

# METODIKA POUČEVANJA TENISA

## PRVI 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:

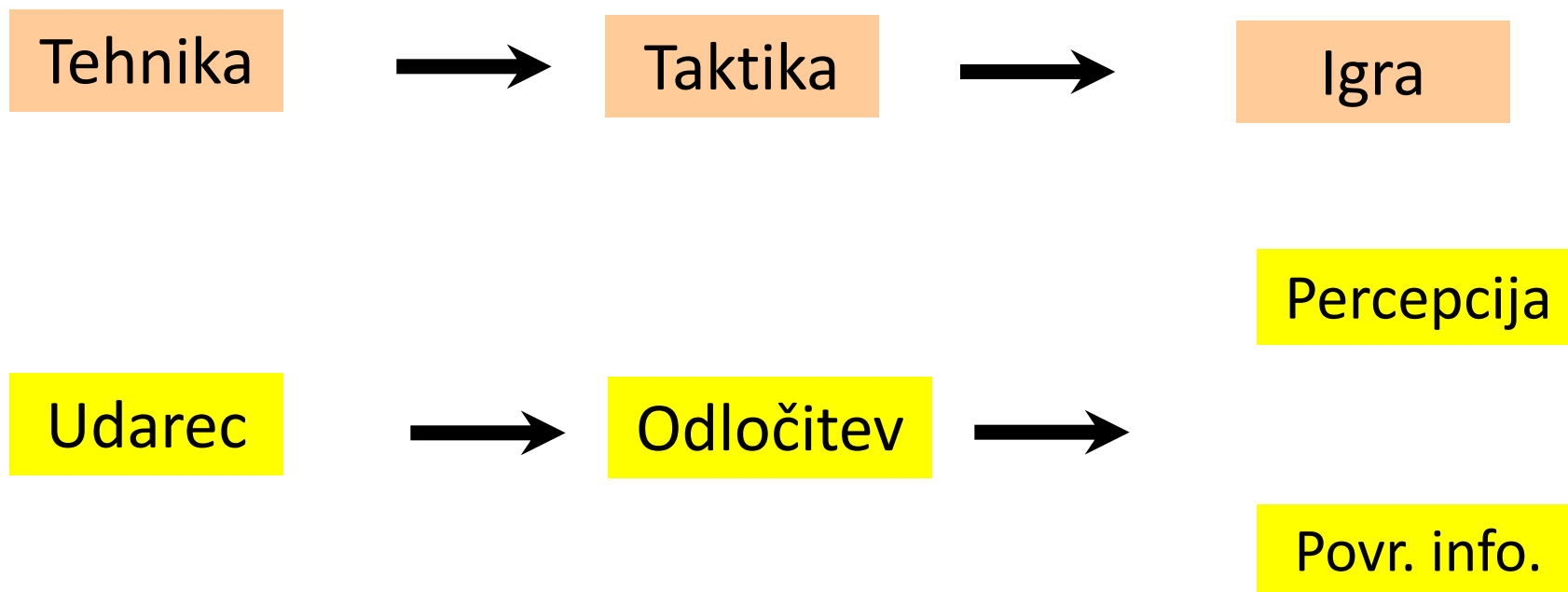
1. Celostna, sintetična (učenje udarcev v celoti)
2. Razčlenjena, analitična (učenje delov udarcev).

# 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

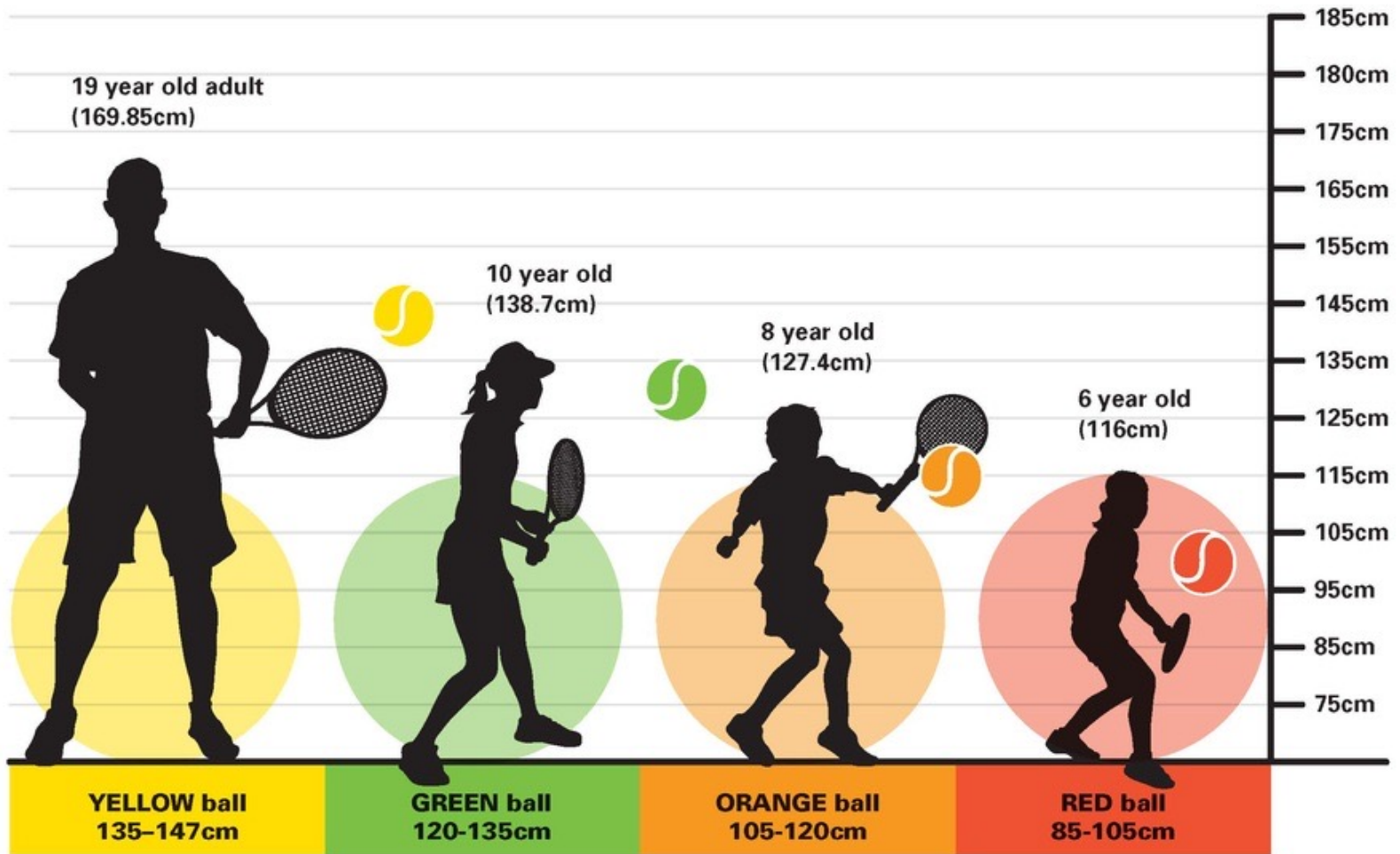
- potrebna uporaba ustreznega igrišča in rekvizitov
- od trenerjev zahteva več kompetenc.
- primerna za učenje začetnikov in rekreativnih igralcev
- trener mora razumeti igro, poučevanje je proces odkrivanja, z uporabo ustrezne komunikacije
- učenec je v središču pozornosti, potrebna notranja motivacija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



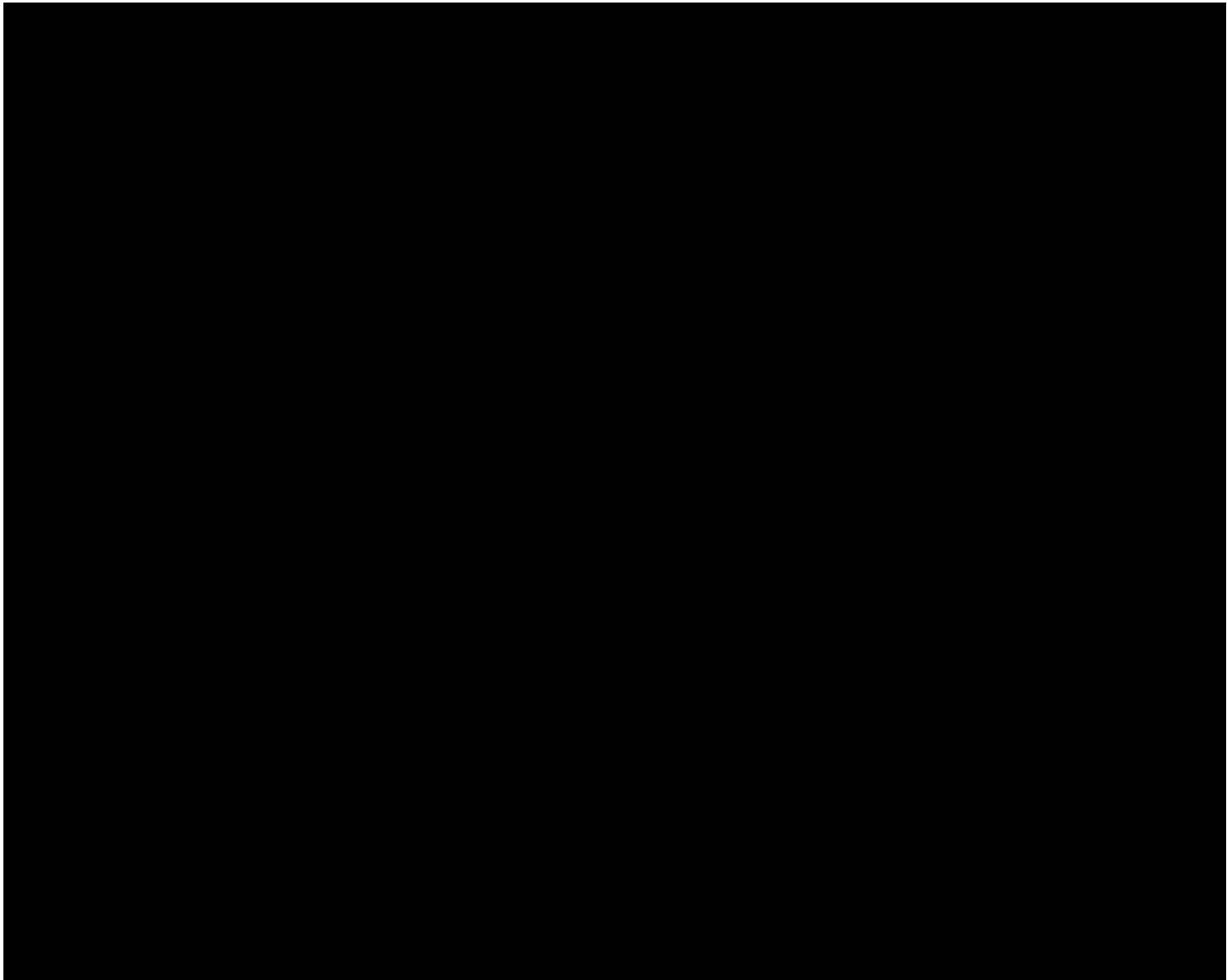
- Average height of males and females combined (World Health Organisation, 2007)
- Rebound height specifications for ITF approved tennis balls (ITF Rules of Tennis 2011)

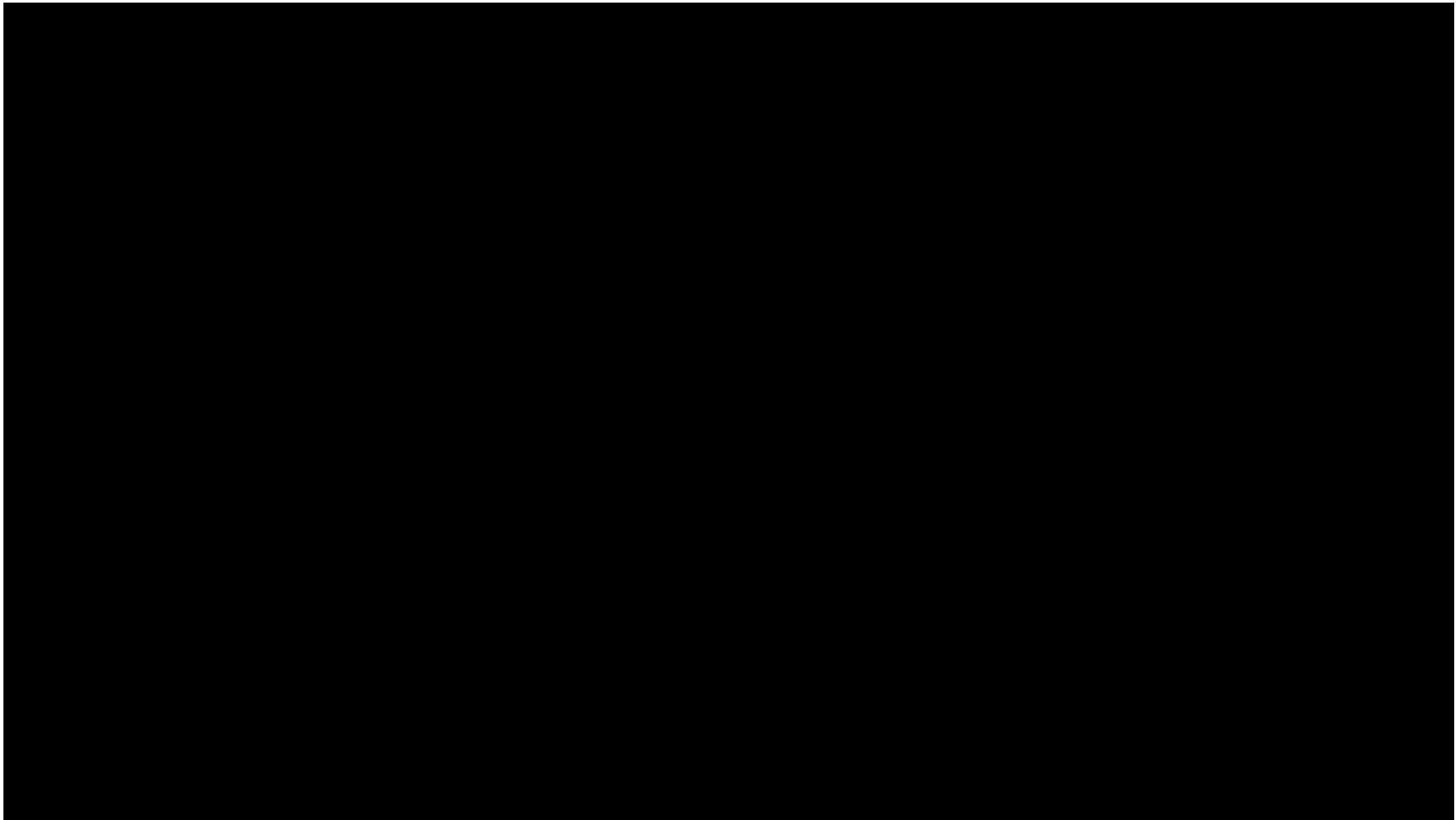
# Vrste teniških igrišč

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



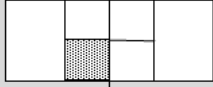
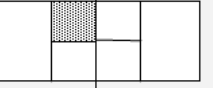
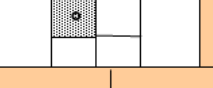
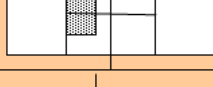
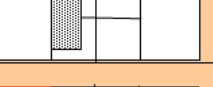
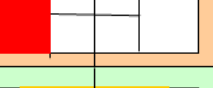
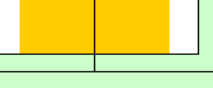





# Prvi koraki

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

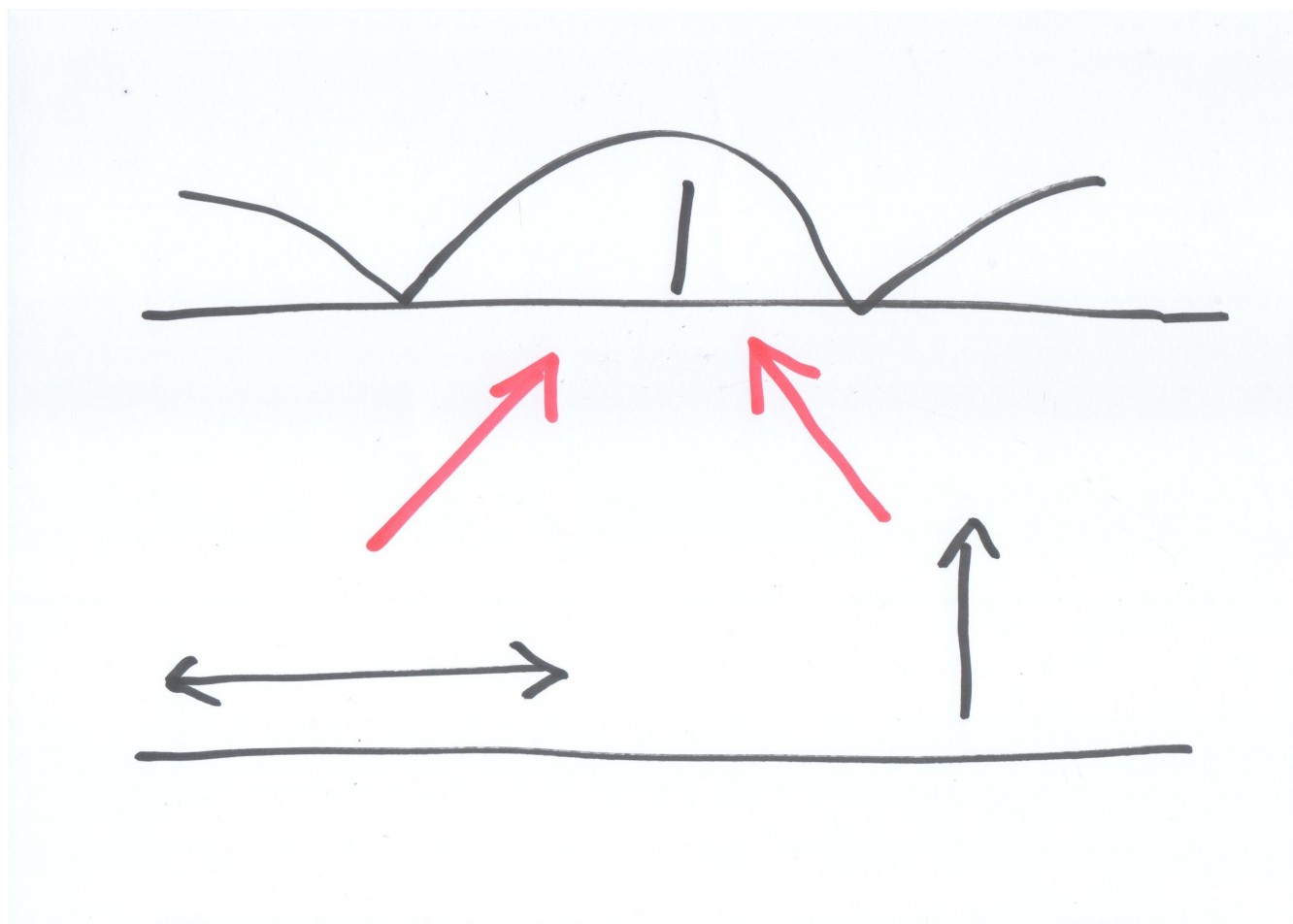


	<b>Progressivne igralne situacije za SERVIS &amp; RETERN</b>	<b>Progressivne igralne situacije za igro na OSNOVNI ČRTI</b>	<b>Progressivne igralne situacije za igro PRI MREŽI</b>	<b>Priporočljivo igrišče</b>	<b>Priporočljiva žoga</b>
<b>Raziskovanje igre</b>	Začetek izmenjave z metom preko loparja in 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

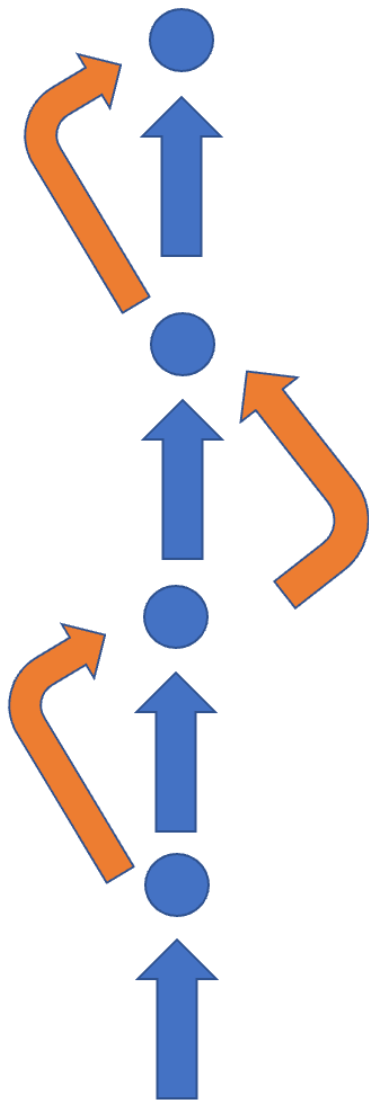
# Prvi koraki razvoja igre na osnovni črti

- 1A. IGRA S SAMIM SEBOJ
- 1B. TENIS PO TLEH
- 2A. IGRA V PARU BREZ MREŽE
- 2B. IGRA V PARU Z MREŽO
- 3. IGRA V MINI IGRIŠČU

# 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.



# Vprašanja?

# Dodatni viri

ITF Academy eLearning courses

ITF Coaching Beginner and Intermediate Players  
Course - Teaching methodology

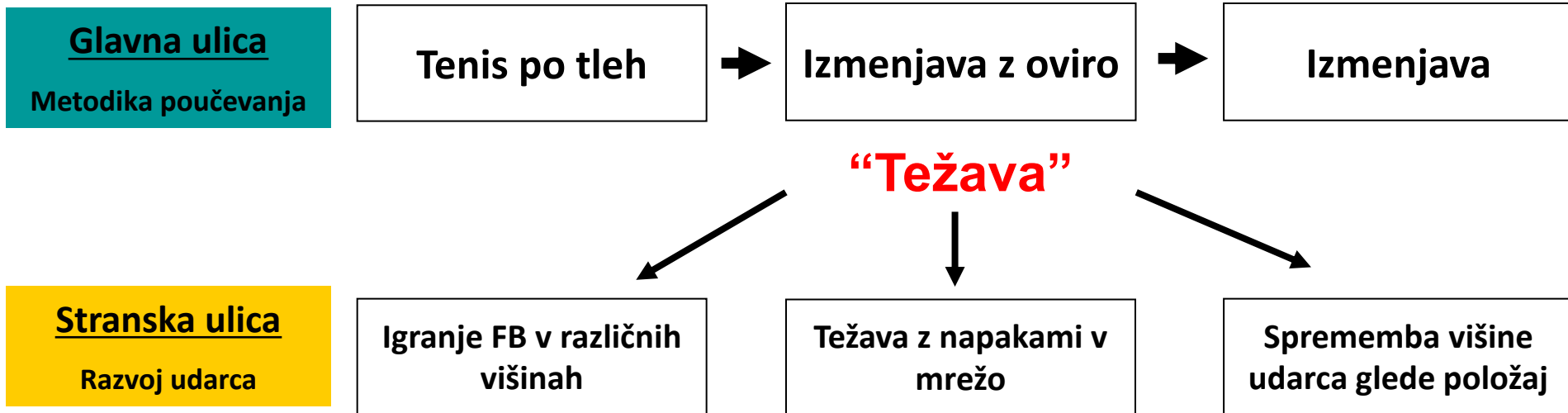


# DVD Tennis Canada – Tennis progression

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

# 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> •Gibanje tekmeca • Kontrola smeri	<b>Metanje žoge</b> (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> •Zanesljivost	<b>„Kontakt „</b>	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> •Zanesljivost •Gibanje tekmeca	<b>„Izmah“</b>	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> •Zanesljivost •Gibanje tekmeca •Pokrivanje igrišča	<b>„Zamah“</b>	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
<u>Začetek izmenjave z metom iznad ramenom</u> •Zanesljivost	<b>Met žoga nad glavo</b>	Ritem Ravnotežje	Tekoče gibanje roke Pentlja Telo miruje Glava nad rameni Odprt ali polodprt položaj
	<b>„Nameščanje“ žoge v zraku</b>	Ritem Ravnotežje	Tekoče gibanje od spodaj navzgor Enako kot pri prejšnjem koraku
<u>Začetek izmenjave s spodnjim servisom</u> •Zanesljivost	<b>Koordinacija gibanja obeh rok</b>	Timing Ritem Ravnotežje	Optimalna višina kontakta / zadetka Enaka hitrost leve in desne roke v zamahu Istočasen začetek gibanja leve in desne roke Enako kot pri prejšnjem koraku
	<b>„Pronacija“</b>	Timing Ritem Ravnotežje	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
<u>Začetek izmenjave z zgornjim servisom</u> •Zanesljivost •Gibanje tekmeča			

# Metodika voleja

Raven igre	Elementi razvoja	Funkcija	Kontrola tehnike
<p><u>Lovljenje žoge v zraku nad oviro</u></p>	<b>Lovljenje žoge</b>	<p>Timing Ritem Ravnotežje</p>	<p>Predvidevanje leta žoge v zraku (horizontalna komponenta) Mesto kontakta pred telesom Roka pred telesom v višini prsi Telo miruje Glava nad rameni</p>
<p><u>Prestrežanje žoge</u> <u>“Držanje” žoge v zraku</u> •Zanesljivost</p>	<b>„Kontakt”</b>	<p>Timing Ritem Ravnotežje</p>	<p>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</p>
<p><u>Usmjeravanje žoge</u> •Gibanje tekmeca</p>	<b>„Izmah“</b>	<p>Timing Ritem Ravnotežje</p>	<p>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</p>
<p><u>Izmenjava udarcev v rdečem igrišču</u> •Zanesljivost •Gibanje tekmeca •Pokrivanje igrišča</p>	<b>„Split-step“</b>	<p>Timing Ritem Ravnotežje</p>	<p>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</p>