



# MODERNA PODUKA TENISA

ITF Development Department

LEVEL I COACHES COURSE

# PODUKA TENISA

- velika konkurencija sportova i zabave
- u drugim sportovima djeca se započinju baviti sportom kroz igru
- (što prije ) igrati tenis na poene!
- stoga ćemo i u predavanjima od početka uključiti taktiku

# ELEMENTI UČENJA KROZ IGRU

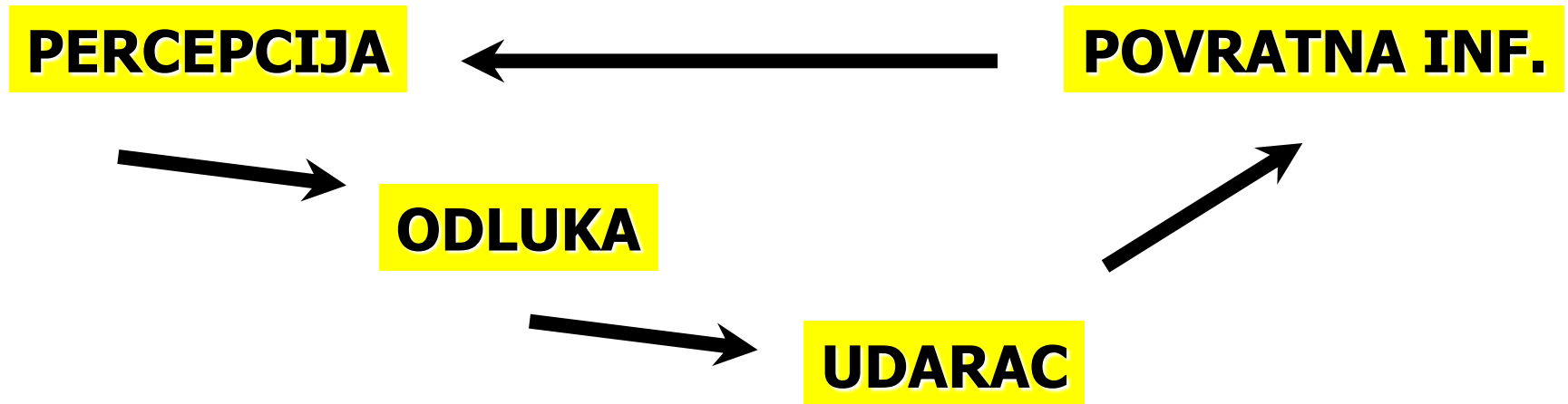
- razumijevanje
- povezanost taktike i tehnike
- unutarnja motivacija
- interes
- kompleksnost tenisa



**Mono.**

**Poli.**

# KOMPLEKSAN SPORT



# ULOGA TEHNIKE



# PRIPREMA TENISAČA

- taktika
- tehnika
- kondiciona priprema
- mentalnu pripremu

# OBILJEŽJA MODERNE TENISKE TEHNIKE

- efikasnost
- varijabilnost individualnih stilova
- određena tipom igre

# OBILJEŽJA USPJEŠNE TEHNIKE

- uspješnost
- jednostavnost
- ekonomičnost
- prilagodljivost

# TEHNIKA - TAKTIKA

- tehnika – “KAKO”
- taktika – “KADA” / “GDJE”
- kada prestaje tehnika i započinje taktika?

# PRISTUPI U PODUCI TENISKE TEHNIKE

- uobičajeno – analitičkom metodom
  - poduka dijelova
- samouki igrači / sintetičkom metodom
  - pokušaj cijelog pokreta
- moderan pristup / kroz igru, “game based approach”
  - razumijevanje primjene pokreta

# PROBLEMI U PODUCI TENISKE TEHNIKE

❖ reket nije dio tijela – zahtjevnija koordinacija

1. “vidjeti loptu” - mjesto prvog odskoka

- pozicija u odnosu na mjesto odskoka
- putanja odskoka (rotacije)

2. “ritam” pokreta ruke i reketa

3. “tajming” pokreta u odnosu na dolazeću loptu