

NAVODILA ZA TENIŠKI TRENING IN SEMINARSKO NALOGO

Kompetence

Kandidat je sposoben izvesti teniški trening z enim ali več igralci, kjer pokaže, da:

- Razume osnove športnega treniranja,
- Razume razvoj tenisa skozi igro,
- Pozna taktične principe in namere,
- Pozna metode analize in razvoja teniške tehnike,
- Uporablja ustrezne organizacijske oblike,
- Uporablja ustrezne komunikacijske veščine.

Navodila za teniški trening 1

- trajanje: 20 min. (4x5 min.),
- 1-4 igralci,
- 1 igrišče,
- taktična namera/tehnični cilj,
- razvoj tehnike skozi »BIOMECH«.

Navodila za teniški trening 2

Struktura treninga:

1. **Analiza in ocena igralcev:** trener naredi uvod, skozi 5 igralnih situacij preveri igralčevo tehniko,
2. **Vaja s košaro:** trener izvede vajo(e) s košaro (razlaga in demonstracija, uporaba vaj in pristopov za razvoj udarca, samo-kontrola, tarče),
3. **Vaja s trenerjem:** trener izvede igralno vajo (razlaga in demonstracija, bolj odprta vaja, tarče),
4. **Tekmovalna vaja:** trener izvede igralno vajo s točkovanjem (razlaga, štetje, vključitev S in R; trener zaključi s kratkim pogovorom o poteku treninga, napredku, delu naprej...).

Navodila za seminarsko nalogo 1

V okviru do-usposabljanja bo vsak kandidat pripravil seminarsko nalogo v obliki kratkega video klipa, kjer bo posnel svoje delo z igralci po navodilih za teniški trening.

Navodila za izdelavo video klipa so:

- Trajanje: do 10 min,
- Število igralcev: 1-4 na 1 teniškem igrišču,
- Potrebni rekviziti: video kamera ali mobilni telefon, snemalec, košara za žoge, oznake, ostali rekviziti po potrebi.

Navodila za seminarsko nalogo 2

- Vsebina video klipa:
 1. Pozdrav, pogovor, navodila igralcem,
 2. Prvi koraka: analiza in ocena igralcev,
 3. Kratek pogovor in določitev ciljev,
 4. Drugi korak: vaja s košaro,
 5. Kratek pogovor in analiza,
 6. Tretji korak: vaja s trenerjem,
 7. Kratek pogovor in analiza,
 8. Četrty korak: tekmovalna vaja,
 9. Kratek pogovor in zaključek.

Navodila za seminarsko nalogo 3

- Za montažo uporabite enega od programski orodij za izdelavo video klipov,
- Video klip naj vsebuje naslednje podatke: ime in priimek trenerja, začetek pozameznega koraka, podatke o igralcih (starost).
- Video klip naložite na eno od platform za prenos podatkov (Google Drive, We Transfer, Drop Box, You Tube...) in mi pošljite povezavo na info@aftennis.si
- Rok za izdelavo seminarske naloge je 24.3.2020.

Vprašanja?