

# METODE POUČEVANJA TENISA

# CILJI

- Poznate različne metode poučevanja
- Poznate dejavnike, ki vplivajo na poučevanje
- Poznate razvoj tenisa skozi igro.

# Učenje tenisa

- Velika tekmovalnost med športi
- V ostalih športih otroci začnejo z igro (nogomet, košarka, rokomet...)
- Takoj začnejo tekmovati!
- Razvoj taktike in tehnike poteka vzporedno.

# Metodični pristopi in metode pri učenju tenisa

Metodični pristop:

1. Usmerjen k tehniki
2. Usmerjen k igri.

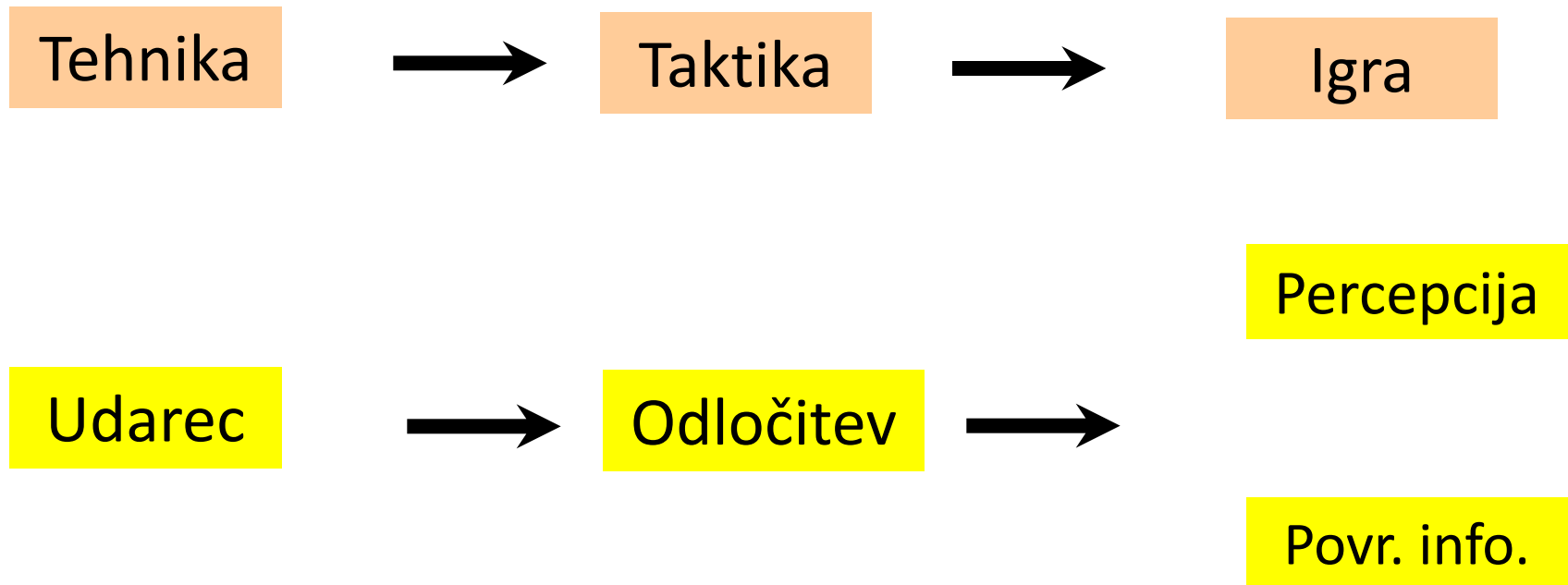
Metode učenja:

1. Celostna, sintetična (učenje udarcev v celoti)
2. Razčlenjena, analitična (učenje delov udarcev).

# Pristop usmerjen k tehniki

- je zastarel pristop
- dve metodi: celostna, razčlenjena
- cilj: najprej učenje tehnike, kasneje prenos v igro
- včasih primerna pri razvoju tehnike, za poučevanje “nerodnih” začetnikov.

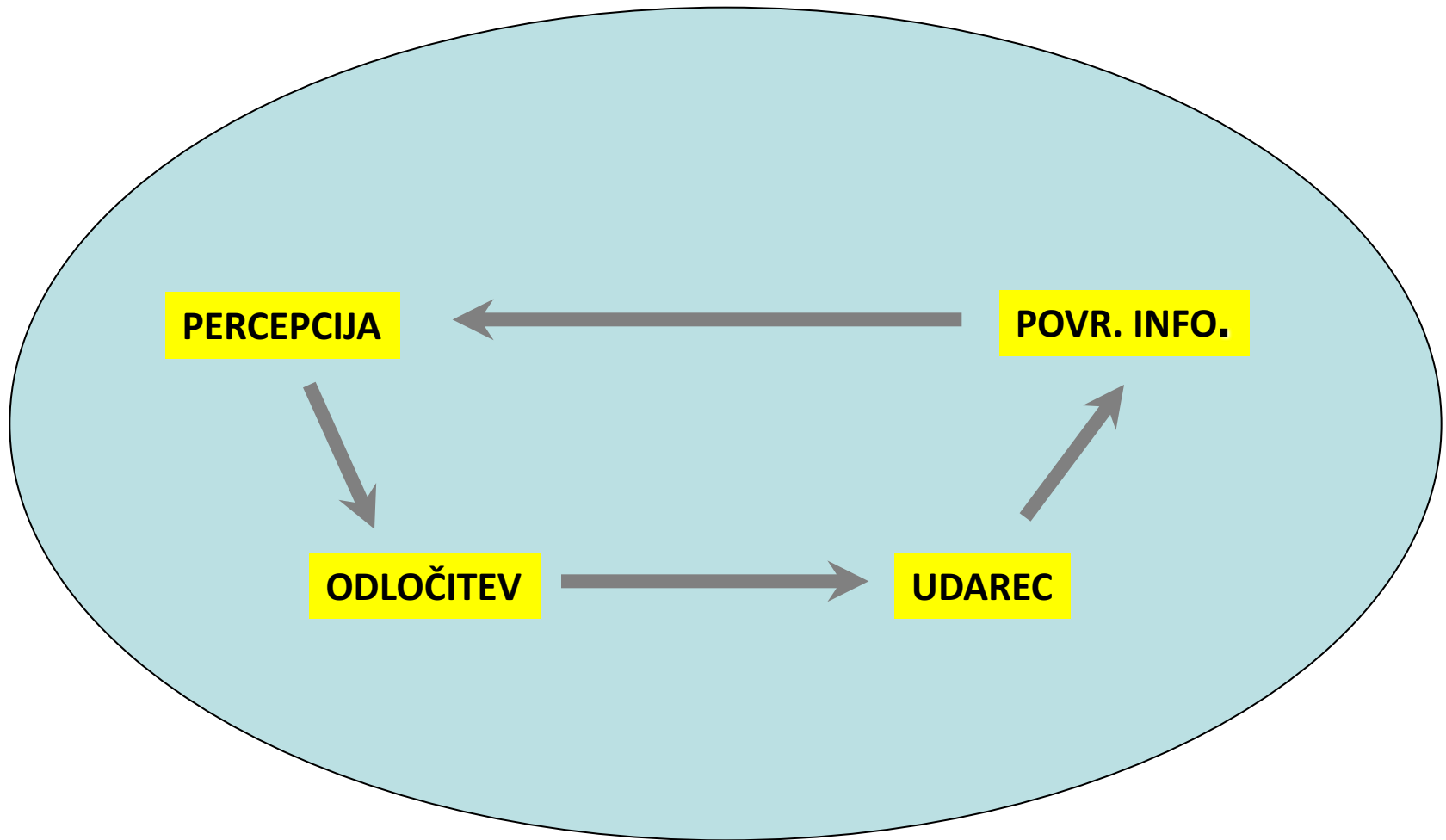
# Pristop usmerjen k tehniki



# Pristop usmerjen k igri

- je sodoben pristop učenja
- prilagojena učencem, aktualnim razmeram, pričakovanjem
- cilj: učenje skozi igro
- primerna za učenje začetnikov in rekreativnih igralcev
- potrebna uporaba ustreznega igrišča in rekvizitov
- od trenerjev zahteva več kompetenc.

# Sodoben pristop





# Temeljni koncept: igrišče in žogice sta ključna!

1. RDEČE – mini
2. ORNŽNO – midi
3. ZELENO – maxi

[Play & Stay video](#)

# Vrste teniških igrišč

Otroški tenis	Starost	Velikost igrišča
Bela	3-5	Koordinacija, priprava na tenis
Vijolična	5-6	8m
Vijolična	6-7	
Rdeča	7-8	12m
Rdeča	8-9	
Oranžna	9	18m
Oranžna	10	
Zelena	10-12	24m

# Primerna žoga in igrišče

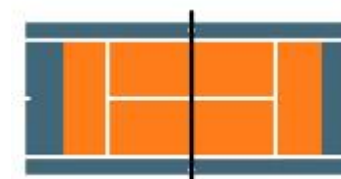
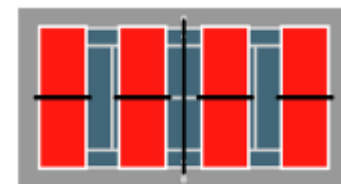
***Rdeča – Mini tenis!***

***11 metrov***

***Oranžna – 50% lažja žoga – optimalna za učenje vseh starosti!***

***18 metrov***

***Zelena – 25% lažja žoga – optimalna za začetek igranja na celem igrišču!***



# Teniški lopar in starost



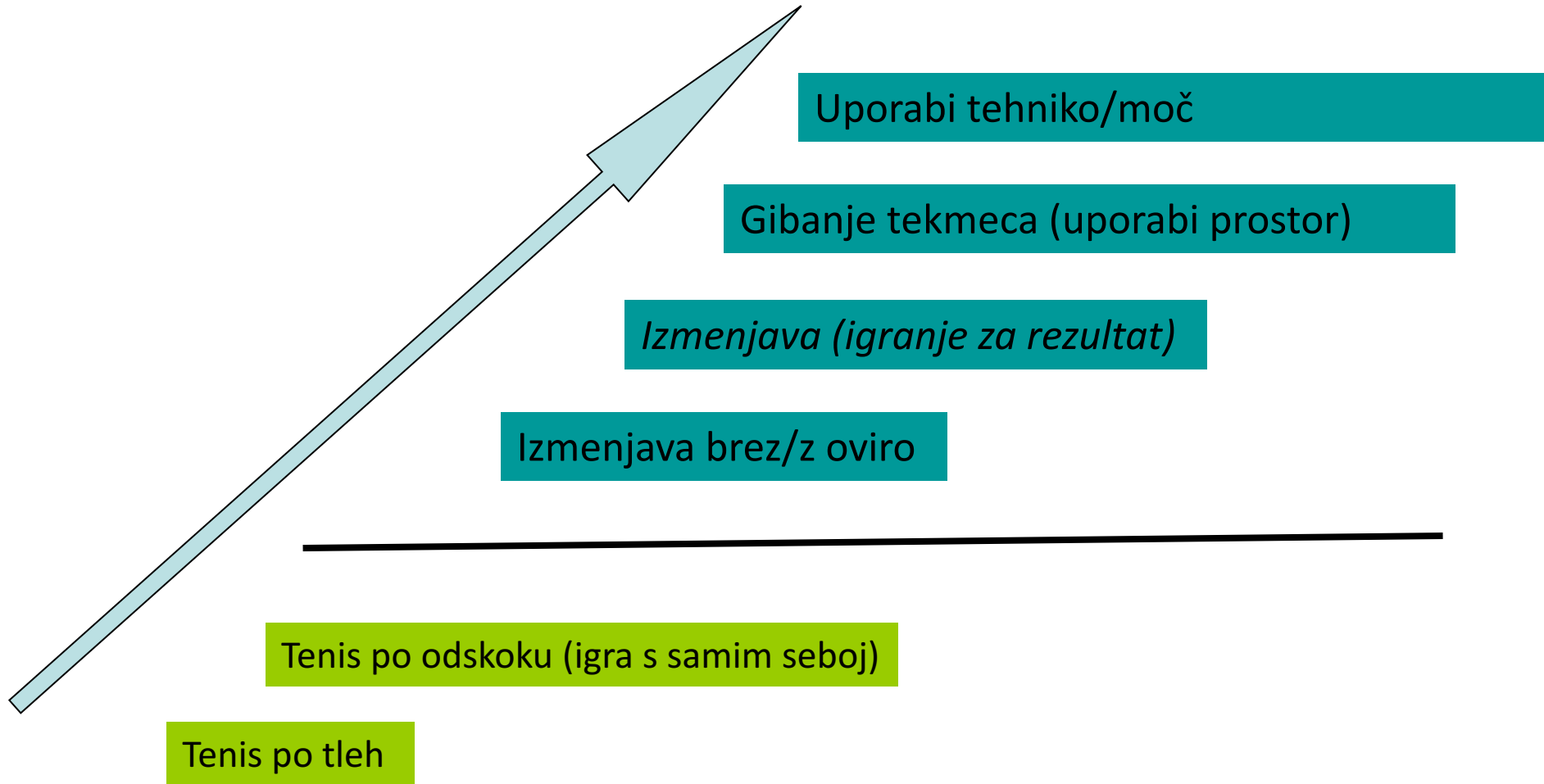
# Sodobna metodika poučevanja

- temelji na znanstvenih dognanjih in praktičnih izkušnjah
- upošteva, da je tenis odprt in kompleksen šport
- trener razume igro in proces poučevanja
- odkrivanje tenisa skozi igro.

# Sodobna metodika poučevanja

- učenec je v središču pozornosti
- potrebna notranja motivacija in interes otrok
- trener pomaga, da učenci igrajo in da igrajo bolje
- trener uporablja holističen pristop
- učenje = zabava in napredek.

# Odkrivanje igre na osnovni črti



# Trener omogoča napredek učencev

## Glavna ulica

Metodika poučevanja

Tenis po tleh

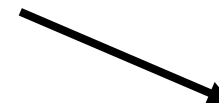
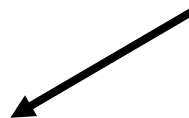


Tenis po odskoku



Izmenjava

**“Težava”**



Kotaljenje žoge z  
vzporednim loparjem

Neustrezen položaj  
loparja skozi TK

TK v višini dlani

## Stranska ulica

Razvoj udarca





„Serviraj, igraj in tekmuji”

slogan ITF  
za poučevanje (odkrivanje) tenisa skozi igro (GBA)



# Vsebine pristopa Serviraj, igraj in tekmuj..

- Sodobna metodika poučevanja tenisa
- Razvoj igre (ne udarcev)
- Postopki učenja, ki omogočajo razvoj taktike, tehnike, gibalnih in psiholoških sposobnosti.

# Vprašanja?