

METODIKA POUČEVANJA TENISA

PRVI KORAKI

Ključne kompetence

Uporabite metode poučevanja, ki so prilagojene razvojni starosti, stopnji razvoja gibalnih sposobnosti in individualnim potrebam začetnikov ob začetku igranja tenisa (prvi metodični koraki).

Cilj

- Poznate različne metode poučevanja
- Poznate dejavnike, ki vplivajo na poučevanje
- Poznate razvoj tenisa skozi igro,
- Poznate prve metodične korake v VSEH igralnih situacijah.

Izhodišča

- Velika konkurenčnost med športi
- Otroke igra privlači!
- Kaj pa tekmovanje?
- Razvoj taktike in tehnike poteka vzporedno.

Vprašanje 1

Kakšna je vaša izkušnja z učenjem v tenisu ali kakšnem drugem športu?

Metodični pristopi in metode pri učenju tenisa

Metodični pristop:

1. Usmerjen k tehniki/formi
- 2. Usmerjen k igri/funkciji.**

Metode učenja:

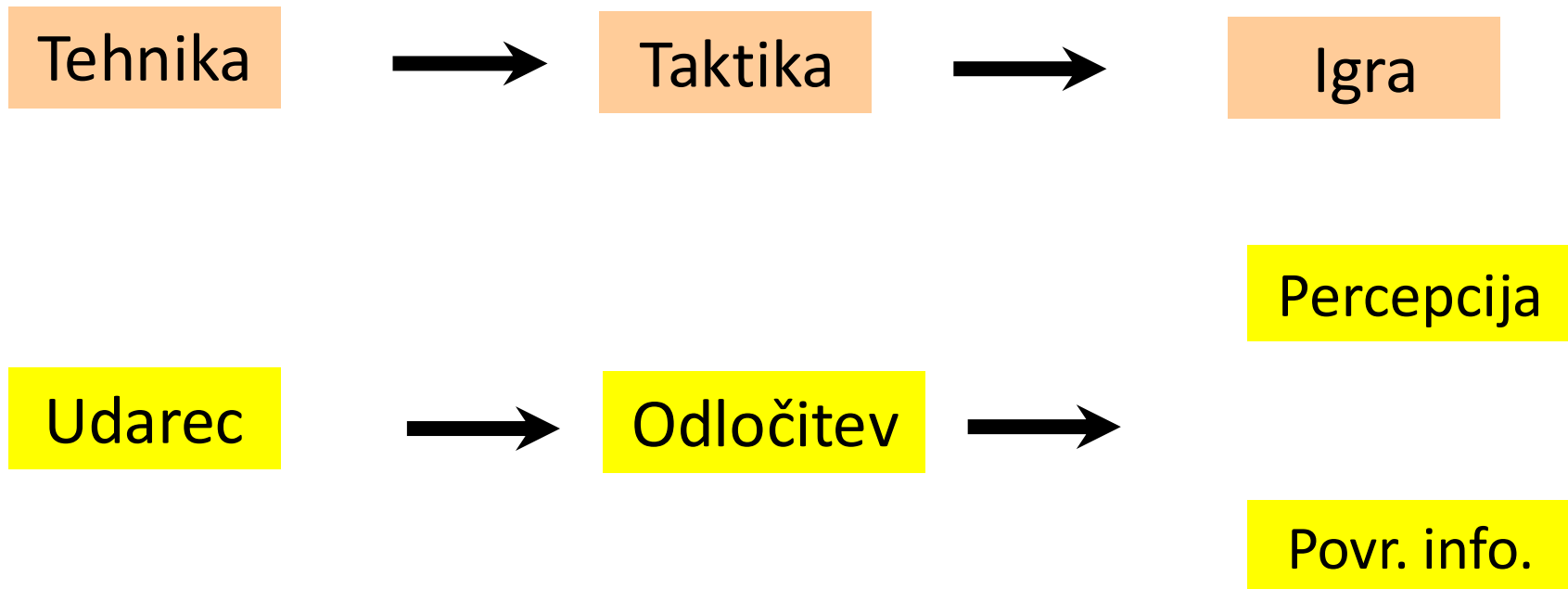
1. Celostna, sintetična (učenje udarcev v celoti)
2. Razčlenjena, analitična (učenje delov udarcev).

Pristop usmerjen k tehniki/formi

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



Pristop usmerjen k tehniki



Pristop usmerjen k igri 1

- je sodoben pristop učenja (ang. game based approach)
- temelji na znanstvenih dognanjih in praktičnih izkušnjah
- upošteva, da je tenis odprt in kompleksen šport
- prilagojena učencem, aktualnim razmeram, pričakovanjem
- cilj: učenje skozi igro, razvija taktiko in tehniko skupaj

Pristop usmerjen k igri 2

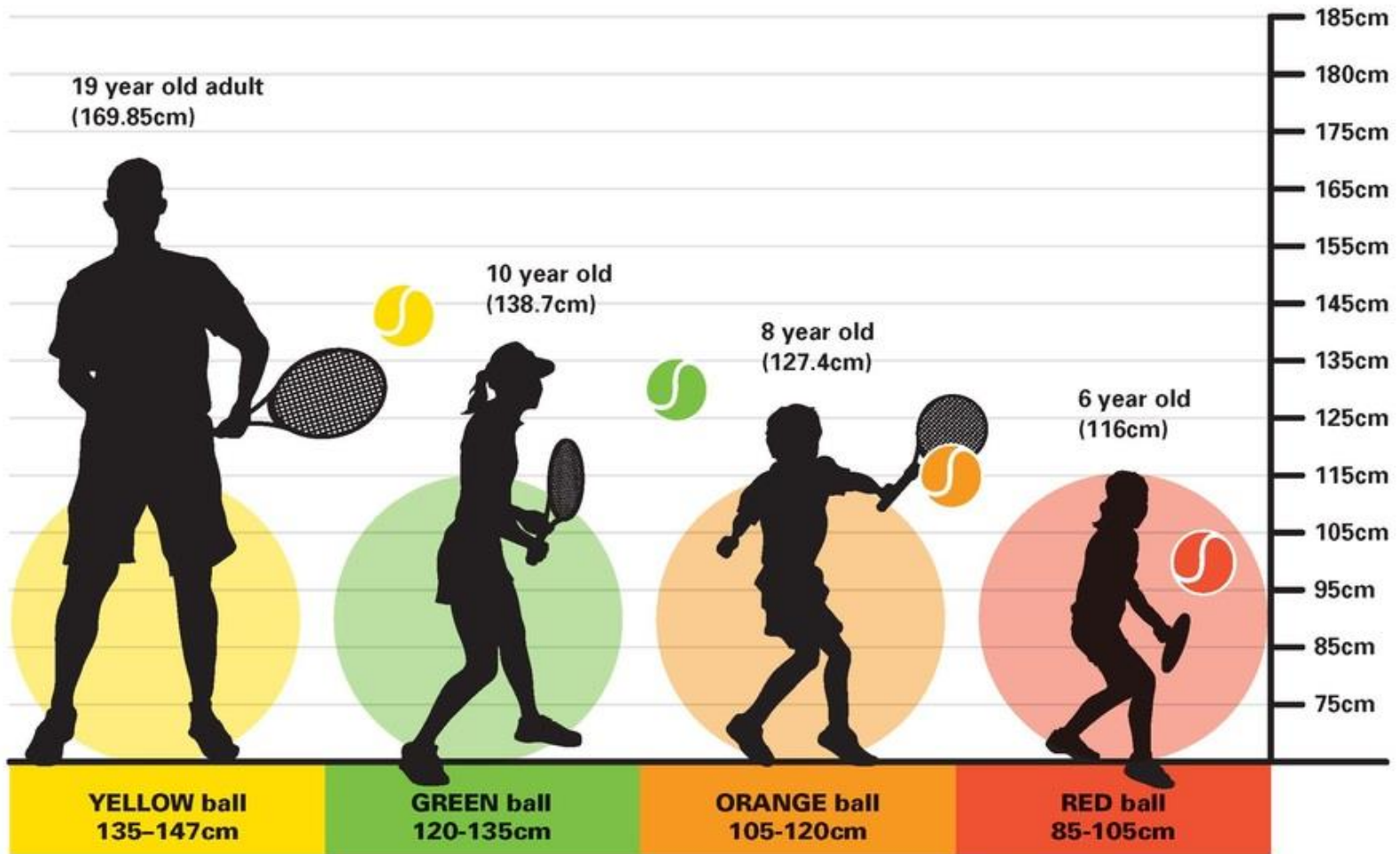
- potrebna uporaba ustreznega igrišča in rekvizitov
- od trenerjev zahteva več kompetenc.
- primerna za učenje začetnikov in rekreativnih igralcev
- trener mora razumeti igro, poučevanje je proces odkrivanja, z uporabo ustrezne komunikacije
- učenec je v središču pozornosti, potrebna notranja motivacija in interes otrok

Pristop usmerjen k igri 3

- trener pomaga, da učenci igrajo in da igrajo bolje
- trener uporablja holističen pristop
- učenje = zabava in napredek.



Why use slower balls for 10-and-Under players?



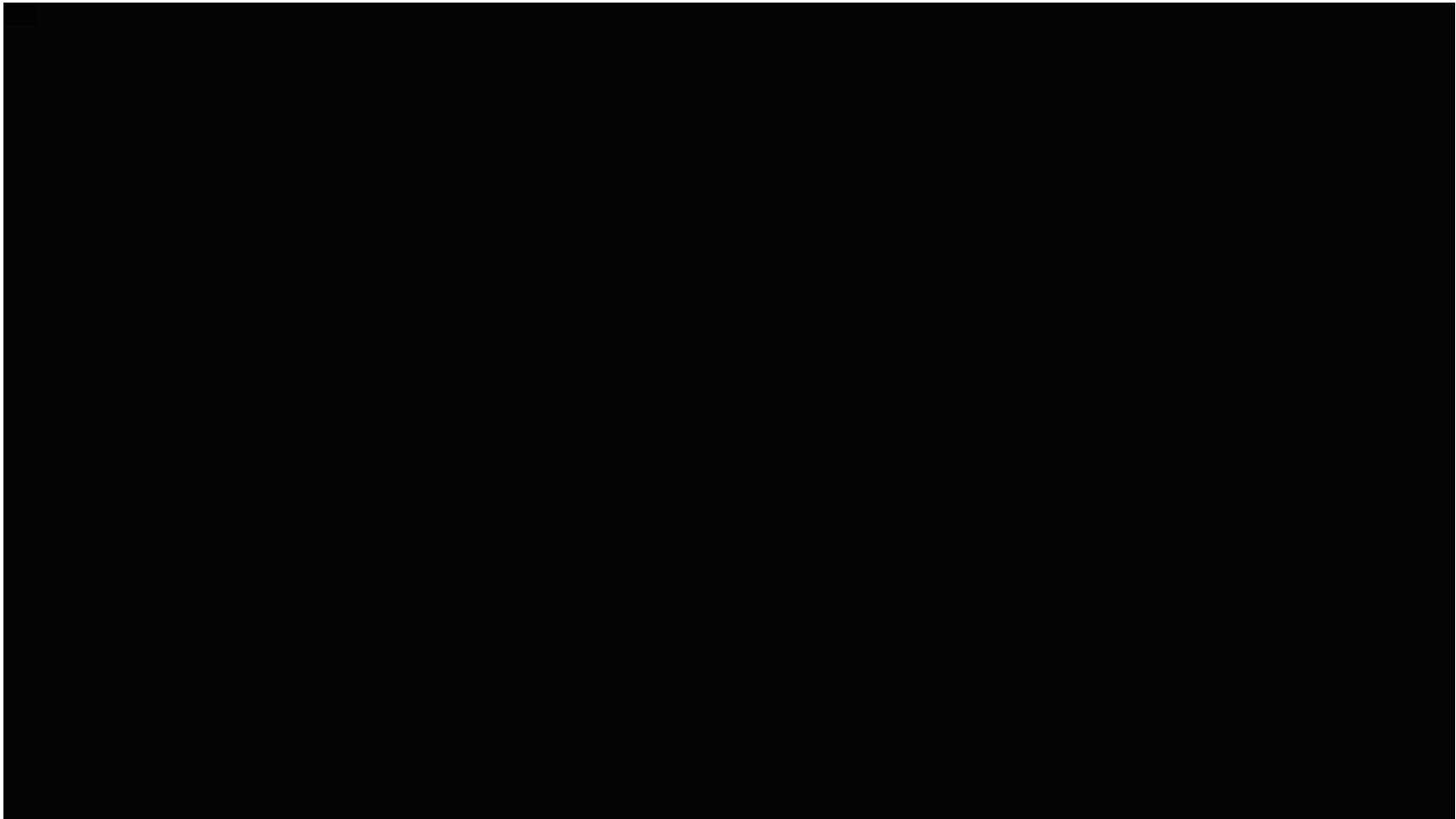
- Average height of males and females combined (World Health Organisation, 2007)
- Rebound height specifications for ITF approved tennis balls (ITF Rules of Tennis 2011)

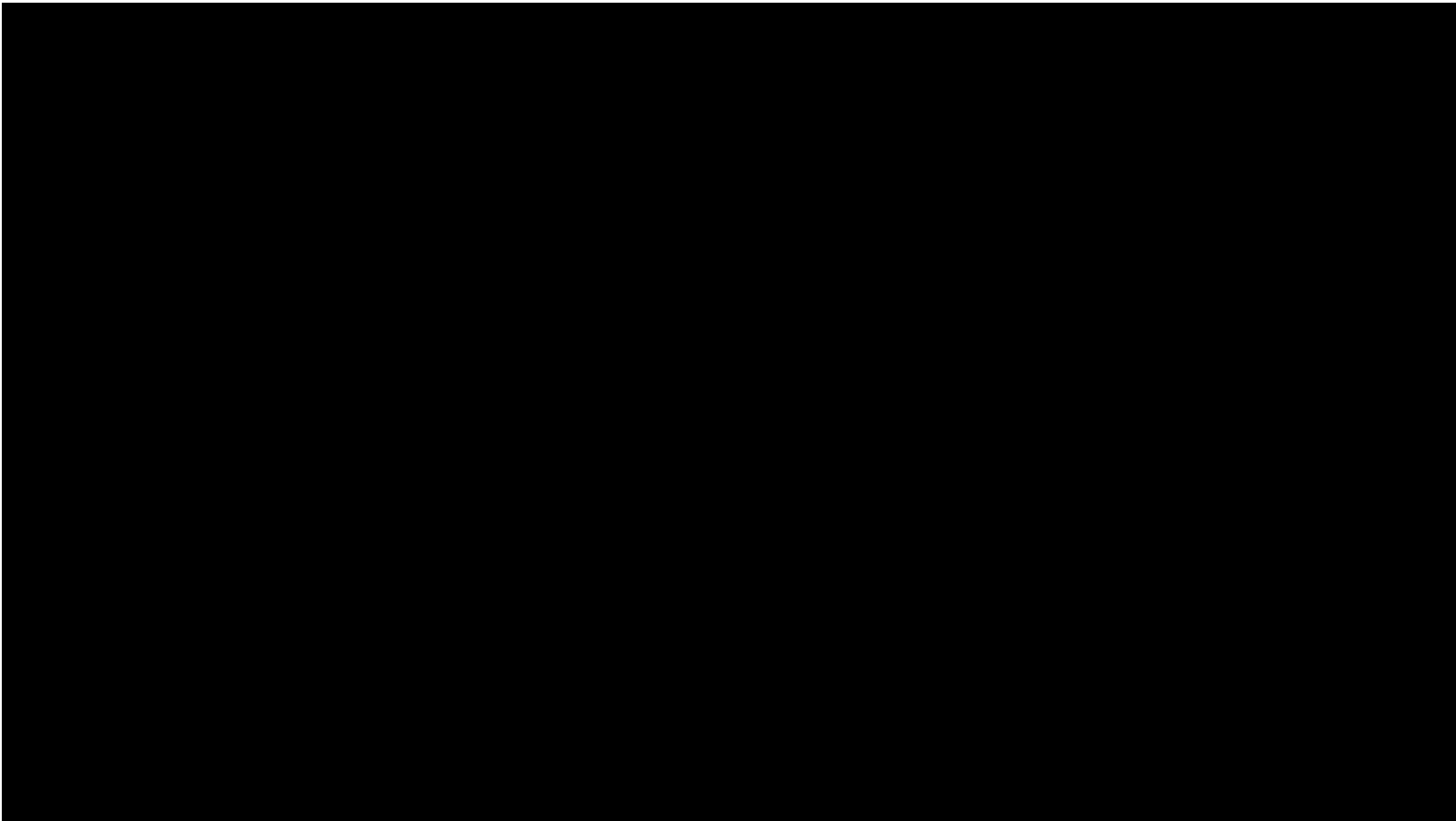
Vrste teniških igrišč

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

Teniški lopar in starost







Prvi metodični koraki

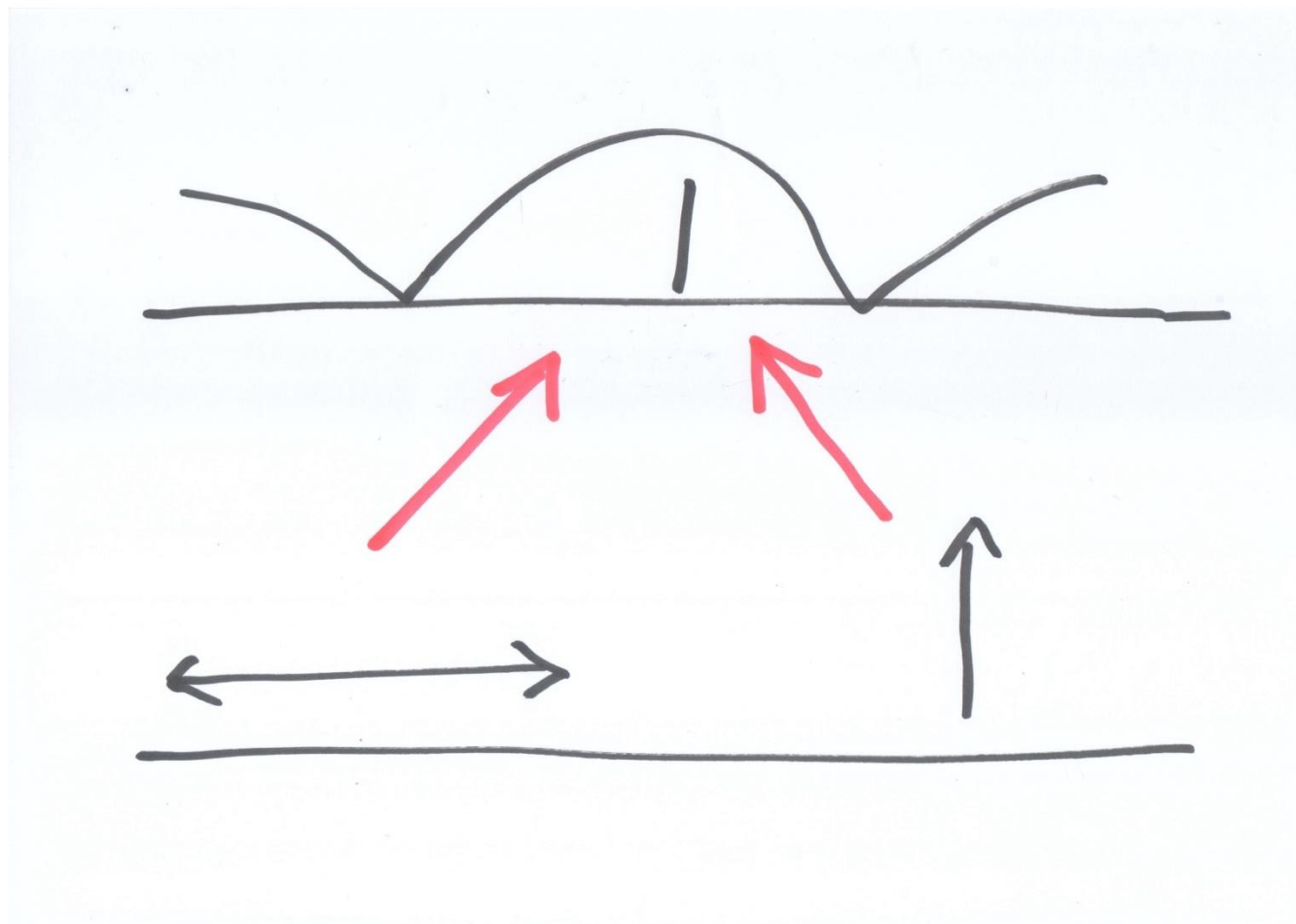
- Kaj je temeljni problem začetka izmenjave?
- Kako lažje pridemo do izmenjave?
- Kako povežemo taktiko in tehniko?

Prvi metodični koraki

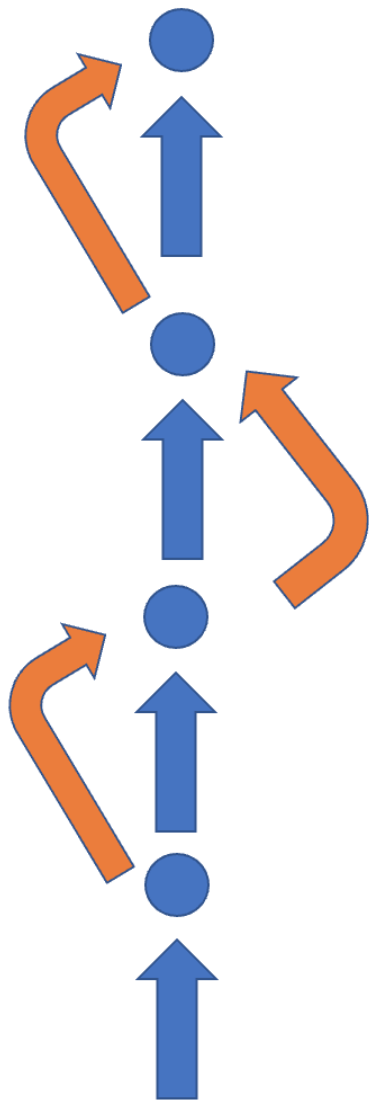
TEMELJNI METODIČNI KORAKI ZA 3 IGRALNE SITUACIJE

SERVIRANJE & RETERNIRANJE	IGRA NA OSNOVNI ČRTI	IGRA PRI MREŽI	PRIPOROČLJIVO IGRISČE/ŽOGA/LOPAR
Začetek izmenjave z metom preko loparja in reternom	Podajanje žoge po tleh med igralcema	Lovljenje žoge pred odbojem (vratar 1)	Mini/Bela,rdeča/23 palcev
Začetek izmenjave s servisom do točke zadetka in reternom	Igra s samim seboj	Zaustavljanje žoge po igri s samim seboj	Mikro, mini/Rdeča/23 palcev
Začetek izmenjave s servisom z izmahom in reternom	Izmenjava z eno tarčo na sredini (met od spodaj)	Zaustavljanje žoge z loparjem (vratar 2)	Mini/Rdeča/23 palcev
Začetek izmenjave s servisom iz frontalnega položaja in reternom	Izmenjava z dvema tarčama brez ovire (met od spodaj)	Preprečevanje pasinga z volejem	Mini/Rdeča/23 palcev
Začetek izmenjave s servisom v dveh delih in reternom	Izmenjava z oviro in izmahom (spodnji servis)	Usmerjanje žoge s prvim volejem in izmenjava	Mini/Rdeča/23 palcev
Začetek izmenjave s servisom in reternom	Izmenjava z oviro in izmahom, prenosom teže in zasukom (zgornji servis)	Prihod k mreži po napadu in izmenjava	Mini, midi/Rdeča, oranžna/23,25 palcev

Razvoj igre na osnovi črti – 1. koraki



Koncept glavne/stranskih poti



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

Kriteriji/elementi teniške tehnike

- Ravnotežje,
- Timing,
- Ritem,

- P.A.S.



Kompetence za mlade teniške igralce-ke

Igra pri osnovni črti

Oznaka	Opis kompetence	Področja razvoja	Igrišče/žoga, lopar
OČ1	Igralec izmenjuje žogo po tleh s tekmeccem znotraj ustrezno širokega koridorja, v nizkem ravnotežnem položaju in gibanjem loparja vzporedno s tlemi, z namenom ostati v izmenjavi.	Pozornost, zaznavanje, ravnotežje, PAS, koordinacija (vse oblike)	Rdeče (brez mreže), 19/21/23 palcev
OČ2	Igralec poda žogo svojemu tekmeccu s tekočim metom od spodaj navzgor in jo ujame v višini bokov medtem, ko je statičnem ravnotežju.	Pozornost, zaznavanje, metanje, lovljenje, ravnotežje, koordinacija (vse oblike)	Rdeče (brez mreže), brez loparja
OČ3	Igralec si izmenjuje žogo sam ali s soigralcem s tekočim gibanjem loparja od spodaj navzgor preko lastne višine, tako da med udarcem stoji in žogo zadeva v višini bokov.	Pozornost, zaznavanje, ravnotežje, timing, ritem (RTR), PAS, koordinacija (vse oblike)	Rdeče (brez mreže), 19/21/23 palcev
OČ4	Igralec si izmenjuje žogo s tekmeccem s forhendom ali bekendom, tako da nadzira višino, dolžino in hitrost žoge v ravnotežnem položaju in tekočim udarcem v višini bokov z izmahom, zasukom in prenosom teže, z namenom vzpostavljanja izmenjave skozi sredinski koridor in se po udarcu vrne ali ostane v optimalnem položaju na igrišču.	Pozornost, zaznavanje, RTR, PAS, koordinacija (vse oblike)	Rdeče/oranžno, 23/25 palcev
OČ5	Igralec igra iz komfortne cone proti enemu izmed dveh koridorjev z namenom gibati tekmecca, tako da nadzira višino, dolžino in hitrost žoge, uporabi zgodnji zasuk trupa in tekoče pospešuje skozi cono udarca.	Pozornost, prepoznavanje, anticipacija, RTR, PAS, gibalni vzorci, koordinacija (vse oblike)	Oranžno, 25 palcev

Model za oblikovanje kompetenc

Prikaz 1: model za oblikovanje igralnih kompetenc (taktične in tehnične veščine) za začetnike in igralce srednje ravni.

Raven učenja	Taktika			Tehnika	Treniranje/Razvoj
	Zaznavanje/ Anticipacija/ Dejavniki odločanja	Igralne situacije	Taktične namere	Mehanika udarcev	Področja razvoja
Znanje (razumevanje)	Prihajajoča žoga (5 značilnosti žoge)	Serviranje	Izmenjava	Ravnotežje	Igralne kompetence
Veščine (izvajanje)	Položaj tekmeca	Reterniranje	Izničiti tekmečevo prednost v izmenjavi	Timing	Gibalne veščine
Izkušnje (uporaba/ prilagajanje)	Položaj igralca na igrišču)	Igranje na osnovni črti	Ustvariti prednost v izmenjavi	Ritem	Mentalne veščine
		Napad in igra pri mreži	Zaključiti izmenjavo	BIOMEK	Opomba: treba je upoštevati biološke dejavnike
		Igra proti igralcu na mreži	Spremeniti ritem izmenjave ali se braniti	PAS	

Vprašanja?

Dodatni viri

ITF Academy eLearning courses

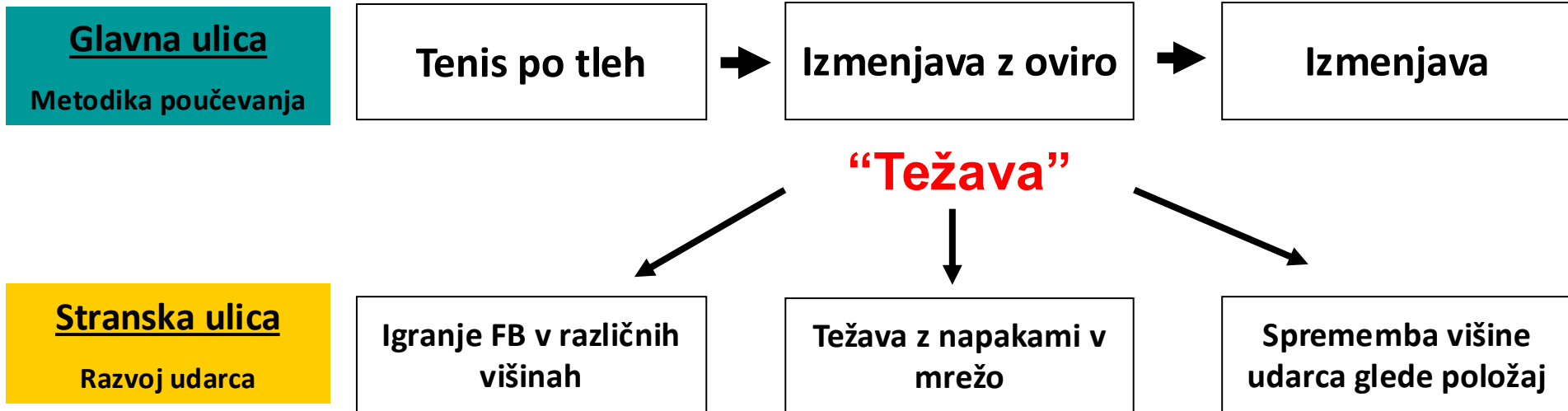
ITF Coaching Beginner and Intermediate Players
Course - Teaching methodology

DVD Tennis Canada – Tennis progression

IGRA NA OSNOVNI ČRTI – PRVI KORAKI

GLAVNA CESTA		
TENIS PO TLEH	ALI	IGRA S SAMIM SEBOJ
↓	↓	↓
<p>STRANSKA CESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravnotežje: širok položaj (F1) - Timing: TZ pred telesom - Ritem: izmah (velik nos) - PAS: lopar vzporeden s tlemi 	→ IZMENJAVA BREZ OVIRE ←	<p>STRANSKA CESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravnotežje: med udarcem stojim - Timing: TZ v višini bokov - Ritem: izmah (dlan preko oči) - PAS: lopar vzporeden z boki (ročaj ne v popek)
↓		
	↓	
	→ IZMENJAVA ←	<p>STRANSKA CESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravnotežje: med udarcem stojim - Timing: TZ pred telesom - Ritem: izmah (velik nos) - PAS: lopar vzporeden s tlemi
↓		
<p>STRANSKA CESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravnotežje: 2 širini ramen) <ul style="list-style-type: none"> - Timing: 3 tarče - Ritem: krožno tekoče gibanje - PAS: kontrola smeri, globine/višine - Deli udarca: 1) Izmah, 2) prenos teže, 3) zasuk, 4) pripravljani poskok in različna gibanja ter 3 položaji 	→ DELI UDARCA + TAKTIČNA NAMERA	

Trener omogoča napredek učencev



„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.

Igra na osnovni črti

- Cilj sodobnega pristopa poučevanja je: izmenjava na prvi uri učenja!
- Izmenjava pomeni, da je igralec začel igrati tenis (večina začetnikov, ki doseže to raven, v tenisu tudi ostane),
- Povezovanje taktične namere, metodičnih korakov in tehničnih zahtev.

Servis & retern

- Kaj je taktična namera pri servisu/reternu?
- Kakšna je razlika med servisom in osnovnimi udarci?
- Servis je s taktičnega vidika manj odprt, ni percepcije in časovnega pritiska.
- Metodika poučevanja servisa je odvisna od:
 - taktične namere
 - mehanike gibanja zgornjega servisa
 - pedagoškega optimizma!?.

Servis & retern

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 sami igro/izmenjavo.

Igra pri mreži

Kakšna je taktična namera, ko igralec igra pri mreži?

Razvoj udarcev pri mreži poteka v dveh fazah:

A. Raziskovalna faza:

1. Rokovanje (kontrola) žoge na loparju (nošenje, spuščanje žoge...)
2. Igra s samim seboj – odbijanje žoge v zrak

B. Faza odkrivanja:

1. Preprečevanje pasinga z volejem – “vratar”
2. Usmerjanje žoge z volejem – natančnost in napadalen pristop
3. Pokrivanje igrišča – gibanje proti mreži pred in po “split stepu”.

Taktični & tehnični cilji

Taktičen cilj		Tehničen cilj	
Del udarca	Učinek	Kaj dela igralec	Velikost igrišča
Točka zadetka	Natančnost (smer)	P - Spremljanje, zaznavanje žoge M - gibanje od spodaj navzgor	Mikro
Izmah	Zanesljivost (višina, smer, globina)	P - zaznavanje 1. in 2. dela leta žoge M - gibanje od zadaj naprej, prijem, delo nog in ravnotežje	Mini
Zasuk	Kontrola (globina, koti) Hitrost (moč udarca)	P - timing zasuka ramen M - zasuk ramen in zamah	Mini/Midi

Sposobnosti & deli udarcev

Povezava sposobnosti, ki so pomembne pri tenisu ter posameznih delov udarca:

1. Zaznavanje (percepcija) – prijem, točka udarca,
2. Ravnotežje – delo nog, gibanje, postavljanje,
3. Ritem – zamah in pospeševanje loparja,
4. Kontrola – izmah in ustavljanje loparja.

Metodika forhenda & bekenda

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Metanje žoge</u> <ul style="list-style-type: none"> •Gibanje tekmeca • Kontrola smeri 	Metanje žoge (lovljenje)	Timing Ritem Ravnotežje	<u>Prepoznavanje podobnih letov žoge po metu</u> <u>Tekoče gibanje z roko od spodaj navzgor</u> (Ritem + izmah) Telo miruje Glava nad rameni
<u>Igra s samim seboj</u> <ul style="list-style-type: none"> •Zanesljivost 	„Kontakt „	Timing Ritem Ravnotežje	<u>Predvidevanje višine odskoka žoge z vidika višine predhodnega udarca</u> <u>Kontakt pred in ob strani telesa / Kontrola glave loparja</u> Tekoče gibanje loparja od spodaj navzgor Prijem – kontinentalni Enako kot pri prejšnjem koraku
<u>Izmenjava udarcev preko ovire</u> <ul style="list-style-type: none"> •Zanesljivost •Gibanje tekmeca 	„Izmah“	Timing Ritem Ravnotežje	<u>Prepoznavanje leta žoge</u> (poudarek na horizontalni komponenti) pred in po odskoku s ciljem optimalne postavitve za uadrec Kontakt pred in ob telesu / Kontrola glave loparja <u>Tekoče gibanje nazaj dol in naprej gor</u> Prijem – variacija vzhodnih prijemov Enako kot pri prejšnjem koraku
<u>Izmenjava udarcev v rdečem igrišču</u> <ul style="list-style-type: none"> •Zanesljivost •Gibanje tekmeca •Pokrivanje igrišča 	„Zamah“	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje različnih odkokov žoge z vidika smeri prihajajoče žoge (paralela sli diagonala) Kontakt pred in ob strani telesa / Kontrola glave loparja Pravočasen zasuk trupa Krožne gibanje roke Pospeševanje glave loparja proti točki kontakta Vzhodni prijem Enako kot pri prejšnjem koraku Širši položaj nog Split step

Metodika servisa & reterna

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<p><u>Začetek izmenjave z metom iznad ramenom</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Zanesljivost 	<p>Met žoga nad glavo</p>	<p>Ritem Ravnotežje</p>	<p>Tekoče gibanje roke Pentlja Telo miruje Glava nad rameni Odprt ali polodprt položaj</p>
	<p>„Nameščanje“ žoge v zraku</p>	<p>Ritem Ravnotežje</p>	<p>Tekoče gibanje od spodaj navzgor Enako kot pri prejšnjem koraku</p>
<p><u>Začetek izmenjave s spodnjim servisom</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Zanesljivost 	<p>Koordinacija gibanja obeh rok</p>	<p>Timing Ritem Ravnotežje</p>	<p>Optimalna višina kontakta / zadetka Enaka hitrost leve in desne roke v zamahu Istočasen začetek gibanja leve in desne roke Enako kot pri prejšnjem koraku</p>
	<p>„Pronacija“</p>	<p>Timing Ritem Ravnotežje</p>	<p>Kontrola glave loparja Mesto kontakta nad in pred desnim ramenom Prijem – kontinentalni Pospeševanje loparja do kontakta Vrh loparja kaže naprej v kontaktku Kontrola položaja glave loparja v kontaktku Enako kot pri prejšnjem koraku</p>
<p><u>Začetek izmenjave z zgornjim servisom</u></p> <ul style="list-style-type: none"> •Zanesljivost •Gibanje tekmeča 			

Metodika voleja

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<u>Lovljenje žoge v zraku nad oviro</u>	Lovljenje žoge	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje leta žoge v zraku (horizontalna komponenta) Mesto kontakta pred telesom Roka pred telesom v višini prsi Telo miruje Glava nad rameni
<u>Prestrežanje žoge</u> <u>“Držanje” žoge v zraku</u> •Zanesljivost	„Kontakt”	Timing Ritem Ravnotežje	Predvidevanje leta žoge v zraku z vidika različnih mest od koder so podane Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Prijem – kontinentalni Kontrola glave loparja v kontaktu Telo miruje Glava nad rameni Korak proti žogi
<u>Usmjeravanje žoge</u> •Gibanje tekmeča	„Izmah“	Timing Ritem Ravnotežje	Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Prijem – kontinentalni / vzhodni Tekoče gibanje loparja od zgoraj navzdol in naprej Telo miruje Glava nad rameni Korak proti žogi
<u>Izmenjava udarcev v rdečem igrišču</u> •Zanesljivost •Gibanje tekmeča •Pokrivanje igrišča	„Split-step“	Timing Ritem Ravnotežje	Prepoznavanje hitrosti prihajajoče žoge (horizontalna komponenta) in višine (vertikalna komponenta) Kontakt pred in ob strani / Kontrola glave loparja Vzhodni / kontinentalni prijem Pravočasen split-step Pravočasen korak proti žogi Tekoč prehod iz split-stepa v gibanje proti žogi Telo miruje Glava nad rameni Korak proti žogi