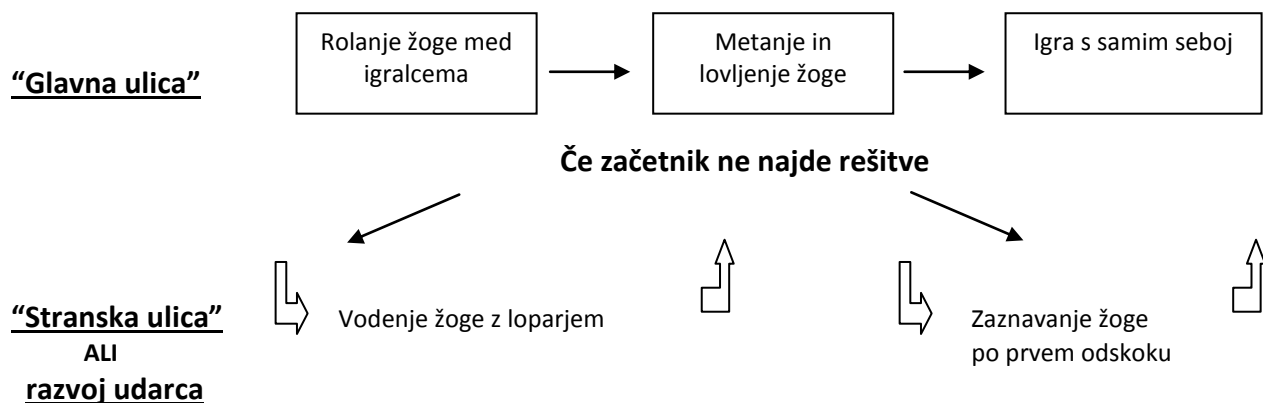


Metodika poučevanja začetnikov po metodi “Serve, rally and score” (Odkrivanje osnov igre z začetniki)

- ❖ Začetniki odkrivajo igro skozi prilagojene igralne situacije
- ❖ Začetniki razvijajo taktične in tehnične veščine skupaj
- ❖ Vloga trenerja je ustvariti pogoje za učenje.

Progressivne in prilagojene igralne situacije

1. Progressivne in prilagojene igralne situacije so “glavna ulica” metodičnega postopka
2. Kadar začetnik ni sposoben najti rešitve za igralno situacijo na “glavni ulici”, ga trener usmeri na “stransko ulico”, kjer izvaja dodatne vaje za razvoj udarca
3. Progressivne in prilagojene igralne situacije so odvisne od:
 - Taktične namere
 - Odprtosti in zahtevnosti veščine ali udarca (*npr. Servis je bolj zaprt kot igra na osnovni črti*)
 - Kompleksnosti gibanja (*npr. Servis je bolj kompleksen kot volej*)



Odkrivanje igre 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 (percepcije) žoge.

Cilj modernih pristopov k učenju je: izmenjava na prvi uri učenja!

To lahko dosežemo z uporabo primerne igrišča, žog, loparjev...

Moderni pristop učenja omogoča igralcem razvoj tehnike skozi „situacije obnašanja“, kjer je pomembna funkcija in „forma“ rešitev (udarcev).

Odkrivanje servisa in reterna pri začetnikih

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 igre brez čakanja na “idealno” tehnično izvedbo.

Metodika učenja servisa mora zadostiti:

- cilj (taktična namera) – začetek igre/izmenjave
- mehaniki gibanja zgornjega servisa

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 servisomž
- podaj žogo z zgornjim servisom

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

Razvoj gibanja zgornjega servisa mora vsebovati naslednje dele:

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

Odkrivanje igre 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:

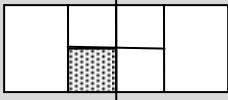
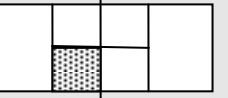
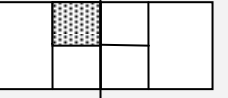
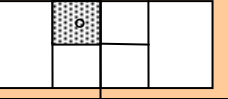
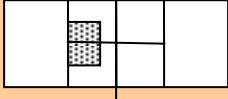
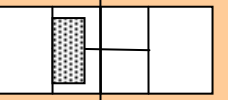
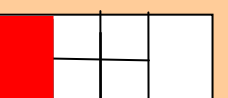
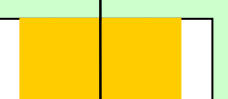

Raziskovalna faza:

1. Rokovanje (kontrola) žoge na loparju (nošenje, spuščanje žoge...)
2. Igra s samim seboj – odbijanje žoge v zrak

Faza odkrivanja:

3. Preprečevanje pasinga z volejem – "vratar"
4. Usmerjanje žoge z volejem – natančnost in napadalen pristop
5. Pokrivanje igrišča – gibanje proti mreži pred in po "split stepu"

Metodika poučevanja po metodi "Serve, Rally & Score... - odkrivanje teniške igre (izhodiščna shema)

	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
Raziskovanje igre	Podaj 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
Odkrivanje igre	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
Prehod k „pravi“ igri	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