

Igra na osnovni črti (forhend in bekend)

Glavna cesta			Stranska cesta	
Igralna situacija	Pogoji (igrišče, žoge, rekviziti)	Tehnične kompetence	Tehnični element	Vaje za razvoj
<p>“Floor tennis”</p> <p>Tenis po tleh</p> <p>Kotaljenje žoge med 2 igralcema</p>	<p>Bela žoga</p> <p>Hodnik</p> <p>>steni (omejitve)</p>	<p>Sposobnost usmerjanja žoge v različnih smereh</p>	<p>Točka kontakta (TK) – spredaj in ob strani (receiving skills)</p> <p>Ravnotežni položaj ob udarcu</p> <p>PAS – pot in kot loparja</p> <p>Tekoče gibanje loparja v TK</p>	<p>Ustavljanje žoge pred črto in potem kotaljenje</p> <p>Pokrivanje in kotaljenje</p> <p>Rolanje žoge skozi hodnik</p> <p>Rolanje žoge v bližnjo tarčo</p>
<p>“Bouncing tennis”</p> <p>Tenis po odskoku</p> <p>Igra s samim seboj</p> <p>Izmenjava čez oviro</p>	<p>Vijolična ali rdeča žoga</p> <p>Dimnik</p> <p>>ob steni, tarče (omejitve)</p> <p>Upočasnitev prihajajoče žoge</p> <p>>obroči</p> <p>Začetek brez ovire in postopno zviševanje ovire (0-50 cm)</p>	<p>Sposobnost usmerjanja žoge v različnih smereh</p> <p>Sposobnost kontrole globine skozi višino</p>	<p>Aktiven začetni položaj</p> <p>TK – spredaj in ob strani (receiving skills)</p> <p>Ravnotežni položaj ob udarcu</p> <p>PAS – pot, kot in hitrost loparja</p> <p>Tekoče gibanje loparja skozi celoten udarec</p>	<p>Igra s samim seboj</p> <p>Ustavljanje žoge z različnimi deli telesa (receiving skills)</p> <p>Udarjanje v ravnotežnem položaju (peta gor)</p> <p>Ustavljanje, udarjanje navzgor in naprej</p> <p>Udarjanje skozi “tunnel”</p>
<p>“Competitive rally”</p> <p>Izmenjava</p> <p>Igranje za rezultat</p>	<p>Rdeče (ali manjše) igrišče</p> <p>>nižja mreža (30-80 cm)</p> <p>Vključitev linij igrišča (osnovna, stranske), out</p>	<p>Sposobnost razlikovanja trajektorije prihajajoče žoge (levo, desno, kratka, srednja, dolga, nizka, visoka)</p> <p>Vključevaja stranskih korakov za pokrivanje igrišča</p> <p>Vključevanje delov udarca</p>	<p>Zgodnje prepoznavanje smeri, višine in globine prihajajoče žoge ter prilagajanje pozicije za udarec</p> <p>Pokrivanje igrišča z vračanjem v sredino (tek in prisunski koraki)</p> <p>Deli udarca: >prenos teže, začetni položaj (glava-glava), zasuk</p>	<p>Igralec prepozna F ali B, ko žoga prečka mrežo</p> <p>Vračanje v “Hišo” po vsakem udarcu</p> <p>Vaje za razvoj udarca (9&under technical development)</p>
<p>“Moving opponent”</p> <p>Gibanje tekmeča</p> <p>Uporaba prostora</p>	<p>Rdeče, Oranžno, Zeleno igrišče</p> <p>Prilagajanje velikosti in oblike igrišča za razvoj različnih trajektorij žoge</p>	<p>Učinkovito pokrivanje igrišča</p> <p>Občutek za prepoznavanje različnih trajektorij žoge (višina, globina in smer) glede na povečevanje velikosti igrišča</p> <p>Uporaba slajz udarca</p> <p>Uporaba skrajšanih žog</p>	<p>Pokrivanje igrišča (pravočasen pripravljalni poskok + križni koraki)</p> <p>Pospeševanje loparja skozi TK</p> <p>Koordinirano gibanje bokov in ramen</p> <p>Tekoče gibanje od zgoraj navzdol</p> <p>PAS – zaviranje</p>	<p>Igralec izreče ‘hop’ ob TK tekmeča</p> <p>‘Drive’ voleji in F “lisčke”</p> <p>Metanje košarkarske žoge</p> <p>Voleji po odskoku žoge</p> <p>Lovljenje/ustavljanje žoge z loparjem</p>

Servis (smeš) in retern

Glavna cesta			Stranska cesta	
Igralna situacija	Pogoji (igrišče, žoge, rekviziti)	Tehnične kompetence	Tehnični element	Vaje za razvoj
<p>“Floor tennis”</p> <p>Tenis po tleh</p> <p>Kotaljenje žoge med 2 igralcema</p>	<p>Bela žoga</p> <p>Hodnik</p> <p>>steni (omejitve)</p>	<p>Sposobnost usmerjanja žoge v različnih smereh</p>	<p>Točka kontakta (TK) – spredaj in ob strani (receiving skills)</p> <p>Ravnotežni položaj ob udarcu</p> <p>PAS – pot in kot loparja</p>	<p>Ustavljanje žoge pred črto in potem kotaljenje</p> <p>Pokrivanje in kotaljenje</p> <p>Rolanje žoge skozi hodnik</p> <p>Rolanje žoge v bližnjo tarčo</p>
<p>“Bouncing tennis”</p> <p>Tenis po odskoku</p> <p>Igra s samim seboj</p> <p>Izmenjava čez oviro</p>	<p>Vijolična ali rdeča žoga</p> <p>Dimnik</p> <p>>ob steni, tarče (omejitve)</p> <p>Upočasnitev prihajajoče žoge</p> <p>>obroči</p> <p>Začetek brez ovire in postopno zviševanje ovire (0-50 cm)</p>	<p>Začetek izmenjave z metom od spodaj (najprej bela žoga, potem vijolična)</p> <p>Začetek izmenjave z rdečo žogo</p> <p>>najprej z metom preko rame</p> <p>>potem s servisom preko rame</p>	<p>Prijem</p> <p>Ravnotežni položaj ob udarcu</p> <p>Sproščeno metalno gibanje (vključeni obe roki)</p> <p>Točka kontakta (TK) nad rameni</p>	<p>Udarjanje bele žoge po odskoku z roko, potem z loparjem</p> <p>Serviranje na smučeh</p> <p>Metalni tenis (pod in nad ramenom)</p> <p>Udarjanje žoge na vrvici</p>
<p>“Competitive rally”</p> <p>Izmenjava</p> <p>Igranje na rezultat</p>	<p>Rdeče (ali manjše) igrišče</p> <p>Vključitev linij igrišča (osnovna, stranske), out</p> <p>>na začetku brez/nizja mreža ali brez linij</p> <p>>začetni položaj je bližje mreži</p>	<p>Začetek izmenjave s servisom preko ramena (preko mreže)</p>	<p>Ravnotežje</p> <p>Met žoge</p> <p>Tekoče metalno gibanje</p> <p>Usklajenost obeh rok</p>	<p>Serviranje na smučeh</p> <p>Udarjanje žoge ob steni/mreži</p> <p>Metanje loparja v mrežo</p> <p>Metanje žoge in ciljanje druge žoge</p>
<p>“Moving opponent”</p> <p>Gibanje tekmeča</p> <p>Uporaba prostora</p>	<p>Oranžno, Zeleno igrišče</p> <p>>na začetku nižja mreža</p> <p>>servisno polje je celo igrišče in potem postaja manjše</p>	<p>Začetek izmenjave z metom preko ramena</p> <p>Sposobnost umerjanja žoge v različnih smereh in globini</p> <p>Sposobnost slajz rotacije</p> <p>Smeš z/brez odskoka</p> <p>Smeš v skoku</p>	<p>PAS – pospeševanje loparja proti TK</p> <p>Pronacija</p> <p>Gibanje nog (‘leg drive)</p> <p>Odkrivanje optimalne TK</p> <p>Gibanje in časovno usklajen skok</p>	<p>Smeš po odskoku</p> <p>Metanje žoge iz plastenke</p> <p>Serviranje iz različnih položajev v različne tarče</p> <p>Servis, skok in ravnotežni položaj</p> <p>Smeš po odskoku in servis</p> <p>Metanje žoge/loparja v skoku</p>

Igra pri mreži

Glavna cesta			Stranska cesta	
Igralna situacija	Pogoji (igrišče, žoge, rekviziti)	Tehnične kompetence	Tehnični element	Vaje za razvoj
<p>“Bouncing tennis” Tenis po odskoku Izmenjava nad oviro Vratar z loparjem</p>	<p>Dimnik >na mrežo, košaro</p> <p>Začetek izmenjave z balonom/vijolično/rdečo žogo</p>	<p>Izmenično odbijanje navzgor v paru</p> <p>Začetek izmenjave z balonom >nato z vijolično žogo >potem z rdečo žogo >prestrezanje žoge z loparjem</p>	<p>Točka kontakta (TK) v višini ramen</p> <p>Prijem</p> <p>Gibanje >najprej ravnotežni položaj >potem korak proti žogi</p>	<p>Odbijanje žoge z odskokom in brez odskoka od tal</p> <p>Odbijanje z drugo roko za hrbtom</p> <p>Odbijanje v krogu</p> <p>Vratar brani gol z loparjem-a (blok volej)</p>
<p>“Competitive rally” Izmenjava Igranje na rezultat</p>	<p>Rdeče (ali manjše) igrišče</p> <p>Vključitev linij igrišča (osnovna, stranske), out >na začetku višja mreža >začetni položaj je bližje mreži</p>	<p>Začetek izmenjave z volejem v višini ramena</p> <p>Izmenjava, napad/prehod in igra pri mreži</p>	<p>Aktiven položaj Položaj loparja</p> <p>Časovno usklajen pripravljalni poskok Dinamično ravnotežje med volejem</p> <p>Zaznavanje značilnosti žog</p>	<p>F1 položaj Udarjanje V nad mrežo</p> <p>Zvočni znak trenerja za pripravljalni poskok Igranje volejev med hojo</p> <p>Prepoznavanje raznobarnih žog</p>
<p>“Moving opponent” Igranje v prazen prostor Igranje za tekmece</p>	<p>Oranžno, Zeleno igrišče >primerna širina in dolžina igrišča</p>	<p>Začetek izmenjave z igro na osnovni črti Sposobnost umerjanja žoge v različnih smereh (krajši volej)</p> <p>Razvoj različnih gibanj in volejev (blok!, z izmahom/zamahom, nizek, visok, prvi, zaključni, štop)</p>	<p>PAS – razvoj glede na vrsto voleja, položaj igralca, vrsto prihajajoče žoge</p> <p>Visoka intenzivnost gibanja Prilagajanje različnim situacijam</p> <p>Reakcijska hitrost, anticipacija</p>	<p>Igranje voleja z približevanjem mreži</p> <p>Hitri voleji Igra volejev v parih s približevanjem mreži</p> <p>Branjenje voleja po smešu Igralne situacije pri dvojicah</p>