



# POSTOPKI UČENJA TENISA



1. Izhodišča
2. Model učenja tenisa
3. Igralne situacije - mini & midi tenis
4. Serviraj, igraj in šteje
5. Taktični & tehnični cilji



# 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 servira, igra in šteje
- to pomeni da, uživa in se zabava
- potrebna uporaba pristopa, kjer razvijamo tenis skozi igro.

## 2. MODEL 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 lahko različne pristope in metode
4. Temeljni cilj je: učenec čim prej servira, igra in šteje.
5. Trener ima znotraj modela postavljene temeljne usmeritve in dovolj svobode za kreativnost in lastne ideje.

# Model učenja tenisa

6. Model je primeren za vse učence ne glede na starost, sposobnosti, cilje, interese...
7. Časovni parametri niso natančno določeni oz. omejujoči.
8. Trener lahko vrstni red korakov spreminja v skladu s cilji.
9. Eden od etapnih ciljev učenja je: prehod na normalno igrišče z ustreznim taktično-tehničnim znanjem.
10. Model učenja je sinteza različnih metod in pristopov: ITF Play & Stay (H. Zmajić, M.Tennant), belgijska metoda (I. van Aken), britanska metoda (D. Thorp), švicarski pristop (J. Brechbühel)...

⋮

# 3. IGRALNE SITUACIJE - MINI, MIDI TENIS

Igralne situacije pri mini tenisu:

- Servis in retern
- Igra na osnovni črti
- Igra pri mreži

Igralne situacije pri midi tenisu:

4. Servis/retern ločeno
5. Obrambne situacije.

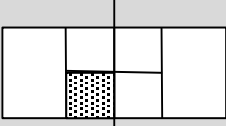
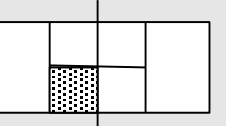
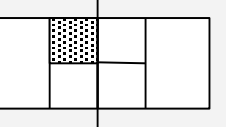
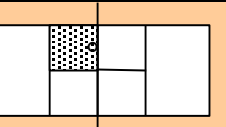
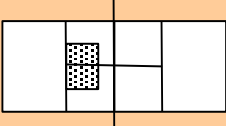
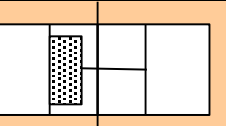
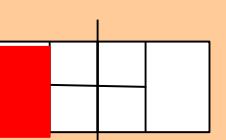

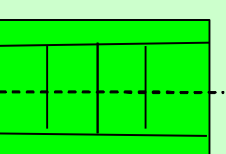
•  
•  
•

# 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).

# Učenje najmlajših



• •	Progressivne igralne situacije za servis & retern	Progressivne igralne situacije za igro na osnovni črti	Progressivne igralne situacije za igro pri mreži	Priporočljivo igrišče	Priporočljiva žoga
<b>Raziskovanje igre</b>	Pošlji žogo z rolanjem	Rolanje žoge med igralcema	Nošenje žoge na loparju		Rdeča
	Vrži žogo z metom od spodaj	Spodnji met in lovljenje žoge	Lovljenje žoge po doboju		Rdeča ali gobasta
	Vrzi žogo z metom preko ramena	Igra s samim seboj	Odbijanje žoge z loparjem navzgor		Rdeča ali gobsta
<b>Odkrivanje igre</b>	Začetek izmenjave z metom preko ramena	Izmenjava v servisnem polju s tarčo na sredini	Odbijanje žoge v zrak v paru		Rdeča ali gobasta
	Začetek izmenjave z metom preko ramena in natančen retern	Izmenjava v servisnem polju brez mreže	Preprečevanje pasinga z volejem		Rdeča ali gobasta
	Začetek izmenjave z zgornjim servisom in natančen retern	Izmenjava z nizko oviro	Usmerjanje žoge z volejem		Rdeča ali gobasta
	Začetek izmenjave z zgornjim servisom in zanesljiv retern	Izmenjava preko mini tenis mreže v rdečem igrišču	Pokrivanje igrišča pri mreži - "zapiranje" mreže		Rdeča
<b>Prehod k „pravi“ igri</b>	Začetek izmenjave z zgornjim servisom v servisno polje in zanesljiv retern	Izmenjava v oranžnem igrišču preko nižje mreže	Prihod k mreži z uporabo napada		Oranžna
	Začetek izmenjave s servisom in reternom in ustvarjanje prednosti z drugim udarcem	Izmenjava v zelenem igrišču preko normalne mreže	Ustvarjanje priložnosti za prihod k mreži		Zelena

# • • •

## Servis & retern

- Taktična namera pri začetnikih je začetek igre/izmenjave.
- Servis je s taktičnega vidika manj odprt, ni percepcije in časovnega pritiska.
- Servis je s tehničnega vidika zelo kompleksen (soročno gibanje v treh ravninah)
- Izziv za trenerje je vključitev servisa kot zelo kompleksnega gibanja v igro, brez čakanja na “idealno” tehnično izvedbo.
- Metodika učenja servisa mora zadostiti:
  - cilj (taktična namera) – začetek igre/izmenjave
  - mehaniki gibanja zgornjega servisa

# • • • Servis & retern

Za začetek igre/izmenjave lahko uporabimo naslednje različice “servisa”:

- pošlji žogo z rolanjem
- vrzi žogo z metom od spodaj
- vrzi žogo z metom preko ramena
- podaj žogo s spodnjim servisom
- podaj žogo z zgornjim servisom

Zelo pomembno je, da tudi začetniki pričnejo sami igro/izmenjavo.

•  
•  
•

# Servis & retern

Razvoj gibanja zgornjega servisa mora vsebovati naslednje dele:

- met preko ramena
- met žoge z nedominantno roko
- začetek iz frontalnega položaja
- koordinacijo obeh rok
- servis s krajšim zamahom (krajša razdalja do tarče)
- podaljševanje zamaha (večja razdalja do tarče).

# Igra na osnovni črti

- Začetniki bodo „začutili“ tenis, ko bodo pričeli z igro/izmenjavo.
- Občutek za usmerjanje žoge je ključnega pomena za doživljanje tenisa.
- Izmenjava pomeni, da je igralec začel igrati tenis (večina začetnikov, ki doseže to raven, v tenisu tudi ostane).
- Temeljni problem začetka izmenjave, je sposobnost zaznavanja (percpecije) žoge.
- Cilj modernih pristopov k učenju je: izmenjava na prvi uri učenja!
- To lahko dosežemo z uporabo primernega igrišča, žog, loparjev...
- Moderni pristop učenja omogoča igralcem razvoj tehnike skozi „situacije obnašanja“, kjer je pomembna funkcija in ne „forma“ rešitev (udarcev).

# Igra pri mreži

- Taktična namera začetnikov, ko igrajo pri mreži je zaključek izmenjave.
- Mnogi trenerji za razvoj udarcev pri mreži uporabljajo enak pristop kot za igro na zadnji črti. Želijo doseči “izmenjavo”
- Razvoj udarcev pri mreži poteka v dveh fazah:
  - A. Raziskovalna faza:
    1. Rokovanje (kontrola) žoge na loparju (nošenje, spuščanje žoge...)
    2. Igra s samim seboj – odbijanje žoge v zrak
  - B. Faza odkrivanja:
    1. Preprečevanje pasinga z volejem – “vratar”
    2. Usmerjanje žoge z volejem – natančnost in napadalen pristop
    3. Pokrivanje igrišča – gibanje proti mreži pred in po “split stepu”

## 4. SERVIRAJ, IGRAJ IN ŠTEJ

- Začetniki odkrivajo igro skozi prilagojene igralne situacije
- Začetniki razvijajo taktične in tehnične veščine istočasno
- Vloga trenerja je ustvariti pogoje za učenje
- Vaje so lahko kooperativne, kooperativno-tekmovalne, tekmovalne (motivacija).



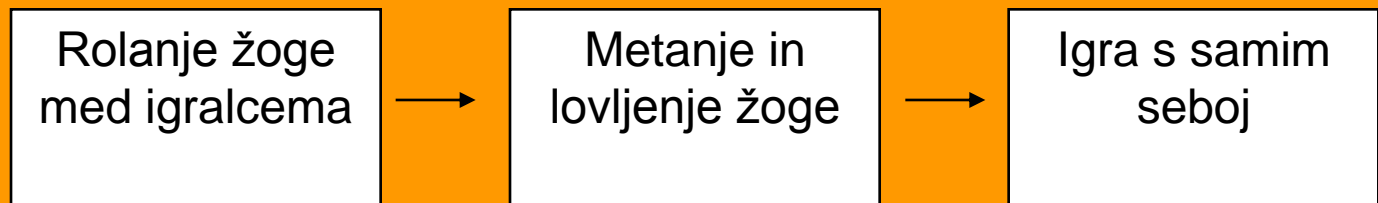
# Servira, igraj in šteji ...igralne situacije

- Progresivne igralne situacije so opredeljene kot glavna pot učenja oz. razvoja igralca
- Če igralci niso sposobni učinkovito izvajati progresivne igralne situacije, potem moramo uporabiti dodatne naloge – stransko pot.
- Progresivne igralne situacije so odvisne od:
  - Taktične namere
  - “Odprtosti” igralne situacije (*serviranje je bolj zaprto kot igra pri mreži*)
  - Kompleksnosti udarca (*servis je bolj kompleksen kot volej*), na kar lahko vplivamo z velikostjo igrišča in vrsto žog, ki jo uporabljamo, organizacijsko obliko..).



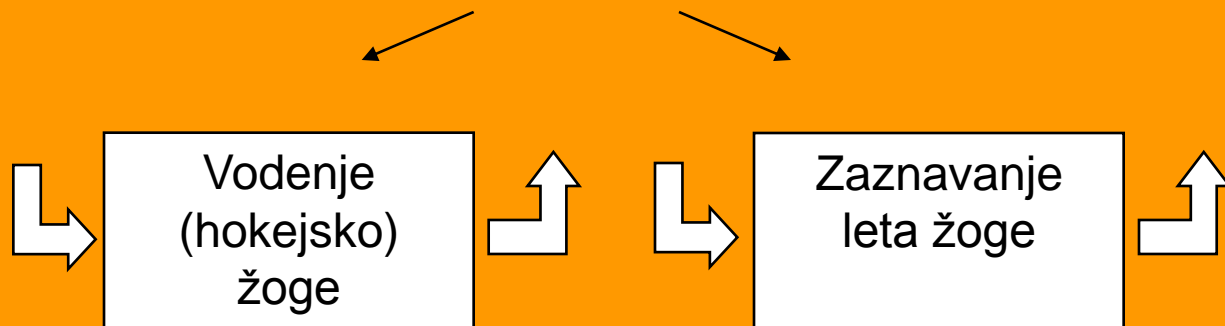
# Glavna in stranska pot učenja

Glavna pot



če igralec ne najde rešitve

Stranska pot



# 5. TAKTIČNI & TEHNIČNI CILJI

Taktičen cilj		Tehničen cilj	
Del udarca	Učinek	Kaj dela igralec	Velikost igrišča
Točka zadetka	Natančnost (smer)	RS - Spremljanje, zaznavanje žoge M - gibanje od spodaj navzgor	Micro
Izmah	Zanesljivost	RS - zaznavanje 1. in 2. dela leta žoge M - gibanje od zadaj naprej, prijem, delo nog in ravnotežje	Mini
Zamah	Kontrola (globina, koti) Hitrost (moč udarca)	RS - timing zasuka ramen (percepcija) M - zasuk ramen in zamah	Midi

# Sposobnosti & deli udarcev

Povezava sposobnosti, ki so pomembne pri tenisu ter posameznih delov udarca:

1. zaznavanje (percepcija) – prijem, točka udarca
2. ravnotežje – delo nog, gibanje, postavljanje
3. ritem – zamah in pospeševanje loparja
4. kontrola – izmah in ustavljanje loparja.