

METODE POUČEVANJA TENISA – IGRA PRI MREŽI



- na teniškem igrišču -

Specifičnost IGRE PRI MREŽI

1. Osnovna taktična namera je ZAKLJUČITI TOČKO
2. Tehniko potrebno PRILAGODITI igralni situaciji
3. Še bolj pomembna je PERCEPCIJA žoge.

Igralne situacije – MINI TENIS

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

Igralne situacije – MIDI TENIS

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 1. Servis | 3. Igra pri mreži |
| 2. Retern | 4. Obrambne |
| 3. Igra na osnovni črti | situac. |

Taktične namere in igrišča

Pokrivati igrišče

Ustvariti prednost v točki



VSA IGRIŠČA

Zaključiti točko

Taktične namere IGRE NA MREŽI

| Ostati v točki | Ustvariti prednost v točki | Zaključiti točko |
|----------------|----------------------------|------------------|
| | | |

Razvoj tehnike VOLEJA – MINI TENIS

- RAVNOTEŽJE: statičen/dinamičen položaj pri udarcu, specifičnost gibanja
- TIMING: TZ v višini ramen, položaj loparja in prijem + taktična namera (smer)
- RITEM: blok volej.

Razvoj tehnike VOLEJA – MIDI TENIS

- RAVNOTEŽJA: dinamičen položaj pri udarcu, specifičnost gibanja (HIT&STEP, STEP&HIT)
- TIMING: TZ v različnih višinah, položaj loparja in prijem + taktična namera (smer, globina)
- RITEM: blok volej + izmah.

Razvoj tehnike VOLEJA – MAXI TENIS

- RAVNOTEŽJE: dinamičen položaj pri udarcu, razvoj različnih gibanj
- TIMING: povezan s hitrostjo žoge in taktično namero in odločitivjo
- RITEM: blok volej, +izmah, +zamah & izmah, +stop volej, +zaključni volej („pouch“)
- OSTALO: razvoj reakcije in anticipacije.

Taktične namere PROTI IGRALCU NA MREŽI

| Ostati v točki | Ustvariti prednost v točki | Zaključiti točko |
|----------------|----------------------------|------------------|
| | | |

Vprašanja?

