

# POUČEVANJE ODRASLIH

**TRENER TENISA D**



# 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.

**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 competitive & fun...* formats & scoring systems exist to suit all lifestyles
- *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?

**ITN**  
International Tennis Network

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

# Program za odrasle 3

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

# 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:

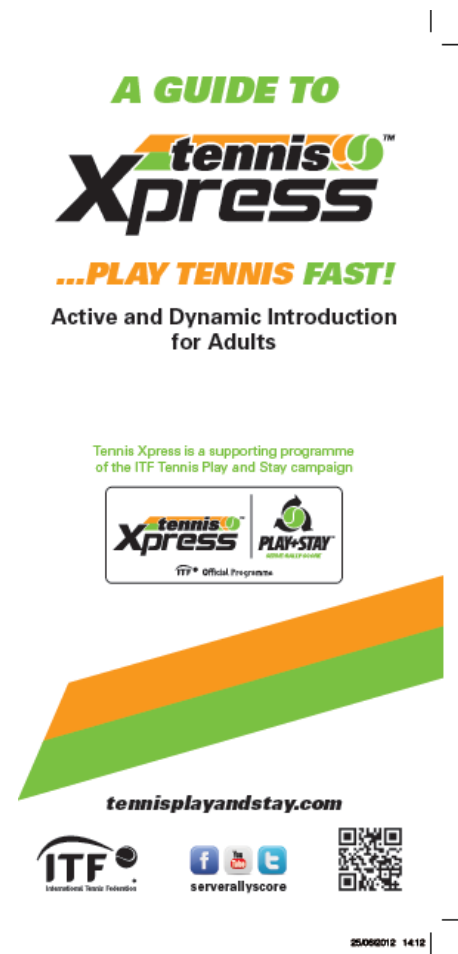
- Uporabiti mehkejše žoge
- Prilagoditi velikost igrišča
- Upoštevati program in cilje
- Pomagati učencem, da napredujejo
- Biti profesionalen in organiziran
- Sposoben voditi večje število igralcev
- Na koncu programa predstaviti nadaljevalne programe.



# Pripomočki in viri

Trener lahko uporabi:

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



# Vprašanja?