



Тема 1. ТЕХНИЧКА ПОДГОТОВКА ЗА ТЕНИС
Модул I. Обука за спортска тактика и физичка кондиција на
спортистите



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





СОДРЖИНА

- Технички аспекти на различни нивоа
- Методолошки аспекти
- Елементи за ефикасност на топчето



ТЕХНИЧКИ АСПЕКТИ НА РАЗЛИЧНИ НИВОА

Концептот Тенис 10 има 3 нивоа на возраст и подготовка:



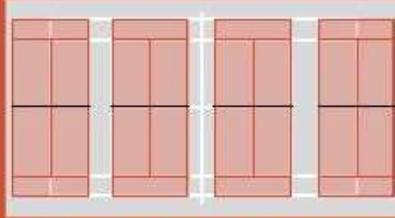
1. Црвен терен
2. Портокалов терен
3. Зелен терен





МЕТОДОЛОШКИ АСПЕКТИ ЦРВЕН ТЕРЕН



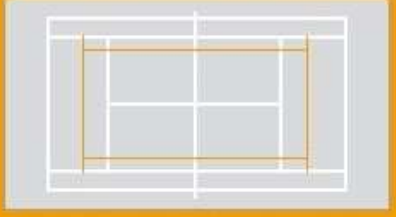
- Играчите можат да ја играат играта уште од првата лекција
- Играчите почнуваат да играат за забава
- Развој на добра техника
- Развој на реални тактики

STAGE	AGE	BALL	COURT	RACKET *(Dependent on the size of the player)	SCORING OPTIONS	STAGE DESCRIPTION
	5-8 years	 75% slower than a yellow ball	 11-12m (36-39ft) x 5-6m (16-19ft)	Up to 23" (43-58cm)*	1 x tiebreak to 7 or 10 Best of 3 tiebreaks to 7 Timed Matches	At Red, slower balls, smaller courts and shorter rackets, enable players to play the game from the first lesson. Players start to play fun, team-based matches, and develop good technique and use realistic tactics.



МЕТОДОЛОШКИ АСПЕКТИ ПОРТОКАЛОВ ТЕРЕН




- Играчите се преселуваат на поголем терен
- Топката е побрза и помала
- Играчите развиваат способност за спроведување напредни тактики
- Натпреварите се подолги, играчите играат сингл и двојки
- Подобра техника вклучувајќи сервис, форхенд, бекхенд и волеј

	<p>8-10 years</p>	 <p>50% slower than a yellow ball</p>	 <p>18m (60ft) x 6.5-8.23m (21-27ft)</p>	<p>23-25" (58-63cm)*</p>	<p>Best of 3 tiebreaks to 7</p> <p>1 x short set to 4</p>	<p>Players move to a larger court, relevant to their size. The ball is slightly faster, but continues to provide an optimal striking zone and the ability to implement advanced tactics. Matches are longer than at Red, and children play both 'team' and 'individual' events.</p>
--	-------------------	--	--	------------------------------	---	---



МЕТОДОЛОШКИ АСПЕКТИ ЗЕЛЕН ТЕРЕН

- Истиот ТЕРЕН како и за возрасните
- Топката е побрза од портокаловата
- Отскокнувањето на топката е помало
- Продолжете да развивате подобра техника и напредни тактики
- Повеќе натпревари

	9-10 years	 25% slower than a yellow ball	 Full Size Court	25-26" (63-66cm)*	1 x short set to 4 Best of 3 short sets to 4 (3rd set as match tiebreak)	The ball is faster than at Orange, but still slower and lower bouncing than the yellow ball, helping players to continue to develop good technique and to implement advanced tactics. Matches are slightly longer than at Orange, and both 'team' and individual' events are played.
--	------------	--	---	----------------------	---	--

ТЕХНИКИ НА ЦРВЕН ТЕРЕН



- Форхенд и бекхенд параметри, полуотворен и отворен тениски став, работа со нозете
- Зафати за форхенд и бекхенд, патека на движење, контакт и целна точка
- Параметри на волеј на подготвената положба, подготовка на зафат и точка на контакт на топката
- Работата на волеј ги опфаќа параметрите на низата на поделени чекори
- Техника за сервирање за покривање на параметрите на сервисниот ритам и точката на контакт
- Серва и игра со конзистентно замавнување на бекхенд



ТЕХНИКИ НА ПОРТОКАЛОВ ТЕРЕН



- Форхенд и бекхенд техники со исти параметри но подобар развој на ударите
- Работа со форхенд и бекхенд, правилно поставување на нозете
- Техника за волеј заснована на извршување, подготвена позиција, сплит чекор, единечно вртење и користење на недоминантна рака
- Техника на сервирање прилагодена за подолг терен
- Вратете ги параметрите на техниката и работата на нозете



ТЕХНИКИ ЗА ЗЕЛЕН ТЕРЕН



- Форхенд и бекхенд техники со префинетост на вештината за новиот терен
- Форхенд и бекхенд работа на нозете за шемите на движење на зелениот терен
- Волеј техника за справување со потешки волеј и поголема контрола на телото
- Волеј со нозете за да се подобри преодната работа со нозете и покриеноста на мрежа за овој терен
- Серва за создавање оружје, процент
- Вратете ги параметрите за време на реакција и работа со нозете





ЕЛЕМЕНТИ ЗА ЕФИКАСНОСТ НА ТОПЧЕТО

1. Должина
2. Насока
3. Ефект
4. Висина
5. Брзина





ДОЛЖИНА & НАСОКА

- Краток удар
 - Долг удар
 - Medium удар
-
- Долга линија
 - Cross
 - централно

ЕФЕКТ & ВИСИНА

- Slice
 - Topspin
 - удар
 - Lift
-
- Високо топче
 - Средно високо топче
 - Ниско високо топче

БРЗИНА

- брзо
- Ниска брзина
- Medium брзина





ПАТЕКА, АГОЛ И БРЗИНА

- Црвен терен - играчите ја удираат топката рано и ја играат топката над оптималната зона или играат зад линијата и удираат подоцна
- Брзината на топката е мала, а аглите не се отворени бидејќи теренот е премал
- Портокалов терен - брзината е поголема, подготовката на рекетот е побрза и има повеќе агли за играње
- Зелен терен – најголема брзина на топката и најбрза подготовка



TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



БЛАГОДАРАМ!

*For more information follow the presentations of **TC4DC** program*

