



Модул 1. Подготовка на състезатели

Тема 2. ТЕХНИЧЕСКА ПОДГОТВА В ТЕНИСА



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





СЪДЪРЖАНИЕ

- Технически аспекти при различните нива
- Методологични аспекти
- Ефективност на топката, елементи



Технически аспекти при различните нива

Тенис 10 концепцията се състои от 3 нива, според възраст и развитие:

1. Червен корт
2. Оранжев корт
3. Зелен корт





Методология

Червен корт

- Играчите играят от първия урок
- Уроците се базират на забавление
- Развиват техника
- Използват тактика

STAGE	AGE	BALL	COURT	RACKET *(Dependent on the size of the player)	SCORING OPTIONS	STAGE DESCRIPTION
	5-8 years	<p>75% slower than a yellow ball</p>	<p>11-12m (36-39ft) x 5-6m (16-19ft)</p>	Up to 23" (43-58cm)*	<p>1 x tiebreak to 7 or 10</p> <p>Best of 3 tiebreaks to 7</p> <p>Timed Matches</p>	<p>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.</p>



МЕТОДОЛОГИЯ ОРАНЖЕВ КОРТ

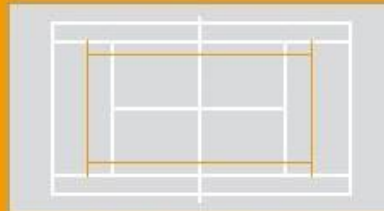
- Играчите минават към по-голям корт
- Топките са по-малки и бързи
- Играчите развиват способност да използват по-сложна тактика
- Мачовете са по-дълги, играчите играят сингъл и двойки
- Подобрена техника, включваща сервис, основни удари и воле

tennis
10s

8-10
years



50% slower than
a yellow ball



18m (60ft) x 6.5-8.23m (21-27ft)

23-25"
(58-63cm)*

Best of 3 tiebreaks
to 7



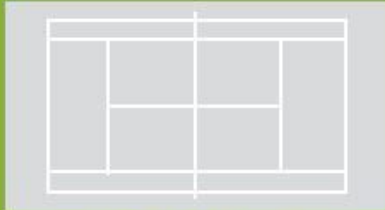
1 x short set to 4

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.



МЕТОДОЛОГИЯ ЗЕЛЕН КОРТ

- Същият по големина корт, като при възрастните
- Топките са по-бързи от тези на оранжев корт
- Отскокът е по-нисък от регулярните топките
- Продължава развитието на техника и тактика

	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.
---	------------	---	--	----------------------	---	--

ТЕХНИКА НА ЧЕРВЕН КОРТ



- Форхенд и бекхенд : затворена, полу-затворена и отворена крачка, техника и нагласа с краката
- Основни удари хватове, траектория на ракетата, точка на контакт и завършек на удара
- Воле: позиция готовност, хват и точка на контакт
- Воле: сплит степ
- Сервис техника: хват, подхвърляне, ритъм и точка на контакт
- Постоянство на изпълнението на ударите при сервиране и игра



ТЕХНИКА НА ОРАНЖЕВ КОРТ



- Техниката се развива, но основните точки при форхенд и бекхенд остават същите.
- Техниката на придвижване и нагласа, покрива: позиция, придвижване към топката и връщане в позиция
- Техниката при воле се базира на изпълнение, позиция готовност, сплит степ, завъртане на тялото и използването на неиграещата ръка
- Техниката при сервиране се адаптира към по-голям корт
- Ретур: техника и работа с крака



ТЕХНИКА НА ЗЕЛЕН КОРТ



- Форхенд и бекхенд техниката се подобрява, адаптирайки се към по-големия корт
- Форхенд и бекхенд техника на краката и придвижване, взимайки се предвид големия корт
- Техника на воле за справяне с по-трудни топки
- Техника на придвижване за излизане на мрежата и покриване на корта
- Сервисът се превръща в оръжие с пласиране и постоянство
- Ретур: реакция и техника на краката





ОСНОВНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ НА ЕФЕКТИВНОСТ НА ТОПКАТА

1. Дължина
2. Посока
3. Ефект
4. Височина
5. Скорост





ДЪЛЖИНА И ПОСОКА

- Къс
 - Дълбока
 - Средна
-
- Права
 - Диагонал
 - Център

ЕФЕКТ И ВИСОЧИНА

- Слайс
 - Топспин
 - Кик
 - Лифт
-
- Висока
 - Средна
 - Ниска

СКОРОСТ

- Бърза
- Бавна
- Средна





ТРАЕКТОРИЯ НА ТОПКАТА

- Червен корт
- Скоростта на топката е бавна и не се използват ъгли
- Оранжев корт – по-голяма скорост, повече ъгли, по-ранна подготовка
- Зелен корт – най-висока скорост, най-бърза подготовка





Благодарим за вниманието!

Повече информация е налична в обучителната програма на TC4DC

