

Trening taktike pod pritiskom

Trenerska konferenca, 5.-6.12.2015, Otočec

Tomaž Mencinger

Taktične vaje spodaj izolirajo določeno situacijo v igri tako da je igralcu najprej olajšano odločanje. Hkrati z določenimi načini štetja vzpostavimo pritisk, katerega se morajo igralci navaditi obvladovati že na treningu, da ga potem lahko tudi na tekmah.

Nekatere začetne vaje v spodnjih situacijah so zgolj namenjene treningu te situacije, pritisk s štetjem pa se začne v vajah ki sledijo.

1. Napad po paraleli

a) 2 diagonali, 1 paralela: igralec A igra 2 diagonali nato spremeni smer v paralelo, igralec pa vedno igra diagonalno. Trajanje: okrog 5 minut na igralca

b) Pravica do paralele: igralca A in B igrata samo na polovici igrišča diagonalno, s tem da ima najprej igralec A pravico, da odigra paralelo kadarkoli. Po tej odigrani paraleli, velja celo igrišče. Igralec, ki je zmagal točko, ima sedaj pravico prvi odigrati paralelo v naslednji točki. Igra se običajno do 11, tie-break sistem.

c) Samo diagonale: igralec A lahko igra kamorkoli, igralec B pa mora vedno odigrati v diagonalno polovico igrišča. Igra se začne s podajo iz roke in se igra do 7, potem igralca zamenjata vlogi.

2. Trening nepopustljivosti / borbenosti

a) 123454321: igralec A odigra 1 diagonalno in 1 paralelo, igralec B vedno igra diagonale. Ko igralec A odigra 1 diagonalno in 1 paralelo tako na forehand in na backhand strani, sledita 2 diagonali in 1 paralela. Potem sledijo 3 diagonale in 1 paralela, in tako naprej po sistemu 1-2-3-4-5-4-3-2-1.

Cilj te vaje je zanesljivost kar se lahko meri s številom zgrešenih žog do konca izvedbe vaje. Igralca nato zamenjata vlogi in odigrata vajo še enkrat.

b) Dve točki zapored: igra se začne s servisom in igra po tie-break sistemu do 7. Igralec A začne s servisom na deuce stran in proti igralcu B odigra točko. Po odigrani prvi točki igralca še enkrat odigrata točko, spet na deuce stran. Če je eden od igralcev zmagal obe točki, potem dobi resnično rezultatsko točko (npr. 1:0), če pa sta oba zmagala po eno točko, noben ne dobi rezultatske točke, in ponovno morata odigrati 2 točki na isto stran. Servis se menja glede na rezultat po tie-break sistemu.

c) Trojke: Igralec A začne s servisom in proti B odigra točko. Rezultat se začne z 0 in igralec A ga premika v pozitivno (+1, +2, ...), igralec B pa negativno. Cilj igralca A je doseči +3, cilj igralca B pa -3. Primer: Prvo točko dobi igralec A, rezultat je 1. Drugo točko dobi tudi igralec A, potem je rezultat 2. Če sedaj dobi točko B, je rezultat 1, ker ga B premika "navzdol". Ko pride rezultat do +3 oz. -3, dobi igralec, ki je zmagal, en mini set. Igra se na 3 dobljene mini sete. Vsak mini set se menja servis.

3. Zaključevanje

a) Volej na polovici igrišča: igra se na polovici igrišča po paraleli. Igralec A ima samo forehand, igralec B pa samo backhand. A ima pravico priti na mrežo na krajšo žogo. B mora igrati prvi pasing na A, potem pa je igra odprta. A trenira zaključevanje voleja v prazen prostor. Naslednja točka se igra na drugi polovici, kjer se vloge zamenjajo. Igra se do 11.

b) Smeš proti lobu: igralec A igra lahko samo smeš in mora izmenično odigrati en smeš v levo polovico igrišča in en v desno polovico. Igralec B lahko samo loba. Igra se do 7, potem menjava vlog.

c) En udarec v dvojice: A in B igrata za točke, lahko začneta s servisom ali iz roke. A ima pravico enkrat na točko odigrati žogo v polje za dvojice, kadar odigrava diagonalno. Po tej eni žogi v dvojice se igra po običajnih pravilih za singl. Cilj vaje je da igralec A s to eno žogo v dvojice prisili B v igranje kratke žoge, na katero potem A lahko trenira napad oz. zaključevanje. Igra se do 7 ali 11 in potem menja vloge. Pravico do enega zadetka v dvojice lahko trener da tudi igralcu ki je malo slabše kvalitete od soigralca da izenači zahtevnost igre.

4. Servis in retern

a) Servis po izbiri: V servisnem polju se označi tretjine (servis na ven, v telo in po sredini). A in B sta na isti strani s košaro žog. A prvi izbira in pove vnaprej kakšen servis po odigral. Izbira med smerjo in vrsto servisa – ravni, spin ali slajz. Npr. spin na ven. A ima na voljo samo en servis in ga izvede. Potem mora B odservirati enak servis. Če A zadane, B pa zgreši, dobi A točko. In obratno. Če oba zgrešita ali oba zadaneta, noben ne dobi točke. Naslednji servis izbira B. Igra se do 5 na eno stran igrišča in še enkrat do 5 na drugo stran igrišča.

b) Servis proti reternu: A servira, B igra retern. A cilja eno polovico servisnega polja, B cilja eno polovico celega igrišča, vendar čez servisno linijo. Torej praktično to pomeni da cilja $\frac{1}{4}$ igrišča. Če A zadane cilj, B pa zgreši cilj, A dobi točko in obratno. Če oba zadaneta ali zgrešita, noben ne dobi točke. Igra se do 5 in zamenja vloge. Za večjo zahtevnost se lahko zmanjša cilj na $\frac{1}{3}$ širine, tako v servisnem polju kot v igrišču.

c) Pravica do servisa: Igralec A začne točko s servisom proti B. Igralec, ki zmaga točko, ima potem servis v naslednji točki. Igra se do 11 ali 21.