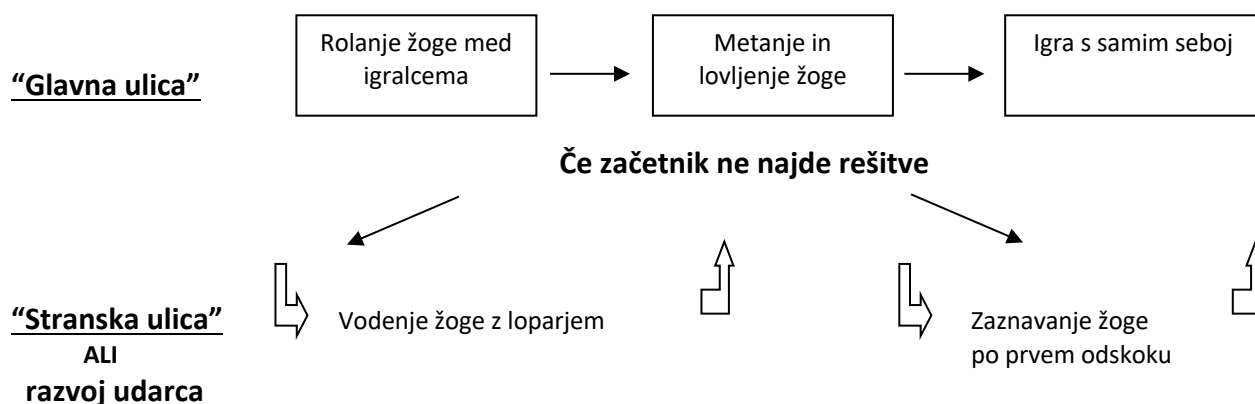


## Metodika poučevanja začetnikov (Odkrivanje osnov igre z začetniki)

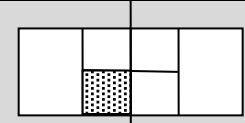
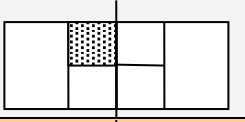
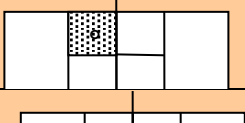
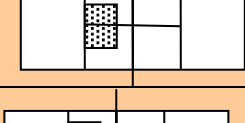
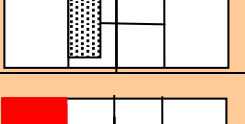
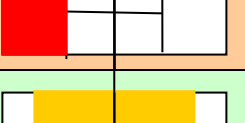
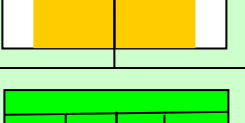

- ❖ Začetniki odkrivajo igro skozi prilagojene igralne situacije,
- ❖ Začetniki razvijajo taktične in tehnične veščine skupaj,
- ❖ Vloga trenerja je ustvariti pogoje za učenje.

### ***Progressivne in prilagojene igralne situacije***

1. Progressivne in prilagojene igralne situacije so “glavna ulica” metodičnega postopka,
2. Kadar začetnik ni sposoben najti rešitve za igralno situacijo na “glavni ulici”, ga trener usmeri na “stransko ulico”, kjer izvaja dodatne vaje za razvoj udarca,
3. Progressivne in prilagojene igralne situacije so odvisne od:
  - Taktične namere,
  - Odprtosti in zahtevnosti veščine ali udarca (*npr. servis je bolj zaprt kot igra na osnovni črti*),
  - Kompleksnosti gibanja (*npr. servis je bolj kompleksen kot volej*).



**TEMELJNI KORAKI ZA 3 IGRALNE SITUACIJE**

	Progresivne igralne situacije za <b>SERVIS &amp; RETERN</b>	Progresivne igralne situacije za igro na <b>OSNOVNI ČRTI</b>	Progresivne igralne situacije za igro <b>PRI MREŽI</b>	Priporočljivo igrišče	Priporočljiva žoga
<b>Raziskovanje igre</b>	Začetek izmenjave z metom preko loparja in reternom	Rolanje žoge med igralcema	Lovljenje žoge pred odbojem (vratar 1)		Bela/rdeča
	Začetek izmenjave z veliko roko (visoka 5) in reternom	Igra s samim seboj	Zaustavljanje žoge po igri s samim seboj		Rdeča
<b>Odkrivanje igre</b>	Začetek izmenjave s servisom (prvi del) do TZ in reternom	Izmenjava z eno tarčo na sredini (met od spodaj)	Zaustavljanje žoge z loparjem (vratar 2)		Rdeča
	Začetek izmenjave s servisom, izmahom in reternom	Izmenjava z dvema tarčama brez mreže (met od spodaj)	Preprečevanje pasinga z volejem		Rdeča
	Začetek izmenjave iz frontalnega položaja in reternom	Izmenjava z nizko oviro (spodnji servis)	Usmerjanje žoge s prvim volejem in zapiranje mreže		Rdeča
	Začetek izmenjave s celim servisom (oba dela) in reternom	Izmenjava preko mini mreže (izmah, prenos teže, zasuk)	Prihod k mreži po napadu		Rdeča
<b>Prehod k „pravi“ igri</b>	Začetek izmenjave z zanesljivim servisom in reternom v prazen prostor	Izmenjava v oranžnem igrišču preko nižje mreže (+taktične namere)	Prihod k mreži z uporabo napada		Oranžna
	Začetek izmenjave s servisom v stran in reternom v prazen prostor	Izmenjava v zelenem igrišču preko normalne mreže (+taktične namere)	Ustvarjanje priložnosti za prihod k mreži		Zelena

## ODKRIVANJE IGRE NA OSNOVNI ČRTI

Cilj modernih pristopov k učenju je: izmenjava na prvi uri učenja! Začetniki bodo „začutili“ tenis, ko bodo pričeli z igro/izmenjavo. Izmenjava pomeni, da je igralec začel igrati tenis (večina začetnikov, ki doseže to raven, v tenisu tudi ostane),

To lahko dosežemo z uporabo primerne igrišča, žog, loparjev...,

Temeljni problem začetka izmenjave je sposobnost zaznavanja (percipcije) žoge,

Občutek za usmerjanje žoge je ključnega pomena za doživljanje tenisa.

## Metodika razvoja udarcev na osnovni črti

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Tenis po tleh</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rolanje žoge med igralcema</li> </ul>	<b>Udarec – velik deli telesa</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Prepoznavanje kotaleče se žoge Zaustavljanje žoge z roko/loparjem Rolanje žoge z loparjem (dolga hodnik) Telo med udarcem miruje
<u>Igra s samim seboj</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Odbijanje žoge od spodaj navzgor</li> </ul>	<b>Gibanje loparja - P.A.S.</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje višine odskoka žoge z vidika višine predhodnega udarca Kontakt pred in ob strani telesa v višini bokov / Kontrola glave loparja - PAS Tekoče gibanje roke od spodaj navzgor (TZ, izmah, ritem) – dlan do oči Prijem – kontinentalni Telo med udarcem miruje
<u>Izmenjava z eno tarčo na sredini</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Prepoznavanje leta žoge in postavljanje na žogo</li> </ul>	<b>Ocena leta žoge in postavljanje na žogo“</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Prepoznavanje leta žoge (poudarek na vertikalni komponenti) Kontakt pred in ob telesu / Kontrola glave loparja - PAS Tekoče gibanje od spodaj navzgor in naprej (dlan do oči) Kontinentalni prijem Telo med udarcem miruje
<u>Izmenjava z dvema tarčama</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Odbijanje žoge v paru in dodajanje horizontalnega gibanja</li> </ul>	<b>Izmah</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Prepoznavanje leta žoge (poudarek na horizontalni komponenti) pred in po odskoku s ciljem optimalne postavitve za udarec Kontakt pred in ob strani telesa / Kontrola glave loparja - PAS Tekoče gibanje loparja skozi TZ in izmah Širši položaj nog

<u>Izmenjava preko mini mreže</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Izmenjava v paru in razvoj prenosa teže, zasuka ramen in gibalnih vzorcev</li> </ul>	<b>Začetni položaj, prenos teže, zasuk ramen in gibalni vzorci</b>	Timing	Prepoznavanje leta žoge (poudarek na horizontalni komponenti) pred in po odskoku s ciljem optimalne postavitve za udarec Predvidevanje različnih odkokov žoge z vidika smeri prihajajoče žoge (paralela ali diagonala) Kontakt pred in ob strani telesa / Kontrola glave loparja
		Ritem	Položaj „glava-glava“ Pravočasen zasuk trupa Krožno gibanje loparja Pospeševanje glave loparja skozi TZ
		Ravnotežje	Vzhodni prijem Širši položaj nog in prenos teže telesa Lahko tudi pripravljalni poskok (ni nujno).

### **ODKRIVANJE SERVISA IN RETERNA**

Taktična namera pri začetnikih je začetek igre/izmenjave, servis je s taktičnega vidika manj odprt, ni percepcije in časovnega pritiska, servis je s tehničnega vidika zelo kompleksen (soročno gibanje v treh ravninah), izziv za trenerje je vključitev servisa kot zelo kompleksnega gibanja v igro brez čakanja na “idealno” tehnično izvedbo.

Metodika učenja servisa mora zadostiti:

- cilj (taktična namera) – začetek igre/izmenjave,
- mehaniki gibanja zgornjega servisa.

Za začetek igre/izmenjave lahko uporabimo naslednje različice “servisa”:

- pošlji žogo z rolanjem,
- vrzi žogo z metom od spodaj,,
- vrzi žogo z metom preko ramena
- podaj žogo s spodnjim servisom,
- podaj žogo z zgornjim servisom.

Zelo pomembno je, da tudi začetniki pričnejo izmenjavo sami.

Razvoj gibanja zgornjega servisa mora vsebovati naslednje dele:

- met preko ramena,
- met žoge z nedominantno roko,
- koordinacijo obeh rok,
- servis s krajšim zamahom (krajša razdalja do tarče),
- podaljševanje zamaha (večja razdalja do tarče).

### Metodika razvoja servisa in reterna

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Začetek izmenjave z metom preko loparja in reternom</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj metalnega gibanja</li> </ul>	<b>Met žoge nad glavo</b>	Ritem Ravnotežje	Tekoče gibanje roke navzgor iz položaja »močni mož« Telo miruje Bočni položaj in prenos teže telesa
<u>Začetek izmenjave z veliko roko (visoka 5) in reternom</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nameščanje žoge in gibanje roke navzgor</li> </ul>	<b>„Nameščanje“ žoge</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Primerno nameščanje žoge Točka zadetka nad desnim ramenom (desničarji) Tekoče gibanje roke navzgor iz diagonalnega položaja »močni mož« Telo miruje Bočni položaj in prenos teže telesa
<u>Začetek izmenjeva s servisom do TZ in reternom</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj gibanja loparja navzgor</li> </ul>	<b>Gibanje loparja iz diagonalnega položaja</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Primerno nameščanje žoge Točka zadetka nad desnim ramenom (desničarji) Tekoče gibanje loparja navzgor iz diagonalnega položaja »močni mož« Bočni položaj in prenos teže telesa
<u>Začetek izmenjeva s servisom, izmahom. in reternom</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Razvoj izmaha k nasprotnemu boku</li> </ul>	<b>Pronacija podlahti in izmah</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Primerno nameščanje žoge Točka zadetka nad desnim ramenom (desničarji) Tekoče gibanje loparja navzgor iz diagonalnega položaja skozi TZ (pronacija podlahti) do izmaha pri nasprotnem boku Bočni položaj in prenos teže telesa

<p><u>Začetek izmenjeva s servisom iz frontalnega položaja in reternom</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Razvoj pentlje</li> </ul>	<p><b>Pentlja (krožno gibanje loparja za telesom)</b></p>	<p>Timing</p> <p>Ritem</p> <p>Ravnotežje</p>	<p>Primerno nameščanje žoge</p> <p>Točka zadetka nad desnim ramenom (desničarji)</p> <p>Tekoče gibanje loparja iz diagonalnega položaja v pentljo in navzgor do TZ</p> <p>Bočni položaj in prenos teže telesa</p>
<p><u>Začetek izmenjeva s celim servisom z zaustavljanjem in »pravim« ritmom ter reternom</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Razvoj »pravega« ritma</li> </ul>	<p><b>Oba dela servisa in ritem</b></p>	<p>Timing</p> <p>Ritem</p> <p>Ravnotežje</p>	<p>Mesto kontakta nad in pred desnim ramenom</p> <p>Kontrola položaja glave loparja v kontaktu</p> <p>Prijem – kontinentalni</p> <p>Tekoče gibanje loparja iz začetnega do končnega položaja (enakomerno gibanje)</p> <p>Istočasen začetek gibanja leve in desne roke</p> <p>Enaka hitrost leve in desne roke v zamahu</p> <p>Bočni položaj in prenos teže telesa</p>

## ODKRIVANJE IGRE PRI MREŽI

Taktična namera začetnikov, ko igrajo pri mreži, je zaključek izmenjave.

Mnogi trenerji za razvoj udarcev pri mreži uporabljajo enak pristop kot za igro na zadnji črti. Želijo doseči "izmenjavo"

Razvoj udarcev pri mreži poteka v dveh fazah.

Raziskovalna faza:

1. Zaznavanje žoge in pokrivanje igrišče,
2. Igra s samim seboj – odbijanje žoge nad glavo.

Faza odkrivanja:

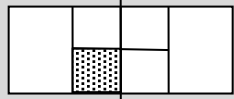
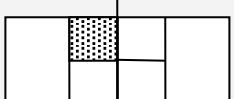
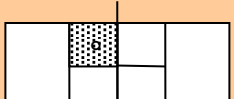
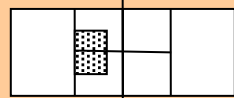
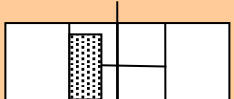
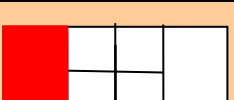
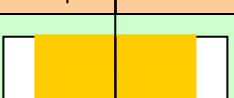

3. Preprečevanje pasinga z volejem – "vratar",
4. Usmerjanje žoge z volejem – natančnost in napadalen pristop,
5. Gibanje proti mreži pred in po "split stepu" s prvim volejem ali napadom.

## Metodika razvoja voleja

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Lovljenje žoge v pred odbojem (vratar 1)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lovljenje žoge pred telesom</li> </ul>	<b>Lovljenje žoge</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje leta žoge v zraku (horizontalna komponenta) Mesto kontakta pred telesom Roka pred telesom v višini prsi Telo se giblje proti žogi Glava nad rameni
<u>Zaustavljanje žoge z loparjem (vratar 2)</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zaustavljanje žoge z loparjem v višini ramen</li> </ul>	<b>Odbijanje žoge z loparjem</b>	Timing, Ritem Ravnotežje	Predvidevanje leta žoge v zraku (horizontalna komponenta) Mesto kontakta pred telesom Roka pred telesom v višini prsi  Telo se giblje proti žogi Glava nad rameni
<u>Zaustavljanje žoge po igri s samim seboj</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Po igri s samim seboj poda žogo igralcu-ki</li> </ul>	<b>Odbijanje žoge z loparjem nad glavo</b>	Timing, Ritem Ravnotežje	Mesto TZ pred telesom in nad glavo Kontrola glave loparja - PAS  Telo se giblje proti žogi Razvoj gibanja udarec-korak
<u>Preprečevanje pasinga z volejem</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zaustavljanje in usmerjanje žoge z blok volejem</li> </ul>	<b>Kontakt</b>	Timing, Ritem Ravnotežje	Predvidevanje leta žoge z vidika različnih mest od koder so podane Kontakt pred in ob strani Prijem – kontinentalni Kontrola glave loparja v kontaktu – PAS  Glava nad rameni Korak proti žogi
<u>Usmjeravanje žoge s prvim volejem</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>Začetek izmenjava z volejem in gibanje k mreži</li> </ul>	<b>Izmah</b>	Timing, Ritem Ravnotežje	Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Prijem – kontinentalni Tekoče kratko gibanje loparja od zgoraj navzdol in naprej  Glava nad rameni Korak proti žogi

<p><u>Prihod k mrežo po napadu</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Igra na osnovni črti in prihod k mreži z napadom</li> </ul>	<p><b>Pripravljalni poskok</b></p>	<p>Timing, Ritem</p> <p>Ravnotežje</p>	<p>Prepoznavanje hitrosti prihajajoče žoge (horizontalna komponenta) in višine (vertikalna komponenta)</p> <p>Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja</p> <p>Kontinentalni</p> <p>Pravočasen split-step</p> <p>Pravočasen korak proti žogi</p> <p>Tekoč prehod iz split-stepa v gibanje proti žogi</p> <p>Glava nad rameni</p> <p>Korak proti žogi</p>
---	------------------------------------	--	---



Progresivne igračke situacije za SERVIS & RETERN	Progresivne igračke situacije za igru na OSNOVNOJ LINIJI	Progresivne igračke situacije za igru kod MREŽE	Teren	Lopta
Početak razmene sa bacanjem lopte preko reketa i reternom	Rolanje lopte između igrača	Hvatanje lopte sa rukom (golman 1)		Bela/Crvena
Početak razmene sa velikom šakom (high 5) i reternom	Igra sa samim sobom	Zaustavljanje lopte sa reketom (golman 2)		Crvena
Početak razmene sa servisom (prvi dio) do TP i reternom	Razmena sa jednom metom na sredini (bacanje od ispod)	Zaustavljanje lopte nakon igre sa samim sobom		Crvena
Početak razmene sa servisom, izmahom i reternom	Razmena sa dve mete bez mreže (bacanje od ispod)	Sprečavanje pasinga sa volejem		Crvena
Početak razmene sa frontalnog položaja i reternom	Razmena sa niskom preprekom (donji servis)	Usmeravanje lopte prvim volejem i zatvaranje mreže		Crvena
Početak razmene sa celim servisom (1.+2.dio) i reternom	Sigurna razmena preko mini mreže (izmah, prenos težine, okret)	Prelaz ka mreži nakon napada		Crvena
Početak razmene sa sigurnim servisom i reternom u prazan prostor	Razmena na narandastom terenu preko niže mreže (+taktičke namere)	Prelaz ka mreži nakon napada		Narandasta
Početak razmene sa servisom u stranu i reternom u prazan prostor	Razmena na zelenom terenu preko normalne mreže (+taktičke namere)	Stvaranje prilike za prelaz ka mreži		Zelena