



DRILOVI

Level II Coaches Course



Drilovi

Uvod

- Postoji tisoče drilova, odlični i loši ali sve zavisi od:
 - generalnih & specifičkih ciljeva trenera
 - Broju igrača na terenu, na trenera
 - Vremenu
 - Nivoju igrača
 - Ponašanju, entuziazmu, moticiji trenera i igrača.



Drilovi

Generalni ciljevi

- Učenje novih udaraca, kretanja, igračkih situacija (UČENJE)
- Razvoj (korekcija) udaraca, kretanja, taktičkih odluka... (RAZVOJ)
- Zadržavanje nivoja igrača (STABILIZACIJA)



Drilovi

Specifični ciljevi (I)

- Tehnički: naučiti udarac (osnovni, specialni, u odedenoj situaciji, poboljšati kretanje (footwork, timing, preciznost...), više ubrzanja...
- Taktički: razviti taktičku upotrebu udarca, planirati strategiju za određeni meč, trenirati taktičke situacije, uraditi analizu meča...





Drilovi

Specifični ciljevi (II)

- Mentalni: odigrati pod pritiskom, poboljšati mentalnu čvrstost, koncentraciju, motivaciju, emocionalnu kontrolu, kontrolu mišljenja, vizualizaciju, relaksaciju ...
- Kondicioni: poboljšati opšti kondicioni nivo; sposobnosti: brzina, snaga, eksplozivna snaga, koordinacija, izdržljivost
- Kombinacija različitih ciljeva.

Drilovi

Važni pogledi kod upotrebe

- Igrači razume primarni i sekundarni cilj drila
- Igrači daju 100% “effort”, koncentraciju i intenzitet
- Kvalitet uvijek važniji od opsega, odigraj najboljih 5 udaraca
- Kada kvalitet nije na visokom nivou – napravi odmor.



Drilovi

Struktura

- Jednostavniji drilovi uvijek idu prije kompleksnih
- Tehnički drilovi (gde nema taktičke odluke) uvijek idu prije taktičkih
- Drilovi učenja i razvoja udarca idu prije drilova za stabilizaciju



Drilovi

Struktura (II)

- Drilovi koji imaju cilj razvoj koordinacije (e.g. serve, drop-shot) idu prije drilova sa energetsom komponentom (kretanje, izdržljivost)
- Teški drilovi treba kombinirati sa zabavnim drilovima i takmičenjima



Drilovi

Struktura(III)

- Nakon teškod drila treba napraviti odmor ili lagani dril
- Na kraju treninga upotrebimo drilove za regeneraciju, da bi postigli još veći efekt.



Drilovi

Sistemi rotacije

SISTEM	KARAKTERISTIKE
Broj udaraca	Svaki igrač odigra određeni broj lopti (2-8); bolje je ne odigrati 1 loptu i rotatirati!
Vreme	Svaki igrač ima određeno vreme (5-10 sek.)
Brojanje	Igrač koji pobjedi ostaje, poraženi mjenja (najviše 2 opena)
Greška	Igrače se mjenja, kada naprvi grešku
Kralj terena	Igrač koji osvoji 3 poena promjeni kralja terena



Drilovi

Procedure

- Objašnjenje
- Demonstracija
- Vježbanje
- Povratna informacija (feed back)
- Evaluacija
- Prilagođena vježba (ako je potrebno)



Drilovi

Progresija

- Mete:
 - Projekcija, Recepcija/Percepcija, Pritisak
- Kretanje:
 - Prije udaraca, za vrijeme i poslije udaraca
 - Before hitting, during and after the shot
- Broj i vrsta udaraca
- Upotreba brojanja: udarci u meti, zaredom...
- Rad/odmor



GRUPNI TRENING

- Koje su karakteristike grupnog treninga?



INDIVIDUALNI TRENING

- Koje su karakteristike individualnog treninga?

