

OSNOVNE SPOSOBNOSTI IN VEŠČINE ZA POUČEVANJE TENISA

Ključne kompetence

Razumete pomen RTR in izvajate vaje za razvoj specifičnih gibalnih sposobnosti in veščin za začetnike ali srednje napredne igralce tenisa.

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 obeha 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.

TENIŠKE IGRE IN RAZVOJ GIBALNIH SPOSOBNOSTI TER VEŠČIN

Cilji

1. Poznate teniške igre za različne namene,
2. Poznate postopke razvoja posameznih gibalnih sposobnost in veščin.

Zakaj teniške igre?

1. Igra je otroku blizu,
2. Več otrok je vključenih,
3. Zabava,
4. Celosten pristop,
5. Sodelovanje med otroci.

Vrste teniških iger

1. Za uvodni del (ogrevanje, razvoj sposobnosti...)
2. Za glavni del (razvoj sposobnosti in tehnike)
3. Za zaključni del (umiritev, pozornost...)

Teniške igre v uvodnem delu (ogrevanje)

- **Namen:**

- ogreti vadeče (postopnost?),
- zadovoljiti potrebo po gibanju,
- dober začetek,
- dvigniti motivacijo za delo,
- uvod v GD.

Teniške igre in gibalne naloge v glavnem delu

- **Namen:**

- doseganje teniških ciljev (tehnika, taktika),
- razvoj gibalnih sposobnosti.

Teniške igre v sklepnem delu

- **Namen:**
 - umiritev,
 - sprostitvev,
 - razvoj koncentracije.

Delo po skupinah - 1

1. Uvodni del (igra)
2. Glavni del (igra)
3. Sklepni del (igra)
4. Natančnost (igra ali gibalna naloga)
5. Ravnotežje (igra ali gibalna naloga)
6. Hitrost (igra ali gibalna naloga)

Delo po skupinah - 2

1. Agilnost
2. Orientacija v prostoru
3. Timing
4. Ritem
5. Koordinacija roka ali noga- oko
6. Sklop vaj na koordinacijski lestvi

Primeri iger v uvodnem delu

- lovljenja (zamrznjeni in odtajani, po črtah, kocka,...)
- obračanje klobučkov
- **sendvič tenis**
- teniški natakariji
- **odbijanje po napaki (stoje, čepe, sede, leže)**
- **oponašanje vodje**
- **borba za žogo- v paru (nizek nivo aktivacije)**
- **pospravljanje sobe**



Primeri iger za doseganje teniških ciljev

- teniški maraton
- **teniška odbojka**
- **okrog sveta („laufarca“)**
- popcorn
- **igranje z enim loparjem**
- **4 kvadrati**

Primeri gibalnih nalog za razvijanje gibalnih sposobnosti

- KOORDINACIJA
 - **agilnost** (lestev, osmica, dotiki žog s stopali, teniški rokenrol, zvezda, kroženje velike žoge, dotik z obročem, trampolin, kolebnica, znaki trenerja, sledenje partnerju-klobučki (2 verziji), kotaljenje žog med nogami, izogibanje veliki žogi, dotik klobučkov 1-6/barve,...)
 - **orientacija v prostoru** (barva klobučka, stožec + balon, rutka, HF z obrati- 3 oblike, udarec + dodatna aktivnost: F in B z vmesnim obratom/ prevalom, par: sed + 180 st. obrat in udarec- 1,2,...)
 - **timing** (sprejem žoge z eno, udarec z drugo roko, lovljenje po 1,2,3 odskokih (tudi štafeta ob zid), ocena leta z obročem, odbijanje žoge v različnih višinah- kolena, boki, prsa, glava, *lovljenje različnih žog- stožec (lažja, težja), klobučki, 2 loparja, lopar, amortizacija,*...)
 - **ritem** (sledenje partnerja in ploskanje, igra senc, tenis z brisačo, udarci miže, brez in z žogo, štetje pri izvedbi udarcev, zzzzz, glasbena spremljava,...)
 - **roka/noga- oko** (vsa lovljenja, vodenje žoge z loparjem, nogo, pripomočki, zgrabi žogo, indiacaa...)
 - **diferenciacija gibanj** (vodenje 2 žog po različnih podlagah, ciljanje različnih tarč, odbijanje in udarjanje z različnimi žogami in loparji,...)
 - **ambidekstrij**a (vključevanje dominantne in nedominantne roke/noge, oko)

- **RAVNOTEŽJE**

- gibanje po črtah, hoja po različnih površinah (manjše- gred, klop in nestabilne), hoja po prstih ali petah, lastovka, flamingo, stoja na eni nogi in dotiki žog z drugo/vodenje žoge okrog telesa, lovljenje s pokrovčki na glavi, petelinji bolj, trampolin, velika žoga, ravnotežna deska, bosu,...

- **NATANČNOST**

- tenis, zadevanje in ciljanje tarč, voden projektil,...

- **HITROST**

- štart iz različnih položajev, štafetne igre (od črte do črte,...), naloge reakcije (umikanje, stena, reakcijska žogica),...

- **MOČ**

- zajčji in žabji poskoki, plezanje po lestvi, vrvi, žrdi, letveniku, različne elementarne igre, ki vsebujejo mete, poskoke, plezanja, **NOG**,...

• GIBLJIVOST

- Gimnastične vaje,
- valčkanje,
- CARs.

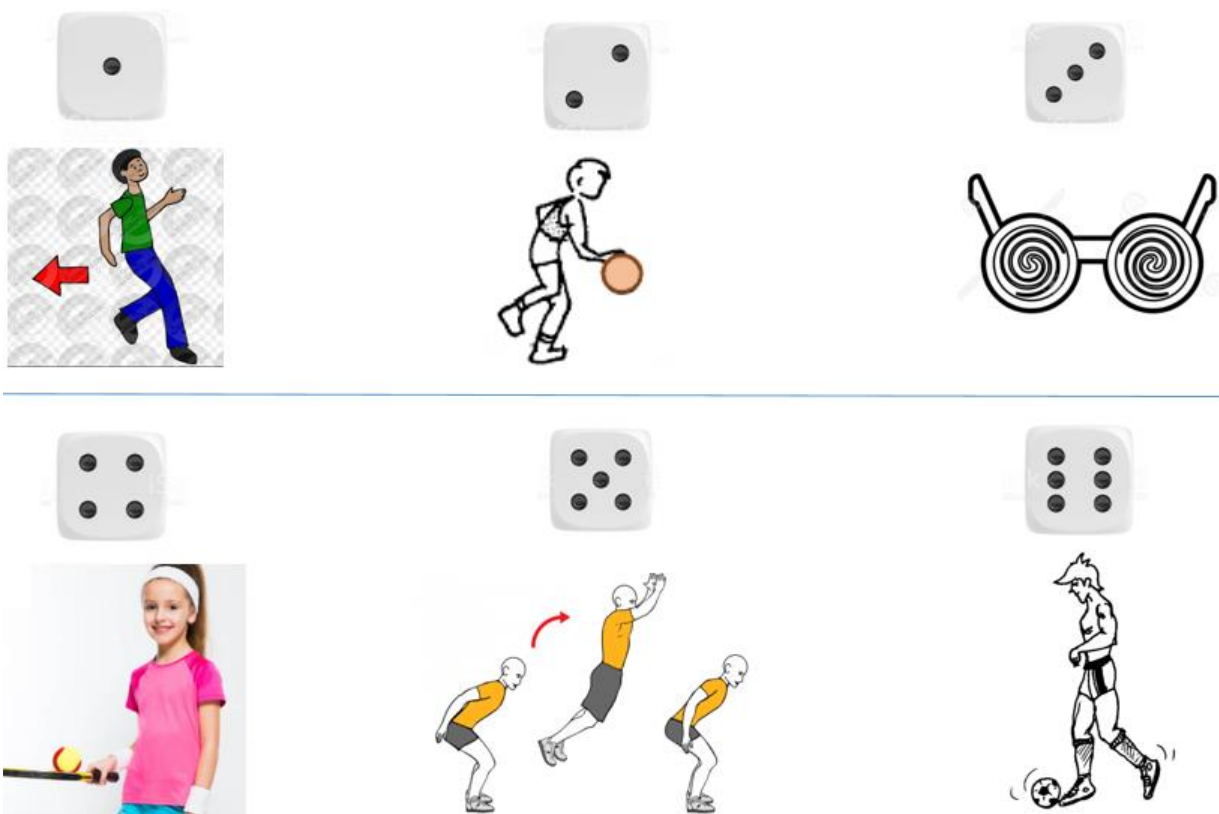
• VZDRŽLJIVOST

- Otroci naj izvajajo dejavnosti na prostem vsaj 3-krat na teden od 10 do 20 minut v vseh vremenskih razmerah (razen v dežju), še bolje pa je vsak dan, in vse leto (Videmšek in Pišot, 2007).

Primeri iger v sklepnem delu

- položaji in prijemi
- gosenica
- vroč krompirček
- impulz
- masaža
- igra pozornosti: različne naloge, igra: Vadeči se razporedijo v 4 skupine, kjer skupaj tvorijo kvadrat. 4 žoge. Vržeš desno, greš na konec svoje skupine; vržeš levo, greš na konec svoje skupine; vržeš desno stečeš desno; vržeš levo, stečeš levo; vržeš v desno, stečeš v levo; vržeš v levo, stečeš v desno (na moj znak menjavajo). Vajam določim števila- 1,2,3,4,5,6. Na povedano število, vadeči opravijo določeno nalogo. Vmes spreminjam tudi podaje: po tleh, od tal, z levo, z desno, soročno, med nogami... Vajo postopoma otežujem z daljšanjem teka v naslednje skupine. + večkratniki

Lovljenje s kocko



TEKMUJEM SAM S SEBOJ IN S STENO!

IZZIVI IN NALOGE	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
50 soročnih metov (od spodaj navzgor) ob steno + soročno lovljenje po 1 odboju od tal										
50 soročnih metov (od spodaj navzgor) ob steno + soročno lovljenje brez odboja od tal										
50 metov iz položaja MOČNI-a MOŽ/PUNCA ob steno (navzgor) z DESNO roko + soročno lovljenje po 1 odboju od tal										
50 metov iz položaja MOČNI-a MOŽ/PUNCA ob steno (navzgor) z LEVO roko + soročno lovljenje po 1 odboju od tal										
50 soročnih metov (od spodaj navzgor) + lovljenje nad glavo (BREZ STENE)										
50 podaj iz ene v drugo roko ob steno z 1 odbojem od tal										
50 podaj iz ene v drugo roko brez odboja od tal (BREZ STENE)										
LOPAR: Izmenjava 50 udarcev s samim seboj z vmesnim zaustavljanjem– en udarec ob steno (naprej) in en udarec navzgor										
LOPAR: Izmenjava 50 udarcev s samim seboj brez vmesnega zaustavljanja										

Vprašanja?

Video

Vprašanja