

CILJI

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



Taktične namere pri mini, midi tenisu

1. Natančnost (smer, globina)
2. Zanesljivost (rotacija)
3. Pokrivanje igrišča (geometrija igrišča)
4. Tekmec v gibanju
5. Odpiranje igrišča
6. Uporaba boljšega udarca (orožja).





1. IGRALNE SITUACIJE – MINI TENIS

1. Servis in retern
2. Igra na osnovni črti
3. Igra pri mreži



•
•
•

2. IGRALNE SITUACIJE – MIDI TENIS

1. Servis
2. Retern
3. Igra na osnovni črti
4. Napad in igra pri mreži
5. Obrambne situacije.

Midi tenis – belgijske izkušnje

- 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 – belgijske izkušnje

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: tekmelec stopi korak nazaj ali tekmelec odigra višjo žogo), uporaba zunanjega F
- “kontra” (ang. counter attack) - eden odpre drugi odpre nazaj
- napadalna igra: na kratko žogo ali napad, ko igralec odigra kratko nizko žogo (tekmelec 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 – belgijske izkušnje

- 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 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).



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?



-
-
-

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?