

Dolgoročen razvoj servisa

Aleš Filipčič

Servis - izhodišča

- Taktična namera se dolgoročno spreminja:
 - U9: začetek točke,
 - U12: zanesljivost,
 - U16: orožje.
- Tehnika: razvoj najbolj kompleksnega udarca,
- Pogosto zapostavljen (košara, konec treninga),
- Vrednotenje servisa v tekmovalnih pogojih.

Kompetence U9 igralca

- Na midi igrišču uspešno zadane 70% servisov,
- Usmerja servis levo in desno,
- Prenese težo z zadnje na sprednjo nogo,
- Ima konstanten met in enakomerno pospešeno gibanje od začetka do konca servisa,
- Uporablja servis prijem ali podoben prijem z manjšim odstopanjem.

Kompetence U12 igralca

- S 1. je uspešen v 70% in z 2. servisom v 95%,
- Usmerja servis v 4 tarče,
- Ima poudarjen diagonalni položaj in pospešeno gibanje loparja navzgor,
- Servira s skokom na sprednjo nogo,
- Uporablja celotno kinetično verigo,
- Uporablja vse tri servise.

Kompetence U16 igralca

- S 1. je uspešen v 65%, ustvarja prednost in dosega ase, z 2. je uspešen v 99%,
- Sposoben je kombinirati 5 značilnosti žoge,
- Ustvarja napetost v horizontalni, vertikalni osi,
- Učinkovito koristi vse tri smeri pospeševanja, uporablja zunanjo in notranjo rotacijo roke,
- Sposoben je skriti smer in vrsto servisa,
- Po daljšem dvoboju ne čuti bolečin v rami.

Tehnični razvoj servisa

Elementi razvoja	Igralci-ke		
	U9	U12	U16
Osnove			
Ravnotežje	✓	✓	
Ritem	✓	✓	
Timing	✓	✓	
Priprava			
Delo nog		✓	
Horizontalni kot		✓	
Vetikalni kot			✓
Udarec			
Leg drive		✓	✓
Pospeševanje (rotacija trupa)			
Vijak	✓	✓	✓
Salto		✓	✓
Premet		✓	✓
Učinkovitost			
Sproščenost		✓	
Kvaliteta kontakta		✓	
Zunanja in notranja rotacija roke			✓
Skrivanje namere			✓

Dolgoročen tehnični razvoj

U9 igralci-ke

U12 igralci-ke

U16 igralci-ke

Zaključek

- Stalna analiza, spremljanje in razvoj kompetenc in elementov,
- Dobre osnove omogočajo nadgradnjo,
- Individualen pristop,
- Vaje za razvoj bolj učinkovite kot verbalna navodila,
- Ustrezna pogostost izvedb, vključitev „notranjega“ trenerja in povezava s taktičnimi namerami.

Povezave na Youtube: kanal SD LTC

https://youtu.be/tD_VrK3iHpo

<https://youtu.be/VkD6smUJz2U>

<https://youtu.be/Wbpm3jtpa3g>

Hvala za pozornost!

