



Тема 8. КАКО ДА СЕ ВОДИ ГРУПЕН ЧАС

Модул I. Обука за спортска тактика и физичка кондиција на спортистите



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





СОДРЖИНА

1. Модерна наспроти класична методологија на настава: Ера на отворено-затворено-отворено
2. Ефикасна комуникација
3. Опис на групниот тренинг
4. Процесот на одлучување
5. Петте играчки ситуации
6. Групни часови за различни возрастни фази и нивоа
7. Методи за подобрување
8. Можни ситуации во кои ќе биде потребно подобрување
9. Структура





Модерна наспроти класична наставна методологија отворена-затворена-отворена Ера

- Класична (традиционална) наставна методологија:
техника, тактика и потоа играње на натпревари.





Модерна наспроти класична наставна методологија отворена-затворена-отворена Ера

- Современа методологија на настава :

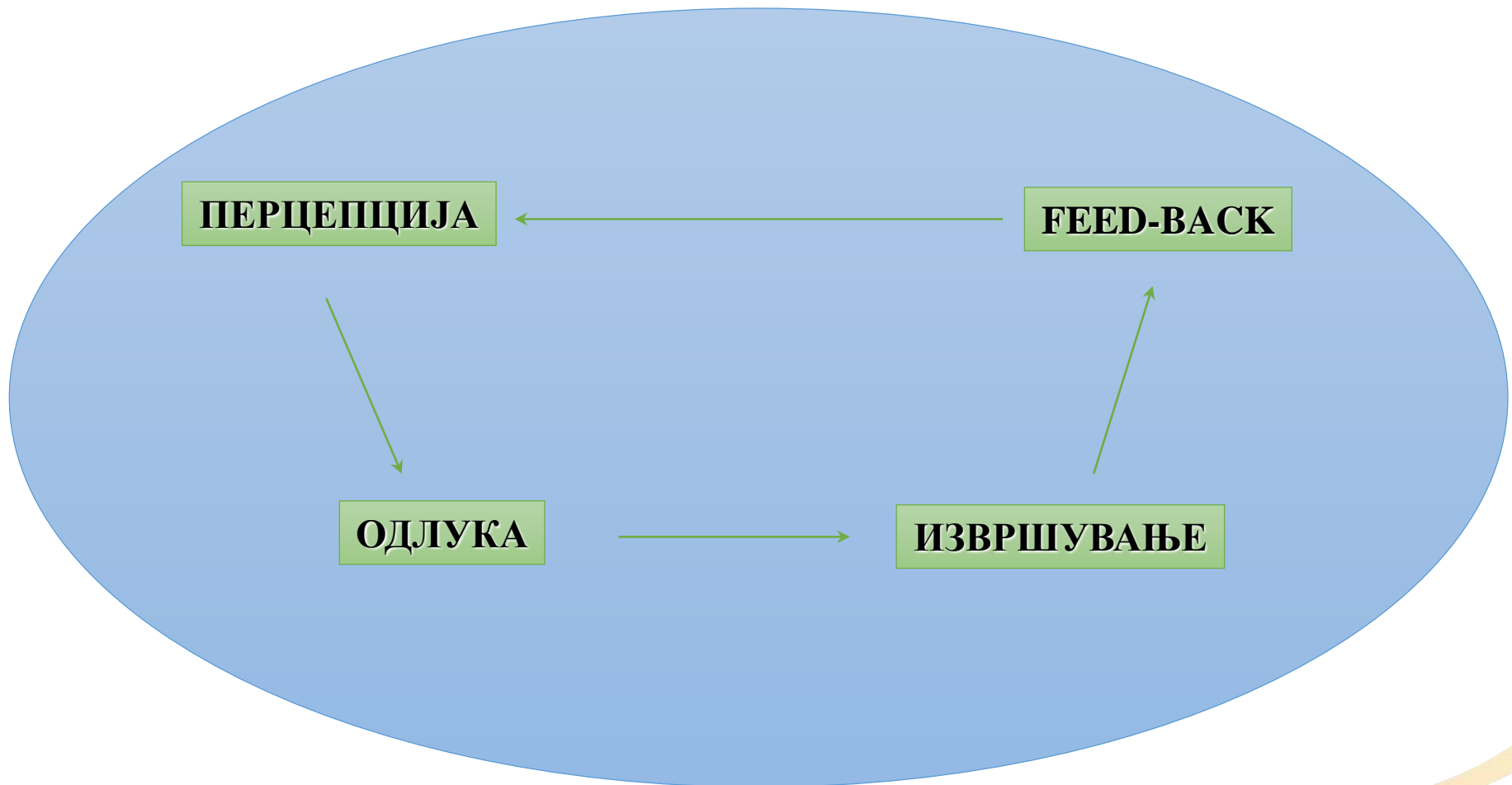
Отвори – Затвори – Отвори

- Заснована на игра
- Играчите се во центарот
- Базирано на релевантни научни факти





Модерен пристап





Ефикасна комуникација

Кажи ми и ќе заборавам
Научи ме и можеби ќе се сеќавам
Вклучи ме и јас ќе научам

- Самата суштина на коучингот е комуникацијата
- Успешна комуникација тренер-играч = взаемна корист
- Интеракција помеѓу тренерот и спортистот:
старомоден/традиционален (командувачки) стил наспроти
современи методи

Ефикасна комуникација



Кажи ми и јас заборавам
Научи ме и можам да се сеќавам
Вклучи ме и јас учам

- „Што“, „зошто“, „кога“ и „како“ на ефективна комуникација
 - Убеди
 - Оценете
 - Информирајте
 - Мотивирајте и инспирирајте
 - Решавајте проблеми
- Успешни стратегии





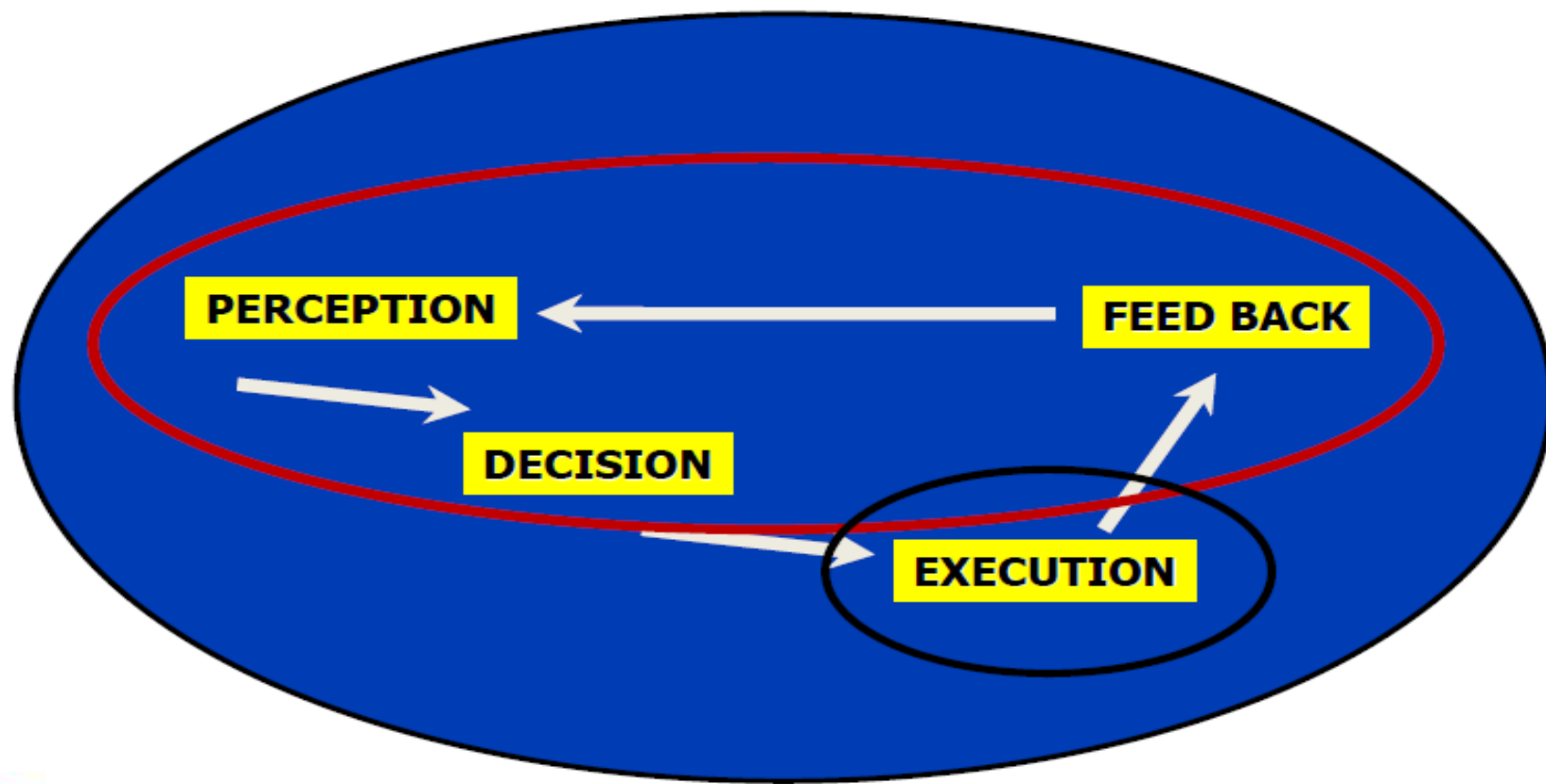
Опис на групниот тренинг

- Тактики
- Вештини
- Слабости
- Социјализација и забава



Процесот на донесување одлуки

Tennis = Open skill





Процесот на донесување одлуки

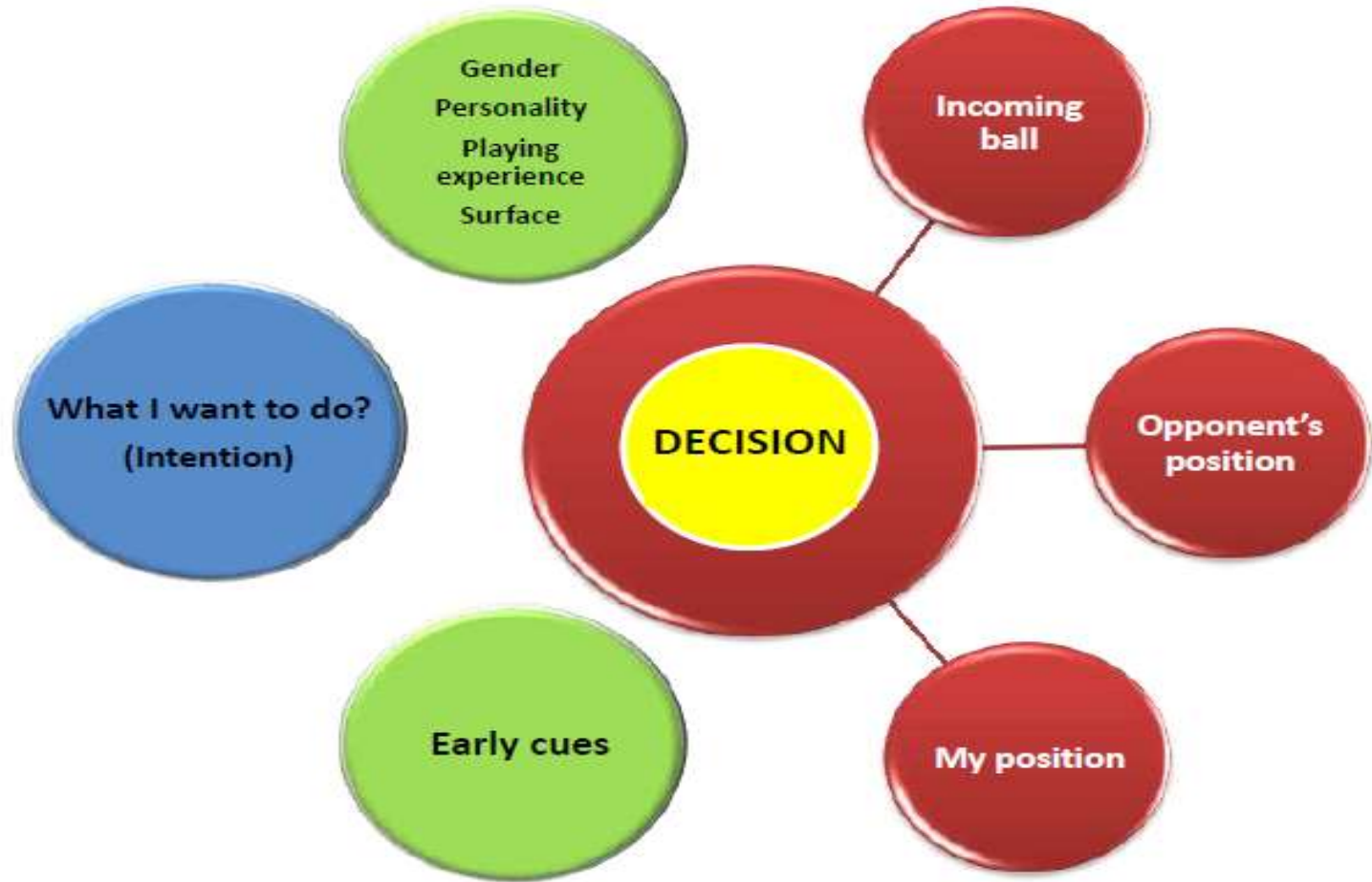
Што (тактичка намера) и како (Каде и како удрил)

- Тактички намери
 - (Почеток) Останување во точката
 - Создавање предност
 - Завршување на точката





Што влијае на процесот на одлучување?





Процесот на донесување одлуки

Општи упатства

1. Дали играчите знаат што прават и зошто?
2. Оставете ги да играат
3. ПОМОГНЕТЕ им!
 - Натпреварувачки трки (почетници на возраст од 4-6 години)
 - Да се игра FH или BH
 - Да се движиш или не / кон или подалеку
 - Константна прецизност (конкурентни играчи на возраст од 6-7 години)
 - Кога да се игра „безбедно“ или „далеку“
 - во зависност од висината и насоката
 - Каде и кога да се покрие теренот (во средината)



Процесот на донесување одлуки

Теренски простор и играчи со натпреварувачки дух на возраст од 8-9 години

- Поставување во зависност од „тежината“ на влезната топка
- Кога да се смени правецот во зависност од :
 - квалитет на топката
 - позицијата на противникот
- Кога да се користи подобар удар
- Како оптимално да се покрие теренот



Процесот на донесување одлуки



Создавање „вештини за донесување одлуки“

1. Дефинирајте ја одлуката со „прашање“: Кога и каде (+ Како)
2. Создадете ситуација („опции“)
3. Дефинирајте ги критериумите за „одлука“ (визуелни знаци)
4. Дефинирајте „клучен збор“ (ако е соодветно)





Петте ситуации на играта

- Сервирање
- Враќање
- Двајцата назад
- Доближување кон мрежата
- подавање





Петте ситуации на играта

■ GPS:

- **G:** Игра Ситуации
- **P:** Прогресија на тактиката до техники
- **S:** Циклус на удари





Играчки лекции за различни возрасни фази и нивоа

- Групен час (ГЧ) – Тактики
 - Почетници (4-10 години)*
 - Средни (11-14 години)*
 - Напредни (14 години и повеќе)*
- * Возрасните рамки се дадени за деца и млади спортисти. Ова, сепак, не ги исклучува возрасните да спаѓаат во категории на исто ниво.

Прашања за аудиториумот: Како може групните часови (тренинзи) да ја подобри техниката? Како тоа може да биде физички развој? Како групните часови повеќе да се ориентират кон ментален развој?



Можни ситуации во кои ќе биде потребно подобрување

Примери:

- Позицијата на фидер
- Определете ги клучните одлуки потребни во ситуацијата
- Одредете ја соодветната фаза на игра за напаѓачот (неутрален, напад, одбрана?)
- Карактеристики на топката во игра
- Повторно создадете натпреварувачка средина
- Обезбедете оптимален предизвик за играчите
- Друго.





Структура

Отворена игра (15%) - Вежба со кошница (30%) - Тренерска вежба (30%) - Изменета игра (25%)

- Времетраење: 60 -90-120'
- Поставување: помеѓу 2-8 играчи / 1 терен
- Фокусирајте се на подобрување на
 - вештини за донесување одлуки
 - комуникација, организација, диференцијација



Ви благодарам!

За повеќе информации следете ги презентациите на програмата TC4DC

