



TENIŠKA ZVEZA SLOVENIJE
SLOVENE TENNIS ASSOCIATION

Široka motorična priprava

Gradivo za predmet Igre z loparji

Dr. Tjaša Filipčič

Ljubljana, marec 2010

A. GIBALNE NALOGE ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA IN AGILNOSTI

1. Gibalne naloge za razvoj statičnega ravnotežja na trdi in majavi podlagi

1. Ohranjanje ravnotežja na trdi podlagi na eni nogi (z odprtimi očmi)
2. Ohranjanje ravnotežja na majavi podlagi na dveh nogah (z odprtimi očmi)
3. Ohranjanje ravnotežja na majavi podlagi na eni nogi (z odprtimi očmi)
4. Ohranjanje ravnotežja na trdi podlagi na dveh nogah (z zaprtimi očmi)
5. Ohranjanje ravnotežja na trdi podlagi na eni nogi (z zaprtimi očmi)
6. Ohranjanje ravnotežja na majavi podlagi na dveh nogah (z zaprtimi očmi)
7. Ohranjanje ravnotežja na majavi podlagi na eni nogi (z zaprtimi očmi)
8. Ohranjanje statičnega ravnotežja izvajamo iz gibanja (hoje, teka, poskakovanja, vrtenja), ko na določen znak zahtevamo v naprej dogovorjeni položaj: spetna stoja, stoja na eni nogi, počep
9. Vaje posnemanja različnih živali (primer: štoklja). Vse vaje lahko izvajamo ob glasbi, ko le-ta preneha, otroci ostanejo, v naprej določenem položaju.
10. Ohranjanje ravnotežja na različnih ravnotežnih klopich (najprej z odprtimi, nato pa z zaprtimi očmi).
11. Nizek seskok s klopi na eno nogo in ohranjanje ravnotežnega položaja.

2. Gibalne naloge za razvoj dinamičnega ravnotežja

1. Hoja po črti, kolebnici, nizki gredi čelno, bočno, vzvratno
2. Hoja „prsti – peta“ po črti, kolebnici, nizki gredi čelno, bočno, vzvratno
3. Hoja vzvratno po klopi, po poševni klopi, ozki gredici, položeni na mehko blazino.
4. Stopanje na okrogle majave plošče, ravnotežne deske, na napihnjeno avtomobilsko zračnico.
5. Valjanje na veliki žogi (plastični), valjanje naprej in nazaj, pri tem prehod v oporo na rokah.
6. Ohranjanje ravnotežja na veliki žogi s prijemom za letvenik.
7. Stoja na žogi, vzpon na prste, prehod v počep (samostojno ali s pomočjo). V pomoč nam je lahko tudi lestev.
8. Sed na žogi, s hrbtom obrnjen k letveniku, vožnja kolesa, iztegovanje/krčenje nog.
9. Iztegovanje telesa v leži na trebuhu ali hrbtu na žogi in izvajanje plavalnih gibov.
10. Stopanje z ene na drugo kocko brez dotikanja tal.
11. Za razvoj ravnotežja priporočamo veliko vaj na rolerjih, drsalkah, rokah in na skiroju.

3. Gibalne naloge za razvoj agilnosti (koordinacije dela nog)

1. izvajanje osmic okrog žog v gibanju bočno z nizkim skipingom
2. izvajanje osmic okrog žog v gibanju naprej z nizkim skipingom
3. izvajanje osmic okrog žog v gibanju nazaj z nizkim skipingom
4. preskakovanje žoge sonožno
5. preskakovanje žoge enonožno
6. dotikanje žog izmenično z levo in desno nogo
7. slalomski tek mimo postavljenih žog
8. vodenje žoge z nogo med ovirami
9. odbijanje žoge z nogo navzgor
10. odbijanje žoge z nogo navzdol
11. sled smeri roke vodje, ki kaže naprej, nazaj, levo, desno (semafor)
12. izvajanje sonožnih poskokov z vrtenjem kolebnice naprej

13. izvajanje sonožnih poskokov z vrtenjem kolebnice nazaj
14. izvajanje enonožnih poskokov z vrtenjem kolebnice naprej in nazaj
15. tek preko lestve
16. sonožno poskakovanje v vsak prostorček lestve
17. enonožno poskakovanje v vsak prostorček lestve
18. igranje tenisa z nogo preko mreže
19. igranje nogometa s teniško žogico
20. sonožni poskoki „šesterokotnik“
21. sonožni poskoki „šest kvadratkov“.

B. VAJE ZA RAZVOJ TIMINGA

1. Vaje brez loparja (en učenec - ena žoga)

1. metanje žoge v zrak
2. metanje žoge v zrak in lovljenje po odskoku
3. metanje žoge v zrak in lovljenje
4. metanje žoge v zrak (čim višje)
5. metanje žoge preko glave in lovljenje
6. metanje žoge v zrak, obrat in lovljenje žoge
7. metanje in lovljenje žoge z eno roko
8. metanje žoge iz roke v roko
9. metanje žoge (čim višje)
10. metanje žoge (čim nižje)
11. metanje žoge naprej in lovljenje v teku
12. metanje žoge naprej in lovljenje po prvem odskoku
13. metanje žoge nazaj in lovljenje
14. metanje žoge nazaj in lovljenje po prvem odskoku
15. odbijanje žoge v tla
16. odbijanje in lovljenje žoge
17. odbijanje žog z obema rokama
18. odbijanje žoge z eno roko
19. košarkaško odbijanje žoge
20. odbijanje žoge na vso moč
21. odbijanje žoge brez moči
22. odbijanje žoge z dlanjo v zid
23. odbijanje žoge z dlanjo čez mrežo
24. slalomsko vodenje žoge z dlanmi mimo ovir
25. slalomsko vodenje žoge s teniško copato

2. Vaje brez loparja (dva učenca - ena žoga)

1. kotaljenje žoge v parih
2. kotaljenje žoge partnerju med nogami
3. podajanje žoge partnerju
4. podajanje žoge partnerju čez mrežo
5. metanje in lovljenje žog v plastične škatle
6. metanje in lovljenje različnih žog na različne načine
7. ujemanje žoge po dveh odskokih čez mrežo
8. ujemanje žoge po enem odskoku čez mrežo
9. ujemanje žoge v zraku čez mrežo
10. igranje tenisa z dlanjo čez mrežo
11. igranje tenisa z roko (tako, da jo učenec ujame in vrže partnerju čez mrežo)

3.Vaje z loparjem

1. držanje žoge na loparju
2. držanje žoge na loparju med hojo
3. kotaljenje žoge z loparjem
4. kotaljenje žoge z loparjem skupaj s partnerjem
5. kotaljenje žoge partnerju z loparjem
6. spuščanje žoge z loparja in ujemanje po odskoku
7. odbijanje žoge v tla z loparjem
8. odbijanje žoge v zrak z loparjem
9. odbijanje žoge v zrak z različnima stranema loparja
10. odbijanje žoge z loparjem v tla med hojo
11. odbijanje žoge z loparjem v zrak med hojo
12. odbijanje žoge z loparjem navzgor
13. odbijanje žoge z loparjem čez črto
14. odbijanje žoge z loparjem čez mrežo
15. odbijanje žoge z loparjem v zrak in odbijanje partnerju čez mrežo
16. odbijanje žoge v zrak z desno roko in odbijanje žoge čez mrežo z levo roko
17. odbijanje žoge v zrak in z obratom 360 stopinj odbijanje žoge partnerju čez mrežo
18. odbijanje žoge v zrak z glavo loparja, nato pa odbijanje žoge z robom loparja preko mreže
19. odbijanje žoge z loparjem v zid
20. odbijanje žoge v zid skupaj s partnerjem
21. odbijanje žoge v zid skupaj s partnerjem (uporabi samo en lopar)
22. podajanje žoge partnerju, ki jo odbija nazaj
23. podajanje žoge partnerju z loparjem, ki žogo tudi lovi z loparjem
24. podajanje žoge partnerju izza hrbta, ki žogo lovi z loparjem
25. podajanje žoge partnerju med nogami, ki žogo lovi z loparjem
26. metanje žoge z loparjem v zrak in jo z loparjem tudi lovi, tako da se ne odbija
27. pobiranje žoge z loparjem
28. pobiranje žoge z loparjem in nogo

C. VAJE ZA RAZVOJ RITMA

1. Igranje tenisa z brisačo
2. Oponašanje partnerja, ki izvaja različna gibanja in udarce
3. Vadba v parih – ogledalo
4. Kotaljenje žoge v oddaljen cilj
5. Metanje žogice na različna načine – tekoče gibanje
6. Metanje frisbija, vortexa
7. Udarjanje dlani partnerja pred telesom
8. Hokej udarci forhend in bekend
9. Krogi s copato na vezalki in met.

D. GIBALNE NALOGE ZA RAZVOJ DRUGIH MOTORIČNIH SPOSOBNOSTI, KI SO POMEMBNE V TENISU

1. Vaje za razvoj hitrosti

1. štarti in lovljenja iz različnih osnovnih položajev
2. lovljenja z različnimi načini gibanja
3. prehodi v sprint iz različnih osnovnih položajev
4. prehodi v sprint na vidni signal
5. skiping na mestu in sprint na vidni signal
6. skiping v gibanju naprej in sprint na vidni signal
7. skiping v gibanju naprej in sprint nazaj
8. tek na 5 metrov v gibanju bočno
9. tek na 5 metrov v gibanju naprej ali nazaj

2. Vaje za razvoj moči

1. poligon z gibalnimi nalogami za razvoj moči (plazenje, lazenje, vzpenjanje, plezanje)
2. plezanje po letveniku
3. plezanje preko različnih ovir
4. preskakovanje ovir
5. izvajanje različnih poskokov s poudarkom na višini odskoka

Opomba: delamo le z lastno telesno težo in brez dodatnih uteži

3. Vaje za razvoj anticipacije - predvidevanja

1. Metanje žog izza hrbta

Opis: vodja meče različno število žog igralcu, tako da ne vidi kdaj bo žoga priletela izza hrbta

2. Ugotavljanje barve žoge

Opis: vaja je enaka kot vaja 1., le da mora učenec tudi ugotoviti barvo žoge

3. "Ura"

Opis: žoge postavimo tako, da vsaka žoga predstavlja številko na uri, učenec pa se hitro dotika števil, ki jih pove vodja

TENIŠKE IGRICE

Teniške igrice vključimo v:

- a) uvodnem delu ure za ogrevanje in motivacijo,
- b) v glavnem delu za vadbo in doseganje zastavljenih ciljev vadbe (tehnični, taktični cilji),
- c) v sklepnem delu za umirjanje.

Pravila igric in rekvizite katere uporabljamo pri igrinah prilagodimo sposobnostim in starosti učencev.

TENIŠKE IGRICE V UVODNEM DELU

1) Odbijanje

Opis: učenci so razporejeni po igrišču in odbijajo žogo na različne načine. Ko učenec izgubi kontrolo in mu pade žoga na tla, počepne in odbija žogo čepe. Ob naslednji napaki prične odbijati žogo sede. Zmagovalec je tisti, ki zadnji prične odbijati žogo sede. Na igrišču lahko tekmuje tudi 20 učencev.

Rekviziti: teniške žoge in loparji.

2) Zamrznjeni in odtajani

Opis: učenci so razporejeni po celem igrišču. Vsak ima svojo žogo in lopar. Njihova naloga je, da medtem ko se lovijo, ves čas odbijajo žogo v tla. Tisti učenci, ki jih lovec ulovi so "zamrznjeni" in so izločeni iz igre dokler jih nekdo od součencev ne 'odtaja'.

Rekviziti: loparji in žoge.

3) Številke

Opis: učenci so razvrščeni v prostoru. Na znak vodje začnejo izvajati določene teniške naloge (pr.: odbijanje navzdol, navzgor). Število ponovitev je določeno. Zmaga učenec, ki prvi izvede nalogo in dvigne roko z žogo.

4) Teniška odbojka v krogu

Opis: učenci so razporejeni v kroge. Vsak učenec ima svoj lopar in vsak krog ima samo eno žogo. Naloga učencev krogu je, da si žogo podajajo tako, da ne pade na tla. Zmaga tisto moštvo, ki mu žoga ne pade na tla. Pri bolj uspešnih učencih določimo vrstni red podaj.

Rekviziti: loparji in teniške žoge.

5) Sendvič tenis

Opis: učenci so razdeljeni v dve skupini in stojijo na osnovni črti. Žoge prenašajo v parih tako, da držijo žogo med glavama loparjev in tako naredijo "sendvič". Žogo pri mreži prenesejo na drugo stran. Zmaga ekipa, ki prva prenese vse žoge čez mrežo in pravilno opravi nalogo.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

6) Teniški natakariji

Opis: dve moštvi tekmujeta v prenašanju žogic z loparji. Prvi učenec steče, naloži in prinese žogo soigralcu. Vsi ostali učenci morajo na določenem mestu zamenjati svojo žogo z novo. Če učencu žoga pade z loparja jo mora znova naložiti na lopar in šele nato nadaljevati igro. V ekipi je od 3 do 5 učencev.

Rekviziti: loparji, žogice in označbe.

7) Oponašanje vodje

Opis: med učenci določimo vodjo, ki ima nalogo, da izvaja različne teniške in tudi neteniške aktivnosti, ostali učenci pa ga v tem oponašajo. Če imamo večje število učencev jih razdelimo v več manjših skupin in določimo več vodij.

Rekviziti: žoge in loparji.

8) Položaji in prijemi

Opis: učenci se gibljejo po prostoru. Na znak vodje stečejo do svojih loparjev, kateri ležijo na tleh in pravilno izvedejo prijem in položaj pri določenem teniškem udarcu. Učenec, ki pravilno izvede nalogo, dobi točko. Zmaga učenec, ki dobi na koncu igre največ točk.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

9) Očisti mrežo

Opis: učenci so razdeljeni v dve skupini in stojijo na osnovni črti. Tečejo do črte, kjer so že pripravljene žoge, katere poskušajo učenci z določenim udarcem spraviti čez mrežo. Zmaga ekipa, ki prva udari vse žoge čez mrežo in pravilno izvede nalogo.

Rekviziti: loparji, teniške žoge, teniška mreža

10) Tek štirih kotov

Opis: učenci so razdeljeni v štiri skupine. Vsaka skupina ima svojo bazo v enem od štirih kotov igrišča.. Na znak vodje tečejo iz svoje baze in med tekom izvajajo teniške naloge. Zmaga ekipa, ki prva pride nazaj v svojo bazo in pravilno izvede nalogo.

Rekviziti: loparji, teniške žoge,

11) Vroč krompirček

Opis: učenci stojijo v krogu. Žogo, (ki predstavlja vroč krompirček), si predajajo v krogu tako, da ta ne pade na tla. Zmaga ekipa, ki prva naredi določeno število obhodov.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

10) Cik cak tenis

Opis: učenci so razdeljeni v dve skupini in stojijo na osnovni črti. Žoge prenašajo na loparju tako, da tečejo slalomsko mimo podstavkov, nato pa odbijejo žogo preko mreže. Tudi pot nazaj sledi mimo podstavkov. Zmaga ekipa, ki prva prenese vse žoge čez mrežo in pravilno opravi nalogo.

Rekviziti: loparji, teniške žoge, podstavki

11) Mačka ima dve življenji

Opis: učenci imajo v roki dve žogi. Najprej odbijajo prvo žogo in ko izgubijo kontrolo prve žoge imajo na volji drugo žogo, katero odbijajo na enak način. Ko izgubijo kontrolo odbijanja tudi pri drugi žogi, se usedejo. Učenec, ki je zelo uspešen pri vaji, lahko sedečega reši tako, da mu da svojo drugo žogo. Zmaga učenec, ki zadnji naredi napako.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

12) Odbijanje med gibanjem

Opis: učenci odbijajo žogo na različne načine, na znak vodje pa se morajo hitro postaviti v vnaprej dogovorjen položaj (osnovni položaj, točka udarca pri forhendu, bekendu). Učenci lahko medtem ko odbijajo žogo hodijo, tečejo, poskakujejo, skačejo ali tečejo s prisunskimi koraki.

Rekviziti: teniške žogice in loparji.

TENIŠKE IGRICE V GLAVNEM DELU

1) Teniški maraton

Opis: učenci so razdeljeni v skupine, ki štejejo tri do pet učencev. Vsak ima svoj lopar in vsaka skupina svojo žogo. Prvi učenec udari žogo v zid preda lopar drugemu, ki ponovi udarec. Učenci lahko uporabljajo forhend, bekend ali servis. Število odskokov žoge omejimo glede na sposobnosti učencev.

Rekviziti: loparji, žogice

2) Pospravljanje sobe

Opis: učenci so številčno razdeljeni v dve skupini in stojijo na svoji strani mreže. Vodja razdeli žoge, (ki predstavljajo smeti v sobi) na vsako stran in na njegov znak začnejo učenci udarjati žoge preko mreže. Udarec je lahko določen (forhend, bekend ali servis). Zmaga ekipa, ki ima na koncu igre manj žog na svoji strani.

Rekviziti: loparji, žoge, teniško igrišče

3) Teniška odbojka

Opis: na vsaki strani igrišča je določeno število učencev (3-6), ki vsak s svojim loparjem odbijajo in podajajo žogo na poljuben način. Število odskokov in podaj med učenci določimo glede na sposobnosti učencev. Pri manj sposobnih učencih naj bo število dovoljenih podaj in odskokov večje.

Rekviziti: loparji, žogice in višja teniška mreža.

4) Okrog sveta

Opis: učenci so razporejeni v dve skupini. Vsaka skupina je na svoji strani mreže. Prvi učenec odbije žogo na drugo stran, v servisno polje in po udarcu steče hitro na drugo stran, kjer drug učenec odbije žogo in zopet steče na drugo stran. V primeru, da učenec naredi napako, izpade iz igre. Zmaga učenec, ki na koncu še ostane v igri. **Rekviziti:** loparji, žogica, teniško igrišče

5) Popcorn

Opis: učenci stojijo v krogu in si podajajo žogo tako da jo odbijajo v zrak, ne da bi padla na tla. Učenci štejejo število odbojev žog od loparjev. Zmaga ekipa, ki v določenem času doseže največ odbojev.

6) Smešen tenis

Opis: dva učenca igrata na zmanjšanem oz. označenem polju. Igrata tako, da poskušata drug drugega preslepiti in usmeriti /udariti žogo tako, da jo drugi ne more udariti. Vsaka napaka je točka za tekmeca. Igramo lahko tudi z nedominantno roko.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

7) Hula tenis

Opis: učenci so razdeljeni v dve skupini in stojijo na osnovni črti. Sonožno skačejo iz obroča v obroč, kateri so postavljeni na tleh. Pri mreži vzamejo lopar in udarijo žogo z določenim udarcem preko mreže. V skupino se vrnejo tako, da zopet skačejo iz kroga v krog. Zmaga ekipa, ki prva udari vse žoge čez mrežo in pravilno opravi nalogo.

Rekviziti: loparji, teniške žoge, obroči

TENIŠKE IGRICE V SKLEPNEM DELU

1) Prenašanje sladoleda

Opis: učenci prenašajo teniško žogo na koncu ročaja teniškega loparja. Žoga predstavlja kepico sladoleda. Zmaga učenec, ki med gibanjem najdlje obdrži žogo na ročaju loparja.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

2) Gosenica

Opis: učenci stojijo v koloni. Tisti, ki je prvi v koloni, predaja žogo naslednjemu igralcu. Ko žoga pride do igralca, ki je na koncu kolone, ta steče na čelo kolone in naloga se ponovi. Zmaga ekipa, ki prva pride z žogo na loparju do cilja in pravilno izvede nalogo.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

3) Kazenski streli

Opis: s podstavki označimo vrata primerne velikosti in določimo vratarja. Ostali učenci imajo nalogo z žogo (z določenim udarcem, kotaljenjem po tleh) zadeti vrata. Učenec, ki mu to uspe, postane vratar. Razdaljo od vrat določimo glede na sposobnosti učencev, prav tako tudi vrsto udarca.

Rekviziti: podstavki, loparji, mehke penaste žoge

4) Teniška košarka

Opis: učenci različnih moštev stojijo za osnovno črto in poskušajo zadeti ustrezno polje na drugi strani mreže z različne razdalje. Zadetki štejejo tri, dve ali eno točko, odvisno od oddaljenosti. Na enem igrišču lahko tekmuje več moštev; v enem moštvu naj ne bodo več kot trije igralci.

Rekviziti: teniške žoge, loparji in označbe na igrišču.

5) Teniško kegljanje

Opis: škatle teniških žogic zložimo v piramido. Naloga učencev je da z udarcem, ki je lahko forhend, bekend ali servis poderejo piramido. Učenci tekmujejo med seboj tako, da štejejo podrte škatle. Na enem igrišču lahko tekmuje več moštev; v enem moštvu naj ne bodo več kot trije igralci.

Rekviziti: teniške žogice in škatle ter loparji.

6) Ciljanje škatel

Opis: dve moštvi s po tremi učenci tekujeta med seboj v ciljanju. Vsak učenec ima tri žoge. Zmaga tisto moštvo, ki zadene večkrat. Eden od učencev lovi in vrača zgrešene žoge. Oddaljenost učencev od škatle je odvisna od njihovih sposobnosti.

Rekviziti: loparji, žogice in veliki škatli.

7) Lovljenje žog v posode

Opis: učenci lovijo teniške žoge v škatle, katere podaja vodja, ki je na drugi strani mreže. Učenci žoge lovijo takoj, še preden pade žoga na tla ali po prvem odboju, odvisno od sposobnosti učenca. Učenec dobi točko za vsako ujeto žogo. Zmaga učenec, ki ima na koncu največ točk.

Rekviziti: loparji, teniške žoge, škatle

8) Golf tenis

Opis: učenci so razporejeni v dve skupini in stojijo v koloni na osnovni črti. Obe skupini imata pred mrežo narobe postavljeni plastični škatli za žoge. Učenec priteče do mreže, kjer je škatla, na katero postavi žogo in jo poskuša z določenim udarcem spraviti čez mrežo. Vajo lahko otežimo tako, da določimo polje, katerega mora učenec z žogo zadeti. Zmaga ekipa, kateri prvi uspe spraviti več žog čez mrežo ali v zahtevano polje.

Rekviziti: loparji, žogice, teniška mreža, plastične škatle.

9) Ne spusti jajčka

Opis: učenci so razdeljeni v dve skupini in stojijo na osnovni črti. Pari prenašajo žogo, ki je med glavama loparjev, katero morajo prenesti do plastične posode, ki je tik pred mrežo. Zmaga ekipa, ki prva prenese vse žoge do posode in pravilno izvede nalogo.

Rekviziti: loparji, teniške žoge, plastične posode

10) Semafor

Opis: učenci stojijo v krogu in držijo lopar tako, da je glava loparja na tleh. Na znak vodje desno, se prestavijo desno, spustijo svoj lopar in zgrabijo desni lopar. če vodja reče levo, se prestavijo levo in primejo levi lopar. tisti, ki naredi napako izpade, vendar čaka naslednjega v svoji skupini. z njim skupaj sledita navodilu vodje. Igro popestrimo tako, da znak desno spremenimo z geslom forhend, levo z geslom bekend, če pa je geslo servis, učenec ostane na svojem mestu.

Rekviziti: loparji