

10 pagrindinių principų treniruotėms

Nr.	Principas	Pagrindinė idėja	Pavyzdys
1	Žaidimo situacija	5 pagrindinės situacijos: padavimas, atsakymas, bazinis žaidimas, artėjimas prie tinklo, priešininko artėjimas prie tinklo. Padeda suprasti pozicijas, kamuolį ir smūgių pasirinkimą.	Treniruojant puolamąją fazę prie tinklo, žaidėjas arti tinklo, priešininkas bazinėje linijoje.
2	Žaidimo fazė	3 fazės: neutralioji (smūgių keitimas), puolamoji fazė (aktyvus smūgis / taško kūrimas), gynybos fazė (ginamasi).	Gynybos fazėje žaidėjas atsitraukia ir pasiruošia smūgiui.
3	Pradinė pozicija	Priklauso nuo situacijos ir fazės, apima ankstesnį smūgį, atsistatymą, ready poziciją ir split step.	Veikėjas šone bazinės linijos arba prie tinklo, reagavęs kitoje aikštelės pusėje.
4	Padavimas	Turi atitikti žaidėjo lygį: rankinis, iš krepšelio, smūgių grandinė. Nustato pratimo tempą ir suteikia taktines galimybes.	Pradedantiesiems lėtas padavimas, pažengusiems – greitas prie tinklo.
5	Kamuolio charakteristikos	Aukštis, kryptis, gylis, greitis, sukimas – tiek puolamajam, tiek grąžinamam kamuoliui.	Gynybai duodamas aukštas, lėtas kamuolys, kad žaidėjas spėtų pasiruošti.
6	Atsistatymas ir persirikiavimas	Atsistatymas – grįžimas į vietą, persirikiavimas – nauja pozicija. „Beat the bounce“ – judėti kol kamuolys dar ore.	Šoninis judėjimas plačiam forehand, į priekį – trumpam kamuoliui, atgal – gynybai.
7	Taikiniai	Taikiniai – į ką pataikyti, žymekliai – kur stovėti.	Viduje aikštelės dėžutė tikslumui, už aikštelės – greitis/sukimas, tinkle – trajektorija.
8	Tikslas	Proceso tikslas (HOW) – kaip žaidėjas atlieka smūgį, rezultato tikslas (WHAT) – galutinis pasiekimas. SMART: konkretūs, išmatuojami, sutarti, realūs, su laiku.	Proceso: pakelti raketę prieš atšokimą. Rezultato: priversti priešininką išeiti plačiai su slice padavimu.
9	50% taisyklė	Mažiausiai pusė žaidėjų turi būti aktyvūs. Jei ne, reikia pakeisti pratimą arba skaičių.	Rotacijos trikampiu, kvadratu, linijomis ar ratais – iki 8 žaidėjų viename korte.
10	Energija ir intensyvumas	Teisinga energija atkuria mačo tempą, gerina judėjimą ir sprendimus. Treneris nustato tempą ir tempą.	Pirmasis padavimas nustato tempą, keisti pozicijas per 10 sek., įtraukti varžybinių elementą.