

Igra parova kroz trening i natjecanja

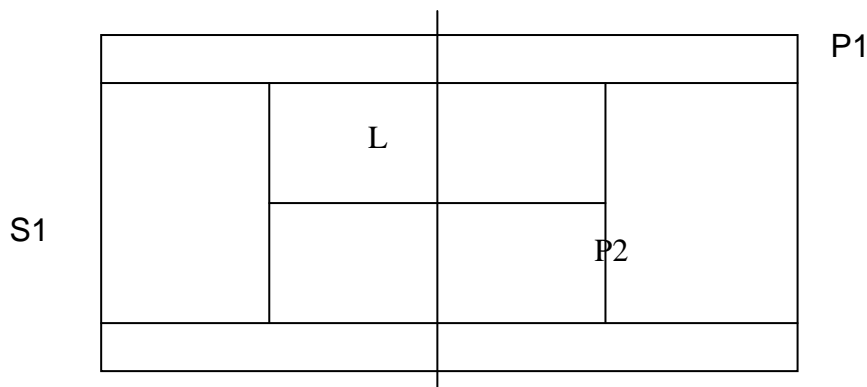
Namjera autora je potaknuti trenere koji rade s djecom da osmisle trening baziran na igri parova kada imaju četiri ili više igrača u grupi. Kroz takav način treninga treneri će vrlo brzo uvidjeti kako su djeca na treningu motiviranija i jedva će dočekati slijedeći sat. Djeca vole igrati parove, i vole igrati na poene i to im treba omogućiti.

Promatrajući roditelje i trenere koji prate djecu na turnirima može se primijetiti da je njihova pažnja usmjerena većinom na pojedinačne susrete. Igra parova većini je nešto usputno, ponekad i nepotrebno gubljenje vremena. Kada dijete ispade iz pojedinačnog turnira obično se ide kući jer nema se vremena za (neke) parove. Pritom se zanemaruje činjenica da se djeca vole družiti i rasterećeno igrati tenis s vršnjacima. Što je razlog da su parovi u podređenom položaju u odnosu na pojedinačnu konkurenciju? Možda je razlog što za igru parova HTS nema rang listu, pa se tako njih odmah svrstava u kategoriju nečega manje bitnog a da se pri tom zanemaruju činjenice koje govore u prilog igri parova. Roditelji i treneri trebali bi djecu poticati na igru parova zato što:

- Djeca vole igrati parove i žele s nekim podijeliti lijepe i one manje lijepe trenutke koji se događaju u tenisu a kod pojedinačnih susreta to nisu u mogućnosti.
- Vole parove zato što je trenerima i roditeljima manje važan rezultat u igri parova i tako mogu igrati opuštenije bez da ih prati neko «budno oko».
- Igra parova su izvrstan trening osnovnih udaraca, zatim igre ispred mreže (voleja, smeša), brzine reakcije, taktičkog razmišljanja, i timskog rada.
- U igri parova svaki igrač si odabire stranu terena koja mu više odgovara i za koju preuzima odgovornost. To mu omogućuje da još više usavršava i razvija svoj najbolji udarac u situacijski uvjetima.

Princip treninga igre parova trebao bi se bazirati da se svakom od igrača podijeli uloga, zadaci i neka nepisana pravila koja treba poštovati kod igre parova. Igračima objasniti pozicije na terenu i za svaku poziciju objasniti osnovne zadatke i mogućnosti koje igrač na toj poziciji ima.

Treneri kada imaju grupu djece od 4-6 polaznika, dijelove treninga trebali bi osmisliti s elementima igre koji su karakteristični za igru parova. Bitno je pojasniti igračima princip igre parova, i osnovne pozicije igrača ovisno o situaciji na terenu. Trener će svakom od igrača najprije odrediti mjesto i ulogu i podijeliti im zadaće.



Kako bi mogli započeti s obučavanjem, polaznicima moramo objasniti pozicije igrača na terenu i njihove uloge. Igrač s oznakom **S** je server i njegov partner s oznakom **L** je lovac. Uloga servera **S** je pokušati preciznim servisom umjerene jačine osigurati svoj dolazak do ispred mreže i zatim volejom pokušati osvojiti poen za svoj tim. Primarna uloga lovca **L** je ne dozvoliti osvajanje poena kada primalac odigrava paralele. Znači svaki return ili bilo koja druga lopta kada igrači stoje u pozicijama prikazanim na slici, lovac ima zadatak čuvati svoju stranu (ne dozvoliti protivničkom igraču osvajanje poena paralelom). Drugi zadatak lovca je da u dogovoru sa serverom pokuša presjeći dijagonalu koju je primalac loše odigrao. U igri parova uloga lovca je od velikog značaja. To je igrač koji svojim aktivnim sudjelovanjem u igri i onda kada lopte nisu upućene na njega unosi nemir i nesigurnost u protivnički tim. Protivnik je pod većim pritiskom iz razloga što zna da svaka malo lošije odigrana dijagonala je lak plijen za lovca. Kada se lovac odluči na presijecanje u dogovoru sa serverom, server ima zadatak nakon servisa pokriti stranu svog suigrača. Presijecanje loptice igrača koji stoji ispred mreže i pokrivanje slobodnog dijela terena od strane suigrača ključni su elementi igre tima koji servira. Kada treniramo igru parova i uvježbavamo s djecom razne kombinacije moramo naglašavati upravo timsku komponentu igre. Prije nego započnu poen igrači dogovaraju plan. Server svom suigraču najavljuje na koju će stranu servirati a lovac dali će presijecati ili ne. Ne smijemo zaboraviti da su parovi timska igra, igrači jedan drugog nakon svakog poena bodre i ohrabruju. Oni su tim i da bi mogli tako funkcionirati oni se moraju tako i ponašati. Većina djece mlađe dobi teško podnose teret pojedinačne igre. U parovima kada ih je dvoje i kada odgovornost nije samo na jednom igraču već kada su oni tim puno je lakše pobjeđivati ali i gubiti.

Treneri bi na navedenim zadaćama trebali osmisliti trening parova kroz nekoliko osnovnih vježbi:

Zadaci za tim koji servira.

1. Server nakon servisa trči ispred mreže i igra volej. Zadatak primaoca je odigrati dijagonalu. Igrač na mreži stoji na svojoj polovici terena i pokriva ga od moguće paralele. U ovom zadatku je server taj na kojem je najveća odgovornost.
2. Server u dogovoru s lovcem nakon servisa pokriva stranu od lovca dok ovaj pokušava presjeći dijagonalu. Zadatak primaoca je odigrati dijagonalni return.
3. Server nakon servisa trči do ispred mreže, primalac igra paralelu, lovac stoji na svom mjestu i volejom igra dijagonalu u nepokriveni dio terena.
4. Server nakon servisa trči i pokriva stranu od lovca dok ovaj pretrčava u želji da presiječe dijagonalu. Zadatak primaoca je odigrati paralelu. Server bekhend volejom igra u nepokriveni dio terena.

Zadaci za tim koji reternira.

1. Nakon protivničkog servisa u desno servisno polje na forhend stranu primalac odigrava forhend dijagonalu.
2. Nakon protivničkog servisa u lijevo servisno polje na bekhend stranu primalac odigrava bekhendom u dijagonalu.
3. Nakon protivničkog servisa u desno servisno polje na forhend stranu primalac odigrava forhendom paralelu.
4. Nakon protivničkog servisa u lijevo servisno polje na bekhend stranu primalac odigrava bekhendom u paralelu.

Prikazanih osam osnovnih zadataka mogu se razviti u bezbroj kombinacija što ovisi samo o mašti svakog trenera pojedinačno. Uvijek je dobro svakom zadatku dati neko ime koje je kratko i koje će djeca vrlo lako zapamtiti. Na taj način se izbjegava ponovno objašnjavanje i prisjećanje osnovnih pravila vezani za njega. Kada neki zadatak, vježba ili igra imaju svoje ime djeca vrlo brzo i bez puno uvodnih riječi mogu početi s akcijom. Sve vježbe mogu se uvježbavati s igračima svih razina usvojenosti tehničkih elemenata. Tako se vježbe mogu izvoditi na mala i velika polja ovisno o kvaliteti grupe. Trener se kod grupe koja je po usvojenosti tehnike nešto slabija može ubaciti kao džoker tako što pomaže igraču ili timu ponovnim ubacivanjem loptice iz ruke u igru. Na taj način kada neko od igrača pogriješi akcija se ne prekida već se zadatak nastavlja sve do zadanog trenutka.

Zaključak.

Namjera ovoga članka je potaknute sve trenere i učitelje tenisa koji rade s djecom grupne treninge da pokušaju osmisliti nekoliko treninga u kojima će uvježbavati elemente igre parova. Kroz elemente igre parova puno je lakše djecu naučiti osnovne taktičke principe teniske igre koje vrijede kako za igru parova tako i za pojedinačnu igru. Tako nam na primjer osnovni taktički princip teniske igre govori da je uvijek bolje odigrati dijagonalu nego paralelu pogotovo kada nismo u poziciji da direktno poentiramo protivničku loptu. Nadalje igra parova nas uči dolasku do ispred mreže i odigravanju voleja kroz igru.

Treneri kada počnu s ovakvim načinom treninga već će kroz nekoliko sati uvidjeti prednosti koje im nudi organizacija treninga koja je bazirana na igri parova. Bitno je ustrajati, i pokušati prilagoditi vježbe grupi. Metodskim postupcima i vježbama neke elemente u početku olakšati i stupnjevito možda i kroz nekoliko desetaka treninga dovesti do finalnog oblika. Tenis nije igra koja se može naučiti za deset sati. Zato kao treneri trebamo biti strpljivi i što više se pokušati približiti djeci da bi mogli doznati na koji način oni razmišljaju.