

Metodický materiál pre trénerov

Zdroj: Nemecký stolnotenisový
šport

Preklad: Ing. T. Bartovic

TRÉNING SO ZÁSObNÍKOM LOPTÍČIEK

I. časť

Autor: Jutta ERNSTOVÁ

Ak má veľká skupina trénujúcich len jedného trénera, možno aj napriek tomu tréning so zásobníkom loptičiek vykonávať na viacerých stoloch.

Riešenie: každý musí dokázať pôsobiť ako prihrávajúci. Ako sa prihrávajúci nacvičujú, čítajte tu

Križom - krážom, každý týždeň v mnohých stolnotenisových halách rovnaký obraz: jeden tréner a desať, alebo viac detí - ale príliš málo stolov. Okrem toho, že sa potom deti zamestnávajú hrou štvorhier, alebo variantami obiehania stolov, jestvuje ešte jedna možnosť: tréning so zásobníkom loptičiek. Špičkoví športovci, ako je Timo Boll a Nicole Struseová, vďaka za veľkú časť svojho športového umenia, práve tejto tréningovej metóde.

Ako je teraz možné dosiahnuť efektívnosť tréningu so zásobníkom loptičiek v skupine s mnohými deťmi, ale len s jedným trénerom?

Základným zámerom tréningu so zásobníkom loptičiek a s celou skupinou je, aby sa hráči nacvičili tak, že tréning so zásobníkom loptičiek môžu vykonávať samostatne.

V tomto článku sa ukazuje možnosť, ako sa nacvičuje prihrávanie pri zásobníku loptičiek ako sa potom môže nasadiť výuka techník, potažne zdokonaľovanie herných techník.

Čo sa rozumie pod tréningom so zásobníkom loptičiek?

Pri tréningu so zásobníkom loptičiek prihrávajúci prihráva loptičku (cvičiacemu) tak, že sa to úplne podobá hernej výmene loptičiek a cvičiaci získava ideálne predpoklady na naučenie sa, alebo na zdokonalenie sa v úderových technikách. Mnohostranné možnosti nasadenia tréningu so zásobníkom loptičiek sú uvedené v *Stolnotenisovom učebnom pláne 2000, téma tréning so zásobníkom loptičiek* (je k dostaniu v DTTB-Shope pod WWW.tischtennis.de).

Dobrá prihrávajúci pri zásobníku loptičiek sa musí učiť určité pohybové pochody. K tomu má byť nápomocný aj tento článok.

Predpoklady a spoznanie súvislostí

Potrebuje sa nasledovné vybavenie na tréning (nad normálne vybavenie):

- 10 až 15 loptičiek na každý výcvikový stôl
- po dvoch nádobách ku každému stolu - jedna na zbieranie loptičiek a druhá pre prihrávajúceho. Okrem zásobníkových nádob, ktoré sú ponúkané v profesionálnych športových obchodoch, jestvuje možnosť položiť na stôl pod loptičky lano stočené do kruhu, alebo uterák, alebo tričko dresu. Ďalšou priaznivou alternatívou sú okrúhle plastové misky o obsahu cca 1,5 litra.

Loptičky možno chytať aj do jogurtových pohárov, alebo do prevrátených klobúkov.

Organizovanie a vedenie skupiny

K nacvičovaniu prihrávania pri zásobníku loptičiek, je najvhodnejšia skupina pozostávajúca z troch hráčov. Jeden hráč nacvičuje prihrávanie, druhý hráč je pozorujúci a tretí

hráč je zberač loptičiek. Pozorujúci hráč sleduje pomocou kópie karty na pozorovanie správnej prihrávania a podáva prihrávajúcemu spätnú informáciu (o kvalite prihrávania). Pri tomto organizačnom členení stúpa u detí vzrušenie, najmä pri „pasívnej“ úlohe pozorujúceho cez kartu na pozorovanie, keď kontroluje prihrávajúceho.

Pozície a úlohy jednotlivých účastníkov trojčlenného družstva sa vždy po odohraní 10-tich až 15-tich loptičiek vymenia.

Zostavenie skupín nemusí robiť vždy iba tréner. Využiť možno napr. stanovenie skupín žrebovaním pomocou hracích kariet: (všetci hráči, ktorí si vytiahnu esá, budú trénovať pri stole č. 1). Alebo zadelenie podľa rovnakých farieb tričiek (ponožiek, trenírek, obuvi), alebo značiek tejto výstroje. Prirodzene, je možná aj slobodná voľba skupín.

Začiatoníci, alebo ešte neistí hráči, by mali raketu držať spôsobom, na ktorý sú zvyknutí (aj tužkovým držaním rakety).

Rýchlosť prihrávania sa musí zvoliť tak, aby prijímajúci hráč mal vždy dost' času na priľtiajúcu loptičku.

Teraz sa ide do haly

Najprv sa majú účastníci tréningovej skupiny „stotožniť“ so zámerom budúceho tréningu. Vo vyšších výkonnostných oblastiach a vo vysoko-výkonnostnom športe si už tréning so zásobníkom loptičiek nemožno odmyslieť. Keďže tu už je každý hráč osobitne odborne vedený, pre cvičiaceho z toho vyplynie čo možno najväčší prírastok výkonnosti. Preto prvý cieľ znie: čo možno najrýchlejšie vycvičiť dobrých prihrávajúcich hráčov a hráčky. K tomu slúži aj v tomto článku uvedených 6 cvičení.

Pred uvedením týchto 6 cvičení sa predkladá tabuľka „Program prihrávania so zásobníkom“ s prehľadom toho, že v akých krokoch a čo sa v tomto programe prihrávania pri zásobníku loptičiek bude učiť.

Pri všetkých cvičeniach umiestňovania treba dávať pozor na to, aby úroveň požiadaviek tejto úlohy bola prihrávačom reálne dosažiteľná. Prehnane ťažkú požiadavku, alebo príliš ľahkú požiadavku s veľkou, resp. s príliš malou cieľovou plochou - treba vynechať, lebo toto odporuje základnej zásade, že *učenie má mať úspech* - neprináša to totiž žiadne ovocie. S pomocou týchto cvičení sa cvičiaci naučia a trénujú umiestňovanie loptičiek a zahrávanie loptičiek z určitej výšky bez toho, že by to odradilo prihrávajúceho.

Až potom, keď sa zvládnu hlavné zásady prihrávania pri zásobníku loptičiek, je zmysluplné prizvať k tréningu hráča, ktorý bude prijímať prihrávky. Vlastný cieľ tréningu so zásobníkom loptičiek - totiž učenie sa určitej úderovej technike, alebo jej zlepšenie a kombináciu týchto dvoch zámerov - sa teraz môže výcvik viesť ďalej.

Program prihrávania so zásobníkom

Tréningová jednotka	Program prihrávania so zásobníkom Umiestňovanie a výška letu loptičky
1	- Motivácia, úvod - Predvedenie správnej techniky prihrávania (uchopenie loptičiek a nechanie ich dopadnúť), pozícia pri stole, nádoba - zásobník loptičiek, dlhé umiestňovanie. - Dlhé paralelné umiestňovanie: cvičenie 1 a 2
2	- Predvedenie prihrávania zo zásobníka loptičiek diagonálne do hlbokého bekendu - Opakovanie a prehĺbenie dlhého umiestňovania (diagonálne): cvičenie 3 s variantami chytania (loptičiek)
3	- Úvod do výšky letu loptičky: cvičenie 4
4	- Stabilizovanie výšky letu loptičky a umiestňovania: cvičenie 5
6	- Stabilizovanie rotácie a umiestňovania: cvičenie 6

Cvičenie 1 - Úvod do paralelného umiestňovania

Organizácia: optimálna veľkosť skupiny sú traja hráči, ktorí obmieňajúco pôsobia ako prihrávajúci, chytajúci a pozorujúci.

Materiály: zásobník loptičiek s 10-timi loptičkami, nádoba (klobúk, jogurtový pohár) na zbieranie, dvojstrana novín ako cieľ, karta na pozorovanie.

Popis úloh: prihrávajúci zahrá 10 loptičiek jednu po druhej s technikou postrkovania na cieľ formátu A2 do forhendovej strany pravorukého hráča. (Ak je prihrávač ľavoruký hráč, tak zahráva paralelne do forhendovej strany ľavorukého, potažne do bekhendovej strany pravorukého hráča). Dôležité: loptička má byť (aj pri všetkých nasledujúcich cvičeniach), prihrávaná nepriamo, t.j. loptičku nechať spadnúť z výšky sieťky na stôl, na stole ju nechať nadskočiť a len potom ju prihrať. Priame prihrávanie (volej) je síce v zásade tiež možný, ale tu nemá zmysel.

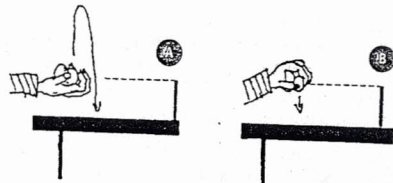
Chytajúci zachytáva loptičky do prevráteneho klobúka, (alebo do ďalšej nádoby).

Pozorujúci sleduje pomocou karty na pozorovanie 1 (pozri na zobrazenie, odkopíruj a vystrihni), či prihrávajúci necháva loptičku padať na stôl z výšky sieťky.

Upozornenie: karta na pozorovanie sa predtým musí prelomiť (zohnúť) tak, aby riešenia neboli ihneď spozorovateľné. Pri prideľovaní kariet na pozorovanie treba pozorujúcich upozorniť na to, že riešenia nemajú ihneď uznať.

Výmena úloh sa deje vo smere chodu hodinových ručičiek až vtedy, ak je zahrných všetkých 10 loptičiek.

Karta na pozorovanie 1: Technika prihrávania zo zásobníka loptičiek



- 1 Ktorá prihrávací technika je správna? A, alebo B?
- 2 Pozoruj presne, či prihrávajúci prihrál loptičku správne. Ak nie, tak preruš jeho prihrávanie slovom „stop“ a vysvetli mu, že z akej výšky musí loptičku nechať spadnúť.

Na tejto línii (karta na pozorovanie) prelomiť dozadu, aby riešenia neboli ihneď spoznatelné

Riešenia ku karte na pozorovanie 1: Technika prihrávania zo zásobníka loptičiek

- 1 Správna technika prihrávania je uvedená na zobrazení B.
- 2 Prihrávajúcemu najprv ukáž, že z akej výšky má loptičku nechať spadať. Potom mu ukáž, že ako sa má nechať loptička padať z výšky siete.

Cvičenie 2 - Paralelné umiestňovanie

Organizácia: optimálna veľkosť skupiny sú traja hráči.

Materiály: zásobník loptičiek s 10-timi loptičkami, nádoba (klobúk, jogurtový pohár) na zbieranie, cieľ z papiera formátov A4, A5 a A6, záver z pivovej fľaše, karta na pozorovanie 2.

Popis úlohy: prihrávajúci zahrá za sebou 10 loptičiek technikou postrčením na cieľ formátu A4 do forhendovej strany pravorukého hráča.

Variácie (V) pre začiatočníkov:

V1: chytajúci musí loptičky chytať obidvomi rukami a ukladať ich do nádoby ležiacej na zemi.

V2: loptičku chytať len pravou rukou.

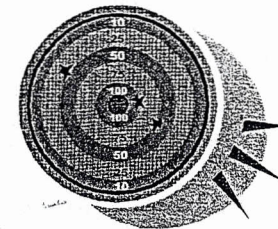
V3: loptičku chytať len ľavou rukou.

Pozorujúci pozerá pomocou karty na pozorovanie 2, že ako často prihrávajúci zasiahne cieľ. Ak zasiahne cieľ deväťkrát, alebo častejšie, tak si v ďalšom kole môže zvoliť cieľ s menšou zásahovou plochou (A5, A6, veľkosť záveru pivovej fľaše).

Výmena úloh sa deje po odohraní všetkých 10-tich loptičiek vo smere chodu hodinových ručičiek.

Karta na pozorovanie 2: Umiestňovanie s 10-timi loptičkami

Počítaj presne, ako často prihrávajúci zasiahne cieľ z 10-tich loptičiek



Zásahy na ploche:

9 alebo 10 zásahov

7 alebo 8 zásahov

5 alebo 6 zásahov

1, 2, 3, alebo 4 zásahy

- „Super“ prihrávajúci, len tak ďalej pre ďalšie kolo sa položí menšia cieľová plocha.
- Dobrý prihrávajúci, ešte jeden - alebo dva zásahy viac.
- Cvičenie robí majstra!
- Cvič s väčším zásahovým cieľom.

Cvičenie 3 - Diagonálne umiestňovanie

Organizácia: optimálna veľkosť skupiny sú traja hráči.

Materiály: zásobník s 10-timi loptičkami, nádoba, (klobúk, jogurtový pohár), cieľ z papiera formátu A4, A5, A6, záver z pivovej fľaše, karta na pozorovanie 4.

Popis úlohy: prihrávajúci teraz umiestňuje loptičky na zásahové ciele - do hlbokého bekhendu.

Problém: mnohé deti stoja so špičkami nôh paralelne k postranným čiarom stola a pri tom posúvajú loptičku s predlaktím do bekhendovej strany.

Oprava: prihrávajúci sa má postaviť vždy tak, aby os jeho pliec smerovala do smeru hrania.

Ukážka postavenia za stolom: u praváka je ľavá noha bližšie pri postrannej čiare stola, pravá noha je premiestnená dozadu (pozri „B“ na karte na pozorovanie 3) tak, že predĺžená os pliec ukazuje priamo do hlbokého bekhendu.

Táto východisková pozícia sa môže dosiahnuť aj pomocou otáčania bokov a pliec (rýchlejšie - potrebuje skúsenosť).

V1: prihrávajúci zahráva loptičky na cieľovú plochu v strede stola.

V2: prihrávajúci zahráva loptičky na cieľovú plochu do hlbokého bekhendu.

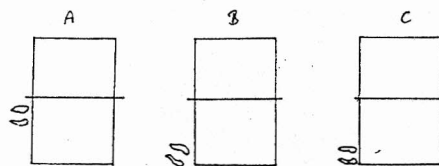
Chytajúci musí zastaviť loptičku s raketou, držiacou v hracej ruke a čakať až dovtedy, ak už loptička na rakete ticho leží. Potom loptičku položí do nádoby, stojacej na podlahe.

V1: raketa je v nehrajúcej ruke.

Pozorujúci pozerá s pomocou karty na pozeranie 3, či prihrávajúci stojí pri stole správne k diagonálnemu zahrávaniu. V ďalšom kole pozerá pomocou karty na pozeranie 2, že ako často prihrávajúci zasiahne vyznačený cieľ.

Výmena úloh: po odohraní všetkých 10-tich loptičiek, sa výmena hráčov deje vo smere chodu hodinových ručičiek.

Karta na pozorovanie 3: Kde a ako stojí prihrávajúci ?



- 1 Kde a ako stojí pravoruký hráč, ak prihráva paralelne ? A, B, alebo C ?
- 2 Detto, keď prihráva diagonálne ? A, B, alebo C ?
- 3 Pozoruj presne, kde a ako stojí prihrávajúci pri diagonálnom prihrávaní. V prípade, ak pri stole nestojí správne, preruš jeho prihrávanie slovom „stop“ a vysvetli mu, ako sa musí postaviť.

Na tejto línii (kartu na pozorovanie) prelomiť dozadu, aby riešenia neboli ihneď spozorovateľné.

Riešenie ku karte pozorovania 3: postavenie prihrávajúceho

- 1 C, keďže je najďalej vzdialený od stola. Cvičiaci tak má najdlhší čas, aby sa mohol postaviť k prichádzajúcej loptičke. Os pliec prihrávajúceho smeruje do smeru loptičky.
- 2 B: os pliec smeruje do smeru letu loptičky.
- 3 On sa má postaviť ako v zobrazení B tak, že os jeho pliec smeruje priamo do hlbokého bekhendu.

Cvičenie 4 - Úvod do výšky letu loptičky

Organizácia: optimálna veľkosť skupiny sú traja hráči pri tyčovej bráne nad sieťou a päť hráčov s povrazom. Kto nedisponuje tyčovou bránou, ako náhradu potrebuje povraz a dvoch dodatočných hráčov, aby držali povraz.

Materiály: zásobník s 10-timi loptičkami, nádoba na chytanie loptičiek, tyčová brána, karta na pozorovanie 4.

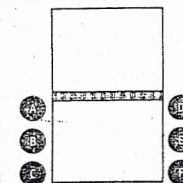
Popis úlohy: hráči držiaci povraz ho držia napnutý, presne nad sieťou. Odstup medzi sieťou a tyčou - alebo povrazom, má dve dĺžky rakety postavené kantom na výšku. Prihrávajúci zahráva loptičky do medzi-priestoru, medzi sieťku a tyčovú bránu, poťažne medzi sieťku a povraz - na protiahlú stranu stola.

Chytajúci chytá loptičky pravou rukou, poskakujúc pritom na pravej nohe.

Pozorujúci pozerá s pomocou karty na pozorovanie 4 na to, či zásobník loptičiek stojí na správnom mieste. Tým sa dosiahne to, že prihrávajúci stojí správne vzdialený od sieťky. Loptička je tak dlhšie vo vzduchu a chytajúci má takto viac času na to, aby sa postavil k prilietajúcej loptičke. Napriek tomu, loptičky ešte vždy možno uchopiť ľavou rukou bez toho, že by hráč musel prekrižiť ruky.

Výmena úloh po odohratí všetkých 10-tich loptičiek, sa deje vo smere chodu hodinových ručičiek.

Karta na pozorovanie 4: Kde stojí zásobník loptičiek ?



- 1 Kde stojí zásobník loptičiek pre pravorukého prihrávajúceho hráča ? A, B, C, D, E, alebo F ?
- 2 Kde musí stáť zásobník loptičiek pre prihrávajúceho ľaváka ? A, B, C, D, E, alebo F ?
- 3 Pozoruj presne, kam prihrávajúci postaví svoj zásobník loptičiek. V tom prípade, ak zásobník loptičiek nestojí na správnom mieste, preruš prihrávanie slovom „stop“ a vysvetli prihrávajúcemu, že kde má stáť zásobník loptičiek na správnom mieste.

Na tejto línii (kartu na pozorovanie) prelomiť dozadu, aby riešenia neboli ihneď spozorovateľné.

Riešenia ku karte na pozorovanie 4: postavenie zásobníka loptičiek

- 1 K miestu B: loptičky sa môžu pohodlne dosiahnuť ľavou voľnou rukou. Pri pozícii vzdialenejšej od sieťky, je loptička dlhšie vo vzduchu.
- 2 K miestu E: loptičky sa môžu pohodlne dosiahnuť s pravou voľnou rukou. Pri pozícii vzdialenejšej od sieťky, je loptička dlho vo vzduchu.
- 3 Najprv sa musíš pozrieť, či prihrávajúci prihráva s pravou rukou, alebo s ľavou rukou. Pravoruký hráč má mať zásobník loptičiek postavený na mieste B. Ľavoruký na pozícii E.

Zapamätaj si: pri pravorukom prihrávajúcom stojí zásobník loptičiek pred ľavou rukou pri ľavorukom prihrávajúcom stojí pred jeho pravou rukou.

Cvičenie 5 - Stabilizovanie výšky letu loptičky

Organizácia: optimálna veľkosť skupiny sú traja hráči pri tyčovej bráne nad sieťou, alebo päť hráčov pre vytvorenie priestoru nad sieťou s povrazom.

Materiály: zásobník s 10-timi loptičkami, nádoba na chytanie loptičiek, tyčová brána alebo povraz a karta na pozorovanie 5.

Popis úlohy: držiaci povraz (ak nie je k dispozícii tyčová brána) títo držia pevne napnutý povraz presne nad sieťou. Odstup medzi sieťou a tyčou - alebo povrazom má dve dĺžky rakety, postavené kantom na výšku.

Prihrávajúci zahráva loptičku do priestoru medzi sieťou a tyčovou bránou, poťážne medzi sieťou a povraz na protiahlú stranu stola.

Chytajúci chytá loptičku ľavou rukou a pri tom poskakuje na ľavej nohe.

V1: poskakujúc na pravej nohe, obmeňujúco chytá loptičku ľavou a pravou rukou.

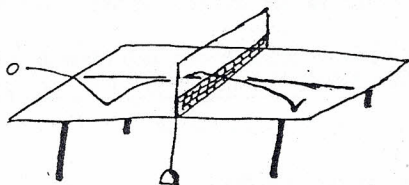
V2: poskakujúc na ľavej nohe, obmeňujúco chytá loptičku pravou a ľavou rukou.

Pozorujúci pozerá s pomocou karty na pozorovanie 5 na to, ako často sa prihrávajúci dotkne loptičkou horného ohraničenia. Ak to nie je viackrát ako dvakrát, tak sa horné ohraničenie v nasledovnom kole zavesí, poťážne podrži o šírku rakety nižšie,

Výmena úloh po odohratí všetkých 10-tich loptičiek sa deje vo smere chodu hodinových ručičiek.

Karta na pozorovanie 5: Výška letu loptičky

Počítaj presne, že ako často prihrávajúci zahráva loptičku bez dotyku s ohraničením.



Prihranie bez dotyku

- | | |
|--------------------------|---|
| 9 alebo 10-krát | • „Super“ presný prihrávajúci - lentak ďalej!
V nasledovnom kole odstup zmenšiť o jednu šírku rakety |
| 7 alebo 8-krát | • Dobrý prihrávač - ešte o jednu, alebo dve presné loptičky viac. |
| 5 alebo 6-krát | • Cvičenie robí majstra! |
| 0, 1, 2, 3, alebo 4-krát | • Zväčši medzipriestor o jednu dĺžku rakety. |

Cvičenie 6 - Zavedenie rotácie

Organizácia: optimálna veľkosť skupiny sú traja hráči.

Materiály: zásobník s 10-timi loptičkami, nádoba na chytanie loptičiek, rotačné loptičky, karta na pozorovanie 6.

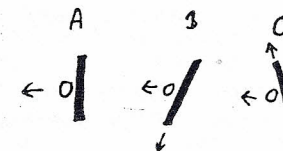
Popis úlohy: prihrávajúci prihráva loptičku s technikou forhendového postrkovania, teda so spodnou rotáciou) na protiahlú stranu stola.

Chytajúci stojí obrátený chrbtom ku stolu a smie sa obrátiť len vtedy, keď loptička prvýkrát nadskočí na stole a má loptičku chytiť obidvomi rukami.

Pozorujúci pozerá s pomocou karty na pozorovanie 6, či prihrávajúci zasiahne loptičku s otvorenou hlavou rakety.

Výmena úloh po odohratí všetkých 10-tich loptičiek sa deje vo smere chodu hodinových ručičiek.

Karta na pozorovanie 6: prihrávanie so spodnou rotáciou



- 1 Ktoré zobrazenie ukazuje správny uhol (sklonu) hlavy rakety pre prihrávanie so spodnou rotáciou? A, B, alebo C?
- 2 Ktoré rotácie sú zobrazené na ďalších dvoch zobrazeniach?
- 3 Presne pozoruj, či prihrávajúci zasiahne loptičku pre prihrávanie so spodnou rotáciou a so správnym uhlom hlavy rakety. Ak nie, tak preruš jeho prihrávanie so slovom „stop“ a vysvetli mu, že ako musí loptičku zasiahnuť.

Na tejto linii (karta na pozorovanie) prelomiť dozadu, aby riešenia neboli ihneď sporozovateľné.

Riešenia ku karte na pozorovanie 6: prihrávanie so spodnou rotáciou

- 1 B, raketa sa vedie zhora smerom dolu, s otvoreným uhlom hlavy rakety. Loptička sa zasiahne medzi jej „rovníkom“ a „južným pólom“ - vznikne spätná rotácia.
- 2 A = loptička bez rotácie. Loptička sa zasiahne na jej „rovníku“.
B = loptička s rotáciou dopredu. Raketa zasiahne loptičku zospodu smerom hore, so zatvorenou hlavou rakety, medzi jej „rovníkom“ a „severným pólom“.
- 3 Pozri zobrazenie B.

TRÉNING SO ZÁSObNÍKOM LOPTÍČIEK

2. časť

Autor: Jutta ERNSTOVÁ

Kto svojich chránencov vycvičil ako prihrávačov, ten môže vykonávať účinný tréning. Jutta Ernstová vysvetľuje, ako sa to dá uskutočniť.

V 1. časti tohoto príspevku (pozri dts 7/2004) bolo naznačené, ako sa nacvičujú aktívni prihrávajúci. Pritom je rozhodujúca kvalita prihrávajúceho. Len potom, keď sa dosiahne prihrávanie so správnou rotáciou a umiestňovaním, možno prejsť k vlastnému cieľu, totiž k naučeniu sa - alebo k zlepšeniu - úderovej techniky. Ako základné pravidlo platí: ak sa najmenej 12 z 15-tich loptičiek pri cvičení na umiestňovanie a na nácvik výšky letu loptičky dosiahne stanovený cieľ (pozri popis cvičenia 1), tak sa cvičiacemu hráčovi poskytnú dostačujúco hodnotné loptičky.

V tejto 2. časti ukazujeme 3 ďalšie cvičenia, ako možno s touto tréningovou formou nacvičovať forhendový topspin na loptičku so správnou rotáciou. Všeobecne platí: tréner na začiatku vysvetlí úlohu. Táto je pre všetky stoly rovnaká. Keďže sa teraz každý cvičiaci má dostať k hre, tak optimálna skupina pri stole pozostáva zo štyroch hráčov. Títo obmieňajúco pôsobia ako prihrávajúci, cvičiaci, pozorujúci a zberač loptičiek. Cvičí sa s 15-timi loptičkami. Ak sa odohrajú všetky loptičky, tak sa úlohy hráčov vymenia.

Poznámka k úlohe zberača loptičiek: keďže toto je pre hráčov čas aktívneho oddychu, mali by len zbierať loptičky a nemali by byť poverovaní ešte aj ďalšou úlohou - tak, ako je to popísané v 1. časti.

Skúsení tréneri sa pozerajú najprv na to, či hráč v tzv. fáze hlavnej funkcie - teda v okamihu zásahu loptičky raketou - koná správne. Keďže toto si predsa však vyžaduje veľa poznatkov z praxe, sú úlohy pozorovania techniky zvolené tak, že sa pozorovania vykonávajú od „ľahšieho“ k „ťažšiemu“. Za „ľahší“ výkon možno považovať postavenie hráča k loptičke a k stolu, ďalej začiatok úderu, uhol sklonu hlavy rakety a záver úderu. Je „ťažšie“ pozorovať moment zásahu loptičky raketou pri jeho dynamike, ako aj dodržanie úderovej roviny a prenášanie hmotnosti tela pri pohybe.

Niektoré úlohy pozorovania a s tým súvisiace korektúry môžu dokázať aj samotní hráči. Pri iných úlohách má skupina prizvať k stolu trénera vtedy, ak sa chyba vyskytuje veľmi často. Potom sa úder predvádza bez loptičky a vysvetlí sa slovné. V takom prípade je zmysluplné, aby sa chod tréningu prerušil a aby sa celej skupine spoločne predviedol spôsob korektúry.

Úloha trénera spočíva ponajprv v tom, aby sa dosiahli rámcové organizačné a materiálne podmienky. Ak sú organizačné podmienky vysvetlené, tak sa tréner musí presvečiť, či je možné stanovené úlohy plniť na všetkých stoloch. Ak tomu nie je tak, alebo ak sa vyskytnú závažné nedostatky, musí sa cvičenie ihneď prerušiť a nedostatky odstrániť.

Na začiatku sa opravy poskytujú spolu pre všetky skupiny, nakoľko tie isté chyby sa často vyskytujú na viacerých stoloch. Ak tréningová skupina môže stanovené úlohy zvládnuť sama, tak má tréner čas na to, aby pri jednom stole prevzal prihrávanie so zásobníkom loptičiek. Ďalšia možnosť pozostáva v tom, že pri vyskytujúcich sa chybách - ktoré prihrávajúci, alebo pozorujúci prehliadli - sa situácia ozrejmi a slovným, alebo vizuálnym spôsobom sa poskytnú opatrenia na korektúru.

Problémy, ktoré sa vyskytnú, by sa nemali prejsť mlčaním. Niektoré deti len veľmi neradi supľujú úlohu trénera, poťažke cvičiaci si nedajú povedať od člena skupiny to, čo robia zle a ani neprijímajú od neho pomoc. V týchto prípadoch je potrebné ešte raz poukázať na spoločný cieľ a na to, že ho nemožno takouto cestou dosiahnuť.

Ďalšia možnosť spočíva v tom, že si skupiny samotné stanovia spôsob, ako by sa takým podráždeniam mohli vyhnúť.

Cvičenie 1 - Umiestňovanie a výška letu loptičky

Organizácia: optimálna veľkosť skupiny pozostáva z troch hráčov na každý stôl s tyčovou brámkou, alebo z piatich hráčov pri stole so šnúrou, ktorí obmieňajúco pôsobia ako prihrávajúci, cvičiaci, pozorujúci a zberači loptičiek (ako aj v danom prípade držiaci šnúru). Odstup medzi tyčovou brámkou (alebo šnúrou) a sieťkou, má mať výšku rakety. Cvičí sa s 15-timi loptičkami. Ak sa odohrajú všetky loptičky, hráči si úlohy vymenia a táto výmena sa deje vo smere chodu hodinových ručičiek.

Materiály: nádoba na loptičky s 15-timi loptičkami, nádoba (klobúk, alebo jogurtový pohár) na zbieranie loptičiek, hárok papiera formátu A4 na označovanie cieľa, tyčová bránka - alebo šnúra, karta na pozorovanie (odkopírovať a vystrihnúť).

Popis úloh: prihrávajúci prihráva loptičky nepriamo s dolnou rotáciou cez priestor vymedzený tyčovou brámkou (resp. šnúrou) a sieťkou do forhendovej strany cvičiaceho tam, kde je miesto označené hárkom papiera formátu A4.

Variácia (V) 1: umiestňovanie do stredu stola

V 2: umiestňovanie hlboko do bekendu.

Pozorujúci počíta, ako často prihrávajúci zasiahne označené miesto.

Zberač loptičiek zbiera loptičky. Pri piatich hráčoch pri stole, môže zbierajúci prevziať prídavkové úlohy, napr. loptičku zahrať raketou kolmo do výšky, potom ju padajúcu zachytiť s raketou a rukou a následne ju vložiť do zbernej nádoby.

V 1: to isté, ale s neúderovou rukou.

V 2: to isté, ale raketu najprv držať s dvomi rukami.

V 3: to isté, ale loptičku zachytiť pod zdvihnutou nohou.

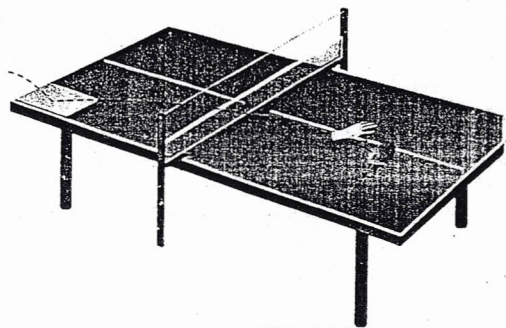
Počítaj presne, koľkokrát prihrávajúci z 15-tich loptičiek zasiahne terč (hárok papiera A4) bez toho, aby sa loptička dotkla vymedzenia (tyčovej bránky, alebo siete) a aby dosiahol rovnakú výšku úderov.

12 až 15 zásahov: to je super presný prihrávajúci - len tak ďalej! Teraz môže prísť k stolu cvičiaci.

9 až 11 zásahov: dobrý prihrávajúci, ešte jeden, alebo dva zásahy viac a už sa u neho môžu cvičiť techniky. Teda - ešte jedno kolo.

5 až 8 zásahov: cvičenie robí majstra!

0, 1, 2, 3, alebo 4 zásahy: treba zväčšiť zásahovú plochu



Cvičenie 2 - Forhendový topspin - fáza doznievania

Organizácia: optimálna veľkosť cvičnej skupiny pri jednom stole: 4 hráči, ktorí obmieňajúco pôsobia ako prihrávajúci, cvičiaci, pozorujúci a zberač loptičiek. Cvičí sa s 15-timi loptičkami. Ak sa odohrajú všetky loptičky, hráči si úlohy vymenia a táto výmena sa deje vo smere chodu hodinových ručičiek.

Materiály: nádoba na loptičky s 15-timi loptičkami, nádoba (klobúk, alebo jogurtový pohár) na zbieranie loptičiek, karta na pozorovanie 2

Popis úloh: Prihrávajúci prihráva loptičky nepriamo so spodnou rotáciou do forhendovej strany cvičiaceho.

V 1: umiestňovanie do stredu stola

V 2: umiestňovanie hlboko do bekhendu.

Cvičiaci potiahne forhendový topspin.

Pozorujúci kontroluje, kde sa na konci úderu nachádza raketa cvičiaceho a kde sa na konci úderu nachádza laket' vo vzťahu k plecu. Upozornenie trénera na korektúru: ak sa laket' na konci úderu pravidelne nachádza príliš vysoko, možno rameno k telu fixovať napr. špagátom. Pozor: cvičiaci má pohyb najprv vykonávať pomaly a bez loptičky a len potom s cca 70%-ným nasadením sily, lebo inak by to mohlo viesť k bolestiam, ak by sa špagát do ramena zarezával!

Zberač loptičiek zbiera loptičky.

- 1 Nachádza sa raketa pravorukého hráča na konci úderu pred ľavou stranou jeho čela? Ak nie, tak sa prihrávanie zo zásobníka loptičiek preruší slovom „stop“ a cvičiacemu sa vysvetlí, kam sa raketa musí na konci úderu dostať.
- 2 Kde sa nachádza raketa ľavorukého hráča na konci úderu?
- 3 Kde sa musí na konci úderu nachádzať laket' udierajúceho vo vzťahu k pleciam: nad, alebo pod plecami?

Na tejto linii (kartu na pozorovanie) prelomiť dozadu, aby riešenia neboli ihneď spozorovateľné.



Riešenie k cvičeniu 2 - odpovede:

k otázke 2: pred pravou stranou čela

k otázke 3: pod plecami. Ak je laket' privysoko, prihrávanie sa preruší slovom „stop“ a cvičiacemu sa ukáže, ako musí svoje rameno ohnúť. Nechajte hráča cvičiť 5 loptičiek. Ak je ešte aj potom jeho rameno značne nad plecom, tak potom k vášmu stolu zavolajte trénera.

CVIČENIE 3: FORHENDOVÝ TOPSPIN - BOD ZÁSAHU LOPTIČKY

Organizácia: optimálna veľkosť skupiny pre každý stôl je: 4 hráči, ktorí obmieňajúco pôsobia ako prihrávajúci, cvičiaci, pozorujúci a zberač loptičiek. Cvičí sa s 15-timi loptičkami. Ak sa odohrajú všetky loptičky, hráči si úlohy vymenia a táto výmena sa deje vo smere chodu hodinových ručičiek.

Materiály: nádoba na loptičky s 15-timi loptičkami, ďalšia nádoba (klobúk, alebo jogurtový pohár) na zbieranie loptičiek, karta na pozorovanie 3.

Popis úloh: Prihrávajúci zahráva loptičky nepriamo so spodnou rotáciou do forhendovej strany cvičiaceho.

V 1: umiestňovanie do stredu stola.

V 2: umiestňovanie hlboko do bekhendu.

Cvičiaci potiahne forhendový topspin.

Pozorujúci sleduje, či cvičiaci zahrá loptičku medzi výškou siete a výškou stola.

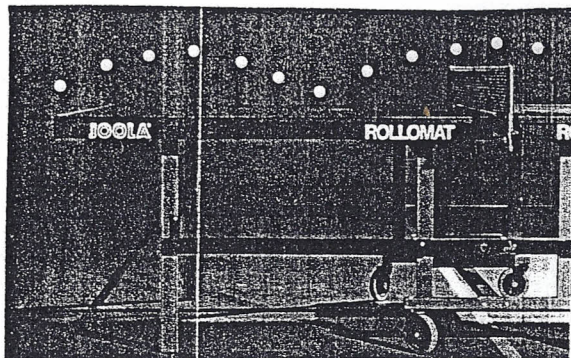
Zberač loptičiek zbiera loptičky.

- 1 Kde leží bod zásahu loptičky pri forhendovom topspine, ak cvičiaci má mať dost času na správne postavenie k priletajúcej loptičke?
- 2 Sleduj presne, či cvičiaci zasiahne loptičku medzi sieťkou a výškou stola. Ak nie, preruš prihrávanie so zásobníkom loptičiek slovom „stop“ a vysvetlí cvičiacemu, kde pri poslednom topspine zasiahol loptičku („nad výškou siete, pod výškou stola“).

Na tejto linii (kartu na pozorovanie) prelomiť dozadu, aby riešenia neboli ihneď spozorovateľné.

Riešenie k cvičeniu 3 - odpoveď:

- 1 Vo fáze klesania, teda medzi výškou siete a výškou stola.



CVIČENIE 4: FORHENDOVÝ TOPSPIN - NÁPRAHOVÁ FÁZA

Organizácia: optimálna veľkosť skupiny pre každý stôl je: 4 hráči, ktorí obmieňajúco pôsobia ako prihrávajúci, cvičiaci, pozorujúci a zberači loptičiek. Cvičí sa s 15-timi loptičkami. Ak sa odohrajú všetky loptičky, hráči si úlohy vymenia a táto výmena sa deje vo smere chodu hodinových ručičiek.

Materiály: nádoba na loptičky s 15-timi loptičkami, ďalšia nádoba (klobúk, alebo jogurtový pohár) na zbieranie loptičiek, karta na pozorovanie 4.

Popis úloh: Prihrávajúci zahráva loptičku nepriamo so spodnou rotáciou do forhendovej strany cvičiaceho.

V 1: umiestňovanie do stredu stola.

V 2: umiestňovanie hlboko do bekhendu.

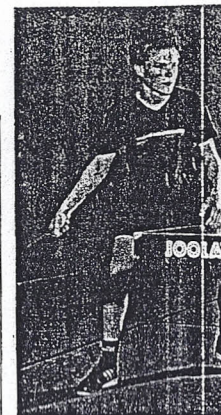
Cvičiaci potiahne forhentový topspin.

Pozorujúci kontroluje, či má cvičiaci v správnej výške rameno na konci náprahovej fázy.

Zberač loptičiek zbiera loptičky.

- 1 Kde leží na konci náprahovej fázy bod zásahu loptičky, ktorá bola zahraná so spodnou rotáciou? a) vo výške pravého kolena? b) vo výške pravého stehna? c) vo výške bokov?
- 2 Pozoruj presne, či cvičiaci má na konci náprahovej fázy rameno vo správnej výške. Ak nie, tak preruš prihrávanie slovom „stop“ a vysvetli cvičiacemu, kde musí skončiť jeho raketa na konci náprahovej fázy.
- 3 Kde sa nachádza koniec náprahovej fázy u ľavorukého hráča?

Na tejto línii (karta na pozorovanie) prelomiť dozadu, aby riešenia neboli ihneď spozorovateľné.



Riešenie k cvičeniu 4 - odpoveď:

1 Na výške pravého kolena. Pritom je pravé rameno takmer napriahnuté, uhol hlavy rakety je rovný - až ľahko zatvorený.

3 Na výške ľavého kolena.

Z časopisu Nemecký stolnotenisový šport
č. 7 a 8 / 2004 preložil Ing. T. Bartovic