

DOLGOROČEN RAZVOJ TENIŠKE IGRE

Ključne kompetence

Ustvariti situacije, v katerih je mogoče opazovati in razvijati teniško tehniko. Poiskati odstopanja v tehniki posameznih udarcev od »sprejemljivega« in poiskati primerno(-e) razvojno(-e) vajo(e) za tehnični problem igralca.

Cilj

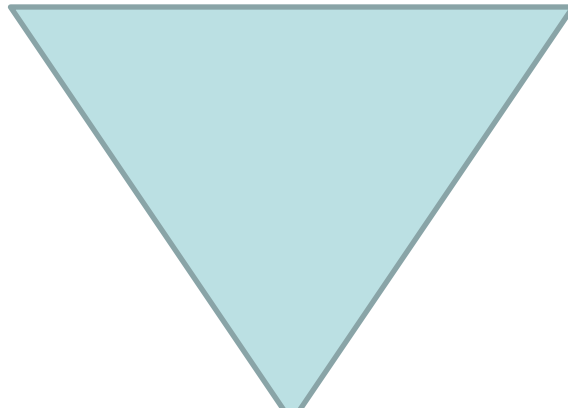
- Razumeti razvoj igre od prvih korakov dalje
- Predstaviti ravni igre glede na igrišče in starost igralcev v vseh igralnih situacijah
- Razumeti povezavo dolgoročnega taktičnega in tehničnega razvoja mladih igralcev
- Poznati področja in metode razvoja tehnike.

Koncept razvoja IGRE

- Uporabljamo GBA pristop na različnih igriščih in z različnimi žogami (red-orange-green)
- Uporabljamo ISTE vaje na drugačen način
- Uporabljamo več „demokratičnih“ metod
- Vključimo učenca u proces
- Holistični (integralni) pristop
- POT razvoja je istočasno tudi CILJ.
- Razvoj IGRE (taktika & tehnika) v igralnih situacijah, ne učenje udarcev.

GBA (treniranje)

ODPRTO



Tekma (analiza)

ZAPRTO

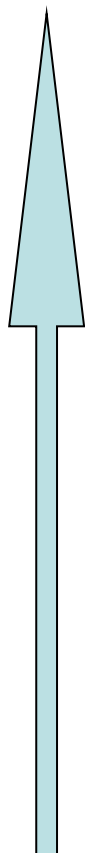
**Vaja s košaro
(S,R - 2a,b)**

ODPRTO

Vaja s trenerjem

Tekma (prilagojena igra)

Dolgoročen razvoj igre na osnovni črti



Nadzoruj potek tekme

Razvij svoj igralni stil

Uporabi moč/tehniko

Uporabi čas/orožja/slabosti

Uporabi prostor

Igranje na rezultat

Izmenjava brez/z oviro

Tenis po odskoku
(igra s samim seboj)

Tenis po tleh
(z veliko belo žogo)

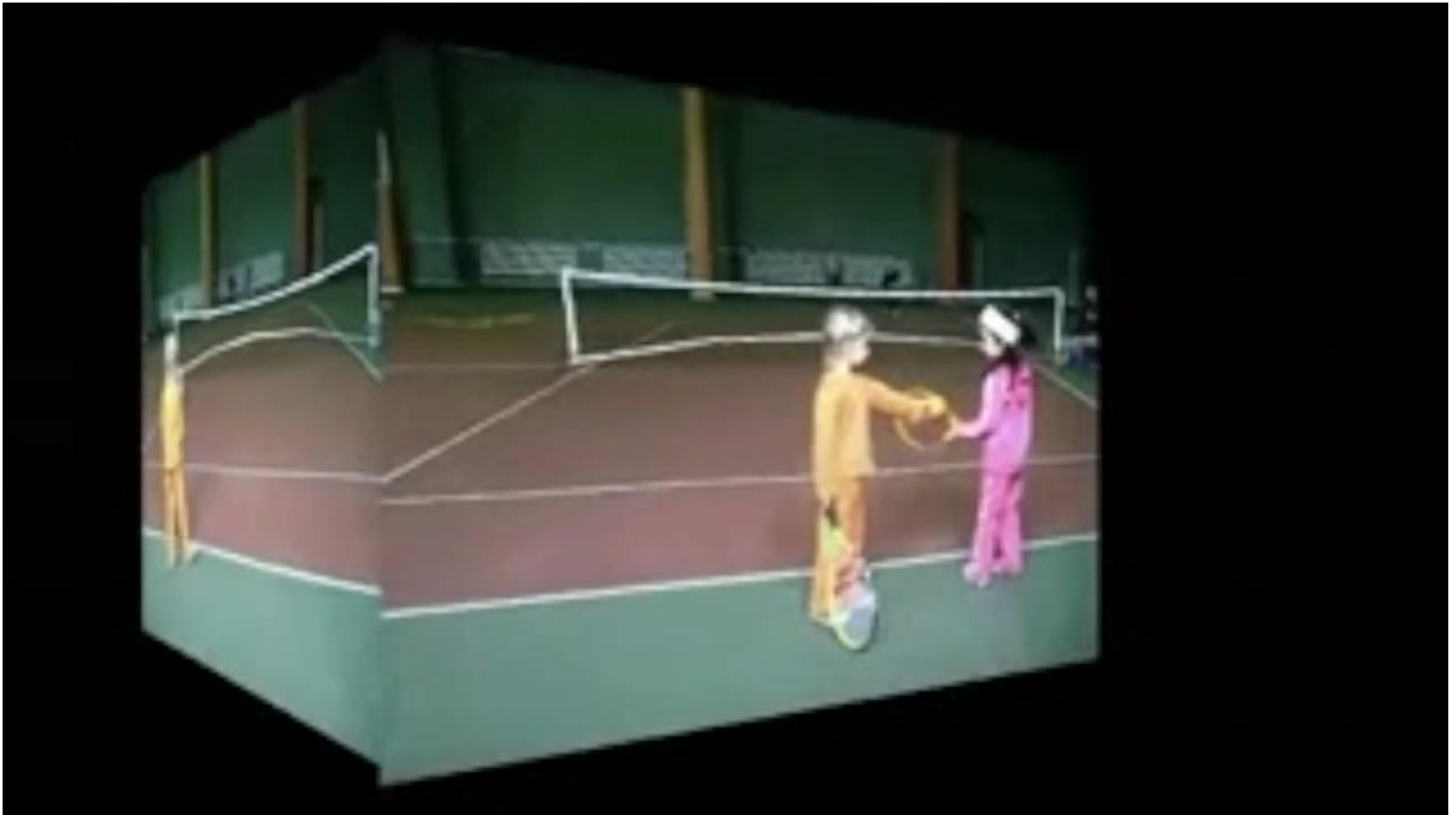
Tenis po tleh



Tenis s samim seboj



Izmenjava



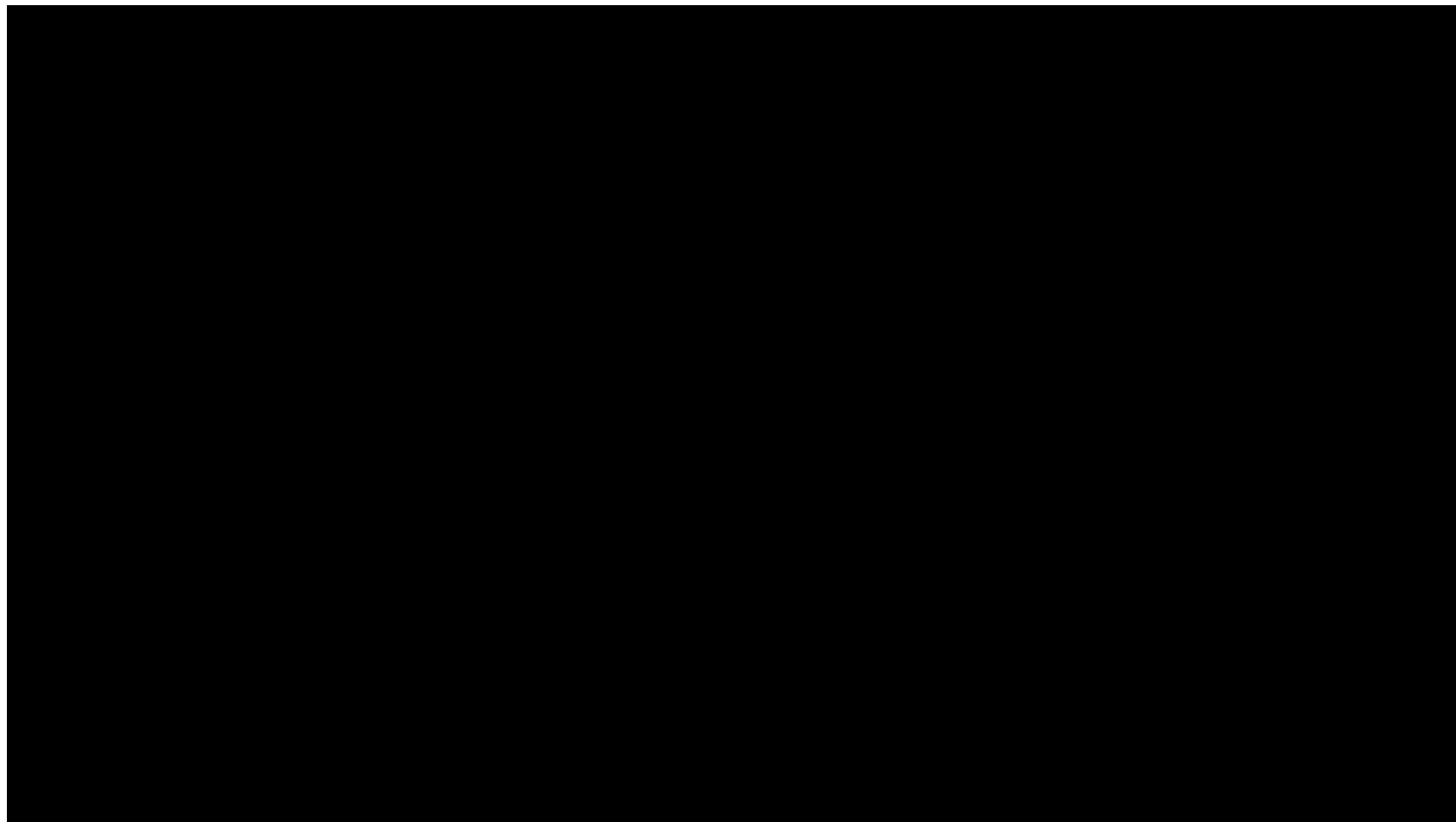
Igranje na rezultat (competitive rally)



Uporabi prostor



Uporabi čas/orožja/slabosti



Uporabi tehniko/moč



Razvij svoj igralni stil (ž)



Razvij svoj igralni stil (m)



Nadzoruj potek tekme (m)



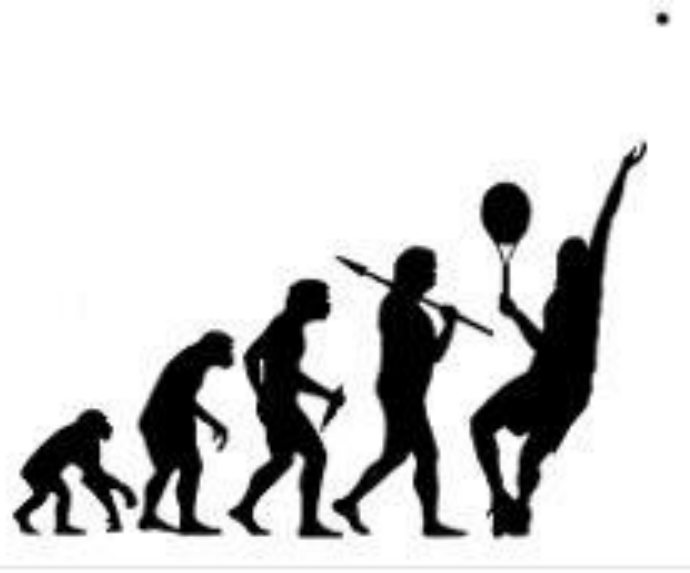
Nadzoruj potek tekme (ž)

WOMEN'S SINGLES | CHAMPIONSHIP
ARTHUR ASHE STADIUM

	6 COCO GAUFF USA		2
	2 ARYNA SBALENKA		4

IBM

Vprašanja



RAZVOJ IGRE	RAZVOJ TAKTIKE		RAZVOJ TEHNIKE					IGRIŠČE	STAROST
Ravni igre	Principi	Namere	Serviranje	Reterniranje	Igra na osnovni črti	Igra pri mreži	Obrambna igra	Velikost	Leta
TENIS PO TLEH	Začeti, ostati v točki	Začeti, igrati v sredino, višje	Različni načini za začetek	Različni načini za začetek	RTR, PAS			MIKRO	6-7
IGRA S SAMIM SEBOJ								MINI	
IGRAJ NA REZULTAT	+ pokriti igrišče	+ začeti, igrati v sredino, gibati tekmeča	Prvi koraki – S		Prvi koraki – FB RTR, PAS Gibalni vzorci	Prvi koraki – V		MINI	7-8
UPORABI PROSTOR	+ ustvariti prednost	+ uporabiti ostro diagonalo, boljši udarec, igrati v prazen prostor	RTR, PAS + nameščanje žoge	Prvi koraki – R	RTR, PAS, + pospeševanje, gibalni vzorci (SS), variabilnost (PAS)	+ napad, različni voleji (HS, SH), gibalni vzorci	Enako kot FB RTR, PAS	MINI MIDI	8-9
UPORABI OROŽJA/SLABOSTI	Vsi principi	+ igrati v naravni smeri, uporabiti boljši udarec, na slabšo stran, na »levo« nogo, igrati 1. tempo, menjati ritem, zaključiti točko...	+ BIOMEK, PAS, »leg drive«, 3 rotacije ramen	+ BIOMEK, PAS, prilagajanje na različne servise	+ BIOMEK, PAS, igralne situacije, variabilnost, prilagodljivost, holističen pristop	+ BIOMEK, PAS, različni voleji in gibanja, razvoj reakcije in anticipacije	+ BIOMEK, PAS, gibalni vzorci, hitrost, agilnost, dinamično ravnotežje	MIDI MAXI	9-12

RAZVOJ IGRE	RAZVOJ TAKTIKE		RAZVOJ TEHNIKE					IGRIŠČE	STAROST
Ravni igre	Principi	Namere	Serviranje	Reterniranje	Igra na osnovni črti	Igra pri mreži	Obrambna igra	Velikost	Leta
UPORABI MOČ/TEHNIKO	Vsi principi	Vse namere + razvoj lastnega igralnega stila	BIOMEK, PAS, vertikalni kot, sproščenost, točka zadetka, notranja in zunanja rotacija	BIOMEK, PAS, reakcijska hitrost, zaznavanje, prilagodljivost, gibalni vzorci...	BIOMEK, PAS, prednapetost, »leg drive«, rotacija bokov, ramen, gibalni vzorci, variabilnost, prilagodljivost...	BIOMEK, PAS, napadalni gibalni vzorci	BIOMEK, PAS, obrambni gibalni vzorci	TENIS	12-16
NADZORUJ POTEK TEKME	Vsi principi	+ prilagajanje na podlago, tekmeča, rezultat...	+ skrivanje, razvoj igralnih vzorcev, učinkovitost, uspešnost, brez poškodb...	+ skrivanje, prilagajanje na različne igralce, razvoj igralnih vzorcev	+ skrivanje, razvoj igralnih vzorcev, učinkovitost, uspešnost, brez poškodb...	+ skrivanje, učinkovitost, uspešnost razvoj igralnih vzorcev	+ učinkovitost, uspešnost, razvoj igralnih vzorcev	TENIS	16+