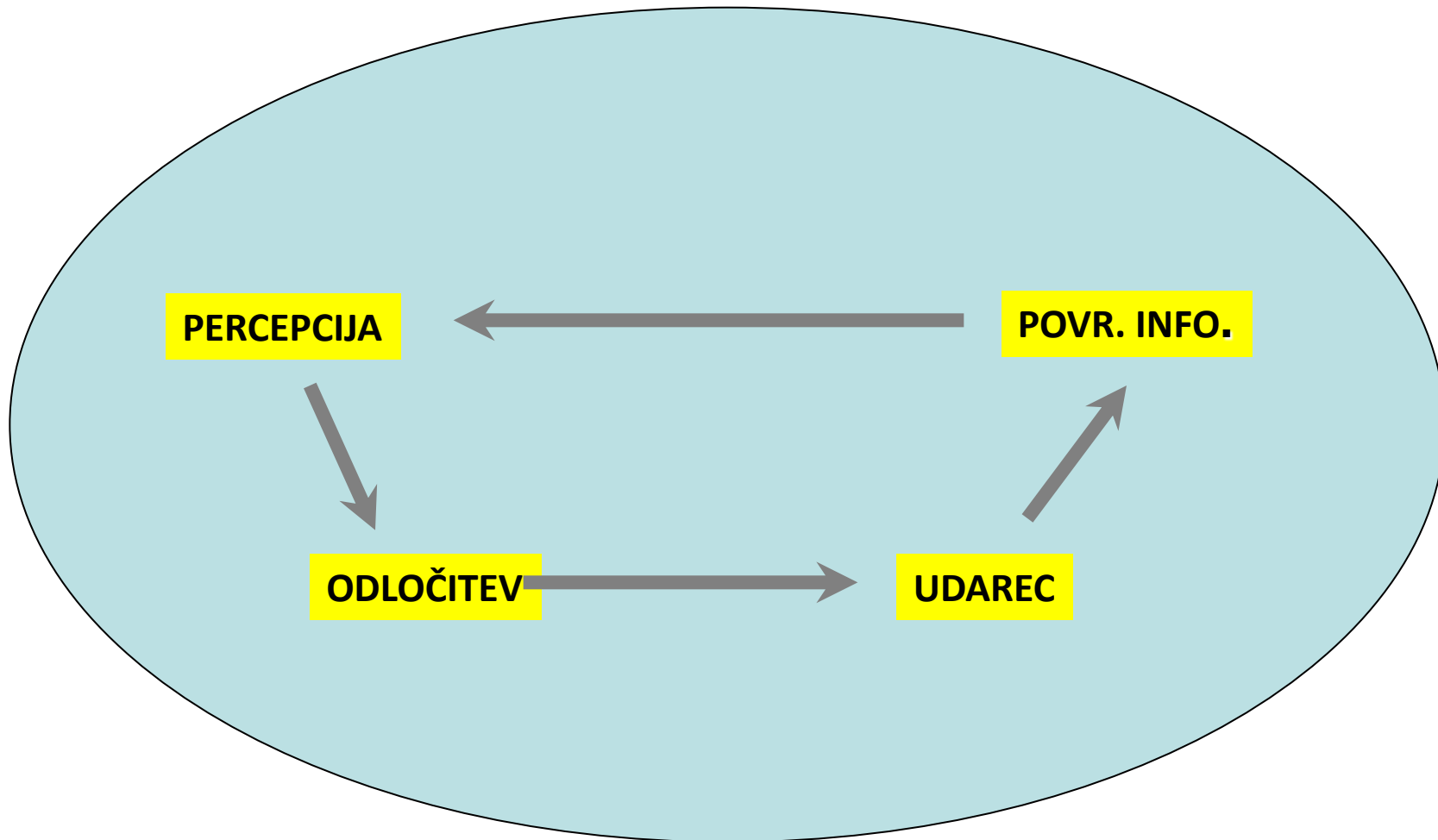


# IGRA NA OSNOVNI ČRTI



- na teniškem igrišču -

# Sodoben pristop



# Koncept razvoja IGRE

- Razvoj IGRE (taktika & tehnika), ne udarcev
- Uporabljamo GBA pristop na različnih igriščih in z različnimi žogami (red-orange-green)
- Uporabljamo ISTE vaje na drugačen način
- Uporabljamo več „demokratičnih“ metod
- Vključimo učenca u proces
- Holistični (integralni) pristop
- POT razvoja je istočasno tudi CILJ.

# Igralne situacije – MINI TENIS

1. Servis in retern
- 2. Igra na osnovni črti**
3. Igra pri mreži

# Taktični principi, namere in igrišča

Začeti točko



VSA IGRIŠČA

Pokrivati igrišče



VSA IGRIŠČA

Ostati v točki



MINI

Ustvariti prednost v točki



MIDI

---

Zaključiti točko s F/B



MAXI

Zaključiti točko pri mreži

# Taktične namere - MINI

<b>Ostati v točki</b>	<b>Ustvariti prednost v točki</b>	<b>Zaključiti točko</b>

# Taktične namere - MINI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
<p>Igrati visoko čez mrežo (smer, globina, rotacija, hitrost)</p> <p>Optimalno pokriti igrišče</p> <p>Igrati v veliko tarčo v sredino</p>	<p>Odigrati ostro diagonalo</p> <p>Gibati tekmeca z igranjem v prazen prostor</p>	

# Razvoj tehnike – MINI TENIS

## RAVNOTEŽJE:

- Statičen položaj v TZ
- Kontrola ravnotežnega položaja na koncu udarca
- Različni položaji in gibanja
- Vez med ravnotežjem in percepcijo.



# Razvoj tehnike – MINI TENIS

## TIMING:

- Razvoj percepcije žoge (1., 2.del leta žoge)
  - 1. gor – dol
  - 2. levo – desno
  - 3. krajša – daljša
- Položaj loparja
- Optimalna cona in učinek udarca (tarče)

# Razvoj tehnike – MINI TENIS

## RITEM:

- Tekoče gibanje
- TZ in pot, kot in hitrost loparja
- Kontrolne točke pri udarcu
- Uporaba delov telesa (boki, rame, roka, zapestje)

# Igralne situacije – MIDI TENIS

1. Servis
2. Retern
- 3. Igra na osnovni črti**
4. Napad in igra pri mreži
5. Obrambne situacije.

# Taktični principi, namere in igrišča

Začeti točko



VSA IGRIŠČA

Pokrivati igrišče



VSA IGRIŠČA

Ostati v točki



MINI

Ustvariti prednost v točki



MIDI

---

Zaključiti točko s F/B



MAXI

Zaključiti točko pri mreži

# Taktične namere - MIDI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko

# Taktične namere - MIDI

Ostati v točki	Ustvariti prednost v točki	Zaključiti točko
Igrati v veliko tarčo v sredino  Ne spreminjati smeri	Odigrati ostro diagonalo  Uporabiti boljši udarec (pr. forhend)  Igrati na slabšo stran tekmeca	Uporabiti boljši udarec

# Razvoj tehnike – MIDI TENIS

- POSPEŠEVANJE LOPARJA (zasuk ramen, uporaba nog, bokov, ramen in podlahti)
- GIBANJE IGRALCA (split step, različni položaji in gibanja)
- VARIABILNOST - PAS – pot (path), kot (angle), hitrost loparja (speed).

# Igralne situacije – MAXI TENIS

1. Servis
2. Retern
- 3. Igra na osnovni črti**
4. Napad in igra pri mreži
5. Obrambne situacije.



# Taktični principi, namere in igrišča

Začeti točko



VSA IGRIŠČA

Pokrivati igrišče



VSA IGRIŠČA

Ostati v točki



MINI

Ustvariti prednost v točki



MIDI

---

Zaključiti točko s F/B



MAXI

Zaključiti točko pri mreži

# Taktične namere - MAXI

<b>Ostati v točki</b>	<b>Ustvariti prednost v točki</b>	<b>Zaključiti točko</b>

# Taktične namere - MAXI

<b>Ostati v točki</b>	<b>Ustvariti prednost v točki</b>	<b>Zaključiti točko</b>
Odigrati „proti“ napad	Odigrati ostro diagonalo  Igrati na slabšo stran tekmeca  Odigrati krajšo žogo zgodaj po odskoku (zaznavanje)  Spremeniti ritem (rotacija/ hitrost/višina)	Zaključiti z natančnim udarcem v prazen prostor

# Razvoj tehnike – MAXI TENIS

- RAZVOJ TEHNIKE SKOZI IGRALNE SITUACIJE
- UPORABA BIOMEK-a (analiza in razvoj tehnike – kontrola in hitrost udarcev)
- VARIABILNOST – PAS
- HOLISTIČNI PRISTOP.

# Vprašanja?

