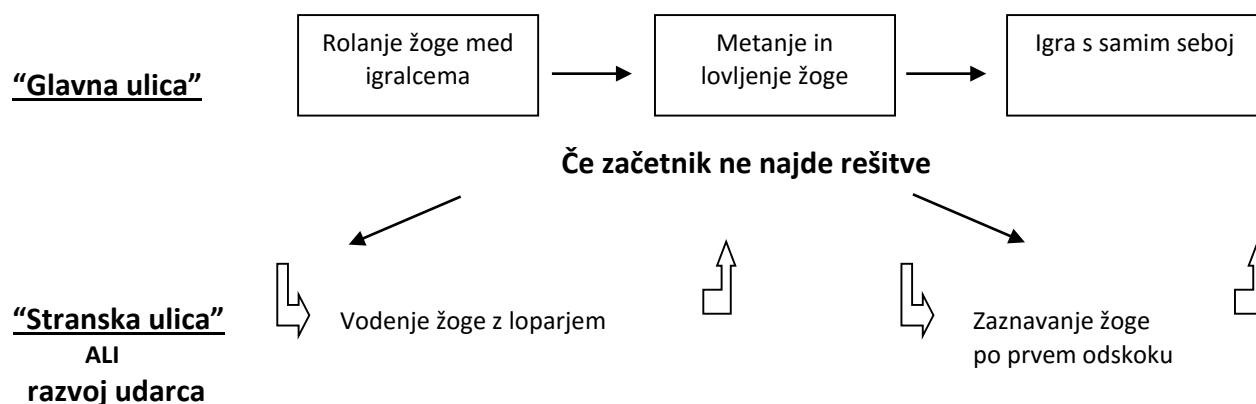


Metodika poučevanja začetnikov po metodi “Serve, rally and score” (Odkrivanje osnov igre z začetniki)

- ❖ 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:

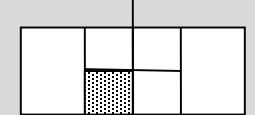
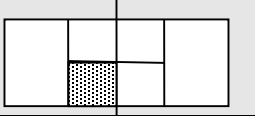
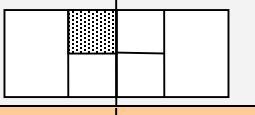
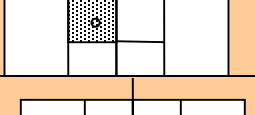
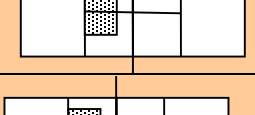
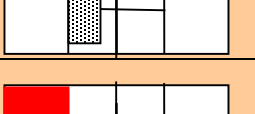
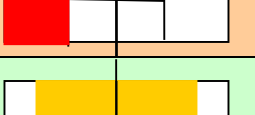
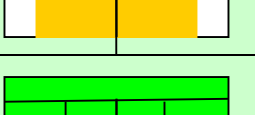

Raziskovalna faza:

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)

	Progresivne igralne situacije za servis & retern	Progresivne igralne situacije za igro na osnovni črti	Progresivne igralne situacije za igro pri mreži	Priporočljivo igrišče	Priporočljiva žoga
Raziskovanje igre	Podaj žogo z rolanjem	Rolanje žoge med igralcema	Lovljenje žogic pred odbojem		Rdeča
	Vrži žogo z metom od spodaj	Spodnji met in lovljenje žoge	Odbijanje žoge z loparjem navzgor (z odbojem in brez odboja)		Rdeča ali gobasta
	Vrži žogo z metom preko ramena	Igra s samim seboj	Odbijanje žoge z loparjem navzgor (brez odboja)		Rdeča ali gobasta
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 lovljenjem		Rdeča ali gobasta
	Začetek izmenjave z zgornjim servisom in natančen retern	Izmenjava z nizko oviro	Preprečevanje pasinga z volejem		Rdeča ali gobasta
	Začetek izmenjave z zgornjim servisom in zanesljiv retern	Izmenjava preko mini tenis mreže v rdečem igrišču (izmah, prenos teže, zasuk)	Usmerjanje žoge z volejem in 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 приход k mreži		Zelena

Metodika razvoja forhenda in bekenda

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Tenis po tleh</u> <ul style="list-style-type: none"> Gibanje tekmeča (kontrola smeri) 	Rolanje žoge z loparjem	Timing Ritem Ravnotežje	<u>Prepoznavanje kotaleče se žoge</u> <u>Zaustavljanje žoge z roko</u> <u>Rolanje žoge z loparjem (dolg hodnik)</u>
<u>Metanje žoge</u> <ul style="list-style-type: none"> Gibanje tekmeča (kontrola smeri) 	Metanje žoge (lovljenje)	Timing Ritem Ravnotežje	<u>Prepoznavanje podobnih letov žoge po metu</u> <u>Tekoče gibanje z roko od spodaj navzgor</u> (Ritem + izmah) Telo miruje Glava nad rameni
<u>Igra s samim seboj</u> <u>Igra v parih z 1 tarčo</u> <ul style="list-style-type: none"> Zanesljivost 	„Kontakt „	Timing Ritem Ravnotežje	<u>Predvidevanje višine odskoka žoge</u> z vidika višine predhodnega udarca <u>Kontakt pred in ob strani telesa / Kontrola glave loparja</u> Tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor Prijem – kontinentalni Enako kot pri prejšnjem koraku
<u>Izmenjava udarcev brez mreže (2 tarči) in čez mrežo</u> <ul style="list-style-type: none"> Zanesljivost Gibanje tekmeča 	„Izmah, prenos teže“	Timing Ritem Ravnotežje	<u>Prepoznavanje leta žoge</u> (poudarek na horizontalni komponenti) pred in po odskoku s ciljem optimalne postavitve za uadrec Kontakt pred in ob telesu / Kontrola glave loparja <u>Tekoče krožno gibanje</u> Prijem – variacija vzhodnih prijemov Enako kot pri prejšnjem koraku
<u>Izmenjava udarcev v mini igrišču</u> <ul style="list-style-type: none"> Zanesljivost Gibanje tekmeča Pokrivanje igrišča 	„Zasuk in začetni položaj“	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje različnih odkokov žoge z vidika smeri prihajajoče žoge (paralela ali diagonala) Kontakt pred in ob strani telesa / Kontrola glave loparja Položaj „glava-glava“ Pravočasen zasuk trupa Krožno gibanje roke Pospeševanje glave loparja proti točki kontakta Vzhodni prijem Enako kot pri prejšnjem koraku Širši položaj nog Lahko tudi pripravljalni poskok (ni nujno)

Metodika razvoja voleja

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Lovljenje žoge v zraku nad oviro</u>	Lovljenje žoge	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje leta žoge v zraku (horizontalna komponenta) Mesto kontakta pred telesom Roka pred telesom v višini prsi Telo miruje Glava nad rameni
<u>Prestrezanje žoge</u> <u>„Držanje“ žoge v zraku</u> <ul style="list-style-type: none"> Zanesljivost 	„Kontakt“	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje leta žoge v zraku z vidika različnih mest od koder so podane Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Prijem – kontinentalni Kontrola glave loparja v kontaktu Telo miruje Glava nad rameni Korak proti žogi
<u>Usmjeravanje žoge</u> <ul style="list-style-type: none"> Gibanje tekmeča 	„Udarec“	Timing Ritem Ravnotežje	Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Prijem – kontinentalni / vzhodni Tekoče gibanje loparja od zgoraj navzdol in naprej Telo miruje Glava nad rameni Korak proti žogi
<u>Izmenjava udarcev v rdečem igrišču</u> <ul style="list-style-type: none"> Zanesljivost Gibanje tekmeča Pokrivanje igrišča 	„Pripravljalni poskok“	Timing Ritem Ravnotežje	Prepoznavanje hitrosti prihajajoče žoge (horizontalna komponenta) in višine (vertikalna komponenta) Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Vzhodni / kontinentalni prijem Pravočasen split-step Pravočasen korak proti žogi Tekoč prehod iz split-stepsa v gibanje proti žogi Telo miruje Glava nad rameni Korak proti žogi

Metodika razvoja servisa

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Začetek izmenjave z metom nad ramenom</u> <ul style="list-style-type: none"> Zanesljivost 	Met žoga nad glavo	Ritem Ravnotežje	Tekoče gibanje roke Pentlja Telo miruje Glava nad rameni Odprt ali polodprt položaj
	„Nameščanje“ žoge v zraku	Ritem Ravnotežje	Tekoče gibanje od spodaj navzgor Enako kot pri prejšnjem koraku
<u>Začetek izmenjave s spodnjim servisom</u> <ul style="list-style-type: none"> Zanesljivost <u>Začetek izmenjave z zgornjim servisom</u> <ul style="list-style-type: none"> Zanesljivost Gibanje tekmeča 	Koordinacija gibanja obeh rok	Timing Ritem Ravnotežje	Optimalna višina kontakta / zadetka Enaka hitrost leve in desne roke v zamahu Istočasen začetek gibanja leve in desne roke Enako kot pri prejšnjem koraku
	„Pronacija“	Timing Ritem Ravnotežje	Kontrola glave loparja Mesto kontakta nad in pred desnim ramenom Prijem – kontinentalni Pospeševanje loparja do kontakta Vrh loparja kaže naprej v kontakto Kontrola položaja glave loparja v kontaktu Enako kot pri prejšnjem koraku