

METODE POUČEVANJA TENISA – SERVIS & RETERN



- na teniškem igrišču -

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 situac. |
| 3. Igra na osnovni črti | |

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 - SERVIS

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

Taktične namere - RETERN

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

Načini serviranja

- Rolanje (MIKRO)
- Metanje – od spodaj, preko ramena (MINI)
- Forhend (MINI)
- Servis (MIDI, MAXI).

Načini reterna

- Rolanje (MIKRO)
- Lovljenje in metanje– od spodaj (MINI)
- Forhend ali bekend (MINI, MIDI)
- Retern (MAXI, priprava za 12U).

Razvoj tehnike SERVISA – MINI TENIS

- Na MINI TENIS turnirjih se uporablja forhend (z ali brez odskoka)
- Od začetka poučevanja poteka razvoj zgornjega servisa (metodika)
- Uporaba različnih načinov za začetek točke.

Razvoj tehnike SERVISA – MIDI TENIS

- RAVNOTEŽJE: bočni položaj, samo prenos teže, metanje žoge!
- TIMING: iskanje kontinentalnega prijema, TZ, gibanje zapestja in podlahti
- RITEM: tekoče gibanje, pospeševanje navzgor, začetek iz diagonalnega (ATP) položaja, gibanje „roka sledi roko“, vadba smeša po odskoku

Razvoj tehnike SERVISA – MAXI TENIS

- UPORABA BIOMEK-a (analiza in razvoj tehnike – kontrola in hitrost žoge)
- RAZVOJ POSPEŠEVANJA: „leg drive“, predekstenzija (horizontalni, vertikalni kot, rotacija telesa – vijak, salto, premet, zunanja & notranja rotacija)
- SKRIVANJE & VARIRANJE.

Razvoj tehnike RETERNA – MAXI TENIS

- RAZVOJ RETERNA – priprava za 12U tenis: split step in 1.korak, odprt položaj, zasuk ramen, udarec v dinamičnem ravnotežju.
- UPORABA BIOMECH-a (analiza in razvoj tehnike – kontrola in hitrost žoge)
- PRILAGODITEV NA RAZLIČNE SERWISE.

Vprašanja?



TRENER TENISA D

