



TENIŠKA ZVEZA SLOVENIJE
SLOVENE TENNIS ASSOCIATION

Razvoj udarcev

- Dodatne vaje pri metodičnih postopkih -

Gradivo za predmet Igre z loparji

Simona Bradelj

Ljubljana, maj 2010

STOPNJA PRIVAJANJA NA TENIŠKO IGRO

TENIS PO TLEH

RAZLAGA KORAKA:

Igranje znotraj enega servisnega polja (po širini). Na vsako stran postavimo dva gola širine 3 metrov. Vadeča postavimo na golovo črto. Vadeča skušata doseči zadetek s kotaljenjem žoge po tleh. Vadeči lahko žogo ustavi z roko, z nogo, z loparjem... nato pa jo z loparjem zakotali nazaj in skuša doseči gol.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Razvoj uspešnosti prve žoge
- Natančnost in usmerjenost prve žoge v prazen prostor
- Prisiliti igralca k gibanju

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sledenje žogi in lovljenje oz. kotaljenje žoge pred golovo črto
- Točka zadetka žoge z loparjem pred telesom
- Nadzorovano usmerjanje žoge z loparjem
- Občutek za žogo in lopar
- Optimalen (neekstremen) prijem loparja

KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Razvoj ravnotežja
- Razvoj koordinacije levo-desno
- Razvoj temeljnih gibalnih vzorcev
- Zaznavanje in spremljanje žoge
- Razvoj koordinacije roka-oko

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Koncentracija in osredotočenost na žogo in igralca (situacijo)
- Motivacija za doseganje točke-gola, za lovljenje vsake žoge
- Zaznavanje položaja gibanja tekmeca

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: natančna postavitvev

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Izvajanje osmic okoli teniških žogic z nizkim skipingov naprej, bočno, nazaj ali s kratkimi prisunskimi koraki.	Vaje za natančno postavitvev lahko priredimo v obliki štafet in skupinskih tekmovanj.
Tek preko lestve in vse vaje v zvezi z lestvijo, primerne za začetnike: nizki skiping v vsako lestvino, dva koraka naprej in enega nazaj, bočno in vzvratno gibanje v lestvinah.	Vaje za natančno postavitvev lahko priredimo v obliki štafet in skupinskih tekmovanj.

Tehnična težava: dinamično ravnotežje

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Hoja po gredi in hkratno nošenje žoge na loparju.	Učenci tekmujejo v času, ki ga potrebujejo, da prehodijo gred.
Stoja na eni nogi in kotaljenje žoge po obodu loparja (kdo bo dlje zdržal in naredil več krogov).	Kdo bo dlje zdržal in naredil več krogov z žogo na loparju?
Gibanje z »drsečimi« copati.	Kdo je hitrejši na določeni razdalji?
Stoja na T-klopici	Kdo bo dlje zdržal na T-klopici?

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: pravočasno zaznavanje prihoda žoge

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Kotaljenje žoge v parih z dlanmi in lovljenje žoge pred črto, ki je ne smeta prestopiti.	Enaka naloga, prehod žoge čez črto je točka.
Učenca stojita obrnjena drug proti drugemu 2 – 3 metre narazen, eden ima več žog in cilja drugega v copate s hitrim kotaljenjem, drugi se jim izmika. Zadetek šteje kot točka.	Enaka naloga, zadetek šteje kot točka.
Učenca stojita obrnjena drug proti Drugemu. Vsak ima svojo žogo in jih kotalita hkrati drug proti drugemu ter lovita – sprejemata.	Enaka naloga, prehod žoge čez črto je točka.

Tehnična težava: pravočasna postavitvev

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Kotaljenje žoge v parih z dlanmi in lovljenje žoge preden se le ta dotakne stožca, ki je postavljen meter desno od izhodišča. Učenca sta se primorana gibati s prisunskimi koraki levo in desno.	Ciljanje stožca. Zadetek pomeni točko.

Tehnična težava: pravočasna izvedba udarca

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Različne štafete na način kotaljenja žoge z dlanjo. Primer: dve skupini s štirimi igralci, ki si vsi stojijo nasproti na razdalji 2 – 3 metre. Prvi zakotali drugemu, drugi diagonalno tretjemu, ta četrtemu naravnost in po isti poti do prvega nazaj. Skupina, ki je prva naokoli z žogo, zmaga.	Enaka naloga kot pri vaji za rešitev težave.

RITEM

Tehnična težava: tekoč potek priprave na udarec in samega udarca

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Kotaljenje žoge iz dlani v parih s poudarkom na velikem, tekočem zamahu in izmahu ter poudarkom na nizki in široki postavitvi.	Ciljanje stožcev na opisan način.
Prenos žoge za hrbet z levo roko, preprijem z desno roko in met na način kotaljenja čim dlje. Ta način omogoči daljši zamah, dolg met pa omogoči daljši izmah.	Pari med seboj tekmujejo v številu izmenjav.
Zbijanje postavljenih pločevink za žoge s kotaljenjem z dlani, na dovolj veliki razdalji, kar zahteva ustrezen zamah in izmah in njuno povezavo. Na ta način se lahko priredi tudi igralno obliko – tekmovanje.	Enaka naloga, kot pri vaji za rešitev težave.

TENIS Z METANJEM IN LOVLJENJEM

RAZLAGA KORAKA:

Igranje znotraj enega servisnega polja. Vadeča s spodnjim metom žoge preko glave poskušata doseči, da drugi žoge ne ujame po prvem odboju.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zaznavanje praznega prostora v polju v omejenem času

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Sposobnost sprejemanja žoge
- Zaznavanje leta in odskoka žoge
- Začetni položaj in ravnotežje igralca pri gibanju in izvedbi spodnjega meta
- Ritem in tekoče gibanje
- Zamah je počasnejši kot izmah pri metu

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Razvoj ravnotežja
- Razvoj koordinacije levo-desno
- Razvoj temeljnih gibalnih vzorcev
- Zaznavanje in spremljanje žoge
- Razvoj koordinacije roka-okolo
- Razvoj temeljnih gibalnih vzorcev
- Razvoj časovne usklajenosti
- Ritem pri metanju žoge
- Razvoj občutka za prostor in orientacija v prostoru

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Koncentracija in osredotočenost na žogo in igralca (situacijo)
- Motivacija za doseganje točke-gola, za lovljenje vsake žoge
- Zaznavanje položaja gibanja tekmeca
- Zaznavanje leta žoge

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: ravnotežje pri metu in lovljenju

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Metanje žoge od spodaj navzgor v široki stoji na obeh nogah in lovljenje žoge (po enem odboju ali brez odboja), pri čemer se igralec po ujemu žoge ne sme premakniti iz ravnotežnega položaja.	Igralci štejejo število uspešnih lovljenj v dani seriji. Tekmujejo med seboj.
Metanje žoge od spodaj navzgor v stoji na eni nogi (levi ali desni nogi) in lovljenje žoge (po enem odboju ali brez odboja), pri čemer se igralec po ujemu žoge ne sme premakniti iz ravnotežnega položaja.	Igralci štejejo število uspešnih lovljenj žoge v dani seriji. Tekmujejo med seboj.

Tehnična težava: ravnotežje med gibanjem

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Enako kot v zgornji nalogi, le da igralec med letom žoge počepne, poskoči visoko ali naredi obrat za 180, 360 stopinj.	Igralci štejejo število uspešnih lovljenj žoge v dani seriji. Tekmujejo med seboj.
Igralec se s kratkimi prisunskimi koraki giblje 2 metra levo in desno od izhodišča, drugi mu meče žogo v skrajne točke levo in desno, ko se igralec ustavi ali pa mu meče žogo že med gibanjem. Tekmec skuša vreči žogo nazaj med gibanjem ali ko je v skrajni točki iz mesta in pri tem ohranjati ravnotežje. Isto nalogo lahko naredi tudi na eni nogi. Varianta na eni nogi se lahko točkuje. Podajalec lahko recimo vrže žogo šele, ko je lovilec v skrajni točki, medtem ko mora lovilec žogo nujno ujeti in to na eni nogi. Če mu pade žoga iz rok ali če izgubi ravnotežje, je točka za podajalca. Po nekaj izmenjavah vlogi zamenjata.	Enaka naloga kot pri vaji za rešitev težave.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: zaznavanje leta žoge

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Metanje žoge navzgor in lovljenje po treh, dveh, enem ali nič odbojih.	Metanje žoge v zrak in ciljanje tarče na tleh.
Metanje žoge navzgor in klicanje števil »tri«, »dva«, »ena«, »nič« po treh, dveh, enem ali nič odbojih. Številko pove soigralec, igralec pa mora po toliko odbojih, kot jih je določil soigralec, ujeti žogo.	Enaka naloga.
Metanje trde teniške žogice navzgor in spremljanje le te z dlanjo po odboju, skoraj do zadnjega odboja, vendar je pri tem ne ujame.	Enaka naloga.
Učenca stojita obrnjena drug proti drugemu, vsak ima žogo v roki in si jih hkrati podajata. Lovita jo po dveh, enem ali nič odbojih.	Izmnejva do prve napake, točko dobi tekmeč.
»Pepček«. Dva mečeta in lovita, srednji poskuša prestrezati žogo.	Enaka naloga.

RITEM

Tehnična težava: tekoče gibanje

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Metanje žoge od spodaj navzgor. Začetni položaj je nizka in široka postavitev - skoraj počep. Med metom se učenec iztegne v kolenih. To skuša narediti povezano z metom iz roke.	Metanje žoge v zrak in ciljanje tarče na tleh.
Metanje žoge v parih, lovljenje z desno, preprijem žoge iz desne v levo roko za hrbtom in met z levo, nato isti postopek z drugo roko. Lovljenje, preprijem in met skuša učenec izvesti čim bolj povezano.	Metanje in lovljenje dveh žog hkrati. Vsak ima svojo žogo. Kdor prvi naredi napako, izgubi točko.
Metanje žoge v parih, lovljenje z obema rokama pred seboj. Nato učenec opravi krožni gib od zgoraj navzdol in naprej z boljšo roko (imitacija zamaha in izmaha pri forhendu) in vrže žogo nasprotniku.	Metanje in lovljenje dveh žog hkrati. Vsak ima svojo žogo. Kdor prvi naredi napako, izgubi točko.

Tehnična težava: izmah

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Metanje žoge od spodaj navzgor v visokem loku partnerju. To zahteva večji zamah in dolg, tekoč izmah.	Tekmovanje v metih čim višje in čim dlje.

IGRA S SAMIM SEBOJ

RAZLAGA KORAKA:

Obijanje žoge z loparjem navzgor preko glave znotraj enega servisnega polja. Ko to igralec osvoji, mu okoliščine otežujemo z zmanjševanjem prostora, v katerem mora odbijati žogo.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zanesljivost

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Točka zadetka pred in ob telesu
- Prijem, ki omogoča zanesljivost (neekstremni - kontinentalni prijem)
- Gibanje loparja od spodaj navzgor
- Pripravljalni poskok
- Tekoče in enakomerno gibanje loparja od spodaj navzgor

KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zanesljivost in želja po čim večjem številu udarcev
- Sposobnost koncentracije na žogo in tarčo ter istočasnega ponavljajočega odbijanja žoge
- Postavljanje in doseganje ciljev (zaporednega števila izvedenih udarcev)

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: ravnotežje med gibanjem

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Nošenje žoge na loparju, žoga ne sme pasti z loparja. Nosimo jo lahko naprej, vzvratno, uporabljamo nizke prisunske korake, nizki skiping, hodimo po črtah ...	Priredimo tekmovalne oblike, štafete...
Odbijanje mehke žoge navzgor pri čemer ima učenec črto igrišča ali marker med nogami; učenci lahko hodijo prek stožcev, ki so postavljeni tako, da so v liniji, učenci pa prek njih hodijo tako, da hodijo vzdolž njih, jih imajo med nogami in hkrati držijo na loparju ali odbijajo mehko žogo ali balon navzgor.	Priredimo tekmovalne oblike, štafete...

Tehnična težava: ravnotežje na mestu

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Nošenje ali odbijanje žoge z uporabo ravnotežnega valja.	Štejemo število odbojev, ki jih učenec uspe narediti na valju.
Kotaljenje žoge po mreži – obodu loparja in stoja na eni nogi, stoja v počepu, stoja v širokem ali nizkem položaju.	Igralec šteje število krogov, ki mi jih uspe narediti.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: občutek za višino odskoka glede na višino predhodnega udarca - odboja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Odbijanje žoge v tla z loparjem, po enem ali dveh vmesnih odbojih od tal.	Štetje odbojev v časovni enoti.
Štetje po odbijanju žoge navzgor. »Ena« je odboj od loparja, »dva« ali »tri« pomeni odboj po odboju od tal.	Učenec se trudi doseči čim več »enic«.
Odbijanje žoge v zrak po enem ali nič vmesnih odbojih od tal. Učenec lahko med odboji spreminja strani loparja.	Učenec se trudi doseči čim več sprememb strani loparja med odbijanji navzgor.

Tehnična težava: kontakt loparja z žogo

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Odbijanje žoge v zrak na mestu ali med hojo, z enim ali več vmesnih odbojev od tal.	Učenec se trudi doseči čim daljšo razdaljo in čim manj vmesnih odbojev od tal.
Odbijanje žoge v zrak na forhend strani, med nogami, za hrbtom, po enem ali več vmesnih odbojih od tal.	Učenec skuša izvesti čim več zaporednih serij vseh treh vrst udarcev.

Tehnična težava: kontrola nad položajem glave loparja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Met žoge v zrak z roko in lovljenje žoge z loparjem s ciljem doseči čim manj odbojev z loparja - amortizacija žoge. Igralec zadrži pogled na loparju in žogi.	Učenec vrže žogo v zrak in skuša slediti njenemu padcu z robom loparja ter jo pri tem ujeti na lopar.

RITEM

Tehnična težava: tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Odbijanje žoge na mestu navzgor. Igralec se pred odbojem z loparjem dotakne tal, po odboju pa pokaže z loparjem navzgor.	Odbijanje čim višje v zrak in zadevanje tarče na tleh. Ocenjuje se višina leta žoge in število zadetih tarč.
Odbijanje žoge na mestu navzgor iz počepa. Učenec skuša ob zadevanju žoge hkrati vstajati iz počepa. Pozoren je na zadetek žoge nad višino bokov in na tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor.	Odbijanje čimvišje v zrak in zadevanje tarče na tleh. Ocenjuje se višina leta žoge in število zadetih tarč.

RAZVOJ ZANESLJIVOSTI V TEKMOVALNIH OKOLIŠČINAH

IGRA V PARIH (IZMENJAVA UDARCEV V PROSTORU)

RAZLAGA KORAKA:

Odbijanje žoge z loparjem navzgor preko glave v parih znotraj enega servisnega polja s tarčo na sredini. Vadeča izmenično odbijata žogo in ciljata tarčo.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zanesljivost in natančnost udarcev v tarčo
- Ustrezna postavitvev v igralnem polju in vračanje v optimalen položaj

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Delo nog (žoga je vedno med igralcem in tarčo)
- Ravnotežni položaj ob udarcu
- Prihod ali postavitvev na žogo z majhnimi koraki

KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Razvoj hitrosti reakcije
- Časovna usklajenost zadevanja žoge (vezan na usklajevanje gibanja žoge in igralca)
- Enakomerno gibanje loparja skozi točko zadetka
- Ritem izvedbe udarca (vezan samo na notranji ritem izvedbe)

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Sposobnost koncentracije na žogo in tarčo ter istočasnega ponavljajočega odbijanja žoge
- Postavljanje in doseganje ciljev (zaporednega števila izvedenih udarcev)
- Sposobnost koncentracije na žogo, tarčo in soigralca ter istočasnega ponavljajočega odbijanja žoge, preden ta pade drugič na tla
- Želja po čim večjem številu izmenjav
- Uživanje v dolgih izmenjavah

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: ravnotežje med gibanjem in na mestu

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Enake vaje kot pri <i>igri s samim seboj</i> , le da dodamo izvedbe vseh vrst odbijanj na eni nogi.	Enaki načini izvedbe vaj kot pri <i>igri s samim seboj</i> , le da dodamo izvedbe vseh vrst odbijanj na eni nogi.

RITEM

Tehnična težava: tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Odbijanje žoge na mestu navzgor ali v steno. Igralec se pred odbojem z loparjem dotakne tal, po odboju pa pokaže z loparjem navzgor.	Zadevanje tarč na steni in štetje zadetkov.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: prepoznavanje leta žoge

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igra v parih, eden meče žogo s spodnjim metom, drugi jo odbija nazaj v smeri partnerja.	Igralec, ki odbija, šteje število zadetih tarč v tekmečevem polju.
Odbijanje žoge v steno, na steni so lahko označene tarče, po odboju v steno sta možna dva ali eden odboj od tal pred naslednjim udarcem z loparjem.	Zadevanje tarč na steni in štetje zadetkov.
Odbijanje žoge v steno skupaj s partnerjem, izmenično odigrata vsak en udarec.	Zadevanje tarč na steni in štetje zadetkov.

Tehnična težava: kontrola glave loparja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igra v parih, eden meče žogo s spodnjim metom, drugi jo odbija nazaj v smeri partnerja. Za orientacijo mu lahko postavimo oviro ob stran v višini malo pod boki, da je prisiljen udarjati žogo prek ovire v višini bokov. Za udarjanje pred seboj naj ima spredaj črto, ki je ne sme prestopiti, žogo pa mora vseeno udariti prek crte.	Igralec, ki odbija, šteje število zadetih tarč v tekmečevem polju.

IGRA V PARIH (IZMENJAVA UDARCEV PREKO OVIRE)

RAZLAGA KORAKA:

Odbijanje žoge v parih preko ovire (palica na stojalih) v omejen prostor, ki ga prilagodimo znanju vadečih (1/3 servisnega polja).

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zanesljivost in natančnost udarcev – nadzor hitrosti smeri in višine leta žoge

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Prijem, ki omogoča zanesljivost izmenjave (vzhodne različice prijemov)
- Udarjanje žoge skozi – naprej in navzgor
- Pravočasna priprava na udarec
- Pripravljalni poskok

KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Razvoj temeljnih gibalnih vzorcev za forhend in bekend

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: široka postavitev

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Izmenjava udarcev (s tekmečem, trenerjem ali ob steno), pri čemer ima igralec črto ali marker med nogama.	Tekmovanje med pari v številu izmenjav.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: pravočasno zaznavanje podane žoge

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Prvi igralec podaja žoge s spodnjim metom ali s podajo z loparjem prek ovire. Nasprotnik vadi tako, da s slabšo roko ujame žogo, jo tam spusti in odbije nazaj nasprotniku. To pripomore k dobremu kontaktu z žogo in dobremu zaznavanju.	Zadevanje tarč v tekmečevem polju in štetje zadetkov.

RITEM

Tehnična težava: tekoče gibanje loparja nazaj dol in naprej gor

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Pari tekmujejo v številu izmenjav preko ovire.	Enaka naloga.
Igralci odbijajo žogo v steno in ciljajo tarče na njej ter štejejo število zaporednih zadetkov. Na ta način tekmujejo med seboj in so primorani čim bolj tekoče izvajati udarce.	Enaka naloga.

Tehnična težava: dokončan izmah

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec igra izmenjave s tekmecem, trenerjem ali proti steni in v izmahu ujame lopar s slabšo roko (pri forhendu)	Štetje izmenjav z dokončanim izmahom.

NADZOR IGRE NA OSNOVNI ČRTI

IGRA V MINI (RDEČEM) TENIŠKEM IGRIŠČU (GIBANJE TEKMECA)

RAZLAGA KORAKA:

Igra na mini tenis igrišču preko mreže za mini tenis, kjer igralec poskuša z zadevanjem žog v sredino onemogočiti nasprotniku odpiranje igrišča, z igranjem v prazen prostor prisiliti tekmeца h gibanju iz z igranjem na krivo nogo tekmeца spraviti iz ravnotežnega položaja in osvojiti točko.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Nadzor smeri, hitrosti, višine, globine in rotacije žog
- Igranje v prazen prostor soigralca in gibanje tekmeца levo-desno ali naprej-nazaj

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Koordinacija dela rok ob zamahu pri bekendu in forhendu (kratek zamah)
- Kontroliranje gibanja loparja
- Določanje točke zadteka glede na cilj udarca
- Optimalna postavitev
- Ritem udarca in pospeševanje

KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Razvoj agilnosti
- Pripravljalni poskok
- Razvoj sposobnosti za hitro izvedbo prvih dveh
- Razvoj občutka za prostor

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zaznavanje leta žoge
- Zaznavanje položaja in gibanje tekmeца
- Osredotočenost na pomembne situacije (zaključni udarec v prazen prostor ali na krivo nogo nasprotnika; zaključni volej)
- Anticipacija namere tekmeца

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: široka postavitvev

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Udarjanje žoge v široki bočni ali polodprti postavitvi.	Igralec ima pri udarcu črto ali marker med nogama.

Tehnična težava: ravnotežje med udarcem

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Izvedba udarca samo na eni nogi.	Učenec skuša izvesti udarec samo na prvi ali samo na zadnji nogi.
Izvedba udarca z obema nogama skupaj.	Učenec skuša izvesti udarec z obema nogama skupaj.

Tehnična težava: pripravljani poskok

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Vadba pripravljalnega poskoka.	Vsakič ko nasprotnik udari žogo, igralec reče »hop« in naredi širok pripravljalni poskok.

Tehnična težava: natančna postavitvev

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Vse vaje za natančno delo nog.	Uporaba teniške lestve; atletska abeceda; vaje, kjer se uporablja kratke prisunske korake; pahljača; heksagon; različne teniške igrice... Natančno delo nog omogoča dobro postavitvev, le-ta pa dobro ravnotežje.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: spremljanje leta žoge in predvidevanje odskoka

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Vaja »hop-hit«.	Učenec opazuje žogo, ko leti proti njemu. Ko pade na tla reče »hop«, ko žogo udari z loparjem, reče »hit«. Lahko uporabi tudi štetje. »1«, ko udari nasprotnik, »2«, ko se žoga odbije v njegovem polju »3«, ko on zadane žogo.

Tehnična težava: pravočasna priprava in zasuk trupa

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Vadba pripravljalnega poskoka in zasuka ramen.	Učenec reče „ja“ vsakič, ko ima občutek, da je pravočasno izvedel pripravljalni poskok in zasukal trup. Na ta način oceni svojo izvedbo.
Vaje za zadevanje žoge pred telesom učenca.	Vaje za zadevanje žoge pred telesom učenca navajajo na pravočasno pripravo na udarec: - vaja, kjer reče učenec »ja« vsakič, ko je žogo zadel spredaj, - učenec stoji za črto in skuša zadevati žogo pred njo, črte ne sme prestopiti. Žoge mu podaja trener.

RITEM

Tehnična težava: krožno gibanje v zamahu pri forhendu

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Izvedba tekočega krožnega zamaha.	<p>a) Vaja pri kateri učenec skuša narediti najprej tekoč krožen zamah nazaj, udarec in izmah brez žoge - v prazno, nato še z žogo.</p> <p>b) Vaja GLAVA - GLAVA in ZASUK RAMEN.</p> <p>Učenec ima v pripravljalnem položaju (položaj, kjer ima igralec lopar pred seboj v dominantni roki, z nedominantno drži roč ali vrat loparja nad dominantno) glavo loparja pred seboj v višini svoje glave. Po pripravljalnem poskoku v istem položaju opravi zasuk ramen (s tem že nese lopar nazaj v zamah) in samo spusti glavo loparja in začne pospeševati proti točki udarca. Na ta način je že opravil krožno gibanje.</p>
Vaja z OVIRO. Trener nastavi na poti zamaha oviro (svoj lopar, hokejsko palico...), učenec mora pri zamahu preiti z loparjem oviro in tako opravi krožno gibanje.	Enaka naloga kot je opisana v stolpcu zraven.
Izgovorjava zvoka »ZZZZZZZZ...«.	Učenec med izvajanjem krožnega zamaha izgovarja zvok »ZZZZZZZ«, ki ga zaradi svoje zveznosti navaja tudi k izvedbi tekočega zamaha.

Tehnična težava: razvoj pospešenega gibanja proti točki udarca in izmahu

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Izmenično udarjanje z žogo in brez žoge.	Učenec izvaja izmenično pospešene udarce brez žoge in z žogo. Trener mu podaja žoge, vsak drugi udarec je hiter in udarec v prazno.
Metanje žoge in izvajanje udarcev.	Učenec nekajkrat vrže žogo v višini bokov čim dlje in čim hitreje, nato udari nekaj forhendov ali bekendov.

POVEZAVA TAKTIČNE IN TEHNIČNE NALOGE

Taktična naloga: izvajanje udarcev v različnih smereh

VAJE ZA REŠITEV TAKTIČNE NALOGE
Igranje izmenjav preko mreže. Tekmeca stojita na diagonali igrišča, eden udarja prva dva udarca diagonalno proti tekmecu in tretjega cilja v tarčo postavljeno po paraleli. Zadeta tarča se točkuje, negativno se točkujejo tudi zgrešeni udarci po diagonali. Po določenem številu poskusov ciljanja paralel zamenjata vlogi.
Podobna naloga, tokrat eden ostaja na diagonalnem položaju in igra izmenično diagonale in paralele, drugi igra prvi udarec forhend diagonalno in teče v nasprotni kot igrišča kjer odigra paralelo z bekend udarcem. Po določenem številu izmenjav, zamenjata vlogi. Točkuje se število izmenjav in število spremenjenih smeri pri obeh. Kateri tekmeč naredi prvi napako, tisti vodi za eno izmenjavo ali spremenjeno smer več. Ali pa, kateri tekmeč naredi napako, tisti dobi vse število izmenjav. Zadeta si določeno število izmenjav zbranih kot točk za cilj. Npr., kdor prvi doseže petdeset izmenjav - točk, je zmagovalec.

Taktična naloga: igranje zunanje diagonale

VAJE ZA REŠITEV TAKTIČNE NALOGE
Tekmeca igrata običanjo igre za točke, vendar lahko napadeta in dosegeta zmagovalne udarce (vinerje) samo s forhendom.

IGRA V MIDI (ORANŽNEM) TENIŠKEM IGRIŠČU (GIBANJE TEKMECA)

RAZLAGA KORAKA:

Igra na midi tenis igrišču preko mreže za tenis, kjer igralec poskuša z zadevanjem žog v sredino onemogočiti nasprotniku odpiranje igrišča, z igranjem v prazen prostor prisiliti tekmeca h gibanju in igranjem na krivo nogo tekmeca spraviti iz ravnotežnega položaja in osvojiti točko.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Postavitev, ki onemogoča nasprotniku doseganje točk.

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Čvrst prijem ob točki zadetka pri forhendu in bekendu
- Ustrezen zamah pri forhendu in bekendu
- Uporaba principa ravnotežja pri igranju vseh udarcev
- Uporaba principa nasprotne sile in elastične energije pri pripravljalnem poskoku in pripravi na udarec
- Uporaba principa pospeševanja in kinetične verige pri izvedbi udarca

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Razvoj aerobne vzdržljivosti pri igranju daljših točk

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Razvoj pomembnosti prepoznavanja različnih taktičnih namer tekmeca

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: prenos teže in ravnotežni položaj

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Prenos teže z zadnje na sprednjo nogo.	Učenec v široki postavitvi naredi prenos teže iz zadnje na prvo nogo med udarcem, hkrati pa dvigne peto zadnje noge. Vaja je primerna tudi za obračanje bokov v smeri za udarcem.
Pomik bokov v smeri udarca.	Če učenec ne prenese teže med udarcem iz zadnje na sprednjo nogo, to pomeni, da ima lahko težave z obračanjem bokov med udarcem. Tako med udarcem učenec velikokrat ne prenese teže in ostane na zadnji nogi ali pa »pade« na sprednjo nogo, še posebej v bolj odprti postavitvi. Razlog je v tem, da ne zna sponatano voditi bokov za roko pri udarcu. Težavo lahko odpravi tako, da se prime z levo - prosto roko za desni bok med izvajanjem forhenda. Leva roka namreč vodi bok v smeri udarca, torej naprej in krožno. Vaja je prav tako primerna za razvoj ritma udarca.
Ocena ravnotežja med udarcem.	Učenec sam oceni udarec vsakič, ko je med udarjanjem v dobrem ravnotežnem položaju. Za dobro ravnotežje reče »ja«.

Tehnična težava: pozornost med udarcem usmerjena na žogo

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Zadržnje pogleda v točki udarca.	Učenec zadrži pogled po udarcu na točki kontakta žoge z loparjem (točki udarca). Vaja preprečuje učencu sukanje glave v smeri udarca (v smeri rotacije ramen) in s tem preprečuje izgubo ravnotežja.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: razvoj pravočasne priprave

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Izvajanje večih poskokov, med dvema udarcema.	Izvajanje večih poskokov med dvema udarcema. Enega, dva, tri, štiri...
Vadba pravočasne priprave.	Trener podaja učencu počasne žoge iz košare, ta se skuša pravočasno pripraviti, kar pomeni pravočasni pripravljalni poskok, gibanje proti žogi, zasuk ramen in zamah.

Tehnična težava: opazovanje leta žoge in odločanje o višini točke zadetka

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Določanje števila odbojev.	Izmenjava z oranžno žogo na mini igrišču. Igralca določata drug drugemu število odbojev, ki jih žoga naredi, preden jo igralec udari. »Nič« pomeni volej, »ena« pomeni običajni forhend ali bekend, »dva« pomeni dva odboja pred udarcem.
Določanje višine odbojev.	Izmenjava z oranžno žogo na mini igrišču. Igralca določata drug drugemu višino odboja. »Ena« pomeni udarec pod višino bokov, »dva« pomeni udarec v višini bokov in »tri« pomeni udarec nad višino bokov.

RITEM

Tehnična težava: tekoč potek udarca, usklajenost poteka roke s potekom bokov in ramen

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Prijem za zapestje aktivne roke z neaktivno roko.	Učenec se pri forhend udarcu prime z levo roko za zapestje in izvaja forhend, na ta način z obema rokama. Vaja ga napeljuje k temu, da njegova ramena med udarjanjem sledijo roki oziroma udarcu.

Tehnična težava: razvoj zasuka ramen

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Vaja »rama - rama«.	Vaja rama - rama, kjer učenec pred udarcem pokaže levo ramo, po kontaktu z žogo pa desno.
Poudarjen zasuk ramen.	Če učenec ne uporabi dovolj zasuka ramen, potem nese z levo roko lopar v zamah, z desno preprime in začne udarec.

Tehnična težava: razvoj z udarcem usklajenega odriva z nogami v tla

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Upor z nogami v tla.	To naredi tako, da se pred udarcem široko in nizko postavi in se usklajeno z uporabo ramen in bokov odrine navzgor in naprej v udarec. Lahko tudi oceni. Za dober in usklajen odriv reče »ja«.

Tehnična težava: razvoj hitrega gibanja loparja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Izmenično udarjanje brez žoge in z žogo.	Učenec naj nekajkrat udari (zamahne) čim hitreje z loparjem brez žoge, nato mu trener poda z roko nekaj počasnih žog, učenec pa jih skuša s hitrim loparjem udariti. Pri tej vaji je zadevanje v igrišče sekundarnega pomena, bolj je pomemben občutek učenca, da žogo udari s hitrostjo.

POVEZAVA TAKTIČNE IN TEHNIČNE NALOGE

Taktična naloga: razvoj sposobnosti za zaznavanje gibanja tekmeca

VAJE ZA REŠITEV TAKTIČNE NALOGE
Midi tenis igrišče razdelimo z markerjem na dva enaka dela po širini. Tekmeča igrata izmenjave in kadar je eden od igralcev na levi ali desni strani od označbe, takrat tekmelec odigra na drugo stran. Točkuje se zmagovalne udarce odigrane na drugo stran označbe in stran od tekmeca.
Midi tenis igrišče se označi z markerjem dva metra pred mrežo in dva metra za osnovno linijo. Kadar igralec preide črto pred mrežo, takrat se tekmelec odloči za lob, kadar pa preide črto za osnovno linijo, takrat pa udari skrajšano žogo ali kratko in ostro diagonalo. Točkuje se uspešne skarjašane žoge, diagonale in lobe. Neizsiljena napaka je točka za nasprotnika.

Taktična naloga: razvoj sposobnosti pravočasne odločitve izbire smeri

VAJE ZA REŠITEV TAKTIČNE NALOGE
Midi tenis igrišče razdelimo z markerji na tri enake dele po širini za servisno črto. Zaporedno jih označimo z »ena«, »dva« in »tri«. Igralca delata izmenjave in eden od tekmecev spreminja smeri. Igra na sredino, diagonalo ali zunanjo diagonalo. Preden izvede udarec, glasno izgovori številko, kamor bo udaril. Zadete tarče štejejo kot točke, zgrešene nimajo vrednosti, neizsiljena napaka pa pomeni točko za nasprotnika. Po določenem številu serij izmenjav igralca zamenjata vlogi.

RAZVOJ TEMELJNIH IN STRANSKIH POTI PRI IGRI NA MREŽI

LOVLJENJE ŽOGE Z ROKAMI PRED ODBOJEM BREZ OVIRE

RAZLAGA KORAKA:

Eden od para ima v obeh rokah žogi in stoji pred drugim od para in ima roke odročene v višini ramen. Naloga drugega je, da ujame žogo, ki jo je prvi izpustil, preden le-ta pade na tla.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Ustrezna široka in nizka postavitev (nizko težišče)
- Lovljenje žoge pred telesom

KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Dobro ravnotežje
- Koordinacija roka - oko

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Zazanavanje leta žoge
- Koncentracija in osredotočenost na situacijo
- Motivacija za doseg točke

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: nizko težišče

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec, ki žoge lovi, mora biti pri lovljenju v nizkem in širokem pripravljalnem položaju. Ima nalogo, da ima glavo pod višino podajalčevih rok, s tem zniža telesno težišče in se pripravi na lovljenje.	Enaka naloga. Šteje se število ujetih žog.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: pravočasno zaznavanje padca žoge

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec lovi žoge z večje višine, da ima več časa. Podajalec lahko stopi na švedsko skrinjo. Nato zmanjšuje višino meta.	Šteje se število ujetih žog.

Tehnična težava: pravočasno lovljenje žoge

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Najprej lovi žoge po enem ali dveh odbojih.	Šteje se število ujetih žog.

RITEM

Tehnična težava: nepoznavanje smeri spuščene žoge

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Lovilec vadi lovljenja pri vnaprej dogovorjenih smereh podaj žog. Izmenično lovi v levo in desno roko.	Podajalec podaja težje - hitrejše žoge v obe smeri, lovilec pa šteje število ujetih žog v dani seriji.

LOVLJENJE (PRESTREZANJE Z ROKO) ŽOGE V ZRAKU PRED ODBOJEM PREK OVIRE

RAZLAGA KORAKA:

Vadeči je na eni strani mreže in na vsaki strani ima omejeno polje s palicami tako, da predstavljajo gol. Drugi vadeči mu poskuša žogo vreči preko mreže v gol. Naloga je, da ta, ki je pri mreži, žogo ujame v zraku.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Razvoj pomembnosti uspešnosti prve žoge
- Čim hitrejši vračanje na sredino polja (na optimalen položaj) po ujeti žogi
- Ustrezna postavitev

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Ustrezen začetni položaj in gibanje (križni in prisunski koraki)

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Koordinacija gibanja levo – desno
- Časovna usklajenost lovljenja žoge
- Hitrost reakcije

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Anticipacija

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: ravnotežje pri lovljenju

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Lovljenje žoge v široki postavitvi.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.
Lovljenje žoge z nogami skupaj.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.
Lovljenje žoge na eni nogi.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: pravočasna reakcija pri lovljenju

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Lovljenje hitrih, srednje hitrih in počasnih žog.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.
Lovljenje in podaje dveh žog hkrati, pri čemer velja en vmesni odboj od tal ali pa je podaja brez odboja. Podajalec poda dve žogi hkrati, lovilec pa dve hkrati ujame z levo in desno roko.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.
Podajalec in lovilec imata vsak svojo žogo in istočasno podajata drug drugemu ter lovita žogo.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.

RITEM

Tehnična težava: ritem gibanja in lovljenja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec mora vaditi precizne prisunske korake v forhend in bekend smeri in loviti izmenično na forhend in na bekend strani za oviro.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.
Podajalec in lovilec imata vsak svojo žogo in istočasno podajata drug drugemu ter lovita žogo. Nalogo izvajata čim bolj tekoče in s čim več izmenjavami.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.

PRESTREZANJE ŽOGE BREZ UPORABE OVIRE

RAZLAGA KORAKA:

Vadeči ima v vsaki roki en lopar, s katerima poskuša prestreči in odbiti žogo, ki mu jo drugi poskuša vreči v gol. Gol je širine 5 metrov, omejen z vratnicami in brez prepreke.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Sledenje žogi in lovljenje oz. kotaljenje žoge pred golovo črto
- Točka sprejemanja žoge z loparjem pred telesom
- Kontrolirano usmerjanje žoge z loparjem
- Občutek za žogo in lopar
- Optimalen (neekstremen) prijem loparja
- Pripravljalni poskok

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Časovna uskaljenost zadevanja žoge
- Hitrost prvih dveh korakov

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Sposobnost koncentracije na žogo

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: zaznavanje leta žoge

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec si meče žogo v zrak in jo skuša ujeti na lopar s čim manj odboji z loparja.	Kdo bo ujel žogo s čim manj odboji.
Prvi igralec podaja z roko drugemu visoke, srednje visoke in nizke žoge, drugi pa jih skuša samo ujeti na lopar (s čim manj odboji) ali prestrezati, če so prehitre.	Kdo bo ujel žogo s čim manj odboji.

Tehnična težava: pravočasna priprava

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Podajalec podaja hkrati po dve žogi naenkrat (eno na forhend stran in drugo na bekend stran lovilca), lovilca pa jih skuša prestreči z obema loparjema.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.
Podajalec podaja zaporedno po dve ali tri žoge z zelo kratkim časovnim zamikom med podajami, tekmelec pa skuša prestreči žoge z loparjem.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.

RITEM

Tehnična težava: doslednost pri prestrezanju večih zaporednih žog

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Trener ali tekmelec podaja več zaporednih žog tekmeču na levo in desno stran. Ta skuša prestreči čim več žog v seriji.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: ravnotežje pri prestrezanju

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Prestrezanje žoge v široki postavitvi.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.
Prestrezanje žoge z nogama skupaj.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.
Prestrezanje žoge na eni nogi.	Štetje prestreženih žog v dani seriji.

ZADRŽEVANJE ŽOGE V ZRAKU V PARIH

RAZLAGA KORAKA:

Par poskuša ohraniti žogo v zraku tako, da jo izmenično vsak odbije enkrat. Vajo lahko olajšamo tako, da se igrajo z balonom.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Postavitev na mesto pred žogo, kamor bo le-ta pristala

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Točka zadetka pred telesom

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Koordinacija gibanja levo – desno in naprej – nazaj
- Razvoj gibalnih vzorcev pri mreži

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Želja po čim večjem številu udarcev

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: ravnotežje pri odbijanju žoge navzgor

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Odbijanje mehke žoge ali balona navzgor, brez vmesnega odboja, v široki postavitvi, z nogama skupaj, med hojo ali na eni nogi.	Štetje navzgor odbitih žog brez vmesnega padca - oboja od tal.

RITEM

Tehnična težava: doslednost pri odbijanju žoge v zrak

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralci lahko med seboj tekmujejo v številu odbojev v zrak. S tem so primorani čim večkrat odbiti žogo v zrak in ujeti primerni ritem.	Enaka naloga.
Tekmujejo tudi v številu zaporednih odbojev od stene.	Enaka naloga.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: zaznavanje leta žoge

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralca delata izmenjave v mini polju hkrati s po dvema penastima žogama. Obvezen je en odboj pri izmenjavah. Kot predvajo lahko isto nalogo izvajata tako, da opravita najprej sprejem žoge - jo ustavita z loparjem, odbijeta enkrat v zrak in podata drug drugemu.	Štetje števila izmenjav oziroma kdor prvi naredi napako, izgubi točko.

Tehnična težava: pravočasna priprava na udarec

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec igra proti steni s penasto žogo in brez vmesnih odbojev od tal. Kot predvaja je lahko enaka naloga, vendar je na vsak drugi odboj od stene dovoljen en odboj od tal.	Štetje števila izmenjav.

USMERJANJE ŽOGE NA MREŽI Z VOLEJEM

RAZLAGA KORAKA:

Eden od para na malem igrišču (5x3 metre, razdeljen na pol) po odboju poda žogo preko ovire drugemu na drugi strani ovire. Le-ta jo poskuša usmeriti enkrat v levo drugič v desno polje, še preden pade na tla.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zanesljivost in natančnost zadevanja
- Čim višji odstotek zadetih žog (malo napak)
- Zaključek točke pri mreži z volejem ali smešem

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Gibanje loparja od zgoraj navzdol
- Točka zadetka pred telesom in primerno od telesa

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Razvoj reakcijskih sposobnosti
- Preciznost udarcev
- Razvoj sposobnosti za občutek za prostor

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zazanavanje položaja soigralca
- Anticipacija

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: uporaba principov pri voleju, ki omogočajo ravnotežje

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec izvede pripravljalni poskok in samo nastavi lopar.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
Učenec izvede pripravljalni poskok, nastavi lopar in stopi naprej hkrati z udarcem.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
Učenec izvede pripravljalni poskok in zasuk ramen, nastavi lopar in stopi naprej z udarcem.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.

ČASOVNA USKLAJENOST IN RITEM

Tehnična težava: pravočasnost pripravljalnega poskoka

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec izvaja vajo »hop, hit«. Ko tekmeec udari žogo, reče »hop«, ko on zadane žogo, reče »hit«.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.

Tehnična težava: pravočasni zasuk ramen

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Za vadbo zasuka ramen igralec nese z loparjem levo roko do točke udarca, preprime v desno, udari in izmahne naprej in navzdol.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
Če igralec ne opravlja zasuka ramen pravočasno, naj čaka na podano žogo v zasukanem stanju in izvede samo udarec in korak naprej. Tako se bo naučil vključevati zasuk v celoten udarec.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.

Tehnična težava: izvedba koraka naprej skozi udarec

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Za vadbo koraka naprej skozi udarec, je dobra vaja podajanje krajših žog igralcu. Igralec ima pred nogama črto, ki jo mora ob udarcu prestopiti. Učenec lahko tudi šteje. Na »ena« udari, na »dva« stopi naprej.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.

PRIBLIŽEVANJE K MREŽI Z VOLEJEM

RAZLAGA KORAKA:

Eden od para začne akcijo na treh četrtinah rdečega igrišča in odigra že prvo žogo voley tako, da si sam poda, nato par nadaljuje igro.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Prvi voley v prazen prostor
- Ustrezna postavitev pri mreži (na sredini in ne preblizu)
- Odpiranje igrišča
- Zaznavanje praznega prostora v omejenem času
- Vračanje v optimalen položaj po odigranem voleju

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Gibanje usmerjeno naprej proti mreži
- Časovna uskaljenost zadnjega koraka proti žogi
- Gibanje nazaj pri smešu
- Postavitev na žogo z majhnimi koraki
- Igranje napada v najvišji točki

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Hitrost
- Časovna usklajenost zadevanja žoge (vezan na usklajevanje žoge in igralca)
- Ritem izvedbe udarca (vezan samo na notranji ritem izvedbe)
- Agilnost
- Občutek za prostor
- Sposobnost izvajanja gibanj nad glavo

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zaznavanje položaja in gibanje tekmeca
- Zaznavanje loba
- Koncentracija na ključne situacije (zaključni voley v prazen prostor ali na krivo nogo nasprotnika)
- Anticipacija

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: uporaba pripravljalnega poskoka pri približevanju k mreži

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec, ki se giblje k mreži, vadi pripravljalni poskok ob tekmečevem ali trenerjevem povratnem udarcu.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.

Tehnična težava: uporaba »recovery step-a« pri igranju voleja na mreži

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec najprej vadi izvajanje »recovery step-a« v neigralni situaciji. Npr. izvaja kratke šprinte v označenem polju od črte do črte (markerja) in ob vsaki spremembi smeri uporabi »recovery step«.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
Igralec uporabi »recovery step« pri odigravanju žog na mreži, ki mu jih pošilja trener na bekend in forhend stran.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.

»Recovery step« je dodatni korak po udarcu s katerim si igralec pomaga pri spreminjanju smeri, kadar odigrava oddaljene in težke žoge. Ta korak pripomore tudi k vzdrževanju ravnotežja.

ČASOVNA USKLAJENOST IN RITEM

Tehnična težava: usklajenost približevanja k mreži, pripravljalnega poskoka, zadnjega koraka proti žogi, kontakta z žogo in koraka po udarcu

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Približevanje k mreži, pripravljalni poskok, izvedba voleja z lastno rešitvijo.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
Približevanje k mreži, pripravljalni poskok, korak proti žogi, izvedba voleja z lastno rešitvijo.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
Približevanje k mreži, pripravljalni poskok, korak proti žogi, udarec - volej in korak naprej po udarcu.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.

Tehnična težava: zadetek žoge pred telesom

VAJE ZA KRATEK ZAMAH:

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Trener meče žoge z roko, igralec vrača z voleji njemu nazaj v roko (učenec običajno intuitivno skrajša zamah, saj noče premočno podati trenerju v roke). Krajši zamah pripomore k zadetku pred telesom.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
Učenec izvaja volej nagnjen naprej prek mreže ali pred obokom od vrat, kar mu v obeh primerih onemogoča prevelik zamah.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.
Učenec se pri forhend voleju prime z levo roko za zapestje, kar povzroči krajši zamah.	Zadevanje tarč v tekmečevem ali trenerjevem polju.

PREHOD NA MREŽO Z UPORABO NAPADALNEGA UDARCA

RAZLAGA KORAKA:

Eden od para začne akcijo na treh četrtinah oranžnega igrišča in si sam poda žogo, nato izvede napadalni udarec in se približa mreži.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Upoštevanje osnovnih taktičnih načel za igro pri mreži (igranje v prazen prostor, zaključni volej v kratko diagonalo, visok odstotek zadetih volejev)
- Pravilna presoja, kdaj odigrati zaključni volej
- Pokrivanje igrišča, optimalen položaj, varanje

TEHNIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Usklajevanje pripravljalnega poskoka, časovne usklajenosti udarca in ravnotežja
- Čvrst prijem v točki zadetka
- Primeren zamah glede na žogo

KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Poudarjeno gibanje naprej proti igralnemu polju
- Ustrezna uporaba moči pri udarcih

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zavedanje nasprotnikovega boljšega udarca, možnosti pasing udarca in njegovega gibanja

BIOMEC NAPADALNEGA UDARCA

RAVNOTEŽJE

Cilj: razvoj ravnotežja pri napadu na različne žoge glede na njene lastnosti: hitrost, rotacijo, višino, dolžino in smer žoge, ki jo napada

CILJ	VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Vadba napada iz popolnoma ravnotežnega položaja med udarcem in brez dodatne inercije gibanja naprej.	Igralec vadi napade počasnejših in višjih žog iz polodprtega položaja.	Vadita dva igralca. Trener poda prvo žogo v igro, prvi igralec jo oceni glede na njene lastnosti in napade na enega izmed načinov (a, b, c), opravi prehod na mrežo in odigra točko do konca z zaključnim volejem.
Vadba napada iz ravnotežnega položaja s pomočjo inercije gibanja naprej.	Igralec vadi napade na krajše in nižje žoge iz bočnega položaja in v pomikanju naprej.	
Vadba napada v teku iz neravnotežnega položaja.	Igralec vadi napad na slabo skrajšano žogo med tekom naprej.	

INERCIJA

Cilj: razvoj korišćenja inercije in vadba nasprotovanja inerciji pri napadu na različne žoge glede na lastnosti napadene žoge

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec vadi napad na krajšo in nižjo žogo, kjer izkorišča inercijo gibanja naprej.	Vadita dva igralca. Trener poda prvo krajšo in nižjo žogo v igro, igralec napade iz ravnotežnega položaja s pomočjo inercije gibanja naprej in zaključi točko z volejem.
Igralec vadi nasproten napad (»kontra napad«), kjer kljub inerciji gibanja, ki mu ruši ravnotežni položaj, skuša napasti žogo in po udarcu spremeniti smer gibanja.	Igralca delata izmenjave po diagonalah. Ko prvi igralec z ostro diagonalo prisili tekmeca, da žogo prestreže izven igrišča, le-ta skuša med tekom udariti nazaj še ostrejšo diagonalo in preiti na mrežo ali pa počakati na krajšo in slabšo žogo nasprotnika in z naslednjim udarcem preiti na mrežo. Pri nasprotnem napadu je torej potrebno nasprotovanje inerciji lastnega telesa igralca.

NASPROTNA SILA

Cilj: razvoj nasprotne sile, ki jo ustvarijo noge in boki, pri ravnem in naprej rotiranem napadalnem udarcu

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec vadi udarjanje napadalnega udarca.	Trener podaja srednje visoke žoge na tri četrtine dolžine igrišča, igralec pa udarja iz široke in polodprte pozicije z močnim uporom nog v tla in uporabo prednapetosti v bokih. Pri udarjanju se odriva naprej proti žogi.

Cilj: razvoj nasprotne sile neigralne roke pri napadalnem slajz udarcu

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec vadi udarjanje napadalnega bekend slajz udarca, pri čemer se uporabi nasprotna sila neigralne roke.	Trener podaja nižje in krajše žoge na bekend stran igralca, ta odigra napadalni slajz in uporabi nasprotno silo neigralne roke, ko naredi z njo zamah nazaj.

POSPEŠEK

Cilj: razvoj aktivnega gibanja v zapestju

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Že omenjene vaje pri pospeševanju na osnovni črti.	Že omenjene vaje pri pospeševanju na osnovni črti.

Cilj: razvoj uporabe ramen za pospeševanje

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Vadba napadalnega forhend udarca iz zraka - drive volej.	Trener poda prvo višjo žogo v igro, igralec jo napade s treh četrтин igrišča, preide na mrežo in skuša zaključiti točko z volejem.

ELASTIČNA ENERGIJA

Cilj: razvoj občutka za pravočasno uporabo prednapetosti pri napadalnem udarcu

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Udarjanje napadalnega udarca iz široke in polodprte pozicije in z uporabo prednapetosti v bokih.	Trener podaja srednje visoke žoge na tri četrtine dolžine igrišča, igralec pa udarja iz široke in polodprte pozicije z uporabo prednapetosti v bokih. Pozoren je, da dovolj pozno ustvari prednapetost v bokih, da se le-ta ne porazgubi.

KINETIČNA VERIGA

Cilj: vadba izkoriščanja delne ali celotne kinetične verige

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Udarjanje različnih žog primernih za napad.	<p>Igralec ima v obeh primerih izhodišče na sredini osnovne črte.</p> <p>a) Trener podaja srednje visoke, počasne žoge znotraj igrišča, igralec pa jih napade in pri tem uporabi celotno kinetično verigo.</p> <p>b) Trener podaja kratke žoge vstran kot imitacijo slabo skrajšanega udarca. Igralec priteče in napade žogo v teku z izkoriščanjem delne kinetične verige (nadlaht, podlaht, zapestje).</p>

BIOMEC VOLEJA

RAVNOTEŽJE

Cilj: razvoj dinamičnega ravnotežja

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igranje različnih volejev na mreži, ki zahtevajo predhodno gibanje in nizko ter široko pozicijo.	Igralec je v nizki in široki postavitvi in se s kratkimi prisunskimi koraki giblje levo in desno ter odigra voleje, ki jih podaja trener. Trener lahko na primer vsako tretjo žogo poda na smeš, igralec se giblje nazaj in skuša smeš odigrati v ravnotežnem položaju.

NASPROTNA SILA

Cilj: razvoj koriščenja nasprotne sile pri bekend voleju

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Uporaba neaktivne roke pri bekend voleju.	Igralec z nekativno roko zamahne nazaj pri igranju bekend voleja.

POSPEŠEK

Cilj: razvoj uporabe različnih zamahov pri voleju

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igranje žog z različno dolgim zamahom.	Trener podaja igralcu na mreži žoge različne hitrosti. Na hitre žoge z volejem samo blokira in usmeri žoge, pri počasnejših pa uporabi tudi večji zamah in jih tako pospeši.

INERCIJA

Cilj: razvoj korišćenja inercije

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec igra volej na mestu.	Igralec odigra volej na mestu in ne koristi inercije gibanja, ker je nima.
Igralec igra volej s korakom skozi žogo.	Igralec odigra prvi volej na trenerja med tekom naprej, pri drugem naredi pripravljalni poskok in odigra s korakom skozi žogo zaključni volej.
Igralec igra volej med tekom.	Igralec odigra prvi volej na trenerja med tekom naprej, pri drugem naredi pripravljalni poskok in odigra s korakom skozi žogo zaključni volej.

Cilj: nasprotovanje inerciji

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec igra oddaljen volej.	Igralec odigra na mreži vstran podano žogo (»passing«) in se skuša vrniti v prvotni položaj z uporabo »recovery stepa«.
Igralec igra višji volej v skoku nazaj.	Igralec odigra višje podan volej, se odrine gor in nazaj in skuša po skoku z odzivom z zadnje noge priti v prvotni položaj.
Igranje kombinacije volej – smeš.	Igralec odigra en kratek volej in en dolg smeš. Pri kratkem voleju stopi s korakom naprej v žogo, pri smešu spremeni smer in teče nazaj.

ELASTIČNA ENERGIJA

Cilj: razvoj uporabe prednapetosti pri bekend voleju

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igralec odigrava počasne žoge z bekend volejem pri mreži.	Pri igranju počasnih žog na mreži je igralec pozoren, da pri bekendu pred udarcem z neigralno roko močno prime za glavo loparja, z igralno pa sili v smer udarca. Ta način poveča prednapetost v mišicah rame igralne roke igralca, omogoča hitrejši udarec.

KINETIČNA VERIGA

Cilj: razvoj koriščenja različnih delov kinetične verige pri voleju

VAJE ZA RAZVOJ POSAMEZNEGA DELA	NAČIN IZVEDBE VAJE
Igranje kontrastnih udarcev na mreži.	Trener podaja različne žoge igralcu, ta pa uporabi različne vrste udarcev na mreži, pri čemer koristi celotno kinetično verigo, ali pa le delno. Npr. odigra spin volej (celotna), skrajšani - štop volej (samo podlaht) in bekend smeš (cela roka in trup).

RAZVOJ TEMELJNIH IN STRANSKIH POTI PRI SERVISU IN RETERNU

POŠILJANJE ŽOGE S KOTALJENJEM

RAZLAGA KORAKA:

Eden od para stoji na črti in poskuša z loparjem po tleh zakotaliti žogo v gol. Drugi od para stoji na golovi črti in žogo nasprotnika ustavi in nato zakotali nazaj k njemu. Razdaljo prilagajamo sposobnostim.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

Servis in retern:

- Razvoj pomembnosti uspešnosti prve žoge
- Ustrezna postavitev
- Pošiljanje žoge v prazen prostor

TEHNIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Ustrezna postavitev
- Zadevanje žoge pred telesom
- Kontrolirano usmerjanje žoge z loparjem
- Občutek za žogo in lopar
- Optimalen (neekstremen) prijem loparja

Retern:

- Ustrezna široka in nizka postavitev (nizko težišče)
- Ustrezen začetni položaj in gibanje (križni in prisunski koraki)
- Sledenje žogi in lovljenje oz. kotaljenje žoge pred golovo črto
- Točka sprejemanja žoge z loparjem pred telesom
- Kontrolirano usmerjanje žoge z loparjem
- Občutek za žogo in lopar
- Optimalen (neekstremen) prijem loparja
- Pripravljalni poskok

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Razvoj ravnotežja
- Koordinacija roka – oko
- Koordinacija gibanja levo – desno
- Časovna usklajenost zaustavljanja žoge
- Hitrost reakcije

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Zaznavanje žoge
- Koncentracija in osredotočenost na situacijo
- Motivacija za doseg točke
- Sposobnost koncentracije na žogo

RAVNOTEŽJE, ČASOVNA UKLAJENOST IN RITEM

Za ravnotežje, časovno usklajenost in ritem veljajo enake vaje kot pri tenisu po tleh. Predvaje za osvojitev »pošiljanja žoge s kotaljenjem« so enake kot predvaje za »osvojitev tenisa po tleh«.

POŠILJANJE ŽOGE V IGRO Z ZGORNJIM METOM

RAZLAGA KORAKA:

Igralci stojijo v koloni in v steno, ki je omejena na obeh straneh s palicama (oblikujemo gol), mečejo žogico v omejen prostor. Naloga naslednjega je, da jo po enem odboju ujame in vrže naslednjemu.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zanesljivost in natančnost zadevanja

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Optimalen položaj
- Ustrezna postavitev
- Postavitev na mesto pristanka žoge pred njo

TEHNIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Ritem pri zgornjem metu

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Pripravljalni poskok

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Agilnost
- Koordinacija gibanja levo – desno in naprej – nazaj
- Čacovna usklajenost lovljenja žoge
- Hitrost reakcije
- Reakcijske sposobnosti

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Želja po čim večjem številu izmenjav
- Uživanje v dolgih izmenjavah

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: ravnotežje med metom

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Zgornji meti rdeče žoge na eni nogi, z nogama skupaj in z nogama narazen - v široki postavitvi.	Zadevanje v tarče na steni ali na tleh.
Zgornji met s prenosom teže z zadnje na prvo nogo in zadržanjem položaja na prvi nogi.	Zadevanje v tarče na steni ali na tleh.

Tehnična težava: ravnotežje reternerja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Uporabi se enake vaje kot pri vajah za ravnotežje pri »tenisu z metanjem«	Enaka naloga kot pri »tenisu z metanjem«.

ČASOVNA USKLAJENOST IN RITEM

Tehnična težava:

Zgornji met objekta je eno najbolj naravnih metalnih gibanj. Je osnova in predstopnja za učenje zgornjega servisa. Učenec naj na začetku skuša sam ugotoviti, na kakšen način (pod katerim kotom, kako naj ima roko in trup) bo žoga letela najdlje.

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec naj skuša žogo vreči: <ul style="list-style-type: none">- čim dlje- čim višje- kombinacijo obojega, višini in dolžine	Zadevanje v tarče na steni ali na tleh.

Tehnična težava: gib roke pri metu ni tekoč

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Za tekoč gib pri metu naj večkrat naredi »pentljo« z žogo v roki, nato naj žogo tudi vrže. Pri pentlji komolec prehití zapestje in tako ustvari silo, ki zapestje z žogo vred pospeši.	Zadevanje v tarče na steni ali na tleh.

Tehnična težava: težave s »pentljo« in pospeševanjem pri metu

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec naj se pred izmetom popraska z žogo po vratu in žogo nato vrže. Kasneje gib izvede povezano.	Zadevanje v tarče na steni ali na tleh.
Učenec naj žogo prime z dvema prstoma in jo vrže čim bolj sproščeno.	Zadevanje v tarče na steni ali na tleh.

Tehnična težava: met ni dovolj močan in hiter

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec naj poskusi z vadbo meta iz tako imenovane »power pozicije«: položaj nog in trupa pri metu je bočen glede na smer meta, leva roka je v smeri meta v odročenju zgoraj, desna pa v nasprotni smeri v isti liniji kot leva, vendar pokrčena v komolcu drži žogo. Levi bok je potisnjen naprej in ustvarja prednapetost mišic trupa, ki z elastično energijo pripomorejo k močnejšemu izmetu.	Zadevanje v tarče na steni ali na tleh.

ZAČENJANJE IGRE S SPODNJIM METOM

RAZLAGA KORAKA:

Eden od para vrže žogico navzgor in v eno smer, naloga drugega pa je, da jo odbije preko glave in v omejen prostor (tarčo), ki je pred metalcem.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Začetni met v prazen prostor

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Vračanje v optimalen položaj po odigrani žogi

TEHNIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Začetni položaj in ravnotežje pri spodnjem metu
- Sledenje v smeri meta žoge

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Začetni pripravljalni položaj
- Točka zadetka pred in ob telesu
- Prijem, ki omogoča zanesljivost (neekstremni)
- Gibanje loparja od spodaj navzgor
- Tekoče gibanje loparja

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Časovna usklajenost zadevanja žoge (vezan na usklajevanje gibanja žoge in igralca)
- Ritem izvedbe udarca (vezan samo na notranji ritem izvedbe)
- Občutek za prostor

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Sposobnost koncentracije na žogo in tarčo ter hkratnega odbijanja žoge, preden ta drugič pade na tla

RAVNOTEŽJE, ČASOVNA UKLAJENOST IN RITEM

Za podajalca – serverja so primerne enake vaje kot pri »tenisu z metanjem«. Za reternerja pa so primerne enake vaje kot pri »izmenjavah udarcev brez ovire v servisnem polju.

ZAČENJANJE IGRE S SPODNJIM SERVISOM IN NATANČNIM RETERNOM

RAZLAGA KORAKA:

Eden od para si vrže žogico in jo pred odbojem ob tla odbije preko ovire, drugi pa mora odbiti žogo nazaj v polje. Prvi žogo ujame in vajo ponovi. Velikost polja prilagajamo sposobnostim.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku

TEHNIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Primerno zadevanje žoge pred in ob telesu
- Ustrezna časovna usklajenost in ritem začetnega udarca
- Primeren izmah in zamah
- Kontroliranje gibanja loparja
- Določanje točke zadteka glede na smer

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Primeren zamah in izmah
- Kontroliranje gibanja loparja
- Določanje točke zadetka glede na smer

KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTJEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Preciznost udarcev

PSIHOLOŠKE ZAHTJEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku

RAVNOTEŽJE, ČASOVNA UKLAJENOST IN RITEM

Za serverja in reternerja so primerne enake vaje kot pri »izmenjavi udarcev preko ovire«.

ZAČENJANJE IGRE S ZGORNJIM SERVISOM IN UČINKOVITIM RETERNOM

RAZLAGA KORAKA:

Eden od para z zgornjim servisom odservira v eno polovico rdečega polja, partner na drugi strani pa poskuša vrniti žogo v polje, iz katerega je prvi serviral. Server nato žogo ustavi.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Kontrola globine in smeri
- Servis v prazen prostor

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Doslednost reterna (uskladitev moči in zanesljivosti)
- Kontrola globine in smeri
- Postavitev, ki onemogoča nasprotniku doseg direktnih točk

TEHNIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Ustrezen zamah (kratek) pri servisu
- Ustrezna postavitev (ne frontalna)
- Ustrezen prijem
- Ustrezen izmah (ni prekinitve gibanja)
- Kontrola glave loparja

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Ustrezna postavitev na retern udarcu
- Uporaba telesa (vključitev nog in trupa)
- Ritem udarca in pospeševanje

KONDIČIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Hitrost prvih dveh korakov

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Anticipacija
- Sposobnost koncentracije na kratko žogo in tarčo ter hkratnega odbijanja žoge skladno z zahtevami doslednega reterna

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: postavitvev in točka kontakta loparja z žogo

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec naj začne servirati iz frontalnega položaja, kar mu omogoča boljše ravnotežje. Z nedominantno roko učenec vrže žogo in izvede udarec do točke kontakta.	Zadevanje s servisom v tarčo, ki jo predstavljata obe servisni polji na mini igrišču, štetje zadetkov.
V naslednjem koraku doda izmah s poskusom pronacije. Prijem je kontinentalen ali polkontinentalen.	Zadevanje s servisom v tarčo, ki jo predstavljata obe servisni polji na mini igrišču, štetje zadetkov.
Servis iz diagonalnega položaja. Učenec doda zasuk trupa pri udarcu.	Zadevanje s servisom v tarčo, ki jo predstavlja eno servisno polje.

Tehnična težava: pogled oziroma položaj glave

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec po udarcu zadrži pogled proti točki kontakta, kar mu prepreči vrtenje glave in izgubo ravnotežja.	Zadevanje s servisom v tarčo, ki jo predstavljata obe servisni polji na mini igrišču, štetje zadetkov.

Tehnična težava: ravnotežje reternerja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Uporabijo se enake vaje kot pri »igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču«.	Uporabijo se enake vaje kot pri »igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču«.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: uskladitev meta in zamaha za serverja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec uporablja skrajšan - neposreden zamah do »power pozicije«, kar mu omogoča lažjo uskladitev meta in zamaha.	Učenec si s slabšo roko vrže žogo, v drugi roki ima pa žogo, s katero cilja tisto, ki jo je vrgel.

Tehnična težava: časovna usklajenost za reternerja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Uporabijo se enake vaje kot pri »igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču«.	Uporabijo se enake vaje kot pri »igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeca na rdečem - mini igrišču«.

RITEM

Tehnična težava: tekoč potek servisa

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
<p>Za tekoč ritem servisa je dobro, da učenec prej obvlada met iznad glave. Učenec ponovi vaje za met iz »pošiljanja žoge z zgornjim metom«.</p> <p>Vaja za časovno usklajenost in tekoč ritem meta (servisa) je tudi metanje in ciljanje žog. Učenec si s slabšo roko vrže žogo nad sebe (kot pri servisu), z boljšo roko pa vrže na način zgornjega servis in jo skuša zadeti.</p>	<p>Učenec si s slabšo roko vrže žogo, v drugi roki ima pa žogo, s katero cilja tisto, ki jo je vrgel.</p>

Tehnična težava: tekoč potek udarca reternerja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
<p>Za reternerja so vaje za ritem enake kot pri »igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeča na rdečem - mini igrišču«.</p>	<p>Za reternerja so vaje za ritem enake kot pri »igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivo nogo tekmeča na rdečem - mini igrišču«.</p>

ZAČENJANJE IGRE S ZGORNJIM SERVISOM V SERVISNO POLJE IN RETERNOM Z VISOKIM ODSTOTKOM TOČNOSTI

RAZLAGA KORAKA:

Eden od para na oranžnem igrišču servira v nasprotno polje, drugi pa poskuša vrniti servis z visokim odstotkom točnosti. Igra se nato nadaljuje.

TAKTIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Upoštevanje osnovne taktike serviranja
- Serviraj in nato odigraj globoko žogo
- Serviraj in nato odigraj v prazen prostor nasprotnika

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Upoštevanje osnovne taktike reterniranja
- Reterniraj globoko in ostani v nevtralni igri
- Reterniraj po diagonali in nato odigraj v prazen prostor nasprotnika

TEHNIČNE ZAHTEVE:

Servis:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Ritem servisa in ustrezen polni zamah
- Ustrezen prijem (kontinentalni)
- Ustrezna izvedba »pentlje«
- Sposobnost združitve miči in kontrole
- Uporaba principov BIOMEK

Retern:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Ritem udarca in pospeševanje
- Čvrst prijem ob točki zadetka
- Polni zamahi pri reternu
- Zasuk ramen pri reternu
- Uporaba celega telesa (ramena – trup – noge) pri reternu
- Ustrezen prenos teže pri reternu (ne nazaj)
- Gibanje okrog žoge
- Sposobnost združitve moči in kontrole
- Uporaba principov BIOMEK

KONDICIJSKE/MOTORIČNE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Vzdržljivost pri igranju daljših točk
- Poudarjeno gibanje naprej proti igralnemu polju
- Uporaba moči pri udarcih
- Hitrost gibanja
- Koordinacija gibanja telesa, dela nog in udarcev
- Vzdrževanje visokega nivoja omenjenih sposobnosti kljub omejitvenim dejavnikom, ki jih povzroča rast telesa

PSIHOLOŠKE ZAHTEVE:

- Sposobnosti navedene v prejšnjem koraku
- Zaznavanje položaja in gibanje tekmeca
- Zavedanje, da je servis ali retern tekmečevo orožje

RAVNOTEŽJE

Tehnična težava: ravnotežje serverja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Za razvoj ravnotežja pri servisu na oranžnem igrišču so primerne naslednje vaje: Servis z nogami skupaj, servis na eni nogi, servis na mestu, servis in doskok na sprednjo nogo, servis z oviro med nogami...	Serviranje v označene tarče v servisnem polju. Cilja se tri tarče: - navzven na nasprotnikov forhend - navznoter ob srednjo servisno linijo - na sredino servisnega polja v telo (če je nasprotnik desnič-ar).
Učenec med servisom stoji s prsti prve noge na teniški žogici in ne sme stopiti dol.	
Če učenec dela prestop, mu damo pred sprednjo nogo oviro (lopar, palico za hokej...).	

Tehnična težava: ravnotežje reternerja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Reterner naj izvaja reteren z vsemi elementi, pomembnimi za dobro ravnotežje. Izvede naj dosledni pripravljalni poskok, prvi korak proti žogi, prenos teže iz zadnje na sprednjo nogo med udarcem in zadrži ravnotežni položaj na koncu.	Reterniranje v poljubne smeri na igrišču. Reterniranje v tarče po paraleli, diagonali in zunanji diagonali.

ČASOVNA USKLAJENOST

Tehnična težava: usklajenost meta in zamaha

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
<p>Na tej stopnji učenec že dela polni zamah.</p> <p>Učenec najprej usklajeno vodi slabšo roko v met in boljšo v zamah, vrže žogo in ne udari, ampak žogo samo ujame. Nato ponovi postopek in udari žogo do točke kontakta in kasneje doda izmah. Oba načina vadbe ponavlja izmenično.</p>	<p>Serviranje v označene tarče v servisnem polju.</p> <p>Cilja se tri tarče:</p> <ul style="list-style-type: none">- navzven na nasprotnikov forhend,- navznoter ob srednjo servisno linijo- na sredino servisnega polja v telo (če je nasprotnik desničar).

Tehnična težava: časovna usklajenost reternerja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
<p>Ker je servis na tej stopnji relativno počasen, so vaje za časovno usklajenost enake kot pri »igranju v prazen prostor, v sredino ali na krivonogo tekmeča na rdečem - mini igrišču«.</p>	<p>Reterniranje v tarče po paraleli, diagonali in zunanji diagonali.</p>

RITEM

Tehnična težava: met pred sebe in navzgor

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Za raven met navzgor: met ob steni, met skozi košarkarski koš navzgor.	Štetje uspešnih zadetkov skozi koš v dani seriji.
Za natančen met pred sebe: met navzgor, žoga mora pri padcu zadeti lopar, ki je pred prvo nogo.	Štetje zadetkov loparja v dani seriji metov.
Za tekoč met navzgor: Učenec prime žogo v dlan in jo vrže navzgor tako, da med metanjem žogo potiska samo z dlanjo in ne uporablja prstov, ki bi lahko spremenili smer žogi.	Igra na točke z zgornjim servisom, pri čemer mora igralec pri metu uporabljati odprto dlan.

Tehnična težava: skladnost zamaha in meta

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Vaje so opisane pri časovni usklajenosti serverja.	Vaje so opisane pri časovni usklajenosti serverja.

Tehnična težava: polni zamah nazaj v bočni liniji

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Trener se postavi ob bok igralca, ta je prisiljen voditi lopar v zamah v bočni liniji, da se ne dotakne trenerja.	Serviranje v označene tarče v servisnem polju.

Tehnična težava: primerno dolg zamah

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec se postavi ob zadnjo ograjo tako, da jo pri zamahu doseže.	Serviranje čim dlje preko mreže, s tem se izkoristi dolg zamah, ki pomeni dolgo pospeševanje.

Tehnična težava: položaj pred začetkom aktivnega dela – »power pozicija«

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec začne met, ujame žogo in pogleda, če je rama roke, ki drži lopar, pod višino rame roke, ki meče. Preveri naj tudi, če je lopar pravokoten na tla.	Serviranje v označene tarče v servisnem polju.

Tehnična težava: pentlja pri servisu

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec se pred kontaktom loparja z žogo »popraska« z loparjem po hrbtu in iz tega položaja potem udari žogo.	Serviranje čim dlje preko mreže.
Učenec vrti lopar s tremi prsti, kot bi vrtel laso.	Serviranje čim dlje preko mreže.

Tehnična težava: pronacija

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Učenec pri servisu najprej udarja samo z robom loparja.	Učenec skuša servirat preko mreže z robom.
Učenec žogo udarja v tla, pri čemer izvaja pronacijo.	S partnerjem izmenično udarjata žogo v tla in si jo na ta način podajata. Uporabljata pronacijo.
Učenec servira v steno, ki je zunanja, glede na svojo postavitev.	Učenec cilja v tarčo postavljeno na zunanji steni.

Tehnična težava: tekoč izmah pri servisu

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Po kontaktu z žogo prekriža levo roko čez desno koleno in desno roko, v kateri je lopar, prekriža čez levo koleno. Če naredi izmah z desno roko na desni strani, naj servira ob mreži in naj izmahne na drugi strani mreže.	Serviranje v označene tarče v servisnem polju.
Igralec servira več žog zaporedoma, čim hitreje in z majhnim časovnim zamikom med servisi.	Učenec skuša servirati čim večkrat v dani časovni enoti.
Servira pred mrežo in skuša udariti dovolj hitro, da se žoga na drugi strani odbije do stropa ali zadnje mreže.	Štetje števila žog, ki se odbijejo do stropa ali do zadnje mreže.

Tehnična težava: ritem reternerja

VAJA ZA REŠITEV TEŽAVE	NAČIN IZVEDBE VAJE
Izvajanje naslednjih delov reterna: <ul style="list-style-type: none">- začetni položaj- pripravljalni poskok- hiter zasuk ramen in zamah loparja- korak proti žogi in prenos teže na zunanjo nogo- izmah in skok na sprednjo nogo- ravnotežni položaj, uporaba »recovery stepa«	Reterniranje v tarče po paraleli, diagonali in zunanji diagonali.
Gibanje igralca okrog žoge, da pride do boljšega udarca.	Reterniranje v tarče po paraleli, diagonali in zunanji diagonali.

METODIKA UČENJA

VOLEJ

1. Trener in učenec stojita 0,5 metra narazen, trener drži 2 žogi v iztegnjenih rokah, eno spusti in igralec jo mora brez da pade na tla ujeti. Igralec ves čas izvaja skipping na mestu.
2. Igralci najprej odbijajo balon, šele nato žogo. Balon leti počasneje, zato imajo igralci več časa, da pravilno izvedejo udarec. Udarec mora biti izveden nad boki, igrana roka je proč od telesa. Igralcem lahko damo dodatno navodilo in sicer, da udarjajo volej z obema stranema loparja.
3. Igralce postavimo ob nosilec mreže, vsakega na svojo stran. Na ta način so igralci prisiljeni igrati volej nad višino bokov.
4. Trener in igralec stojita vsak na svoji strani od mreže na razdalji 1,5 metra od mreže. Trener podaja žoge igralcu z loparjem, on pa jih mora ujeti z roko brez da bi žoga padla na tla.
5. Metodika učenja bekend voleja je enaka, le da v začetku igralcem dovoljujemo, da držijo lopar z obema rokama. To velja predvsem pri mlajših otrocih. Neigrana roka na loparju jim omogoča lažje usmerjanje žoge v želen prostor.
6. Tehnične karakteristike voleja:
 - Začetni položaj: glava loparja je v višini glave telesa.
 - Pazimo na široko postavitev nog, kar nam omogoča dobro ravnotežje.
 - Točka udarca naj bo pred telesom.
 - Vedno najprej začnemo z učenjem blok voleja. Igralec igra voleje v diagonalni smeri čim bližje mreži.
 - Prijem je povezan s časovno usklajenostjo, zato igralcem že na začetku predstavimo kontinentalni prijem, ki se ga uporablja za oba voleja.

SERVIS

1.
 - Vaja metanja in lovljenja. Eden od igralcev izvaja met iz diagonalnega položaja navzgor. To imenujemo kljukica. Drugi igralec z loparjem vrača žogo. Izmenjava poteka na mini (rdečem) teniškem igrišču.
 - Pomembno: bočni položaj, kljukica, met usmerjen navzgor – dobri serverji poudarjajo del do točke udarca.
 - Točka udarca naj bo pred telesom.
2.
 - Oba igralca uporabljata lopar. Tisti, ki servira, servira iz diagonalnega položaja z zamudo. Drugi igralec žogo udari s forhendom ali bekendom čez mrežo. Izmenjava poteka na mini (rdečem) teniškem igrišču.
 - Pri tem koraku imajo igralci največ težav z krožnim gibanjem oziroma pentljo.
3.
 - Pri tem koraku dodamo izmah.
 - Igralci imajo največ težav z metom žoge.
4.
 - Osredotočimo se na začetni položaj pri servisu.
 - Spodaj opisani postopki veljajo za desničarje.
 - Začetniki držijo v desni roki lopar, v levi pa žogo. Lopar je naložen v zapestju leve roke, žogica je pod loparjem.
 - Dodamo met žoge in pot loparja do kljukice.
 - Izogibamo se učenju servisa iz pentlje, ker je to slabo z vidika ritma. Veliko boljše je, če začnemo servis z zamudo in brez pentlje.
5.
 - Izvedemo servis v dveh delih.
 - V prvem poskusu vržemo žogo v zrak, lopar iz začetnega položaja vodimo do kljukice. Lopar se tukaj ustavi in ujamemo žogo.
 - V drugem poskusu začnemo iz kljukice, vržemo žogo v zrak in izvedemo servis do konca.
6.
 - V zadnjem koraku povežemo servis v celoto. Ponovimo vse iz petega koraka, le da sedaj loparja ne zaustavimo.

SMEŠ

Smeš začnemo učiti, ko znajo igralci usmerjati žogo pri servisu v različne smeri.

1. Igralec lovi žogo z nedominantno roko. Ko žogo ujame odservira. Ta vaja je namenjena gibanju in percepciji.
2. Igralec začne gibanje iz diagonalnega položaja. Trener mu podaja žoge z roko, igralec udarja smeš. Ko igralec zadane žogo reče stop in zadrži lopar v tej točki.
3. Igralec začne gibanje iz diagonalnega položaja. Desničar si z levo roko kaže žogo. Po udarcu konča lopar pri levi nogi.
4. Udarjanje smeša v celoti. Igralec začne gibanje v paralelnem položaju.

KAJ MORAMO DODATI V PREHODU IZ MINI NA MIDI TENIS?

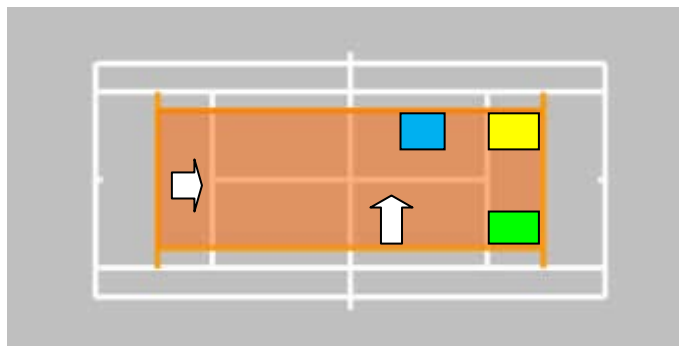
1. Zamah:

- Na trenerjev znak hop igralec naredi zasuk z rameni. Ta je pomemben predvsem pri dolgih žogah.

2. Gibanje:

- Na trenerjev znak hop igralec naredi split-step. Ta naj bo čim bolj poudarjen.
- Če igralec igra po sredini, potem uporablja največ gibanje naprej-nazaj. Ob udarcih je najpogostejši bočni položaj.
- Žoge, ki padejo izven sredine, igralec udarja iz odprtega položaja.
- Bekend udarce, ne glede na položaj na igrišču udarjamo večinoma iz bočnega položaja.
- Igralčevo gibanje ocenjujemo z vidika čim manj storjenih korakov.

3. Udarci v različnih višinah in z različnim lokom:



Puščica naprej: igralec
Puščica navzgor: trener

Zelena barva: največji lok žoge, ker mora igralec odigrati lob čez trenerjev lopar.

Rumena barva: normalen lok, pri katerem igralec z loparjem naredi dolg izmah.

Modra barva: lok loparja je najmanjši od vseh treh. Izmah loparja je krajši kot pri izmahu v rumeno polje.

Vaje:

- Glej zgornjo sliko in opis pod njo. Pri tej vaji se osredotočamo na rotacijo žoge, ki jo igralec udari.
- Na igralčevi strani, 30 cm za servisno črto, postavimo markirni trak. Trener podaja igralcu različne žoge. Tiste žoge, ki padejo pred markirni trak, igralec igra nižje nad mrežo. Žoge, ki padejo za markirni trak, igralec igra v loku. Pri tej vaji se osredotočamo na globino žoge.
- Trener podaja igralcu samo na forhend, samo na bekend ali izmenično. Igralec mora na glas povedati, v katero barvo polja bo igral. To naj stori čim prej oziroma preden pade žoga na njegovi strani na tla. Pri tej vaji se osredotočamo predvsem na smer odigrani žoge.
- Igralec ne sme zapustiti servisnega polja. Na trenerjeve podane žoge mora igrati izmenično kratko diagonalo in dolgo paralelo. Vajo izvaja s forhendom in bekendom. Pri tej vaji se osredotočamo na različne linije loparja.

4. Hitrost:

- Igralec po udarcu pove s kakšno hitrostjo je odgiral. Lestvica je od 1 do 10, pri čemer je 1 najpočasnejše in 10 najhitrejše.
- Trener igralcu pove, s katero hitrostjo mora igrati. Lestvica je enaka kot pri prejšnji nalogi.
- Igralec igra spin volej. Z njim dvigujemo hitrostno bariero osnovnih udarcev.

5. Prehod k mreži in volej:

- Cilj: razviti gibanje k žogam, ki so levo in desno od igralca.
- Tehnika gibanja: split-step, pivot korak, dodaten korak proti žogi, točka zadetka in sprednji križni korak (»recovery step«).
- Nizke voleje odigramo tako, da se najprej pravilno postavimo in šele nato udarimo.
- Visoke voleje udarimo tako da se gibamo skozi žogo (»hit & step«)

6. Servis:

- Igralec mora ločiti med vsaj dvema smerema (servis na nasprotnikov forhend ali bekend). Kasneje dodamo tudi servis v telo. Servisno polje razdelimo v 2 oziroma 3 polja. Igralec izmenično servira v ta polja ali pa pred servisom pove, v katero polje bo serviral. Trener mora težiti k temu, da igralec nikoli ne udari dveh zaporednih servisov v isto polje. Cilj je, da igralec začuti razliko v udarcu pri različnih smereh servisa.
- Prvo vajo lahko kasneje tudi otežimo. Trener naj igralcu pove kam mora servirati. To stori ko žoga zapusti igralčevo roko. S tem igralca že navaja k prikrivanju namere, saj mora biti met izveden vedno na isto mesto.

ŠIROKA MOTORIČNA PRIPRAVA

ORIENTACIJA V PROSTORU

- Posamično: odbijanje dveh balonov v zrak (npr. enega z nogo, drugega z loparjem).
- V paru: obijanje več kot petih balonov v zrak, brez da padejo na tla.
- Istočasno vržemo dve žogi v zrak. Eno odbiješ z loparjem, drugo ujameš z roko.
- Podajanje žoge čez mrežo v paru.

DIFERENCIACIJA GIBANJA

- Odbijanje dveh različnih žog od tal.
- Eno žogo vodimo po tleh z loparjem, drugo po klopi z roko.
- Ciljanje žog v košaro. Mečejo z roko ali loparjem na razdalji 5 – 10 metrov.
- Odbijanje žoge v zrak z dvema različnima loparjema. Vajo lahko izvajamo brez odboja žoge od tal, po enem ali več odbojih.
- Podajanje žoge skozi obroč na tleh.
- Odbijanje žoge čez mrežo z dvema loparjema.
- Podajanje čez mrežo z različnimi loparji. Lopar zamenjaš po vsakem udarcu.

RAVNOTEŽJE

- Skakanje čez kolebnico na trampolinu.
- Stanje na medicinki ali valju. Dodamo lahko odbijanje žoge z loparjem v zrak.
- Uporaba različnih ravnotežnih plošč.
- Odbijanje žoge z loparjem na trampolinu.
- Stanje na medicinki in podajanje žoge. Na medicinki lahko stoji samo en vadeči ali pa več.

RITEM

- Tek skozi obroče na tleh.
- Odbijanje žoge z nogo.
- Vodenje žoge z loparjem po tleh.
- Odbijanje dveh žog hkrati v paru.
- Igra senc. Prvi od para udarja žoge na različne načine, drugi ga le oponaša. Stoji za njim na razdalji 1,5 – 2 metra.
- Podajanje v parih. Vadeča žogo najprej ustavita na loparju, šele nato udarita.
- Udarjanje žoge za hrbtom v parih. Razdaljo med vadečima prilagodimo glede na znanje in starost.
- Udarjanje žoge med korakom.
- Igralec in trener si podajata čez mrežo z dvema ali več žogami naenkrat.
- Udarjanje žoge takoj po odskoku.
- Izmenično udarjanje nizkega forhend voleja in bekend smeša.

ORIENTACIJA V PROSTORU

- Vadeči vrže žogo v zrak, naredi preval in jo ujame.
- Odbijanje žoge z različnimi deli telesa.
- Igralec je s hrbtom obrnjen proti trenerju. Na trenerjev znak hop se igralec obrne in v tem trenutku trener vrže žogo, ki jo mora igralec ujeti po enem odskoku.

ČASOVNA USKLAJENOST

- Igranje »drive« voleja.
- Igralec žogo ujame s polvolej in vrne partnerju z volejem ali obratno.
- Igre s številkami. Igralec pove v kateri višini je udaril žogo, ali je udaril pred telesom ali za njim...

UČNI PRIPOMOČKI

»ANGLE DOCTOR«



Angle Doctor pomaga začutiti pravilen kot med roko in loparjem. Najuporabnejši je za igralce, ki spuščajo glavo loparja pri volejih, igralcih, ki »sečejo« pri voleju in bekend slajzu. Lahko ga uporabljajo tudi igralci, ki želijo udarjati topspin udarce z osnovne linije. Angle Doctor pomaga igralcem odkriti najboljši položaj loparja pri osnovnih udarcih in volejih.

»FOREHAND ROTATOR«



Forhend rotator je namenjen vsem igralcem, ne glede na njihovo teniško znanje. Z njim igralci začutijo pravilno uporabo kinetične verige pri forhendu. Gibanje se začne v gležnju, nadaljuje pa z boki in rameni.

»FLEX TRAINER«



Flex Trainer je ključni pripomoček, ki igralcem vseh starosti in sposobnosti pomaga izboljšati ravnotežje in gibalne sposobnosti. Paket vključuje 3 različne višine za nastavitve znižanja v kolenih. Ker je učinkovito gibanje in znižanje težišča telesa v tenisu ključnega pomena za uspeh, je Flex trainer pravi pripomoček za učenje.

»FOREHAND FIXER«



Forehand fixer je namenjen igralcem vseh starosti. Z njim razvijamo forhend udarec pri katerem uporabljamo obe roki. Namenjeno je začetnikom, da potek kinetične verige pravilno vključujejo v udarec že od samega začetka. Ravno tako pa ga lahko uporabljajo naprednejši igralci, ki želijo izboljšati hitrost zamaha in izmaha.

»BACKHAND FIXER«



Namenjen je igralcem, ki želijo odpraviti napake pri bekendu. Veliko igralcev nepravilno udarja enoročni bekend samo z dominantno roko. Pri postavitvi je zelo pomembno, da naredimo zasuk telesa z uporabo obeh rok. Zato so roke ves čas skupaj. Backhand fixer uporabljamo tudi pri bekend slajzu ter pri enoročnem bekend voleju.

»SERVE DOCTOR«



Serve doctor pomaga igralcem razvijati pravilen gib. Občutek za pravilno postavitev glede na položaj žoge pri servisu in osnovnih udarcih, je velik problem za začetnike. Igralec stoji pod žogo in jo večkrat udari. S tem hitreje dobi občutek za pravilno izvedbo servisa.

»SPIN DOCTOR«



Namenjen je učenju topspina in backspina pri osnovnih udarcih ter slice in topspin rotacije pri servisu. Primeren je tudi za začetnike, saj lahko tudi oni vidijo in občutijo, kdaj se žoga vrti.

»TOSS TRAINER«



To je prvi pripomoček, ki ga uporabljamo pri učenju servisa. Z njim povečamo natančnost meta žoge pri servisu. Nastavljiv je po višini tako da je primeren za vse igralce. Pomembna pa je postavitev trenerja, ki ne sme ovirati izvedbe servisa.