



TENIŠKA ZVEZA SLOVENIJE
SLOVENE TENNIS ASSOCIATION

Teniške igre

(za razvoj sposobnosti, ogrevanje in umiritev)

Dr. Tjaša Filipčič

Ljubljana, december2011

TENIŠKE IGRICE

Teniške igrice vključimo v:

- a) uvodnem delu ure za ogrevanje in motivacijo,
- b) v glavnem delu za vadbo in doseganje zastavljenih ciljev vadbe (tehnični, taktični cilji),
- c) v sklepnem delu za umirjanje.

Pravila igrice in rekvizite katere uporabljamo pri igrice prilagodimo sposobnostim in starosti učencev.

TENIŠKE IGRICE V UVODNEM DELU

Sendvič tenis

Opis: učenci so razdeljeni v dve skupini in stojijo na osnovni črti. Žoge prenašajo v parih tako, da držijo žogo med glavama loparjev in tako naredijo "sendvič". Žogo pri mreži prenesejo na drugo stran. Zmaga ekipa, ki prva prenese vse žoge čez mrežo in pravilno opravi nalogo.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

Teniški natakari

Opis: dve moštvi tekmujeta v prenašanju žogic z loparji. Prvi učenec steče, naloži in prinese žogo soigralcu. Vsi ostali učenci morajo na določenem mestu zamenjati svojo žogo z novo. Če učencu žoga pade z loparja jo mora znova naložiti na lopar in šele nato nadaljevati igro. V ekipi je od 3 do 5 učencev.

Rekviziti: loparji, žogice in označbe.

Odbijanje

Opis: učenci so razporejeni po igrišču in odbijajo žogo na različne načine. Ko učenec izgubi kontrolo in mu pade žoga na tla, počepne in odbija žogo čepe. Ob naslednji napaki prične odbijati žogo sede. Zmagovalec je tisti, ki zadnji prične odbijati žogo sede. Na igrišču lahko tekmuje tudi 20 učencev.

Rekviziti: teniške žoge in loparji.

Zamrznjeni in odtajani

Opis: učenci so razporejeni po celem igrišču. Vsak ima svojo žogo in lopar. Njihova naloga je, da medtem ko se lovijo, ves čas odbijajo žogo v tla. Tisti učenci, ki jih lovec ulovi so "zamrznjeni" in so izločeni iz igre dokler jih nekdo od součencev ne "odtaja".

Rekviziti: loparji in žoge.

Oponašanje vodje

Opis: med učenci določimo vodjo, ki ima nalogo, da izvaja različne teniške in tudi neteniške aktivnosti, ostali učenci pa ga v tem oponašajo. Če imamo večje število učencev jih razdelimo v več manjših skupin in določimo več vodij.

Rekviziti: žoge in loparji.

Pospravljanje sobe

Opis: učenci so številčno razdeljeni v dve skupini in stojijo na svoji strani mreže. Vodja razdeli žoge, (ki predstavljajo smeti v sobi) na vsako stran in na njegov znak začnejo učenci udarjati žoge preko mreže. Udarec je lahko določen (forhend, bekend ali servis). Zmaga ekipa, ki ima na koncu igre manj žog na svoji strani.

Rekviziti: loparji, žoge, teniško igrišče

TENIŠKE IGRICE V GLAVNEM DELU

Teniški maraton

Opis: učenci so razdeljeni v skupine, ki štejejo tri do pet učencev. Vsak ima svoj lopar in vsaka skupina svojo žogo. Prvi učenec udari žogo v zid preda lopar drugemu, ki ponovi udarec. Učenci lahko uporabljajo forhend, bekend ali servis. Število odskokov žoge omejimo glede na sposobnosti učencev.

Rekviziti: loparji, žogice

Teniška odbojka

Opis: na vsaki strani igrišča je določeno število učencev (3-6), ki vsak s svojim loparjem odbijajo in podajajo žogo na poljuben način. Število odskokov in podaj med učenci določimo glede na sposobnosti učencev. Pri manj sposobnih učencih naj bo število dovoljenih podaj in odskokov večje.

Rekviziti: loparji, žogice in višja teniška mreža.

Okrog sveta

Opis: učenci so razporejeni v dve skupini. Vsaka skupina je na svoji strani mreže. Prvi učenec odbije žogo na drugo stran, v servisno polje in po udarcu steče hitro na drugo stran, kjer drug učenec odbije žogo in zopet steče na drugo stran. V primeru, da učenec naredi napako, izpade iz igre. Zmaga učenec, ki na koncu še ostane v igri. **Rekviziti:** loparji, žogica, teniško igrišče

Popcorn

Opis: učenci stojijo v krogu in si podajajo žogo tako da jo odbijajo v zrak, ne da bi padla na tla. Učenci štejejo število odbojev žog od loparjev. Zmaga ekipa, ki v določenem času doseže največ odbojev.

TENIŠKE IGRICE V SKLEPNEM DELU

Položaji in prijemi

Opis: učenci se gibljejo po prostoru. Na znak vodje stečejo do svojih loparjev, kateri ležijo na tleh in pravilno izvedejo prijem in položaj pri določenem teniškem udarcu. Učenec, ki pravilno izvede nalogo, dobi točko. Zmaga učenec, ki dobi na koncu igre največ točk.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

Gosenica

Opis: učenci stojijo v koloni. Tisti, ki je prvi v koloni, predaja žogo naslednjemu igralcu. Ko žoga pride do igralca, ki je na koncu kolone, ta steče na čelo kolone in naloga se ponovi. Zmaga ekipa, ki prva pride z žogo na loparju do cilja in pravilno izvede nalogo.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

Vroč krompirček

Opis: učenci stojijo v krogu. Žogo, (ki predstavlja vroč krompirček), si predajajo v krogu tako, da ta ne pade na tla. Zmaga ekipa, ki prva naredi določeno število obhodov.

Rekviziti: loparji, teniške žoge

Igre pozornosti

Opis: učenci stojijo v koloni; dobijo različna navodila; znaki – gibanja, barve – lovljenje, udarci – prijemi.

Rekviziti: loparji

A. GIBALNE NALOGE ZA RAZVOJ RAVNOTEŽJA IN GIBANJA

1. Gibalne naloge za razvoj ravnotežja

1. Hoja ali tek in stoji na eni nogi (+ lopar in žogica)
2. Hoja, prisunski, križni koraki, naprej nazaj, ali tek po črtah igrišča
3. Skoki z ene na drugo nogo in na znak ravnotežje na eni
4. Hoja po prstih ali petah
5. Gibanje in na znak flamingo ali lastovka
6. Stoja na eni nogi in vodenje žoge z drugo nogo okrog telesa
7. Lovljenje s pokrovčki na glavi
8. Petelinji boj na črti, na eni ali obeh nogah

2. Gibalne naloge za razvoj gibanja (agilnosti)

1. Osmica okrog žog (naprej, nazaj, skiping)
2. Preskakovanje žoge (naprej, nazaj, levo-desno, ena-obe nogi)
3. Dotikanje žog izmenično z levo in desno nogo
4. Vodenje žoge z nogo med ovirami
5. Rokenrol s teniško žogo
6. Poligoni z vodenjem žog z nogo
7. Zvezda in pobiranje žogic
8. Vaje v lestvi
9. Vaje s kolebnico
10. Simulacija teniških gibanj (levo-desno, X, T, kvadrat)

B. VAJE ZA RAZVOJ TIMINGA

1. Metanje žoge v zrak in lovljenje po enem, dveh, treh odskokih
2. Metanje, lovljenje in dodatne aktivnosti (plosk, počep, obrat in kombinacija)
3. Metanje žoge preko glave in lovljenje (različna širina rok)
4. Štafeta metanja in lovljenja v zid (različni načini) ter po 1,2,3 odskokih
5. Metanje in lovljenje z loparjem, v stožec, teniško škatlo
6. Pobiranje žoge z loparjem in nogo
7. Lovljenje žoge z loparjem (amortizacija)
8. Odbijanje žoge v različnih višinah gor in dol (kolena, boki, prsa, glava)
9. Ocena leta z obročem (postavi obroč ali ima obroč ob boku)

C. VAJE ZA RAZVOJ RITMA

1. Sledenje partnerja in ploskanje
2. Igra senc (oponašanje partnerja)
3. Igranje tenisa z brisačo
4. Izvajanje udarcev brez in z žogo
5. Izvajanje servisa miže
6. Štetje pri izvedbi udarcev
7. Izvedba udarcev in zvočno spremljanje (zzz...).