

# TEMELJNE SPOSOBNOSTI ZA UČENJE 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. Poznete 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/vojna (meti, udarci)**



# 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, indiac...) )
  - **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.

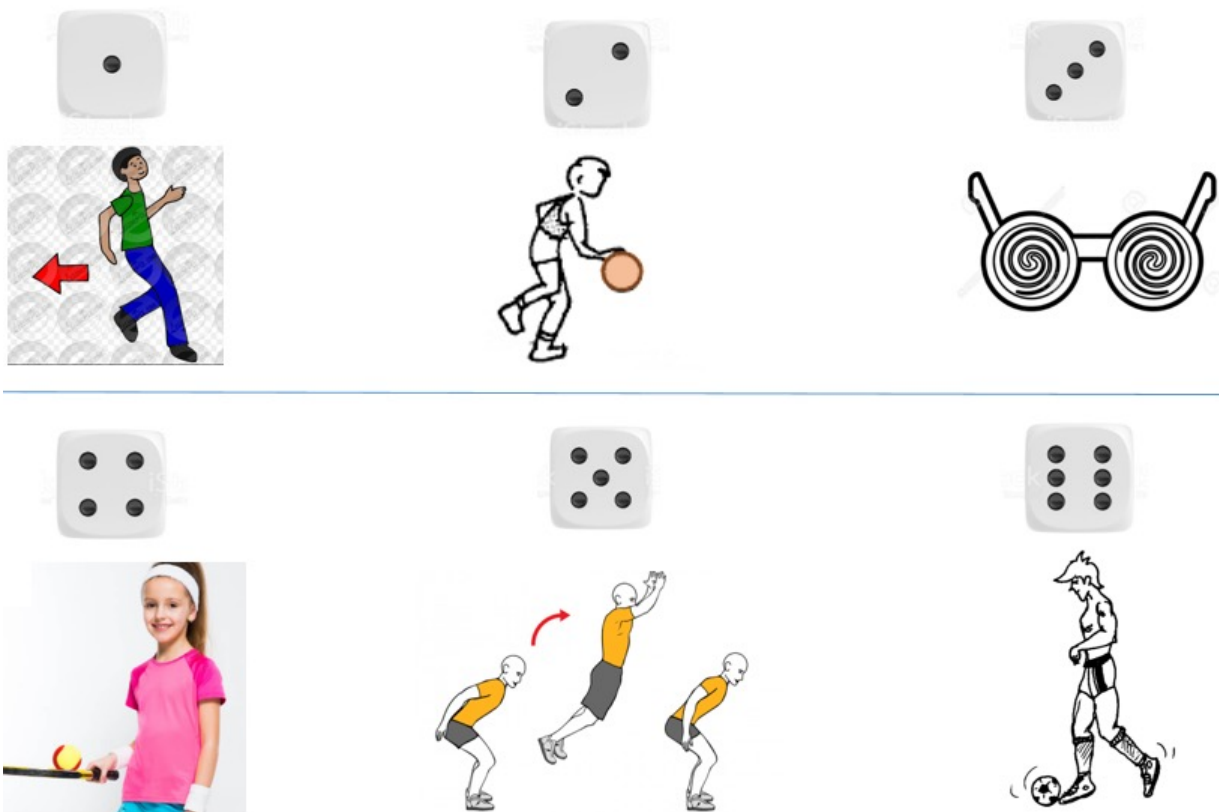
## • VZDRŽLJIVOST

- 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!

<b>IZZIVI IN NALOGE</b>	<b>5</b>	<b>10</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>45</b>	<b>50</b>
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