



Tema 8. CUM SE DESFĂȘOARĂ O LECȚIE DE GRUP

Modulul I. Antrenamentul în tactica sportivă și condiția fizică a sportivilor



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





CONȚINUT

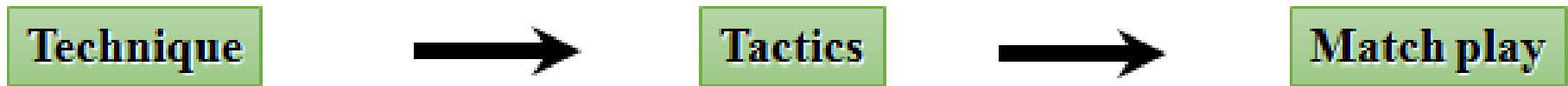
1. Metodologia didactică modernă vs. clasică: Epoca deschisă-închisă-deschisă
2. Comunicare eficientă
3. Descrierea lecției de grup
4. Procesul de luare a deciziilor
5. Cele cinci situații de joc
6. Lecții de grup pentru diferite etape și niveluri de vârstă
7. Metode de îmbunătățire
8. Posibile situații în care vor fi necesare îmbunătățiri
9. Structura





Metodologia de predare modernă vs. clasică Epoca de deschidere-închidere-deschidere

- Metodă clasică (tradițională) de predare: tehnică, tactică și apoi joc de meci.





Metodologia de predare modernă vs. clasică

Epoca de deschidere-închidere-deschidere-deschidere

- Metodologie modernă de predare:

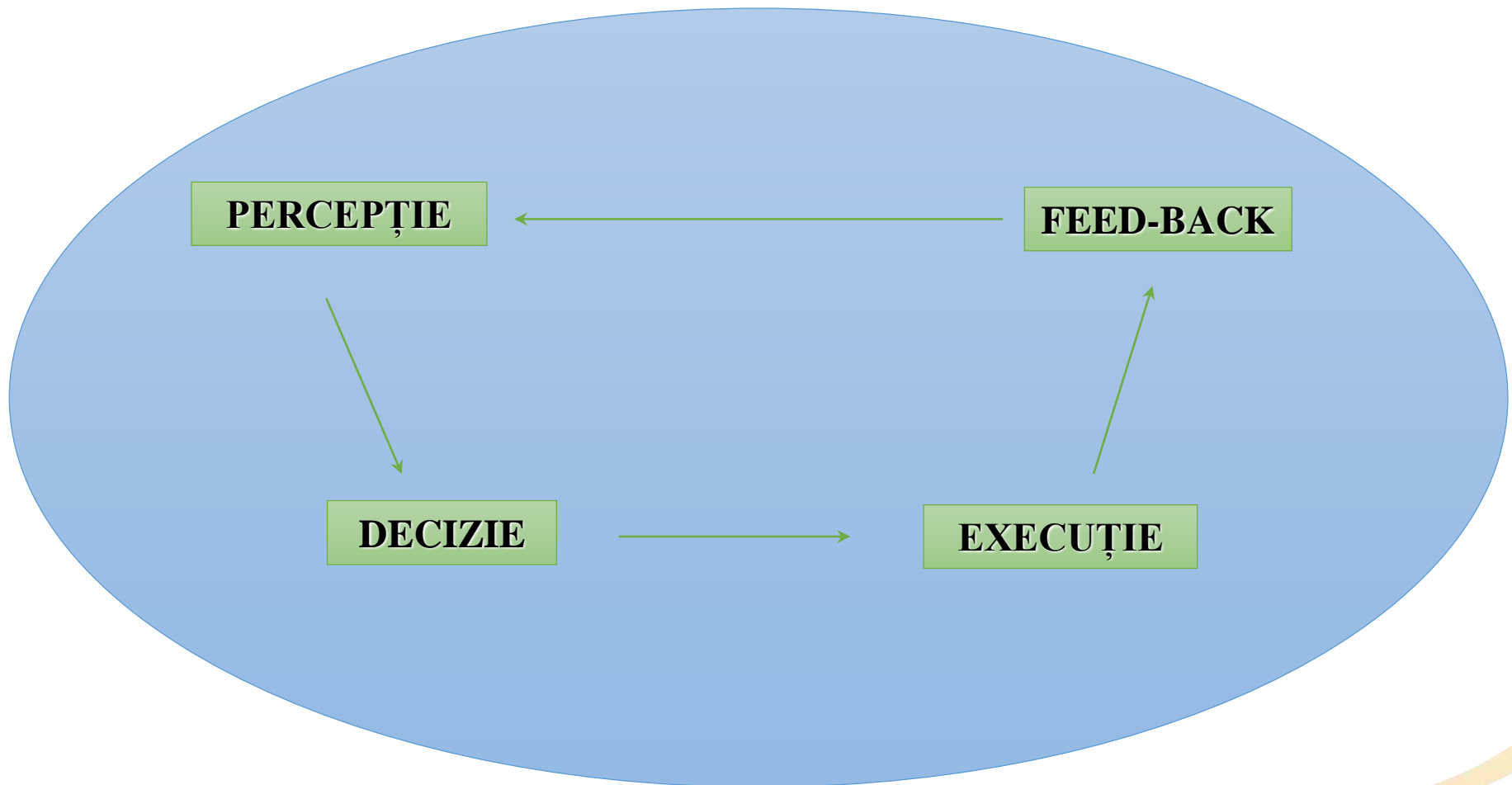
Deschis - Închis - Deschis

- Bazat pe joc
- Centrat pe jucător
- Pe baza unor fapte științifice relevante





Abordare modernă





Comunicare eficientă

Spune-mi și voi uita
Învață-mă și poate îmi voi aminti
Implică-mă și eu învăț

- Esența însăși a coaching-ului este comunicarea
- Comunicare de succes între antrenor și jucător = beneficiu reciproc
- Interacțiunea dintre antrenor și sportiv: stilul de modă veche/tradițional (comandant) vs. metodele moderne



Comunicare eficientă

Spune-mi și voi uita

Învăță-mă și poate îmi voi aminti

Implică-mă și eu învăț

- *"Ce", "de ce", "când" și "cum"* unei comunicări eficiente
 - Persuade
 - Evaluați
 - Informare
 - Motivați și inspirați
 - Rezolvarea problemelor
- Strategii de succes



TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



Descrierea lecției de grup

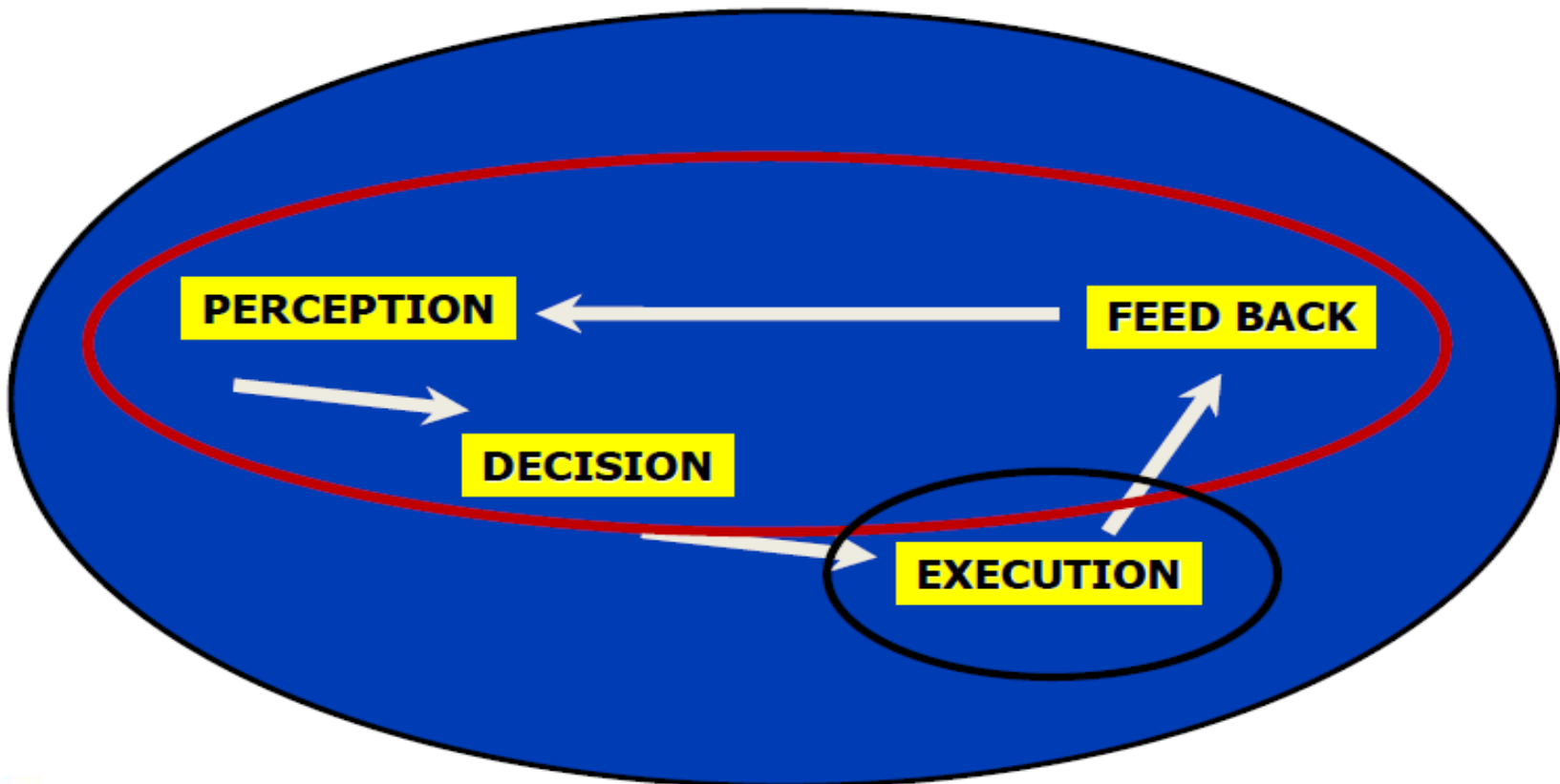
- Tactici
- Competențe
- Puncte slabe
- Socializare și distracție





Procesul de luare a deciziilor

Tennis = Open skill





Procesul de luare a deciziilor

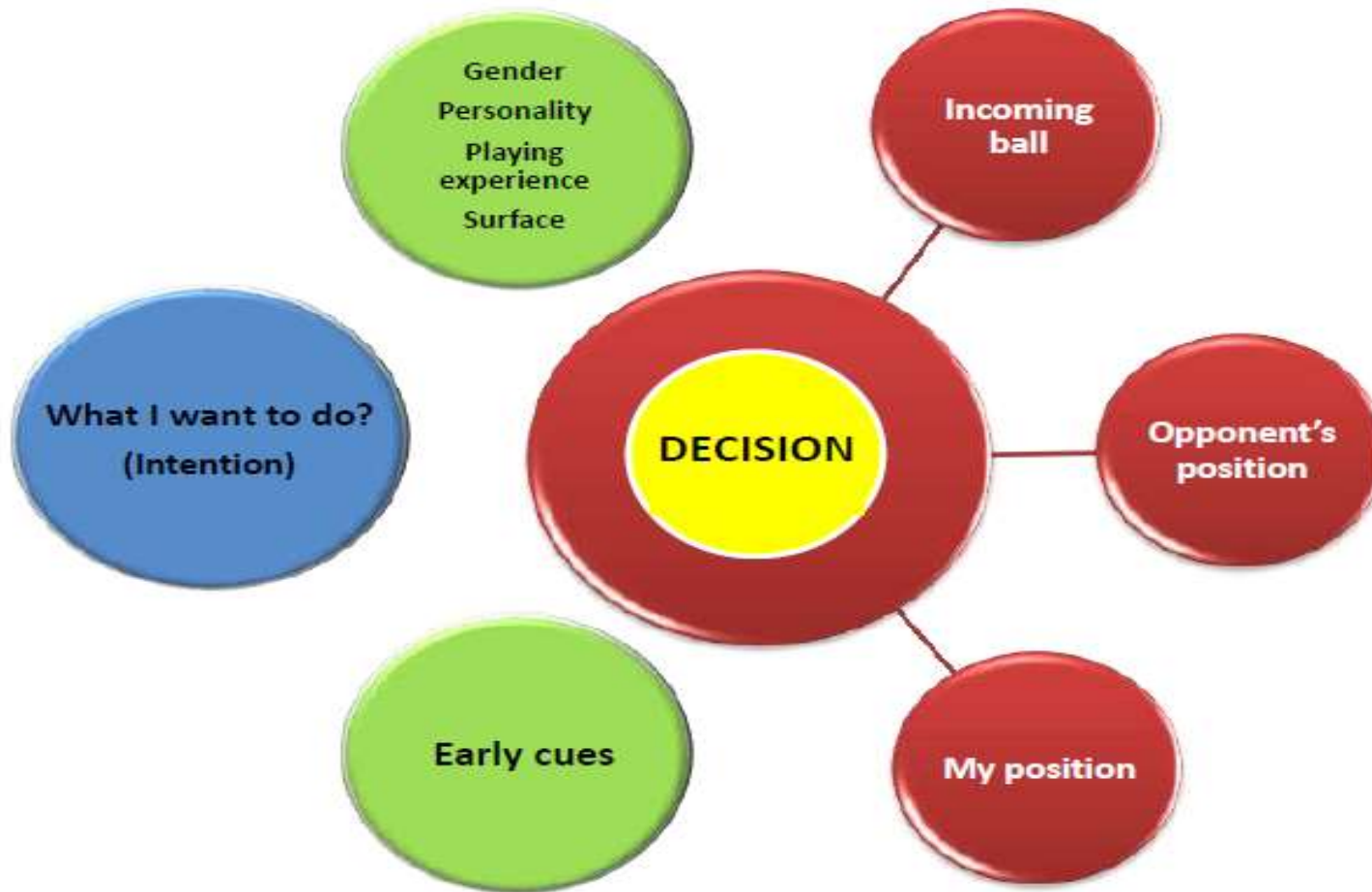
Ce (intenția tactică) și cum (unde și ce lovitură)

- Intenții tactice

- (Începerea) Rămânerea în punct
- Crearea unui avantaj
- Finalizarea punctului



Ce influențează procesul de luare a deciziilor?





Procesul de luare a deciziilor

Orientări generale

1. Știu jucătorii ce fac și pentru ce?

2. Lăsați-i să se joace

3. Ajutați-i!

- Raliu competitiv (începători cu vârste cuprinse între 4 și 6 ani)
 - Pentru a juca FH sau BH
 - A se deplasa sau nu / spre sau departe
- Precizie constantă (jucători de competiție cu vârsta de 6-7 ani)
 - Când să joci "în siguranță" sau "departe"
 - în funcție de înălțime și direcție
 - Unde și când să acoperi terenul (mijloc)



Procesul de luare a deciziilor

Spațiu de joc și jucători competitivi cu vârsta de 8-9 ani

- Amplasare în funcție de "dificultatea" mingii primite
- Când să schimbați direcția în funcție de:
 - calitatea bilei
 - poziția adversarului
- Când să folosiți o lovitură mai bună
- Cum să acoperiți în mod optim terenul

Procesul de luare a deciziilor



Crearea de "exerciții de luare a deciziilor"

1. Definiți decizia prin "întrebare": *Când și unde (+ Cum)*
2. Creați situația ("opțiuni")
3. Definiți criteriile de "decizie" (indicii vizuale)
4. Definiți "cuvântul-cheie" (dacă este cazul)





Cele cinci situații de joc

- Servirea
- Întoarcerea
- Ambele spate
- Apropierea și la plasă
- Trecere



Cele cinci situații de joc

- GPS-ul:
 - **G:** Situații de joc
 - **P:** Progresia de la tactici la tehnici
 - **S:** Ciclul de împușcare



Lecții de joc pentru diferite etape și niveluri de vârstă

- Lecția în grup (GL) - Tactici
 - Începători (4-10 ani)*
 - Intermediar (11-14 ani)*
 - Avansat (14 ani și peste)*

*Cadrele de vârstă sunt date pentru copii și sportivi tineri. Acest lucru nu exclude însă faptul că adulții se încadrează în aceleași categorii de nivel.

Întrebări pentru audiție: Cum poate fi GL mai tehnic? Cum poate fi Dezvoltarea fizică? Ce ziceți de o GL orientată mai mult spre dezvoltarea mentală?



Posibile situații în care vor fi necesare îmbunătățiri

Exemplu:

- Poziția alimentatorului
- Determinați deciziile cheie necesare în situația respectivă
- Determinați faza de joc potrivită pentru cel care lovește (neutru, atac, apărare?).
- Caracteristicile mingii în joc
- Recreați un mediu concurențial
- Oferiți o provocare optimă pentru jucători
- Altele.



Structura

Joc deschis (15%) - Exercițiu cu coșul (30%) - Exercițiu cu antrenorul (30%)
- Joc modificat (25%)

- Durata: 60 -90-120'
- Setare: între 2-8 jucători / 1 teren
- Accent pe îmbunătățirea
 - abilități de luare a deciziilor
 - comunicare, organizare, diferențiere

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



MULȚUMESC!

*Pentru mai multe informații urmăriți prezentările din **programul TC4DC***

