

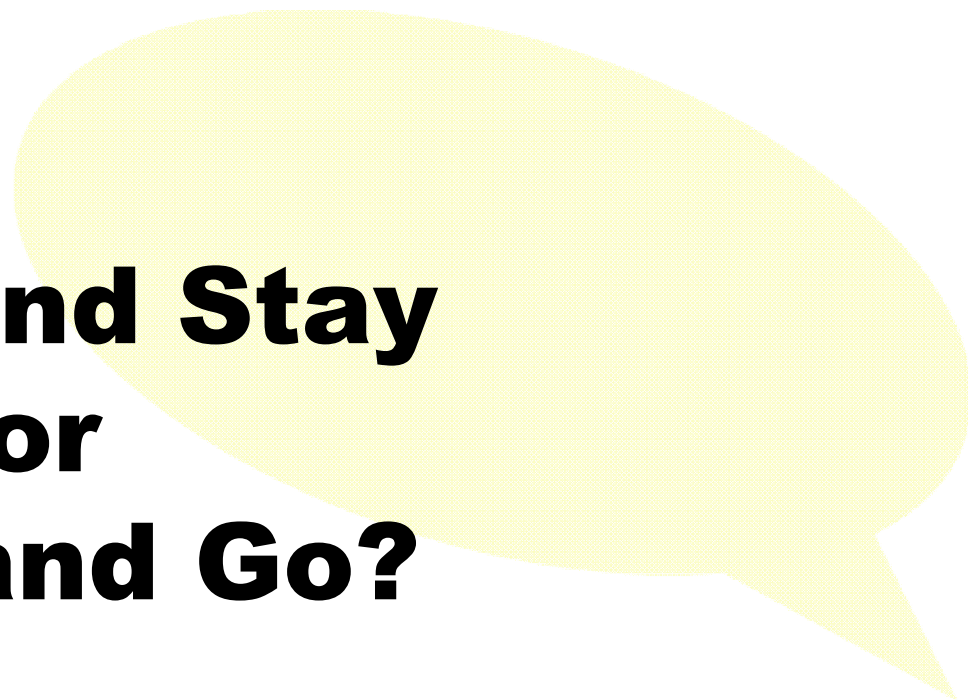


MODERNA PODUKA TENISA





Play and Stay or Play and Go?



Statistika



- 90,000 novih igrača svake godine u Nizozemskoj
 - 52,000 odustane u prvoj godini
- Istraživanje u velikim zemljama 2003:
 - 70 miliona svake godine “proba” tenis
 - 97% odustane od tenisa!!!





ZAŠTO?

- Nema osjećaja uspjehnosti
- Nema izazova
- Nedovoljna tjelesna aktivnost
- Nemogu igrati partnerom!





ZAŠTO?

- ❖ reket nije dio tijela – zahtjevnija koordinacija!
- 1. Tajming - mjesto prvog odskoka
 - pozicija u odnosu na mjesto odskoka
 - putanja odskoka (rotacije)
- 2. Preciznost – ritam i ravnoteža
- 3. Shvaćanje vrijednosti “izmjene lopti” i “natjecanja”





ŠTO MOŽEMO UČINITI?





- **Tennis is easy!**
- **Tennis is fun!**
- **Tennis is healthy!**





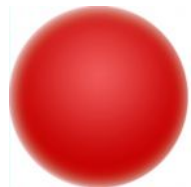
Lopta je ključ!

- Treba upotrebiti optimalnu loptu pri poduci početnika
- Ako početnik nemože igrati (servirati, ostvariti izmjenu..) s regularnom loptom tada treba koristiti mekšu loptu

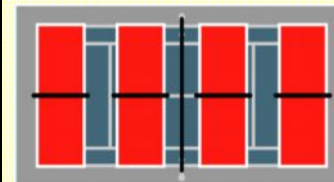




Tennis is easy...ako se igra s optimalnom loptom!



**Crvena – idealna za malo polje!
11 metara**



**Narančasta – 50% sporija i idealna
za poduku početnika svih uzrasta!
18 metara**



**Zelena – 25% sporija i idealna u
prelasku na regularno polje!**





Crveno vs Zeleno igralište

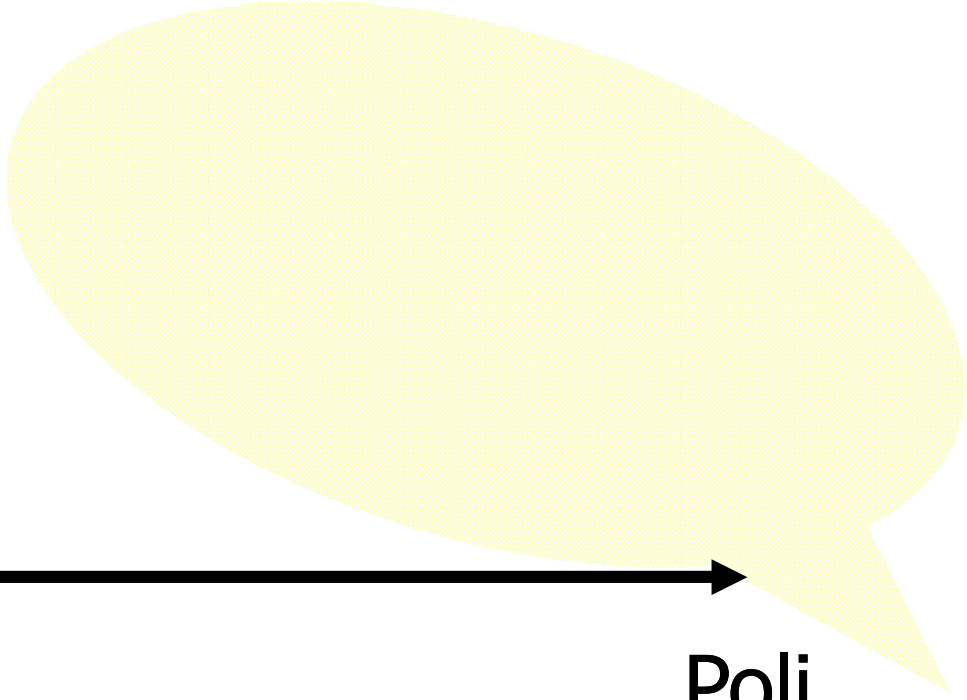




MODERNA METODIKA PODUKE

- **Učenik je centar procesa poduke**
- **Učenje s razumijevanjem**
- **Na znanstvenim činjenicama**





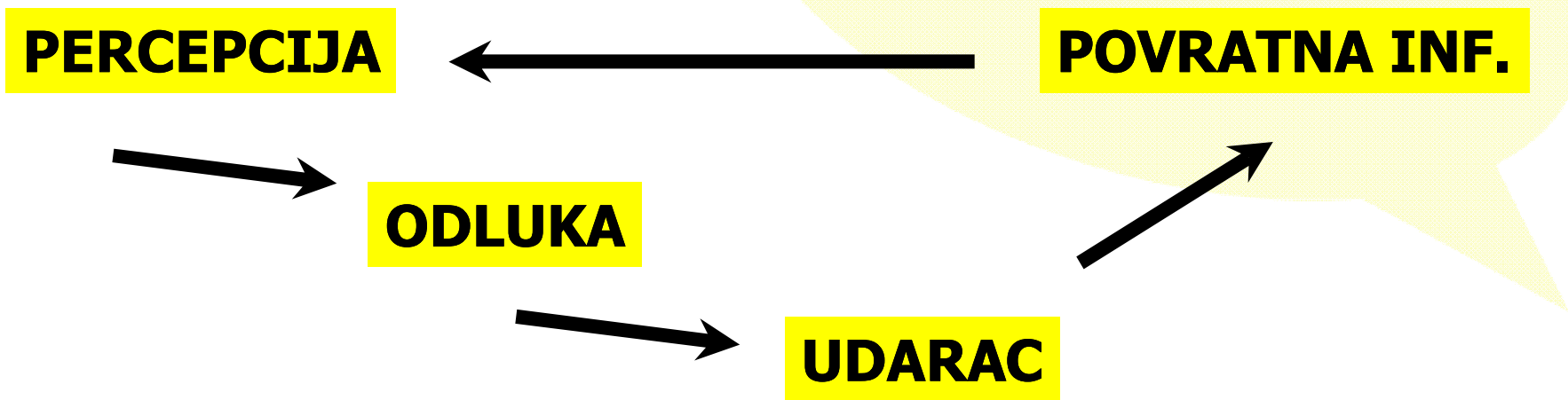
Mono.

Poli.



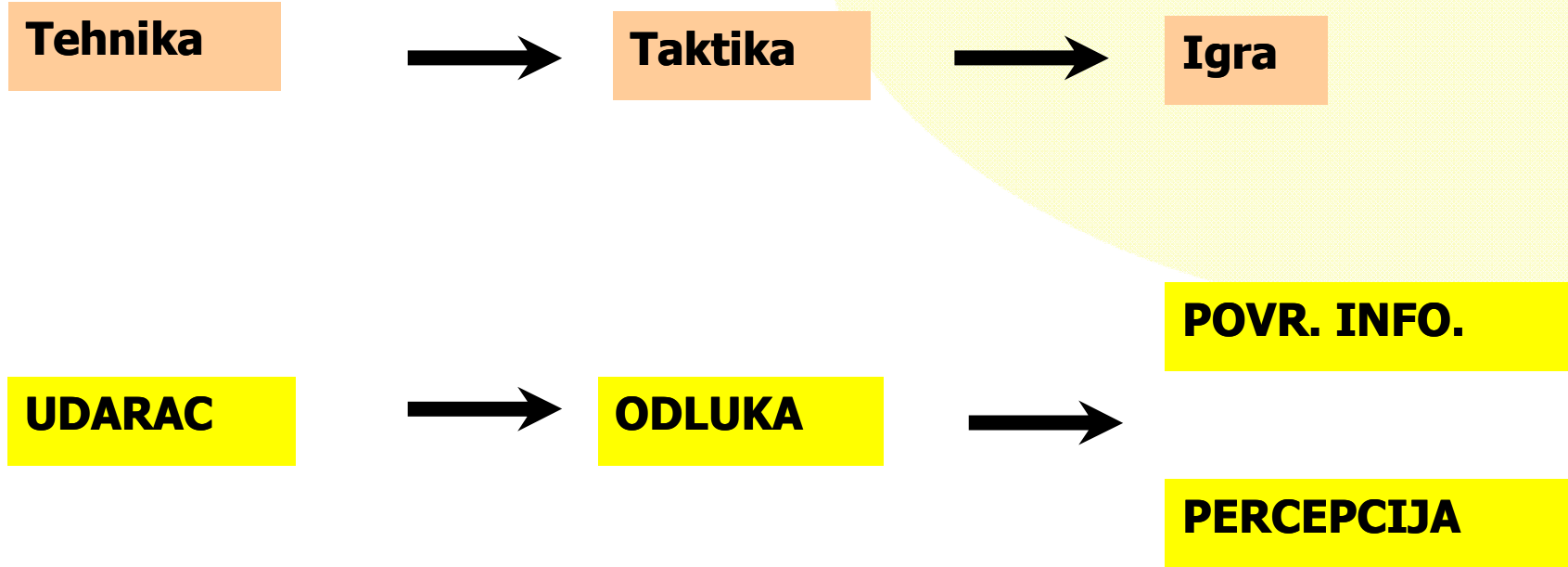


KOMPLEKSAN SPORT





Tradicionalni pristup

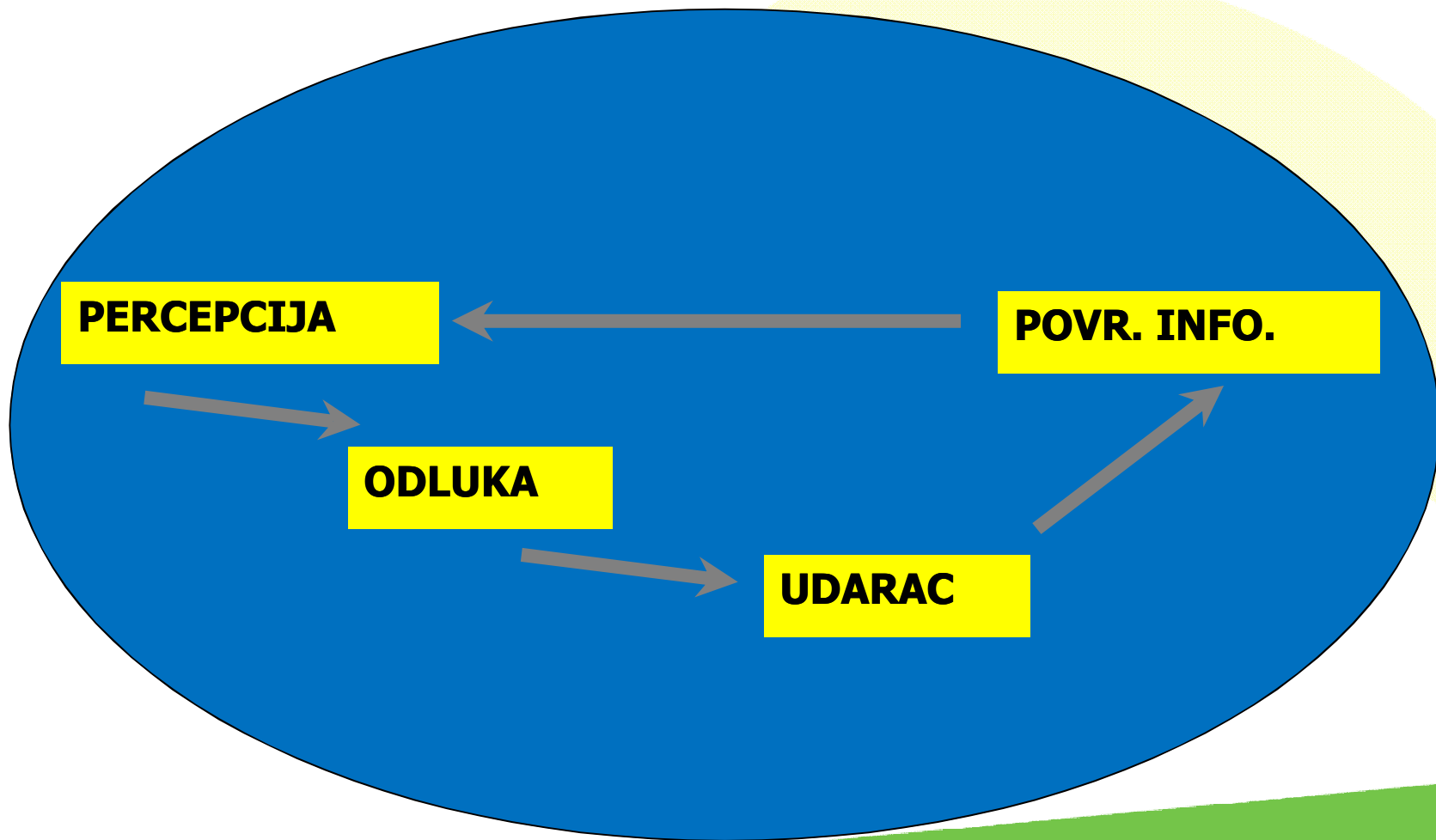


[Video](#)





Moderni pristup



[Video](#)





Što je važnije tehnika ili taktika?

- Tradicionalni pristup u prvi plan stavlja poduku tehnike
- Moderni pristup u prvi plan stavlja uspostavu izmjene udaraca, s istovremenim razvojem tehnike





Rješenje?

- Tehnika i taktika imaju jednaku važnost i trebaju biti podučavane paralelno
- To se naziva “game-based approach”





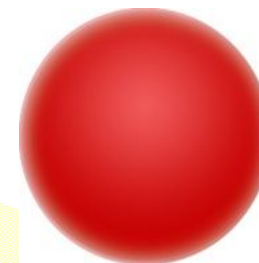
I modificirana igra!

- Način kojim se početnicima približava teniska igra:
- Sporije lopte i manji reketi
- Manje igralište
- Prilagođena pravila





Lopte



- Spužvaste lopte su odlične u sportskim dvoranama i prostorijama bez vjetra
- Ako nemamo spužvastih i mekših lopti mogu se upotrebiti stare “mrtve” lopte





Reketi

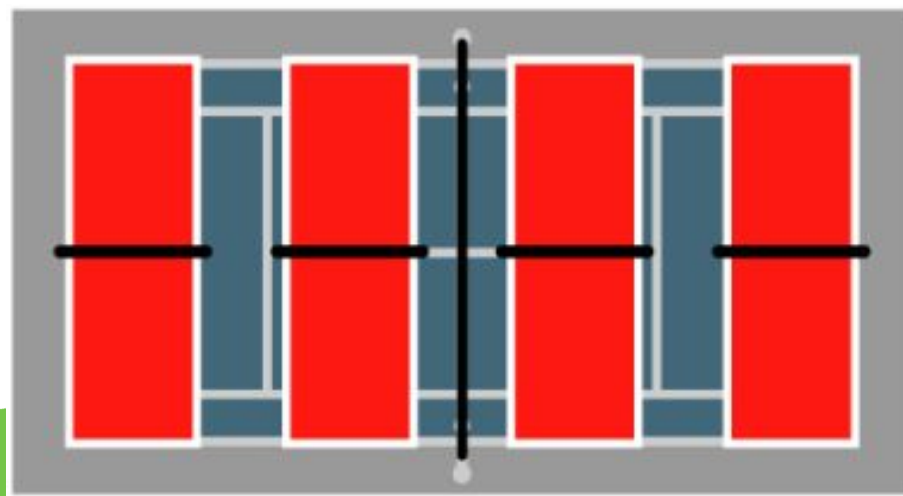
- Mali reketi sa malim gripovima i mekim žicama
- Veliki broj reketa od različitih proizvođača
- Za početnike odličan je i drveni ili plastičani “bat”





Igralište

- Linije igrališta mogu se zaljepiti...
- Sigurnost -2 m. Iza i 1-2 m. među terenima
- Na jednom teniskom terenu i do 6 crvenih terena!





Mreža

- Može se upotrebiti bilo koja mreža te samo vrpca ili plastičnu traka.
- Optimalna visina je oko 80 cm
- Postoje komercijalne mreže i nosači.
- Treba biti snalažljiv!





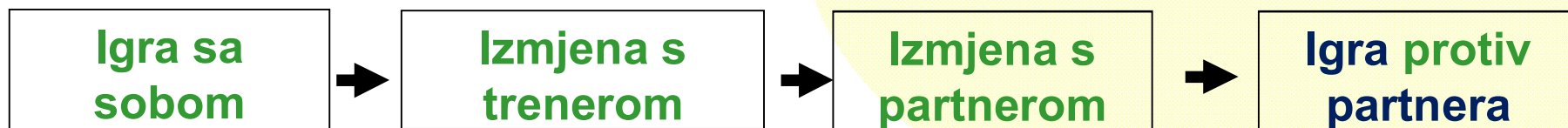
Moderni pristup

- Otvoreni stav trenera prema novome
- Pristupačna oprema (lopte, reketi, mreže...)
- Praktične upute za primjenu metode “razvoja tenisa kroz igru”





Omogućiti igračima da igraju!



Pomoći da igraju bolje!





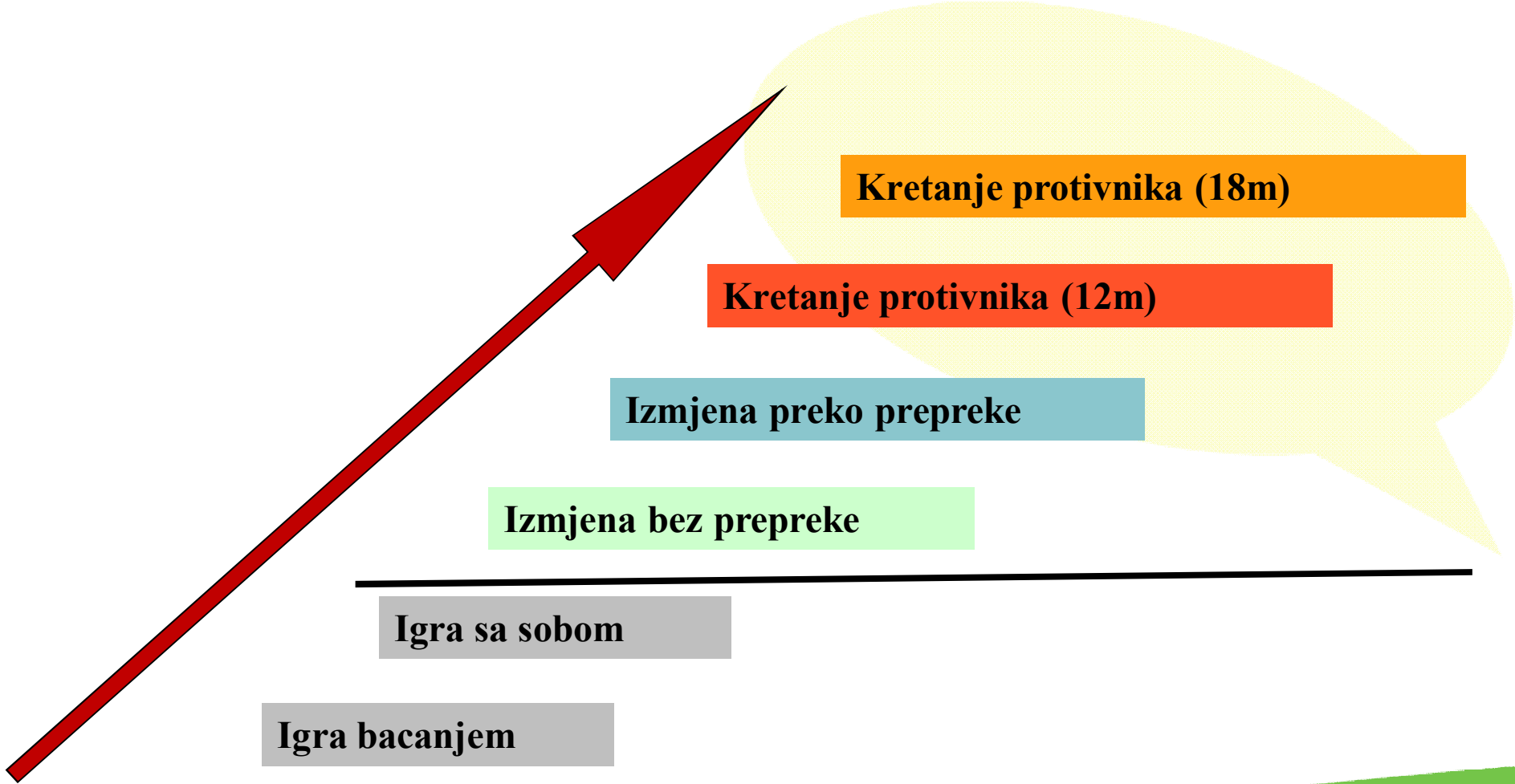
Progresivne igračke situacije

- **Trebaju omogućiti istovremeni razvoj taktike i tehnike**
- **Trebaju biti u skladu s osnovnom taktičkom namjerom**
- **Trebaju uzeti u obzir raspoloživo vrijeme za donošenje “odluke” i kompleksnost pokreta**





Igra na osnovnoj crti



Kretanje protivnika (18m)

Kretanje protivnika (12m)

Izmjena preko prepreke

Izmjena bez prepreke

Igra sa sobom

Igra bacanjem

Igra rolanjem





Pitanja?

