

# DOLGOROČEN RAZVOJ TENIŠKE IGRE

# 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.

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
<b>TENIS PO TLEH</b>	Začeti, ostati v točki	Začeti, igrati v sredino, višje	Različni načini za začetek	Različni načini za začetek	RTR, PAS			MIKRO	6-7
<b>IGRA S SAMIM SEBOJ</b>								MINI	
<b>IGRAJ NA REZULTAT</b>	+ pokriti igrišče	+ začeti, igrati v sredino, gibati tekmeča	<b>Prvi koraki – S</b>		<b>Prvi koraki – FB</b> RTR, PAS Gibalni vzorci	<b>Prvi koraki – V</b>		MINI	7-8
<b>UPORABI PROSTOR</b>	+ ustvariti prednost	+ uporabiti ostro diagonalo, boljši udarec, igrati v prazen prostor	RTR, PAS + nameščanje žoge	<b>Prvi koraki – R</b>	RTR, PAS, + pospeševanje, gibalni vzorci (SS), variabilnost (PAS)	+ napad, različni voleji (HS, SH), gibalni vzorci	Enako kot FB RTR, PAS	MINI MIDI	8-9
<b>UPORABI OROŽJA/SLABOSTI</b>	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

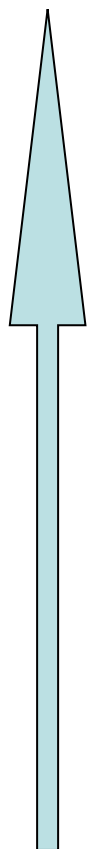
RAZVOJ IGRE	RAZVOJ TAKTIKE		RAZVOJ TEHNIKE					IGRIŠČE	STAROST
Ravni igre	Principi	Namere	Serviranje	Reterniranje	Igra na osnovni črti	Igra pri mreži	Obrambna igra	Velikost	Leta
<b>UPORABI MOČ/TEHNIKO</b>	Vsi principi	Vse namere + razvoj lastnega igralnega stila	BIOMEK, PAS, vartikalni kot, sproščenost, 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
<b>NADZORUJ POTEK TEKME</b>	Vsi principi	+ prilagajanje na podlago, tekmecca, 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+

# Temeljni taktični principi (Kako dobiti točko?)

1. ZAČETI/OSTATI V TOČKI (ne narediti napako...)
2. USTVARITI PREDNOST V TOČKI  
(pripraviti tekmeca k napaki...)
3. ZAKLJUČITI TOČKO (končati z zaključnim udarcem...)



# Dolgoročen razvoj igre na osnovni črti



Nadzoruj potek tekme

Uporabi moč/tehniko

Uporabi orožje/slabost/čas

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

# Igranje na rezultat (competitive rally)

# Uporabi prostor

# Uporabi orožje/slabost/čas

# Uporabi tehniko/moč

# Razvoj svoj igralni stil (ž)

# Razvoj svoj igralni stil (m)

# Nadzoruj potek tekme (match flow)



# Nadzoruj potek tekme (match flow)

# Vprašanja

