

## Metodika razvoja forhenda in bekenda

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Tenis po tleh</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gibanje tekmeča</li> <li>(kontrola smeri)</li> </ul>	Rolanje žoge z loparjem	Timing Ritem Ravnotežje	<u>Prepoznavanje kotaleče se žoge</u> <u>Zaustavljanje žoge z roko</u> <u>Rolanje žoge z loparjem (dolg hodnik)</u>
<u>Metanje žoge</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gibanje tekmeča</li> <li>(kontrola smeri)</li> </ul>	<b>Metanje žoge</b> (lovljenje)	Timing  Ritem  Ravnotežje	<u>Prepoznavanje podobnih letov žoge po metu</u>  <u>Tekoče gibanje z roko od spodaj navzgor</u> (Ritem + izmah) Telo miruje  Glava nad rameni
<u>Igra s samim seboj</u> <u>Igra v parih z 1 tarčo</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zanesljivost</li> </ul>	<b>„Kontakt „</b>	Timing  Ritem  Ravnotežje	<u>Predvidevanje višine odskoka žoge</u> z vidika višine predhodnega udarca <u>Kontakt pred in ob strani telesa / Kontrola glave loparja</u>  Tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor Prijem – kontinentalni Enako kot pri prejšnjem koraku
<u>Izmenjava udarcev brez mreže (2 tarči) in čez mrežo</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zanesljivost</li> <li>Gibanje tekmeča</li> </ul>	<b>„Izmah, prenos teže“</b>	Timing  Ritem  Ravnotežje	<u>Prepoznavanje leta žoge</u> (poudarek na horizontalni komponenti) pred in po odskoku s ciljem optimalne postavitve za uadrec Kontakt pred in ob telesu / Kontrola glave loparja  <u>Tekoče krožno gibanje</u> Prijem – variacija vzhodnih prijemov Enako kot pri prejšnjem koraku
<u>Izmenjava udarcev v mini igrišču</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zanesljivost</li> <li>Gibanje tekmeča</li> <li>Pokrivanje igrišča</li> </ul>	<b>„Zasuk in začetni položaj“</b>	Timing  Ritem  Ravnotežje	Predvidevanje različnih odkokov žoge z vidika smeri prihajajoče žoge (paralela ali diagonala) Kontakt pred in ob strani telesa / Kontrola glave loparja  Položaj „glava-glava“ Pravočasen zasuk trupa  Krožno gibanje roke Pospeševanje glave loparja proti točki kontakta Vzhodni prijem Enako kot pri prejšnjem koraku Širši položaj nog Lahko tudi pripravljalni poskok (ni nujno)

## Metodika razvoja voleja

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Lovljenje žoge v zraku nad oviro</u>	<b>Lovljenje žoge</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje leta žoge v zraku (horizontalna komponenta) Mesto kontakta pred telesom Roka pred telesom v višini prsi Telo miruje Glava nad rameni
<u>Prestrežanje žoge</u> <u>„Držanje“ žoge v zraku</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zanesljivost</li> </ul>	<b>„Kontakt“</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje leta žoge v zraku z vidika različnih mest od koder so podane Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Prijem – kontinentalni Kontrola glave loparja v kontaktu Telo miruje Glava nad rameni Korak proti žogi
<u>Usmjeravanje žoge</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Gibanje tekmeča</li> </ul>	<b>„Udarec“</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Prijem – kontinentalni / vzhodni Tekoče gibanje loparja od zgoraj navzdol in naprej Telo miruje Glava nad rameni Korak proti žogi
<u>Izmenjava udarcev v rdečem igrišču</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zanesljivost</li> <li>Gibanje tekmeča</li> <li>Pokrivanje igrišča</li> </ul>	<b>„Pripravljalni poskok“</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Prepoznavanje hitrosti prihajajoče žoge (horizontalna komponenta) in višine (vertikalna komponenta) Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Vzhodni / kontinentalni prijem Pravočasen split-step Pravočasen korak proti žogi  Tekoč prehod iz split-stepa v gibanje proti žogi  Telo miruje Glava nad rameni Korak proti žogi

## Metodika razvoja servisa

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Začetek izmenjave z metom nad ramenom</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zanesljivost</li> </ul>	<b>Met žoga nad glavo</b>	Ritem  Ravnotežje	Tekoče gibanje roke Pentlja  Telo miruje Glava nad rameni Odprt ali polodprt položaj
	<b>„Nameščanje“ žoge v zraku</b>	Ritem  Ravnotežje	Tekoče gibanje od spodaj navzgor  Enako kot pri prejšnjem koraku
<u>Začetek izmenjave s spodnjim servisom</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zanesljivost</li> </ul> <u>Začetek izmenjave z zgornjim servisom</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zanesljivost</li> <li>Gibanje tekmeča</li> </ul>	<b>Koordinacija gibanja obeh rok</b>	Timing  Ritem  Ravnotežje	Optimalna višina kontakta / zadetka  Enaka hitrost leve in desne roke v zamahu Istočasen začetek gibanja leve in desne roke  Enako kot pri prejšnjem koraku
	<b>„Pronacija“</b>	Timing  Ritem  Ravnotežje	Kontrola glave loparja Mesto kontakta nad in pred desnim ramenom Prijem – kontinentalni  Pospeševanje loparja do kontakta Vrh loparja kaže naprej v kontakto Kontrola položaja glave loparja v kontaktu  Enako kot pri prejšnjem koraku