



POSTOPKI UČENJA TEHNIKE



1. Izhodišča
2. Model učenja tenisa
3. Mini tenis
4. Midi tenis
5. Možne poti učenja





CILJI

1. Poznate postopek igralne metode
2. Poznate mini in midi tenis
3. Poznate več možnih poti učenja.





1. IZHODIŠČA

- v preteklosti uporaba samo pristopa usmerjenega k tehniki (gibanju); (pr.spuščanje žoge na mestu, trde žoge, udarec iz zamaha, normalno igrišče...)
- potreben nov pristop – usmerjen k igri
- cilj je, da učenec čimprej igra, uživa in se zabava (predvsem otroci)
- potrebna uporaba različnih pristopov in metod.



Posnetek stanja

1. Učenje tenisa se začne med 5. in 7. letom starosti (igralci s tekmovalnimi cilji).
2. Mladi začnejo s tekmovanji (pre)zgodaj.
3. Vsi (igralci, starši, trener) želijo čim prej pričeti z igro na "običajnem" teniškem igrišču.
4. Večina trenerjev uporablja klasične metode poučevanja (analitična metoda, gibalno usmerjena, ločeno učenje tehnike, taktike).
5. Veliko igralcev U10, U12 ima tehnične težave (ekstremni prijem, predolg zamah, neustrezna linija pospeševanja, slabo ravnotežje, slabo izkoriščanje celega telesa).

3. MODELA UČENJA TENISA

1. Učenje poteka na igrišču, ki je primerno starosti, sposobnostim in znanju otrok.
2. Učenje tehnike in taktike (igre) poteka skupaj.
3. Trener uporablja različne pristope (igralno, gibalno usmerjen) in metode (celostna, razčlenjena).
4. Temeljni cilj je: zaključen razvoj tehničnih-taktičnih osnov do začetka pubertete.
5. Trener ima znotraj modela postavljene temeljne usmeritve in dovolj svobode za kreativnost in lastne ideje.



Modela učenja tenisa

6. Model je primeren za učence s tekmovalnimi cilji in tudi ostale.
7. Časovni parametri niso natančno določeni oz. omejujoči.
8. Trener lahko vrstni red korakov spreminja v skladu s cilji.
9. Konkreten cilj učenja je prehod na celo igrišče z dobrim taktično-tehničnim znanjem.
10. Model učenja je sinteza predstavitev I. van Akna, D. Thorpa, J. Brechbühla.



3. MINI TENIS

Korak učenja	Igralni - taktični cilj	Gibalno - tehnični cilj
1.	Kontrola smeri paralelno	F, B - točka zadetka, ravnotežje, prijem, pozornost na žogo
2.	+ prihod k mreži, ko je to možno	Izvedba F, B v gibanju naprej, več F V blok
3.	+ izbira smeri (diagonala), pokrivanje igrišča, anticipacija	Gibanje in udarec, vračanje v osnovni položaj, menjavanje prijemov
4.	+ vključitev servisa (spodnji, zgornji)	S (zgornji) – prijem, točka zadetka, izmah
5.	Igra v igralnih in tekmovalnih pogojih	/

Mini tenis

1. korak

Taktični cilj je, da je učenec sposoben izmenjati nekaj žog v igrišču A, B ali C paralelno. Za izpolnitev tega cilja mora učenec izpolniti določene tehnične zahteve: imeti ustrezno točko zadetka in prijem, ravnotežje med udarcem ter pozorno spremljati žogo. Za izpolnitev tega cilja ni nujno potrebno, da učenec izvaja celoten udarec (zamah, izmah idr.). Ustrezno tehnično pripravo mora trener opraviti tako za forhend kot tudi bekend.

2. korak

Pri tem koraku je kot taktični cilj dodan prihod k mreži, kar v tehničnem smislu pomeni dvoje. Prvič, učenec mora biti sposoben odigrati forhend ali bekend na mestu in v gibanju, in drugič, učenec mora obvladati blok volej. Naloga trenerja je, pripraviti igralca za izvedbo teh dveh nalog. Korak se lahko izvaja v vseh mini igriščih.

Mini tenis

3. korak

Ko učenci pričnejo igrati na igrišču D, E ali F, potem je poleg paralele možno odigrati tudi diagonalo, kar pomeni, da mora učenec poznati osnove pokrivanja igrišča, osvojiti ustrezen začetni položaj in pripravljalni poskok ter pričeti z razvojem anticipacije. V tehničnem smislu mora učenec osvojiti menjavanje prijemov (forhend, bekend, volej) in različna gibanja ter položaje pri udarcih.

4. korak

Pri tem koraku učenec prične igro s spodnjim ali enostavnim zgornjim servisom. Predvsem slednji tehnično močno odstopa od končne izvedbe servisa.

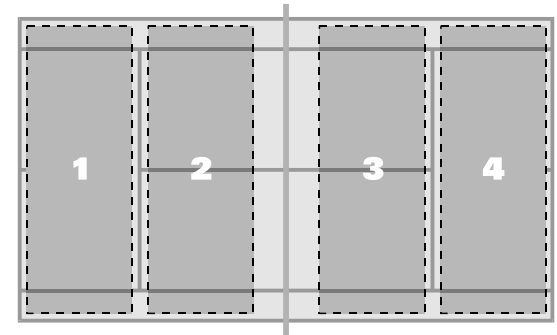
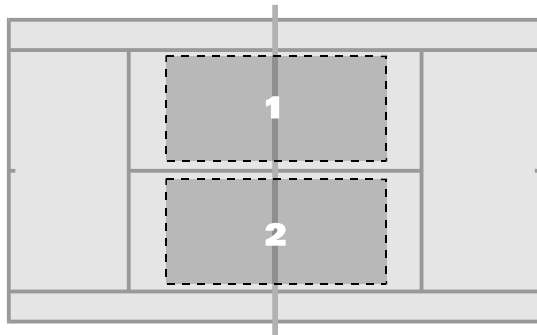
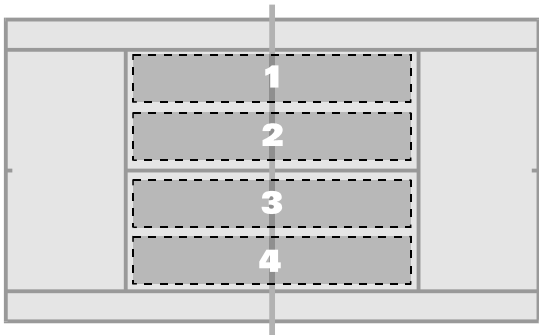
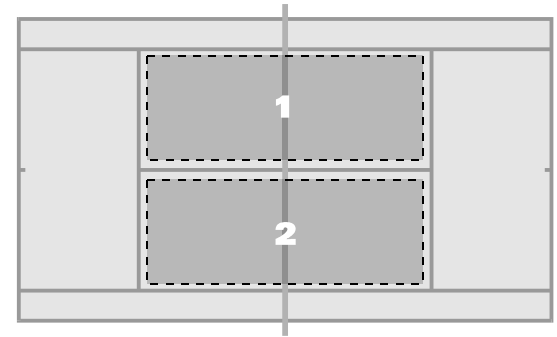
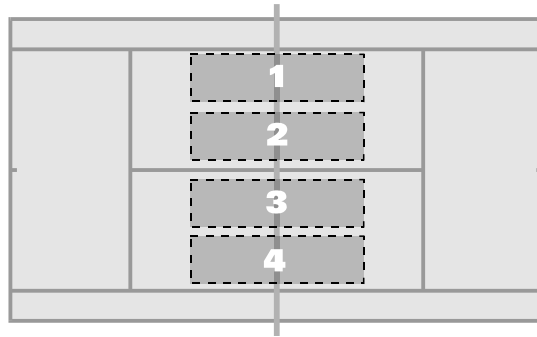
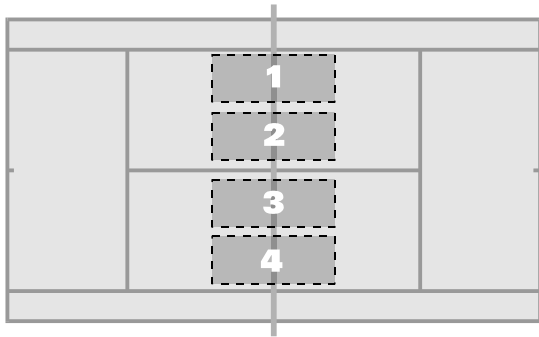
5. korak

Ob prehodu iz mini na midi tenis igrišče se morajo učenci preizkusiti tudi v igri in tekmovanju v mini tenisu. Ko so sposobni izvajati večino tehničnih in taktičnih zahtev navedenih v 5. korakih, potem je čas za prehod na večje - midi igrišče.

Mini tenis



Mini tenis - igrišča



4. MIDI TENIS

Korak učenja	Igralni - taktični cilj	Gibalno - tehnični cilj
1.	Kontrola smeri in globine	F, B – učenje spin rotacije, prijem, zamah, izmah V – učenje (zamah), izmaha in prenosa teže S – postavitev, zamah, pronacija SM - navežemo na S po odskoku
2.	+ igranje F, B po celem igrišču	F, B – učenje in vadba različnih gibanj in postavitev (zaprt, odprt, leva leva, desna leva)
3.	+ igranje F, B v različnih višinah in z različnimi cilji	F, B – vinerji, nizke žoge, kratke diagonale, spin lob, spin volej, B slajz, skrajšana žoga

Midi tenis

Korak učenja	Igralni - taktični cilj	Gibalno - tehnični cilj
4.	+ spin S in R (osnove)	Spin S – prijem, pospeševanje, izmah; R – osnovno gibanje, zamah, izmah
5.	+ napadalne, obrambne situacije	F, B – igranje v teku, rotacija, cilj
6.	+ pokrivanje, odpiranje, zapiranje igrišča	Taktični trening v igralnih okoliščinah.
7.	Igra v igralnih in tekmovalnih pogojih	/

Midi tenis

1.korak

Taktični cilj pri prvem koraku je zelo splošen in obsežen – kontrola smeri in globine. V tehničnem smislu pomeni to mnogo stvari: učenje spin rotacije (boljša kontrola), učenje udarca v končni obliki (zamah, pospeševanje, izmah), ravnotežje in prenos teže v udarec. Posebno pozornost mora trener posvetiti učenju smeša in servisa. Izvedba koraka je možna na vseh midi igriščih.

2. korak

Ker se je igrišče podaljšalo in razširilo, se mora učenec bistveno bolje premikati po igrišču. Pomembno je gibanje v smeri levo – desno in naprej – nazaj. Kar pomeni, da mora trener pripraviti učenca na igranje udarcev v različnih položajih in gibanjih.

3. korak

Pri naslednjem koraku so cilji: sposobnost učenca igranja udarcev v različnih višinah in pod različnimi koti, uporaba različnih udarcev (skrajšana žoga, polvolej, lob, napad idr.). Gre za korak, ki zahteva veliko učenja in dela na tehničnih detaljih.

Midi tenis

4. korak

Učenje spin servisa in reterna je cilj pri četrtem koraku. Pri midi tenisu navedena udarca nimata bistvenega pomena za igranje oz. uspeh, pač pa gre za naložbo v prihodnost, ko bosta servis in retern ključna udarca.

5. korak

Pri tem koraku je potrebno učence pripraviti na napadalno in obrambno igro. Priprava je potrebna tako na taktičnem kot tudi tehničnem področju.

6. korak

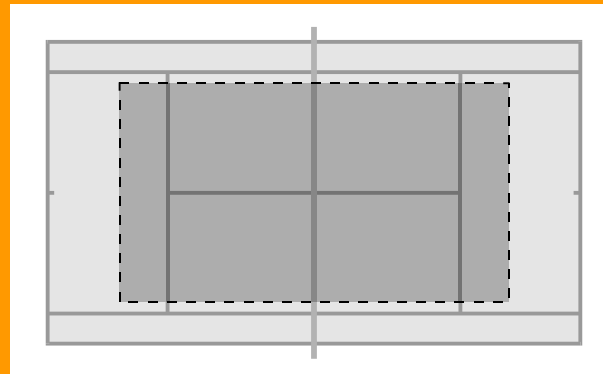
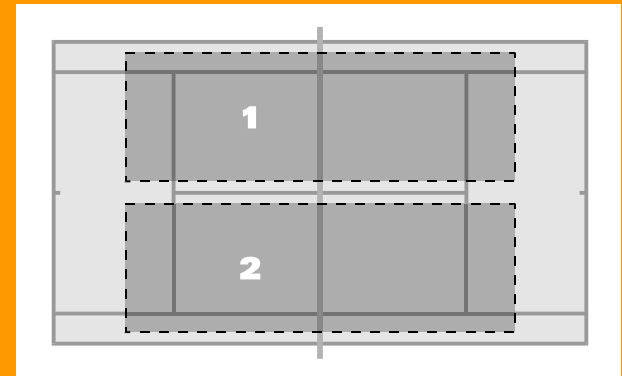
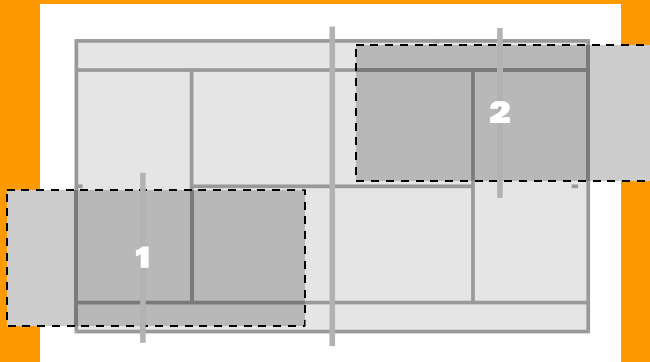
Za dosego tega cilja morajo biti učenci taktično in tehnično zelo dobro podkovani. Ko so sposobni izvajati taktične in tehnične naloge predhodnih korakov, potem je čas za igro na velikem igrišču.

7. korak

Organizacija tekmovanja v midi tenisu znotraj skupine ali med skupinami učencev s podobnim znanjem. Primerno je, da učenci tekmujejo v ekipah. Število učencev v eni ekipi je lahko različno (2 do 4). Trener na tovrstnih tekmovanjih zbere informacije o taktičnem delovanju učencev, tehnični izvedbi udarcev in morebitnih dopolnitvah ter korekcijah.

-
-
-

Midi tenis - igrišča



-
-
-
-
-
-
-
-

Navodila za uporabo

1. za izpolnitev igralno-taktičnih ciljev mora trener učenca tehnično pripraviti
2. razvoj tehnike je nujen del vsakega koraka
3. koraki učenja nakazujejo poudarke pri razvoju
4. trener lahko (mora) zasledovati cilje različnih korakov istočasno (v eni trenažni enoti, v enem tednu, v enem trenažnem obdobju).

5. MOŽNE POTI UČENJA

Navedeni koraki učenja so le smernice za delo.

Glede na znanje, sposobnosti, pogoje ..., prilagajamo korake učenja.

V splošnem lahko učenje poteka v treh smereh:

- razvoju posameznega udarca (dodajamo dele, popravljamo, pilimo...; pr. F dodamo poln zamah; V dodamo izmah...)
- povezavi posameznih udarcev (pr. F in B ali FV in BV)
- Izvedbi udarcev v igralnih pogojih ali večjem igrišču.

Pri praktičnem delu se posamezni koraki prepletajo (pr. otroci igrajo F in B v mini polju, pri S pa šele izvajajo predvaje – kar pomeni, da si koraki ne sledijo drug za drugim, ampak potekajo vzporedno).