

POUČEVANJE ODRASLIH

Tenis...“PLAY AND STAY“

- 160 držav vključenih v „Play and Stay“ kampanjo
- Promocija tenisa kot enostavnega, zabavnega in zdravega športa
- Tenis do 10 let postaja osrednji program dolgoročnega razvoja igralcev in trenerjev
- Kaj pa odrasli začetniki
- Program „Tennis Xpress“



ITF® Official Event
27-30 NOVEMBER
LONDON
SEMINAR
2012

Poučevanje odraslih začetnikov

- Enaki principi kot jih uporabljamo pri mlajših
- Večina začetnikov, ne glede na starost, se srečuje z enakimi izzivi
- Vsi lažje začenejajo ob uporabi ustreznih žog, igrišča in metodičnih postopkov.

The infographic is a vertical layout with a blue left sidebar and a green right section. The sidebar is divided into three horizontal sections: 'Campaign' (top), 'Supporting Programmes' (middle), and 'Club Level' (bottom). The 'Campaign' section features the ITF logo and the slogan 'EASY • FUN • HEALTHY' with a list of bullet points: 'Tennis is easy...', 'Tennis is fun...', 'Tennis is healthy...', and 'Tennis is a sport for all...'. The 'Supporting Programmes' section lists three programs: 'tennis 10s' (for 10 and under), '11-17 tennis programme' (currently in development), and 'tennis Xpress' (for 18+). Each program has a list of characteristics. The 'Club Level' section features the ITN logo and a list of club-level benefits. At the bottom, the website 'tennisplayandstay.com' and social media icons are displayed.

Campaign

PLAY+STAY
SERVE-RALLY SCORE

EASY • FUN • HEALTHY

- Tennis is easy... when coaches use the slower red, orange or green balls
- Tennis is fun... when starter players serve, rally and score from the first lesson
- Tennis is healthy... when players serve, rally and score; research supports this
- Tennis is a sport for all... everyone who can serve, rally and score should have a rating

Supporting Programmes

tennis 10s
10 and Under Tennis

- SMALLER
- SLOWER
- EASIER
- FUN

11-17 tennis programme
11 to 17 Tennis
CURRENTLY IN DEVELOPMENT

- EXCITING
- ENERGETIC
- FAST
- FITNESS

tennis Xpress
18+ Adult Tennis

- ACTIVE
- HEALTHY
- SOCIAL
- IMPROVEMENT

Club Level

what's your number?

- Player rating
- Competition
- Playing opportunities
- Playing partners
- Recognition of improvement
- Sport for all

PLAY+STAY
CLUBMARK

- Recognised quality club
- Providing an active club environment
- Promoting and using play-stay concepts
- Attracting & retaining players of all ages
- Providing quality competitive & coaching programs for all levels

tennisplayandstay.com

Follow... Serve Rally Score

Komu je namenjen

- Odraslim, ki še nikoli niso igrali tenisa
- Odraslim, ki se vračajo v tenis, potem ko dolgo niso igrali
- Staršem mladih teniških igralcev
- Starejšim, ki se težje gibajo, lahko pa igrajo na manjših igriščih



Program za odrasle 1

- Program za začetnike
- Obseg 9 ur (6 x 1,5 ure)
- Predstavitev tenisa na enostaven in dinamičen način
- Učenci so igrali z zeleno žogo
- Bili so sposobni začeti in nadaljevati točko
- Vključeno je bilo tekmovanje.



Program za odrasle 2

Učna enota	Ure	Učni cilji
1	1-1,5	<ul style="list-style-type: none">• Uvodni pozdrav, predstavitev programa• Razvoj izmenjave – zanesljivost na „osnovni“ črti (rdeča žoga)• Razvoj „servisa“ in „reterna“(rdeča žoga)• Učenje štetja in igranje podaljšane igre (rdeča žoga)
2	1,5-3	<ul style="list-style-type: none">• Zanesljivost na „osnovni črti“ (rdeča/oranžna žoga)• Gibanje tekmeca, pokrivanje igrišča in optimalno postavljanje na žogo (rdeča/oranžna žoga)• Servis in retern (rdeča/oranžna žoga)• Igranje podaljšane igre (rdeča/oranžna žoga)
3	3-4,5	<ul style="list-style-type: none">• Odpiranje igrišča s servisom in reternom (rdeča/oranžna žoga)• Razumevanje pokrivanja igrišča• Igranje na osnovni črti (posamezniki, dvojice)• Učenje štetja in igranje seta/dvoboja.

Program za odrasle 3

Učna enota	Ure	Učni cilji
4	4,5-6	<ul style="list-style-type: none">• Učenje igre pri mreži (rdeča/oranžna žoga)• Različne igralne situacije pri igri posameznikov (rdeča/oranžna žoga)• Učenje igre dvojic – postavljanje in gibanje (rdeča/oranžna žoga)• Servis in retern pri dvojicah (oranžna žoga)
5	6-7,5	<ul style="list-style-type: none">• Učenje igre pri mreži v igri dvojic (rdeča/oranžna žoga)• Igranje igre posameznikov in dvojic (rdeča/oranžna žoga)
6	7,5-9	<ul style="list-style-type: none">• Igranje igre posameznikov in dvojic (rdeča/oranžna žoga)• Predstavitve nadaljevalnih programov

Program za odrasle 4

- Večina rekreativnih igralcev igra dvojice
- Pripraviti začetnike, da bodo lahko igrali dvojice z zeleno žogo
- Začetniki morajo dobiti izkušnjo, kako igrati
- Uporaba primernih žog je ključna za uspeh programa.



Zahteve za trenerja

Teniški trener mora:

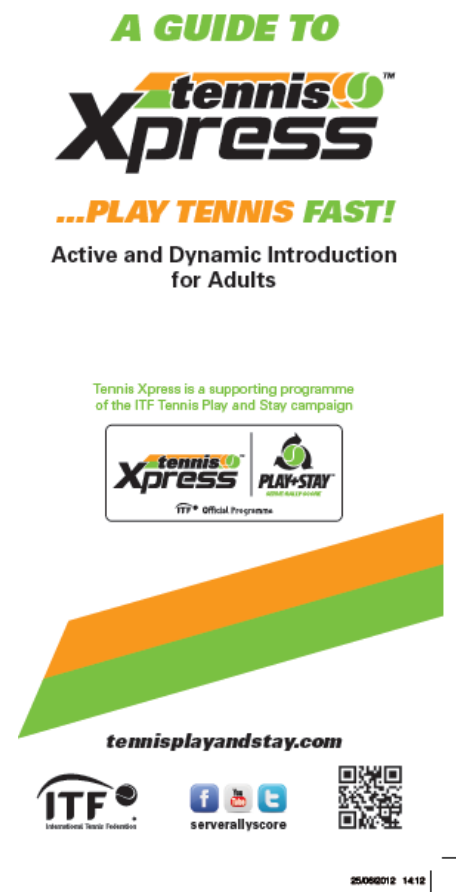
- Uporabiti mehkejše žoge
- Prilagoditi velikost igrišča
- Upoštevati program in cilje
- Pomagati učencem, da napredujejo
- Biti profesionalen in organiziran
- Sposoben voditi večje število igralcev
- Na koncu programa predstaviti nadaljevalne programe.



Pripomočki in viri

Trener lahko uporabi:

- DVD
- Priročnik „Tennis Xpress“
- „Tennis... Play and Stay“ spletno stran
- „Tennis Xpress“ kot blagovno znamko.



Vprašanja?