

TENIŠKE IGRE IN RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER VEŠČIN

Cilji

1. Poznate teniške igre za različne namene,
2. Poznete postopke razvoja posameznih gibalnih sposobnost in veščin.

Teniške igre v uvodnem delu (ogrevanje)

- **Namen:**

- ogreti vadeče (postopnost?),
- zadovoljiti potrebo po gibanju,
- dober začetek,
- dvigniti motivacijo za delo,
- uvod v GD.

Teniške igre in gibalne naloge v glavnem delu

- **Namen:**

- doseganje teniških ciljev (tehnika, taktika),
- razvoj gibalnih sposobnosti.

Teniške igre v sklepnem delu

- **Namen:**
 - umiritev,
 - sprostitvev,
 - razvoj koncentracije.

Delo po skupinah - 1

1. Uvodni del (igra)
2. Glavni del (igra)
3. Sklepni del (igra)
4. Natančnost (igra ali gibalna naloga)
5. Ravnotežje (igra ali gibalna naloga)
6. Hitrost (igra ali gibalna naloga)

Delo po skupinah - 2

1. Agilnost
2. Orientacija v prostoru
3. Timing
4. Ritem
5. Koordinacija roka ali noga- oko
6. Sklop vaj na koordinacijski lestvi

Primeri iger v uvodnem delu

- lovljenja (zamrznjeni in odtajani, po črtah, kocka,...)
- obračanje klobučkov
- **sendvič tenis**
- teniški natakariji
- **odbijanje po napaki (stoje, čepe, sede, leže)**
- **oponašanje vodje**
- **borba za žogo- v paru (nizek nivo aktivacije)**
- **pospravljanje sobe/vojna (meti, udarci)**

Primeri iger za doseganje teniških ciljev

- teniški maraton
- **teniška odbojka**
- **okrog sveta („laufarca“)**
- popcorn
- **igranje z enim loparjem**
- **4 kvadrati**

Primeri gibalnih nalog za razvijanje gibalnih sposobnosti

- KOORDINACIJA
 - **agilnost** (lestev, osmica, dotiki žog s stopali, teniški rokenrol, zvezda, kroženje velike žoge, dotik z obročem, trampolin, kolebnica, znaki trenerja, sledenje partnerju-klobučki (2 verziji), kotaljenje žog med nogami, izogibanje veliki žogi, dotik klobučkov 1-6/barve,...)
 - **orientacija v prostoru** (barva klobučka, stožec + balon, rutka, HF z obrati- 3 oblike, udarec + dodatna aktivnost: F in B z vmesnim obratom/ prevalom, par: sed + 180 st. obrat in udarec- 1,2,...)
 - **timing** (sprejem žoge z eno, udarec z drugo roko, lovljenje po 1,2,3 odskokih (tudi štafeta ob zid), ocena leta z obročem, odbijanje žoge v različnih višinah- kolena, boki, prsa, glava, *lovljenje različnih žog- stožec (lažja, težja), klobučki, 2 loparja, lopar, amortizacija,...*)
 - **ritem** (sledenje partnerja in ploskanje, igra senc, tenis z brisačo, udarci miže, brez in z žogo, štetje pri izvedbi udarcev, zzzzz, glasbena spremljava,...)
 - **roka/noga- oko** (vsa lovljenja, vodenje žoge z loparjem, nogo, pripomočki, zgrabi žogo, indiac...))
 - **diferenciacija gibanj** (vodenje 2 žog po različnih podlagah, ciljanje različnih tarč, odbijanje in udarjanje z različnimi žogami in loparji,...)
 - **ambidekstrij**a (vključevanje dominantne in nedominantne roke/noge, oko)

- **RAVNOTEŽJE**

- gibanje po črtah, hoja po različnih površinah (manjše- gred, klop in nestabilne), hoja po prstih ali petah, lastovka, flamingo, stoja na eni nogi in dotiki žog z drugo/vodenje žoge okrog telesa, lovljenje s pokrovčki na glavi, petelinji bolj, trampolin, velika žoga, ravnotežna deska, bosu,...

- **NATANČNOST**

- tenis, zadevanje in ciljanje tarč, voden projektil,...

- **HITROST**

- štart iz različnih položajev, štafetne igre (od črte do črte,...), naloge reakcije (umikanje, stena, reakcijska žogica),...

- **MOČ**

- zajčji in žabji poskoki, plezanje po lestvi, vrvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja, **NOG**,...

• GIBLJIVOST

- Gimnastične vaje,
- valčkanje,
- CARs.

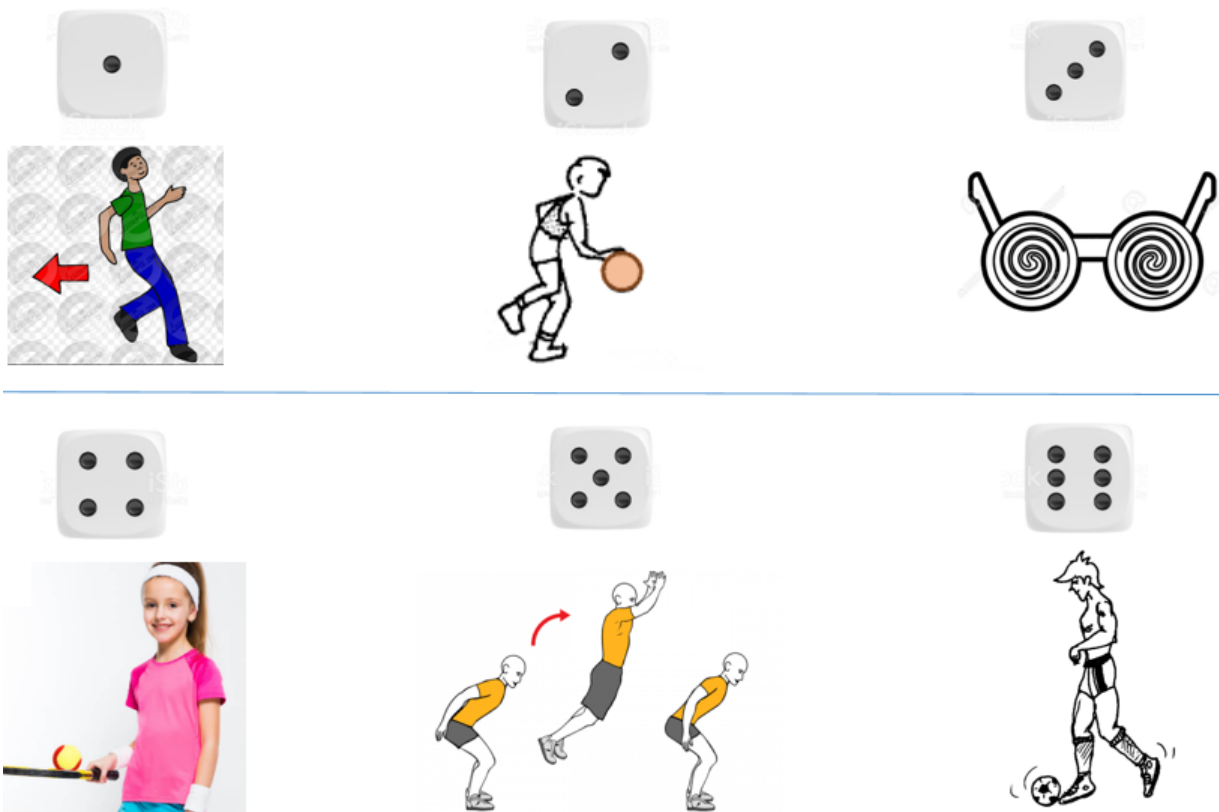
• VZDRŽLJIVOST

- Otroci naj izvajajo dejavnosti na prostem vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut v vseh vremenskih razmerah (razen v dežju), še bolje pa je vsak dan, in vse leto (Videmšek in Pišot, 2007).

Primeri iger v sklepnem delu

- položaji in prijemi
- gosenica
- vroč krompirček
- impulz
- masaža
- igra pozornosti: različne naloge, igra: Vadeči se razporedijo v 4 skupine, kjer skupaj tvorijo kvadrat. 4 žoge. Vržeš desno, greš na konec svoje skupine; vržeš levo, greš na konec svoje skupine; vržeš desno stečeš desno; vržeš levo, stečeš levo; vržeš v desno, stečeš v levo; vržeš v levo, stečeš v desno (na moj znak menjavajo). Vajam določim števila- 1,2,3,4,5,6. Na povedano število, vadeči opravijo določeno nalogo. Vmes spreminjam tudi podaje: po tleh, od tal, z levo, z desno, soročno, med nogami... Vajo postopoma otežujem z daljšanjem teka v naslednje skupine. + večkratniki

Lovljenje s kocko



TEKMUJEM SAM S SEBOJ IN S STENO!

IZZIVI IN NALOGE	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
50 soročnih metov (od spodaj navzgor) ob steno + soročno lovljenje po 1 odboju od tal										
50 soročnih metov (od spodaj navzgor) ob steno + soročno lovljenje brez odboja od tal										
50 metov iz položaja MOČNI-a MOŽ/PUNCA ob steno (navzgor) z DESNO roko + soročno lovljenje po 1 odboju od tal										
50 metov iz položaja MOČNI-a MOŽ/PUNCA ob steno (navzgor) z LEVO roko + soročno lovljenje po 1 odboju od tal										
50 soročnih metov (od spodaj navzgor) + lovljenje nad glavo (BREZ STENE)										
50 podaj iz ene v drugo roko ob steno z 1 odbojem od tal										
50 podaj iz ene v drugo roko brez odboja od tal (BREZ STENE)										
LOPAR: Izmenjava 50 udarcev s samim seboj z vmesnim zaustavljanjem– en udarec ob steno (naprej) in en udarec navzgor										
LOPAR: Izmenjava 50 udarcev s samim seboj brez vmesnega zaustavljanja										

Vprašanja?

Video