

CILJI

1. Obvladate temeljne igralne situacije pri mini in midi tenisu
2. Obvladate delovanje trenerja pri midi tenisu
3. Prepoznate značilnosti udarcev igralcev U12.



Midi tenis – kaj dela trener

Na vsakem treningu mora trener povezati:

- taktiko in tehniko
- kondicijo in psihologijo

1. Začeti učenje v “odprti” igralni situaciji:

- ki jo prilagodi učencem
- predstavi navodila
- otroci igrajo
- trener opazuje

2. Izpopolnjuje en element (udarec) v “zaprti” situaciji

3. Trener se vrne k izhodiščni igralni situaciji

- Preveri napredek oziroma učinkovitost izpopolnitve

Problem: zelo težko je določiti dobro štartno osnovo.

Kje začeti?





Midi tenis - temeljne igralne situacije

- do 9 let igrajo midi tenis
 - igrišče posamezniki: širina 6.5 m, mreža 80 cm
 - organizirajo klubska, regijska in medregijska ekipna tekmovanja - 2 igri posameznikov in 1 igra dvojic; 2-4 igralci v ekipi
 - igrajo 4 igre; TB pri 3:3
 - lopar je 60 cm ali krajši, žoge midi
 - taktični cilji v igri:
 - odpiranje igrišča
 - prihod k mreži
 - zgornji S in R
 - omogočanje izmenjave z zadnje črte (priprava).
- (Leriche, 2004).



Midi tenis - temeljne igralne situacije

Igralne situacije in udarci pri midi tenisu:

- spin
- napadalni kros (pri reternu, pasingu, lobu)
- obrambni kros – cilj je pridobiti na času, zmanjšati pritisk igralca
- napad z zadnje črta in iz obrambnega položaja, (cilj: tekmeč stopi korak nazaj ali tekmeč odigra višjo žogo), uporaba zunanjšega F
- “kontra” (ang. counter attack) - eden odpre drugi odpre nazaj
- napadalna igra: na kratko žogo ali napad, ko igralec odigra kratko nizko žogo (tekmeč mora odigrati pasing na nizko žogo), chip&charge na retern
- Napadalna igra: na visoko spin žogo; uporabi slajz pasing, obramben pasing
- slajz
- pasing – na visoko žogo obrambna igra z zadnje črte – kupi čas v obrambni situaciji, vrže iz ravnotežja s slajzom, odigra skrajšano žogo
- napad (kratek S, kratka žoga v igri)

Midi tenis - temeljne igralne situacije

- napad + V
- napad + spin V
- retern, ko drugi igra S-mreža (kratek retern)
- retern, ko drugi ostane zadaj (dolg retern, če je možno na slabšo stran)
- retern na dober S; retern v sredino
- retern na na slab S – odpre igrišče
- napad z reternom
- slajz S (odpira igrišče s slajz S), spin S ne, kasneje – zakaj?
- S v telo
- igra S-mreža
- volej (v odprt prostor, na “levo” nogo)
- volej na nizko žogo
- volej na visoko žogo

Naslednji korak je prehod na veliko igrišče.

- uporaba 66 cm dolgega loparja
- veliko igrišče in midi žoge (srednje trde žoge)
- dogovor TZ in kluba, da najboljši trenerji delajo z U10 igralci (Leriche, 2004).

-
-
-

Tehnične značilnosti udarcev

Ogled dvd FFT U12 technique

Vprašanja?

Katere so kontrolne točke pri posameznih udarcih?

Katere so ključne značilnosti udarcev?

Katere so pogoste težave?

Kje so vzroki za težave?