Chciałbym zaproponować nowy, innowacyjny sposób treningu na wiele piłek.

z cyklu: warsztaty trenersko-zawodnicze

Przyznam nieskromnie, że to mój wynalazek, choć podejrzewam, że niejeden z trenerów to już stosuje.

Ja jednak do tej pory tego nigdy nie widziałem.

OPIS:

Zawodników w liczbie 3 ustawiają się jeden za drugim po drugiej stronie stołu.

Trener normalnie narzuca piki jak w standardowym treningu na wiele piłek.

Z tym, że każdy z zawodników dostaje indywidualne zadanie do zrealizowania.

I tak np.:

Pierwszy z zawodników gra krótkie podcięcie forhend i odskakuje do tyłu, praworęczny na lewo patrząc od strony trenera (leworęczny odwrotnie).

Drugi z zawodników gra flipa forhendowego i odskakuje do tyłu.

Trzeci z zawodników dostaje piłkę do głębokiego forhendu.

I tak ciągle do pierwszych oznak zmęczenia, bądź czas wykonywania ćwiczenia wyznacza trener w zależności o zadania treningowego.

Po pewnym czasie zawodnicy zmieniają się rolami.Pierwszy z zawodników wykonuje zadanie 2 zawodnika, drugi zawodnik wykonuje zadanie 3 zawodnika itd.

To też świetne ćwiczenie na pracę nóg, czy też pomocne w treningu debla.

Ma też swoje praktyczne zastosowanie w przypadku, gdy mamy na treningu dużą liczbę osób.

Odmiana 1:

Wszystko to samo, ale każdy z zawodników wykonuje po 2 okrśslone przez

trenera ćwiczenia, po czym odstępuje miejsce przy stole kolejnemu zawodnikowi. I tak np.:

1 zawodnik gra krótkie podcięcie forhend-flip forhend, 2 z zawodników 2 x tf ze środka, 3 z zawodników 2 piłki z całego stołu.

Odmiana 2:

Wszystko to samo, ale każdy zawodników gra 2 z piłki narzucane w różne miejsca stołu z 2 przeciwstawnymi rotacjami np. cięta – górna rotacja.

Odmiana 3:

Wszystko to samo, ale każdy zawodników gra 2 z piłki narzucane na przemian krótko – długo.

Powodzenia

Zbyszek Stefański