

TEMELJNE SPOSOBNOSTI ZA UČENJE TENISA

Cilji

1. Razumete pomen ravnotežja, timinga (zaznavanja) in ritma pri poučevanju tenisa.

Gibalne naloge za razvoj ravnotežja

- Hoja ali tek in stoja na eni nogi (+ lopar in žogica),
- Hoja, prisunski, križni koraki, naprej nazaj, ali tek po črtah igrišča,
- Skoki z ene na drugo nogo in na znak ravnotežje na eni,
- Hoja po prstih ali petah,
- Gibanje in na znak flamingo ali lastovka,
- Stoja na eni nogi in vodenje žoge z drugo nogo okrog telesa,
- Lovljenje s pokrovčki na glavi,
- Petelinji boj na črti, na eni ali obeh nogach.

Gibalne naloge za razvoj agilnosti

- Osmica okrog žog (naprej, nazaj, skiping),
- Preskakovanje žoge (naprej, nazaj, levo-desno, ena-obe nogi),
- Dotikanje žog izmenično z levo in desno nogo,
- Vodenje žoge z nogo med ovirami,
- Rokenrol s teniško žogo,
- Poligoni z vodenjem žog z nogo,
- Zvezda in pobiranje žogic,
- Vaje v lestvi,
- Vaje s kolebnico.

Gibalne naloge za razvoj timinga

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

Gibalne naloge za razvoj ritma

- Sledenje partnerja in ploskanje,
- Igra senc (oponašanje partnerja),
- Izvajanje udarcev brez in z žogo
- Izvajanje servisa miže
- Štetje pri izvedbi udarcev,
- Izvedba udarcev in zvočno spremljanje (zzz...),
- Igranje tenisa z brisačo.

Vprašanja