira. b) Pri bolj rotiranih in počasnejših servisih se reterner umakne nazaj in odigra retern z večjim zasukom in večjim vertikalnim pospeševanjem loparja. Žoga ima več rotacije in višji lok leta.
Elestična energija	Razvoj koriščenja elastične energije pri reternu.	1. Uporaba zasuka ramen v polodprtem položaju pri reternu.	1. Igralec odigra retern iz odprte ali polodprte in široke pozicije, ki mu omogoča veliko prednapetost.

<p>Kinetična veriga</p>	<p>Razvoj občutka za koriščenje celotne ali delne kinetične energije pri reternu.</p>	<p>1. Reterniranje servisov, pri katerih igralec razvije celotno kinetično energijo in servisov, pri katerih lahko uporabi le del kinetične verige mišic.</p>	<p>1. a) Server servira močno rotiran slajz ali spin servis, s katerim prisili tekmeca v reterniranje izven igrišča. V tem primeru je reterner izven ravnotežja(žogo komaj doseže - le z roko) in je sposoben uporabiti le del kinetične verige - nadlaht, podlaht in zapestje.</p> <p>b) Server servira hiter ravni servis. Reterner v tem primeru uporabi celo kinetično verigo, vendar v manjšem obsegu (manj odnosa z nogami, zasuka trupa in ramen ...), ker servis v glavnem blokira.</p> <p>c) Server servira počasnejši in močno rotiran spin servis z visokim odskokom žoge. Reterner se umakne nazaj in odigra iz ravnotežnega položaja dolgo in močno rotirano žogo na zadnjo linijo, pri čemer izrazito uporabi celotno kinetično verigo.</p>
--------------------------------	--	--	--

8. Uporaba servisa in reterna kot orožja v ključnih točkah teniške igre

Igralec se zna pravilno taktično odločati pri uporabi servisa in reterna v ključnih točkah igre. Taktično odločanje igralec razvija v času treninga, tekem in pravih tekem.

Tabela 63: Uporaba servisa in reterna kot orožja v ključnih točkah teniške igre pri razvoju temeljnih in stranskih poti pri servisu in reternu

Taktično delovanje pri servisu	Taktično delovanje pri reternu
<p>1. Igralec je sposoben uporabiti servis kot orožje, presenečenje ali tveganje v ključnih situacijah v tekmi. Zmožen je prevzeti pobudo v igri s servisom, prav tako lahko tvega z velikim odstotkom točnosti z izbiro močnega servisa, ko je recimo v večjem rezultatskem zaostanku za tekmecem ali na tekmečevo točko za niz ali tekmo.</p> <p>2. Igralec je sposoben skriti način serviranja (spin, ravni, slajz).</p> <p>3. Igralec je sposoben izvesti različne vrste servisa (spin, ravni, slajz).</p> <p>4. Igralec je zmožen uporabiti različno taktiko serviranja v različnih situacijah. Naprimer za začetek niza, igre ali tekme.</p>	<p>1. Igralec je sposoben uporabiti reteren kot orožje, presenečenje ali tveganje v ključnih situacijah v tekmi.</p> <p>2. Pri reternu se zna umakniti na boljši udarec.</p> <p>3. Igralec zna odpreti igrišče z uporabo reterna.</p> <p>4. Igralec zna preiti na mrežo po reternu.</p> <p>5. Igralec je sposoben vršiti pritisk na tekmeca z reternom.</p>

6. SKLEP

Tenis je lepa in specifična športna igra, ki od igralca zahteva visoke ravni razvitosti motoričnih sposobnosti kot so vzdržljivost v moči, hitrost, preciznost in koordinacija. Relativno zahtevno učenje tehnike in taktike pogojuje tudi visok nivo razvitosti kognitivnih sposobnosti, konativne sposobnosti pa so (poleg naštetih) ključnega pomena med samo tekmo in v pripravah nanjo. Če se vse omenjene lastnosti razvija na igralni način, je učencu lažje in ne dojema učenja kot breme. Poleg tega se motorične lastnosti - tehniko, taktiko, način razmišljanja v tenisu: -psihološke lastnosti (koncentracija na točko, uporaba ritualov pred točko itd...) -vse to se pri tem načinu razvija hkrati. To je prednost, ker igralec dojema teniško igro kot celoto, sestavljeno iz delov povezanih med seboj in soodvisnih, in ne samo kot zahtevno in kompleksno igro, ki terja veliko časa in truda vloženega v učenje, preden se sploh lahko začne igrati. Pri igralnem pristopu poučevanja se servira, dela izmenjave in šteje že od prve lekcije dalje.

Bistvo diplomskega dela je bilo predstaviti sistem preprostih preglednic, ki prikazujejo vaje za osvojitve teniške tehnike in deloma tudi taktike od začetnih stopenj razvoja teniškega igralca, definiranih z igralnim pristopom poučevanja, pa vse do stopnje, kjer igralec z uporabo moči pri udarcih, dosega pobudo v igri.

Pri pisanju razprave smo se opirali največ na osebne izkušnje iz vaj pri predmetu Teorija in metodika tenisa in iz teniškega tečaja za trenerja D. Uspelo nam je predstaviti mnogo sicer že znanih vaj, ki se nekatere že prenašajo iz trenerske generacije na generacijo. Vendar te vaje do sedaj niso bile nikjer zbrane skupaj v zaporedju, ki je prilagojeno stopnjam razvoja igralnega pristopa poučevanja. Naprimer, če so bile vaje za razvijanje ravnotežja na mestu, ki jih lahko vidimo v tabeli 8, doslej le del od mnogih trenerjevih naključno izbranih vaj za razvoj teniške koordinacije ali ravnotežja, je od sedaj naprej vaja umeščena v razvojno stopnjo igralnega pristopa poučevanja.

Dodana vrednost tega diplomskega dela pa ni samo izbor in urejanje trenerskemu kadru že poznanih vaj, dodane so bile tudi nekatere nove vaje, ki smo si jih izmislili sami in jih tudi preizkusili na vajah iz Teorije in metodike tenisa, na teniškem tečaju za trenerja D in v lastni trenerski praksi. Primer take vaje je razviden iz tabele 25 pri razvoju prenosa teže z zadnje noge na sprednjo iz polodprte postavitve. Simulacija igranja zunanje forehand diagonale na mestih, kjer se igra paralelna smer ali smer običajne diagonale, se je v lastni trenerski praksi vedno dobro obnesla in igralec se je naučil prenašati težo z zadnje noge na sprednjo med udarcem.

Igralni pristop pri poučevanju teniških igralcev je za igralca bolj zanimiv in mu nudi motiv za nadaljnjo vadbo. Zahteva pa večjo zavzetost trenerja za poučevanje, ker

mora biti vseskozi pri stvari. Znati mora opazovati in predvideti igralčev razvoj, ter v vsakem trenutku najti ustrezno rešitev, ki pripomore k igralčevemu napredku v trenutnem stanju. Tak način trenerskega dela zahteva nenehno izobraževanje trenerja in njegovo sposobnost konstantnega prilagajanja, kar je vsekakor težje, kot učenje po ustaljenih postopkih. Na različnih teniških spletnih straneh, v novih teniških knjigah in revijah, se pojavljajo vedno nove rešitve za poučevanje igralcev na različnih stopnjah razvoja z različnimi željami in cilji. Naloga trenerja je, da spremlja novosti, oceni njihovo uporabno vrednost in vključi le-te v svoj program vadbe. Lahko bi torej zaključili, da igralni pristop poučevanja pomeni tako razvoj igralca kot tudi trenerja.

7. LITERATURA

Cayer, L. (2009). Holistic approach to training & corrections. Pridobljeno 10. 4. 2009 z <http://www.tenis>

[trener.org/index.php?option=com_content&task=view&id=67&Itemid=30](http://www.tenis-trener.org/index.php?option=com_content&task=view&id=67&Itemid=30)

Filipčič, A. (2002). *Tenis: treniranje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Filipčič, A. (2003). *Tenis: učenje*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Filipčič, A. (2006). *ŠT – Tenis predavanja*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Kovač, M. (2006). Didaktika Športne Vzgoje - Predavanja 3. letnik. Ljubljana: katedra za šolski šport.

Petrovič, K., Belehar, I., Petrovič, R. (1987). Po Rokovih smučinah. Ljubljana: Agencija za tržišne komunikacije Ossa, Sarajevo in Založba Drava Celovec.

Škrinjar, J. (2008). Zapiski s seminarja za trenerja tenisa D. Neobjavljeno delo.

Škrinjar, J. (2008). Zapiski z vaj pri predmetu Teorija in metodika tenisa. Neobjavljeno delo.

Ušaj, A. (1996). *Kratek pregled osnov športnega treniranja*. Ljubljana : Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Zmajič, H. (2009). Tennis play and stay. Pridobljeno 20. 3. 2009 z <http://www.tenniscoach.com/members/beginner-players/tennis-play-and-stay-for-rally-development.php>

