



TRENERSKA ORGANIZACIJA TENIŠKE ZVEZE SLOVENIJE

Vikend delavnica Ruben Neyens

Datum : **02.-03.03.2019**

Lokacija: **Teniški center Benč Šport, Regentova cesta 47, 1000 Ljubljana**

Kontakt za info: **Gregor Šenica**

- Email gregor.senica@siol.net
- Telefon :+386 40803240

PROGRAM

Sobota 2.3.2019

08.30-09.00	<i>Registracija udeležencev</i>
09.00-10.30	<i>Spretnosti za začetek točke – rdeča stopnja</i>
10.30-10.45	<i>Odmor</i>
10.45-12.15	<i>Razvoj motoričnih spretnosti : koordinacija</i>
12.15-13.00	<i>Kosilo</i>
13.00-14.30	<i>Spretnosti za kontrolo igre – od rdeče k oranžni stopnji</i>
14.30-14.45	<i>Odmor</i>
14.45-16.00	<i>Razvoj ravnotežja</i>

Nedelja 3.3.2019

09.00-10.30	<i>Taktično zavedanje: igralne situacije in namen</i>
10.30-10.45	<i>Odmor</i>
10.45-12.15	<i>Izboljšanje igre na mreži: prehod in igra na mreži</i>
12.15-13.00	<i>Kosilo</i>
13.00-14.45	<i>Agilnost, holistični pristop</i>
14.45-15.00	<i>Odmor</i>
15.00-16.00	<i>Mini igre, kreativni načini začetka treninga</i>
16.00-16.15	<i>Zaključek delavnice</i>



BIO – RUBEN NEYENS

Ruben je strokovnjak za poučevanje tenis in telesno pripravo. Sodeluje z igralci, trenerji, klubi, akademijami in zvezami. V letu 2018 je imel več kot 80 delavnic v 15 različnih državah kot so Belgija, Nizozemska, Velika Britanija, Švica, Avstralija, Kitajska, Katar in mnoge druge...Njegova predavanja so prepoznana po praktičnemu načinu dela in prezentacije.

Ruben Neyens kombinira vlogi vodje usposabljanja in kondicijskega trenerja v Nacionalnem centru Tennis Vlaanderen (Flamska teniška zveza) že več kot 10 let. Skupaj z svojo ekipo koordinira programe in projekte kot so »Kids Tennis«, oddelek za fizično pripravo, regionalne delavnice, prezentacije na evropskih in svetovnih trenerskih konferencah in veliko drugega. Ruben je so-avtor priročnika KidsTennis in priročnika za fizično pripravo ter nekatere druge trenerske izobraževalne programe.

Ruben v štirih besedah: kreativen, energičen, strasten in pozitiven

Prijave: Irena Pekolj (pisarna Tenis Slovenija)

- Email : irena.pekolj@tenis-slovenija.si do ponedeljka **25.02.2019**
- Pri prijavi obvezno navedite kdo je plačnik (fizična oseba ali klub) in/ali ste člani trenerske organizacije z plačano članarino za leto 2019
- Cena : **80 eur za člane Trenerske organizacije TZS**
150 eur za nečlane Trenerske organizacije TZS
- [Udeležba na delavnici velja kot trenerska licenca TZS za leto 2019](#)



Opis predavanj

Sobota 02.03.2019

1. predavanje »Spretnosti za začetek točke – rdeča stopnja«

Veliko otrok na oranžni stopnji ima težave z igranjem točk, ker so tehnično in taktično premalo razviti in posledično veliko otrok ne mara servirati in vračati servisa. Za razvoj spretnih dobrih igralcev na oranžni stopnji moramo zgodaj razvijati spretnosti za začetek točke v primernem obsegu med vadbo. V tem praktičnem predavanju se bomo osredotočili na učno okolje v katerem igralci sodelujejo med seboj. Razvijali bomo met nad glavo in šli v smeri razvoja »normalnega« servisa korak po koraku. Kot trenerji moramo videti težave igralcev pri razvoju in jim na poti razvoja pomagati z pozitivno stimulacijo.

- Servis in vračanje servisa
- Tehnični razvoj (kako)
- »zgodnje zmage«
- Progresija
- Variacije
- Skupinske aktivnosti

2. predavanje »Razvoj motoričnih spretnosti : koordinacija«

- Orientacija
- Spretnosti z žogo in loparjem
- Disociacija
- Kontrola telesa
- Trening: kompleksnost in intenziteta
- Ritem



3. predavanje »Spretnosti za kontrolo igre – od rdeče k oranžni stopnji«

Preveliko otrok ima težave z kontrolo igre. Po obvladovanju začetka igre (servis in vračanje servisa) je naslednji korak kontrola izmenjave žog mladega igralca. To predavanje bo ponudilo trenerjem praktičen način kako tehnično in taktično usposobiti mladega igralca za učinkovito izmenjavo žog. Cilj predavanja je kako izboljšati igralce v skupinskih urah z uporabo implicitnega načina učenja in različnega stopenskega napredovanja. Predstavljeno bo napredovanje od začetnika do naprednega igralca na rdeči žogi.

- Kontrola igre
- Kvaliteta žoge
- Sprejem in oddaja
- Zanesljivost
- Tempo in/ali stopnja
- Pametno igranje (prvi korak)

4. Predavanje »Razvoj ravnotežja«

- Noge
- Zgornji del telesa
- Kontrola energije
- Statično proti dinamično

Nedelja 03.03.2019

1. predavanje »Taktično zavedanje: igralne situacije in namen«

Po besedah predavatelja, ko je prisoten na turnirjih v Belgiji, prepogosto vidi mlade igralce, da ne vedo kaj počnejo (v taktičnem smislu). Igralci samo vračajo žogico na drugo stran z forhand in backhand udarcem. Po njegovem mnenju je pomembno pomagati otrokom – igralcem razumeti teniško igro in jim predstaviti taktične osnove za boljšo učinkovitejšo igro. V tem predavanju ne bomo govorili



o tehniki temveč se bomo osredotočili na razvoj »pametnih« igralcev z predstavitvijo treningov osredotočenih na igro. Mladi igralci se morajo učiti prepoznati različne situacije v tenisu (napad, obramba in nevtralna situacija) predno sprejemajo odločitev v igri. Osredotočili se bomo na tri stopnje :

zaznava - odločitev – izvedba

- Situacija
- Namen
- Sprejemanje odločitev
- Postavitev na igrišču: igralec proti nasprotniku
- Kvaliteta žoge: oddaja in sprejem
- Napad, obramba in nevtralna situacija
- Razvoj igre

2. predavanje »Izboljšanje igre na mreži: prehod in igra na mreži«

- Prehod na mrežo
- Igra na mreži
- Tehnično: gibanje delov telesa
- Tehnično/taktično : kvaliteta žoge
- Taktično: sprejemanje odločitev
- Situacija in namen
- Igranje proti igralcu na mreži



3. predavanje »Agilnost, holistični pristop«

Za igranje moderne teniške igre je potrebno biti predvsem odličen v gibanje po igrišču, kar omogoči natančno postavljanje in ravnotežje proti prihajajoči žogici. Po besedah predavatelja pri dajanju nasvetov trenerjem naj razvijajo agilnost igralcev, prepogosto vidi samo tek in šprinte. Pomembno je, da se vложи energijo tudi v osnovne elemente kot so koordinacija, mobilnost in moč za podporo hitrosti in agilnosti. Trenerji bodo prejeli praktične aktivnosti in trenerske nasvete za razvoj treningov kondicije. Najprej se bomo osredotočili na koordinacijo, mobilnost in moč za podporo agilnosti teniškega igralca. V nadaljevanju pa bo poudarek na različnih področjih agilnosti: kakšne razdalje trenirati, na katere smeri gibanja se moramo orientirati, ali treniramo samo noge ali se je potrebno osredotočiti tudi na ostale dele telesa...

- Holistični pristop
- Agilnost
- Hitrost in kvaliteta
- Zahteve teniške igre: karakteristike
- Podpora: koordinacija, mobilnost in moč
- Tipi: telo, razdalje in vzdržljivost
- Obremenitev: koordinacija, moč in vzdržljivost
- Trening : splošni – orientirani - specifični

4. Predavanje »Mini igre, kreativni načini začetka treninga«

- Ogrevanje
- Funkcionalno: koordinacija, situacija in zabava
- Tipi vaj in igre
- Organizacija



TENIS
SLOVENIJA

TRENERSKA
ORGANIZACIJA