

PLAN RADA TAKMIČARSKIH SELEKCIJA BASS

- Dugoročna priprema sportista po fazama i etapama
- Upravljanje razvojem i vrednovanje razvoja tehničkih, taktičkih, fizičkih i psiholoških kapaciteta takmičara
- Primena normativa, kriterijuma i testova; razvoj kvaliteta takmičarske baze kroz praćenje kartona igrača
- Periodično testiranje tehničkih, taktičkih i fizičkih kapaciteta takmičara, odnosno praćenje psihološkog razvoja

1. Takmičari mlađi od 11 godina

1.1. Razvoj tehničkih elemenata

Kretanja	Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta
a) Split jump – 4 čoška b) Forhend napred – 3 načina (dokorak, zakorak, prekorak) c) Bekhend napred - 2 načina (pivotiranje, dokorak) d) Forhend nazad – 3 načina (dokorak, skokovi, kretanje unazad sa rotacijom) e) Bekhend nazad - 3 načina ("Hartono", produženi "Hartono", koracima unazad sa rotacijom)	a) Forhend i behend kratki udarac na mreži (položaj ruke i reketa) b) Forhend i behend lift paralela (korišćenje palca u behendu)	a) Forhend i behend servis (kratak, flik i dugačak)	a) Forhend klir (pravilan redosled pokreta i rotacije tela) b) Forhend smeč (prepoznavanje razlike u odnosu na klir) c) Forhend drop (prepoznavanje razlike u odnosu na klir i smeč)

1.2. Razvoj taktičkih elemenata – "Igraj tamo gde protivnik nije"

Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta	Kvalitet izvođenja i konstantnost
a) Forhend i behend kratki udarac na mreži (pokušati da protivnik ne stigne lopticu, posle udarca ne žuriti na sredinu igrališta već ostati bliže mreži) b) Forhend i behend lift paralela (prebaciti protivnika i voditi računa da ne presretne lopticu, vratiti se na sredinu igrališta bliže strani na koju je loptica upućena dok loptica putuje)	a) Forhend i behend servis (kratak, flik i dugačak – raznovrsnim servisima stvoriti inicijativu u osvajanju poena)	a) Forhend klir (prebaciti protivnika i voditi računa da ne presretne lopticu, vratiti se na sredinu igrališta bliže strani na koju je loptica upućena dok loptica putuje) b) Forhend smeč (iznenaditi protivnika jačinom udarca i naterati ga da napravi grešku ili loš udarac) c) Forhend drop (pokušati da protivnik ne stigne lopticu i vratiti se na sredinu igrališta posle udarca)	Svaki ubačeni udarac pravilnom tehnikom se smatra uspehom
NAPOMENA: Taktički zadaci nikada ne smeju da imaju prednost nad pravilnim izvođenjem tehnike!			

1.3. Razvoj fizičkih sposobnosti

- Razvoj opštih motoričkih sposobnosti sa akcentom na opštoj koordinaciji, pokretljivosti i fleksibilnosti, pretežno kroz igru i grupni rad i uticati na sprečavanje izraženih asimetrija
- Specifične fizičke sposobnosti nisu u prvom planu i razvijaju se spontano kroz igru i radom na usvajanju tehnike
- Početi sa usvajanjem tehnike osnovnih vežbi za razvoj snage, staviti akcenat na vežbe za jačanje posturalnih mišića
- Osposobiti takmičare da samostalno izvode zagrevanje i pripremu za trening

1.4. Razvoj psiholoških kapaciteta

- Samostalnost, strpljenje, radna etika, samopouzdanje, socijalizacija

2. Takmičari mlađi od 13 godina

2.1. Razvoj tehničkih elemenata

Kretanja	Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta
a) Split jump – pravovremenost u kontinuiranom kretanju sa lopticom b) Demonstracija i razumevanje pripreme za udarac, udarca i vraćanja na sredinu igrališta (izvođenje delova u tačno i u kontinuitetu – bez zastoja u kretanju)	a) Forhend i bekhend kratki udarac na mreži (razlikovanje ravnih, rotiranih i spin udaraca) b) Forhend i bekhend lift dijagonala (korišćenje palca u bekhendu i razlikovanje dijagonale i paralele)	a) Forhend i bekhend odbrana od smeča (kratka odbrana sa ravnim kontaktom i pravilnim stavom – iz mesta) b) Forhend i bekhend drajv (promena hvatova uz lagano kretanje loptice)	a) Forhend drop (prepoznavanje ravnog udarca, osnovnog udarca i kontra slajs udarca – iz mesta sa što manjim brojem grešaka)

2.2. Razvoj taktičkih elemenata – "Neka protivnik trči i neka se muči"

Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta	Kvalitet izvođenja i konstantnost
a) Forhend i bekhend kratki udarac na mreži (rotirani udarci – otežati protivniku izvođenje udarca iz prednjeg dela igrališta) b) Forhend i bekhend lift dijagonala (prebaciti protivnika i naterati ga da trči po najdužem rastojanju na igralištu i voditi računa da ne presretne lopticu, vratiti se na sredinu igrališta bliže strani na kojoj protivnik treba da udari lopticu dok loptica putuje)	a) Forhend i bekhend kratka odbrana od smeča (sigurno vraćanje loptice i korišćenje pozicije protivnika koji se nalazi daleko od mreže – naterati protivnika da trči ka mreži) b) Forhend i bekhend drajv (iznenaditi protivnika brzim i ravnim udarcima i naterati ga da napravi loš udarac ili drugu grešku)	a) Forhend drop (slajs i stop udarci – iznenaditi protivnika i otežati mu izvođenje udarca iz prednjeg dela igrališta)	Meč: Mogućnost da se odigravaju poeni sa 5-6 razmena umerenom brzinom Trening: Sposobnost da se umerenom brzinom odigra 8-10 raznovrsnih udaraca bez greške pokrivanjem celog igrališta
NAPOMENA: Taktički zadaci i u ovom periodu nikada ne smeju da imaju prednost nad pravilnim izvođenjem tehnike!			

2.3. Razvoj fizičkih sposobnosti

- Dalji razvoj opštih motoričkih sposobnosti u manjem obimu na svakom treningu
- Opštu koordinaciju razviti do nivoa zavidne motoričke svestranosti i početi sa uvođenjem zadataka sa specifičnim kretnjama, konstantno povećavati obim rada posvećen pokretljivosti i fleksibilnosti, postepeno uvođenje veće brzine izvođenja svih zadataka
- Uvođenje opšteg treninga za razvoj izdržljivosti u većem obimu
- Nastaviti sa daljim usavršavanjem tehnike osnovnih vežbi za razvoj snage i postepeno uvođenje spoljašnjeg opterećenja – akcenat na pravilnom izvođenju
- Osposobiti takmičare da samostalno izvode uvodni i završni deo treninga
- Davanje smernica za samostalno vežbanje

2.4. Razvoj psiholoških kapaciteta

- Dalji razvoj samostalnosti, radne etike, samopouzdanja
- Uticanje na razvoj takmičarskog duha konstantnim pružanjem izazova

3. Takmičari mlađi od 15 godina

3.1. Razvoj tehničkih elemenata

Kretanja	Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta
a) Razmevanje i solidan prikaz kontrole celog igrališta korišćenjem pravilnih kretnji b) Vraćanje u sredinu iz svih delova igrališta tačno, u kontinuitetu i bez zastajkivanja c) pravilno izvođenje kretnji pod pritiskom (multi šat!)	a) Forhend i bekhend kratki udarac na mreži (ravni, rotirani i spin udarci iz laganog kretanja) b) Forhend i bekhend kratka dijagonala (razumevanje pokreta i odigravanje različitih udaraca) c) Forhend i bekhend lift (izvođenje udaraca "iz prstiju" i bez zamaha, izvođenje iz mesta)	a) Forhend i bekhend duga odbrana od smeča (izvođenje udarca zauzimanjem pravilnog stava – iz mesta) b) Forhend i bekhend drajv (promena hvatova i izvođenje na većim brzinama kretanja reketa i loptice)	a) Forhend klir (Izvođenje tehnički ispravnog udarca pod umerenim pritiskom protivnika) b) Forhend drop (kontrolisano izvođenje ravnog udarca, stop drop udarca, osnovnog i kontra slajs udarca, paralela i dijagonala – iz svih delova igrališta sa što manjim brojem grešaka) c) Forhend smeč (Pravilno izvođenje strmog i produženog smeča) d) Bekhend drop (osnovni pokret bez ikakvog pritiska na pravilno izvođenje)

3.2. Razvoj taktičkih elemenata – "Neka protivnik brzo trči i neka se mnogo muči"

Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta	Kvalitet izvođenja i konstantnost
a) Forhend i bekhend kratki udarac na mreži (Spin udarci – izuzetno otežati protivniku izvođenje udarca u prednjem delu igrališta) b) Forhend i bekhend kratka dijagonala (pripremom za kratku dijagonalu naterati protivnika da pokriva pogrešnu stranu igrališta pa ga iznenadnom dijagonalom naterati da loše izvede udarac ili napravi grešku) c) Forhend i bekhend lift (bez zamaha – smanjiti dužinu i trajanje zamaha, sprečiti protivnika da prepozna udarac)	a) Forhend i bekhend duga odbrana od smeča (iznenaditi protivnika u slučaju da posle smeča odmah krene na mrežu i preuzeti inicijativu) b) Forhend i bekhend drajv (iznenaditi protivnika brzim i ravnim udarcima i naterati ga da napravi loš udarac ili drugu grešku)	a) Forhend klir (posle dobrog udarca vratiti lopticu u protivnikov zadnji deo igrališta i uspostaviti dobru poziciju na igralištu) b) Forhend smeč (strmi i produženi – iznenaditi protivnika različitom putanjom loptice i naterati ga da napravi loš udarac ili drugu grešku)	Meč: Mogućnost da se odigravaju poeni sa 6-8 razmena velikom brzinom Trening: a) Sposobnost da se velikom brzinom odigra 3 puta po 10-12 raznovrsnih udaraca bez greške pokrivanjem celog igrališta b) Pogoditi gornju sajlu mreže drop udarcem iz kretanja (5 puta iz 25 pokušaja) b) Pogoditi gornju sajlu mreže spin udarcem iz kretanja (5 puta iz 25 pokušaja) d) Pogoditi ATH smeč udarcem dubl proširanje (10 puta iz 15 pokušaja) e) Pogoditi liftom iz kretanja poslednjih 35cm igrališta (10 puta iz 15 pokušaja)
NAPOMENA: Taktički zadaci u ovom periodu dobijaju komponentu kvaliteta i sa ubravanjem tehnike stvaraju preduslove za ispunjenje seniorskih ciljeva: KO brže i bolje kontroliše lopticu – taj pobeđuje!			

3.3. Razvoj fizičkih sposobnosti

- Dovođenje opštih fizičkih sposobnosti na zavidan nivo i postepeni prelazak na razvoj specifičnih fizičkih sposobnosti
- Održavanje dostignutog nivoa opštih motoričkih sposobnosti i eventualno minimalno povećavanje

- Prevencija potencijalnih povreda koje mogu da nastanu usled povećanja brzine izvođenja svih kretnji i otklanjanje potencijalnih asimetrija
- Postepena individualizacija treninga usmerenog na razvoj fizičkih sposobnosti i otklanjanje ličnih nedostataka
- U zavisnosti od individualnog stepena razvoja započeti ozbiljnu primenu opšteg treninga snage isključivo u obliku koji pozitivno utiče na dalji razvoj igrača i postepeno uvođenje specifičnog treninga treninga brzine, snage i izdržljivosti
- Na svakom treningu određeni deo vremena posvetiti razvoju i usavršavanju opštih i specifičnih fizičkih sposobnosti
- Davanje smernica za samostalno vežbanje

3.4. Razvoj psiholoških kapaciteta

- Potpuna samostalnost, razumevanje principa dugoročne pripreme sportista
- Podizanje samopouzdanja, aktivnije učestvovanje u procesu planiranja pripreme
- Uticanje na razvoj takmičarskog duha konstantnim pružanjem izazova i rešavanje komplikovanih takmičarskih i životnih situacija
- Postepeno uvođenje motivacionog treninga, koncepta ravnopravne i neravnopravne konkurencije, koncepta poraza, različitih oblika distrakcija u toku igre i postepeno uvođenje tehnika za razvoj sposobnosti upravljanja emocijama

4. Takmičari mlađi od 17 godina

4.1. Razvoj tehničkih elemenata

Kretanja	Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta
a) Kretanje sa ciljem praćenja napada posle smeča ili ofanzivnog drop udarca b) Razumevanje i prikaz bočne odbrane iz mesta, iz koraka i upijača c) Bekhend iz zadnjeg dela igrališta – 2 načina (pivotiranje, dokorak)	a) Forhend i bekhend kratki udarac na mreži (ravni, rotirani i spin udarci pod pritiskom) b) Forhend i bekhend kratka dijagonala (udarci kao element iznenađenja) c) Forhend i bekhend lift (izvođenje udaraca "iz prstiju", bez zamaha i sa elementom iznenađenja)	a) Forhend i bekhend kratka i duga odbrana od smeča (izvođenje više opcija – kratka slajs odbrana, kratka spin odbrana, duge i kratke dijagonale iz odbrane) b) Forhend i bekhend drajv (kontrolisanje raznih udaraca iz nestandardnih položaja i hvatova reketa na velikim brzinama kretanja reketa i loptice)	a) Forhend klir (stik klir iz zgloba pod blagim pritiskom) b) Bekhend klir (razumevanje mehanike pokreta bez pritiska na kvalitet izvođenja) c) Forhend drop (kontrolisano izvođenje ravnog udarca, osnovnog i kontra slajs udarca – iz svih delova igrališta sa što manjim brojem grešaka uz elemente iznenađenja) d) Bekhend drop (Izvođenje pokreta sa solidnom kontrolom pravca kretanja loptice) e) Forhend smeč (stik smeč)

4.2. Razvoj taktičkih elemenata – "Neka protivnik čuč i neka se mnogo muči"

Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta	Kvalitet izvođenja i konstantnost
a) Forhend i bekhend kratki udarac na mreži (ravni, rotirani i spin udarci pod pritiskom – preuzimanje inicijative pri velikoj brzini ili iz srednjeg boksa. Kvalitet izvođenja i kontrola loptice je najvažniji element) b) Forhend i bekhend kratka dijagonala (uvođenje finte kao element iznenađenja i preuzimanje inicijative) c) Forhend i bekhend lift (uvođenje finte kao element iznenađenja i preuzimanje inicijative)	a) Forhend i bekhend kratka i duga odbrana od smeča (raznovrsnim udarcima preuzeti inicijativu od protivnika) b) Forhend i bekhend drajv (stvaranje osnove za za izvođenje jedne od 3 ofanzivne taktike – "ravna i oštra igra")	a) Forhend stik klir (iz zgloba iznenaditi odbranu i kretanje protivnika udarcem bez zamaha i naterati ga da napravi loš udarac ili drugu grešku) b) Bekhend klir (priprema za vraćanje loptice u protivnikov zadnji deo igrališta kada je uspeo da nam napravi pritisak nazad na bekhend strani) c) Forhend drop (uvođenje finte kao element iznenađenja i teranje protivnika da napravi grešku) d) Bekhend drop (mogućnost da pod pritiskom i pri velikoj brzini sprečimo inicijativu i vratimo protivnika u srednji ili donji boks – kvalitet izvođenja i kontrola loptice je najvažniji element) e) Forhend stik smeč (iznenaditi odbranu i kretanje protivnika udarcem bez zamaha i naterati ga da loše udari lopticu ili da napravi drugu grešku)	Meč: Mogućnost da se odigravaju poeni sa 10-12 razmena udaraca u agresivnoj i brzjoj igri Trening: a) Sposobnost da se velikom brzinom odigra 3 puta po 10-12 kvalitetnih ili super kvalitetnih udaraca (protivnik udara lopticu u srednjem ili donjem boksu) i bez greške.
NAPOMENA: Razvoj fizičkih sposobnosti u ovom uzrastu prvi put dobija ravnopravnu ulogu pored tehnike, dok se osnovna tehnika skraćuje i ubrzavai individualno prilagođava taktičkim zadacima kako bi se značajno razvio kvalitet izvođenja svih udaraca i kontrola gornjeg boksa tokom igre!			

4.3. Razvoj fizičkih sposobnosti

- Održavanje dostignutog nivoa opštih motoričkih sposobnosti

- Razvoj i usavršavanje specifičnih fizičkih sposobnosti
- Prevencija potencijalnih povreda koje mogu da nastanu usled povećanja brzine izvođenja svih kretnji i otklanjanje potencijalnih asimetrija
- Individualizacija treninga usmerenog na razvoj fizičkih sposobnosti i otklanjanje ličnih nedostataka
- Opšti i specifičan trening snage, brzine i izdržljivosti u okvirnom odnosu 50%/50%
- Na svakom treningu određeni deo vremena posvetiti razvoju i usavršavanju opštih i specifičnih fizičkih sposobnosti
- Redovno samostalno vežbanje

4.4. Razvoj psiholoških kapaciteta

- Visok nivo samopouzdanja, aktivno učestvovanje u procesu planiranja pripreme
- Motivacioni trening
- Upravljanje emocijama
- Metode opuštanja za vreme i posle treninga / takmičenja

5. Takmičari mlađi od 19 godina

5.1. Razvoj tehničkih elemenata

Kretanja	Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta
<p>a) Svesna promena ofanzivnih i defanzivnih kretanja u igri celog igrališta protiv polovine igrališta</p> <p>b) Odbrana telom kroz različite pozicije nogu (bočno, leva noga napred, desna noga napred)</p>	<p>a) Forhend i behend kratki udarac na mreži (vraćanje spin udaraca – korišćenjem kontra spin udarca, lift udarcem na kraj igrališta)</p> <p>b) Forhend i bekhend lift (izvođenje slajs i spin liftova sa dobrom kontrolom leta loptice)</p>	<p>a) Sposobnost eksplozivnog i snažnog izvođenja pokreta i raznovrsnih opcija kontrolisanja loptice minimalnim promenama hvata</p>	<p>a) Forhend klir (odloženi klir udarci sa elementima iznenađenja i promenom brzine zamaha)</p> <p>b) Bekhend klir (izvođenje pokreta sa dobrom kontrolom leta loptice)</p> <p>c) Forhend drop (izvođenje jačih i slabijih slajs udaraca iz svih delova igrališta uz dobru preciznost i kontrolu leta loptice)</p> <p>d) Bekhend drop (stabilno izvođenje pokreta sa solidnom kontrolom pravca kretanja loptice i malim brojem grešaka)</p> <p>e) Forhend smeč (sposobnost eksplozivnog i snažnog izvođenja pokreta i korišćenje raznovrsnih načina kontrolisanja loptice čistim udarcima i blagim slajs udarcima)</p>

5.2. Razvoj taktičkih elemenata – "Neka protivnik trči, čuči, razmišlja i neka se mnogo muči"

Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta	Kvalitet izvođenja i konstantnost
<p>a) Forhend i bekhend kratki udarac na mreži (vraćanje spin udaraca – kontra spin udarcima, lift udarcem na kraj igrališta. Sposobnost neutralisanja kvalitetnog i super kvalitetnog udarca na mreži)</p> <p>b) Forhend i bekhend lift (slajs i spin lift – dekoncentrisati protivnika i ometati kvalitetno izvođenje udaraca korišćenjem raznovrsnih udaraca)</p>	<p>a) Usavršavanje odbrane posle napada protivnika i sposobnost izbora defanzivne taktike kao načina za osvajanje poena.</p>	<p>a) Forhend klir (odloženi klir udarci sa elementima iznenađenja i promenom brzine zamaha – korišćenje raznovrsnih udaraca da bi se dekoncentrisao protivnik i ometanje kvalitetnog izvođenja udaraca protivnika)</p> <p>b) Bekhend klir (sprečavanje inicijative protivnika pri velikoj brzini i velikom pritisku – najvažniji element je kvalitet izvođenja i brzina leta loptice)</p> <p>c) Forhend drop (izvođenje jačih i slabijih slajs udaraca iz svih delova igrališta - korišćenje raznovrsnih udaraca da bi se dekoncentrisao protivnik i ometanje kvalitetnog izvođenja udaraca protivnika)</p> <p>d) Forhend smeč (varijante slajs udarca - korišćenje raznovrsnih udaraca da bi se dekoncentrisao protivnik i ometanje kvalitetnog izvođenja udaraca protivnika)</p>	<p>Meč:</p> <p>Mogućnost da se odigravaju poeni sa 12-15 razmena udaraca u svim tipovima ofanzivne i defanzivne taktike</p> <p>Trening:</p> <p>a) Sposobnost da se u toku jednog poena promeni više taktičkih varijanti a da se ne naruši kvalitet udaraca ili da se izgubi poen.</p>
<p>NAPOMENA: Razvoj psihološke stabilnosti u ovom uzrastu prvi put dobija ravnopravnu ulogu u odnosu na sve ostale elemente badmintona. Pravilan odabir taktike, strpljenje u osvajanju poena uz visok nivo fizičke pripremljenosti su glavni elementi uspeha!</p>			

5.3. Razvoj fizičkih sposobnosti

- Održavanje visoko dostignutog nivoa opštih motoričkih sposobnosti
- Maksimalan razvoj i usavršavanje specifičnih fizičkih sposobnosti
- Prevencija potencijalnih povreda koje mogu da nastanu usled povećanja brzine izvođenja svih kretnji i otklanjanje potencijalnih asimetrija
- Individualizacija treninga usmerenog na razvoj fizičkih sposobnosti i otklanjanje ličnih nedostataka
- Opšti i specifičan trening snage, brzine i izdržljivosti u okvirnom odnosu 20%/80%
- Redovno samostalno vežbanje

5.4. Razvoj psiholoških kapaciteta

- Izuzetno visok nivo samopouzdanja, aktivno učestvovanje u procesu planiranja pripreme
- Motivacioni trening
- Kontrola emocija u toku meča
- Stabilan fokus u toku treninga i takmičenja
- Metode opuštanja za vreme i posle treninga / takmičenja

6. Seniori

6.1. Razvoj tehničkih elemenata

Kretanja	Udarci iz prednjeg dela igrališta	Udarci iz srednjeg dela igrališta	Udarci iz zdnjeg dela igrališta
a) Sposobnost dugotrajnog izvođenja različitih vrsta i načina kretanja uz promene ritma i tempa kretanja uz minimalan broj grešaka u pokrivanju igrališta)	a) Raznovrsno i stabilno izvođenje pokreta sa mnogo elemenata iznenađenja i mikropromena brzine pokreta i hvatova. Specijalni udarci – specifični za datog igrača	a) Sposobnost izvođenja izuzetno jakih i eksplozivnih pokreta i korišćenje velikog broja opcija za prelazak iz odbrane u napad, konstantno teranje protivnika da napravi grešku	a) Raznovrsno i stabilno izvođenje pokreta sa mnogo elemenata iznenađenja i mikropromena brzine pokreta i hvatova. Specijalni udarci – specifični za datog igrača b) Bekhend smeč – stabilno izvođenje pokreta sa dobrom kontrolom udaraca i malim brojem grešaka.

6.2. Razvoj taktičkih elemenata – "Predaja nije izbor!"

- Sigurno ubacivati loptice pod pritiskom protivnika
- Strpljivo i kvalitetno napadati sve do trenutka kada se stvori prilika da se osvoji poen
- Strpljivo i kvalitetno se braniti sve do trenutka kada se stvori prilika da se osvoji poen
- Posedovati udarce kojima se osvaja poen
- Posedovati udarce koji iznenađuju protivnika
- Posedovati udarce koji mogu da se primene u svim taktikama
- Posedovati udarce za nepredviđene situacije
- Sposobnost da se u toku meča tokom jednog poena promeni više takmičkih varijanti, a da se ne naruši kvalitet udaraca ili izgubi poen
- Sposobnost da se u toku treninga pogode centimetarske mete na igralištu, iz mesta, pod pritiskom ili uz zadatu taktiku

6.3. Razvoj fizičkih sposobnosti

- Održavanje dostignutog nivoa opštih motoričkih sposobnosti
- Maksimalan razvoj, usavršavanje i stabilizacija specifičnih fizičkih sposobnosti
- Prevencija potencijalnih povreda koje mogu da nastanu usled povećanja brzine izvođenja svih kretnji i otklanjanje potencijalnih asimetrija
- Individualizacija treninga usmerenog na razvoj fizičkih sposobnosti i otklanjanje ličnih nedostataka
- Opšti i specifičan trening snage, brzine i izdržljivosti u okvirnom odnosu 10%/90%
- Redovno samostalno vežbanje

6.4. Razvoj psiholoških kapaciteta

- Psihološka stabilnost
- Analiza i samoanaliza
- Dostizanje apsolutnog fokusa na treningu i takmičenju
- Pobednički duh bez presedana