

W temacie treningu trzeba iść do przodu. Dzisiaj o 2 nowych trendach w treningu na wiele piłek.



z cyklu: warsztaty trenersko - zawodnicze

Trening na wiele piłek ma już w Polsce wielu zwolenników.

Może to tylko cieszyć, bo jest to bardzo skuteczna treningowa skutkująca szybkimi postępami.

Znanym mi prekursorem tej metody w Polsce był na początku lat 80 - tych Jurek Grycan, który jako jeden z pierwszych trenerów w Polsce zaczął trening na wiele piłek wprowadzać do codziennych zajęć.

Dla mnie jest to najlepsza metoda nauczania i doskonalenia techniki.

O zaletach takiego treningu pisałem już wielokrotnie.

Wystarczy zajrzeć do rubryki Poradnik na naszej stronie.

Trening na wiele piłek jest ciągle udoskonalany tak, by jego efektywność była jeszcze większa.

Chciałbym skupić się na 2 sprawach dla mnie szczególnie istotnych.

O jednej już wspominałem podpatrując i przysłuchując się nowym trendom z Chin, druga jest mojego autorstwa.

1. Zazwyczaj narzuca się piłkę zawodnikowi najpierw uderzając piłeczkę o swoją połówkę stołu, by potem skierować ją do zawodnika.

Zaczynam uważać już ten sposób narzucania jeszcze może nie anachroniczny, ale *lightowy*.

Sam się bowiem przekonałem, że uderzając piłeczkę bezpośrednio z powietrza można jej nadać większą siłę i rotację, a piłka moim zdaniem jest bardziej naturalna.

Łatwiej jest też piłeczki umiejscawiać w różne miejsca na stole (np. po prostej) nawet z tego prostego względu, że można z piłeczkami w dłoni się przemieszczać.

W przypadku tradycyjnego narzucania jest to praktycznie niemożliwe.

Oczywiście wymaga to od trenera jeszcze większego wysiłku i niezłej sprawności fizycznej, ale czego się nie robi dla naszych podopiecznych.

Inną zaletą takiego sposobu jest większą częstotliwość i szybkość narzucanych piłek.

Jest to np. bardzo istotne w nauce eliminowania zbyt długiego ruchu, czy przy kształtowaniu szybkości specjalnej.

2. Ostatnio na treningu odkryłem jeszcze coś innego.

Narzucając piłeczki stoi się zazwyczaj w rogu bekhendowym i nagrywa stamtąd forhendowym sposobem (tak na marginesie zalecam od czasu do czasu narzucanie sposobem bekhendowy np. ze środka stołu).

Uświadomiłem sobie w pewnym momencie, że taka pozycja nagrywającego umożliwia też używanie strony bekhendowej rakietki.

Takie naprzemianstronne narzucanie forhendem lub bekhendem (w zależności od celu ćwiczenia) jeszcze bardziej zbliża do warunków gry.

W czasie normalnej gry na punkty przeciwnik używa przecież na przemian technik forhendowych i bekhendowych.

Jeśli będziemy to potrafili zastosować w grze na wiele piłek - a taki sposób to umożliwia - to efekty mogą być zadziwiające.

Trening na wiele piłek – metoda naprzemianstronna

Written by Zbyszek

Wednesday, 18 November 2009 07:25

Oczywiście jest to trochę wyższa szkoła jazdy, ale trening czyni mistrza.

Zachęcam do wypróbowania!

A ja już teraz zapraszam na letnie warsztaty treningowe latem przyszłego roku w Polsce przy okazji organizowanych obozów.

W programie m.in pokaz treningu imipiłkowego i naprzemianstronna metoda treningowa na wiele piłek.

z pozdrowieniami Zbyszek Stefański