

TEMELJNE SPOSOBNOSTI ZA UČENJE TENISA

- na teniškem igrišču -

Cilji

1. Razumete pomen ravnotežja, timinga (zaznavanja) in ritma pri poučevanju tenisa.

Gibalne naloge za razvoj ravnotežja

- Hoja ali tek in stoja na eni nogi (+ lopar in žogica)
- Hoja, prisunski, križni koraki, naprej nazaj, ali tek po črtah igrišča
- Skoki z ene na drugo nogo in na znak ravnotežje na eni
- Hoja po prstih ali petah
- Gibanje in na znak flamingo ali lastovka
- Stoja na eni nogi in vodenje žoge z drugo nogo okrog telesa
- Lovljenje s pokrovčki na glavi
- Petelinji boj na črti, na eni ali obeh nogah

Gibalne naloge za razvoj agilnosti

- Osmica okrog žog (naprej, nazaj, skiping)
- Preskakovanje žoge (naprej, nazaj, levo-desno, ena-obe nogi)
- Dotikanje žog izmenično z levo in desno nogo
- Vodenje žoge z nogo med ovirami
- Rokenrol s teniško žogo
- Poligoni z vodenjem žog z nogo
- Zvezda in pobiranje žogic
- Vaje v lestvi
- Vaje s kolebnico

Gibalne naloge za razvoj timinga

- Metanje žoge v zrak in lovljenje po enem, dveh, treh odskokih
- Metanje, lovljenje in dodatne aktivnosti (plosk, počep, obrat..)
- Metanje žoge preko glave in lovljenje (različna širina rok)
- Štafeta metanja in lovljenja v zid (različni načini) ter po 1,2,3 odskokih
- Ocena leta z obročem (postavi obroč ali ima obroč ob boku).
- Odbijanje žoge v različnih višinah gor in dol (kolena, boki, prsa, glava)
- Metanje in lovljenje z loparjem, v stožec, teniško škatlo
- Pobiranje žoge z loparjem in nogo
- Lovljenje žoge z loparjem (amortizacija)

Gibalne naloge za razvoj ritma

- Sledenje partnerja in ploskanje
- Igra senc (oponašanje partnerja)
- Izvajanje udarcev brez in z žogo
- Izvajanje servisa miže
- Štetje pri izvedbi udarcev
- Izvedba udarcev in zvočno spremljanje (zzz...)
- Igranje tenisa z brisačo.

Vprašanja?