



Модул 1. Подготовка на състезатели

Тема 8. КАК ДА ПРОВЕДЕМ ГРУПОВ УРОК



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





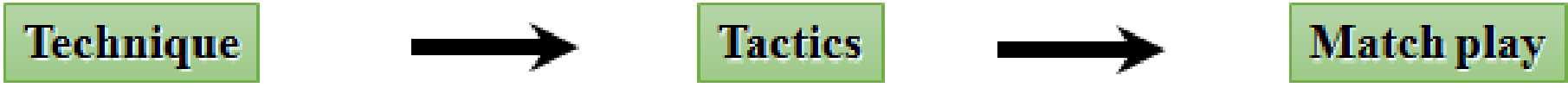
СЪДЪРЖАНИЕ :

1. Модерна срещу класическа методология на преподаване: ерата на философията „отворено-затворено-отворено“
2. Ефективна комуникация
3. Описание за групов урок
4. Процесът по взимане на решения
5. Петте игрови ситуации
6. Групови уроци за различните нива
7. Методи за подобрене
8. Ситуации, където би имало нужда от подобрене
9. Структура
10. Използвана литература





МОДЕРНА СРЕЩУ КЛАСИЧЕСКА МЕТОДОЛОГИЯ НА ПРЕПОДАВАНЕ: ЕРАТА НА ФИЛОСОФИЯТА „ОТВОРЕНО-ЗАТВОРЕНО-ОТВОРЕНО“





МОДЕРНА СРЕЩУ КЛАСИЧЕСКА МЕТОДОЛОГИЯ НА ПРЕПОДАВАНЕ: ЕРАТА НА ФИЛОСОФИЯТА „ОТВОРЕНО-ЗАТВОРЕНО-ОТВОРЕНО“



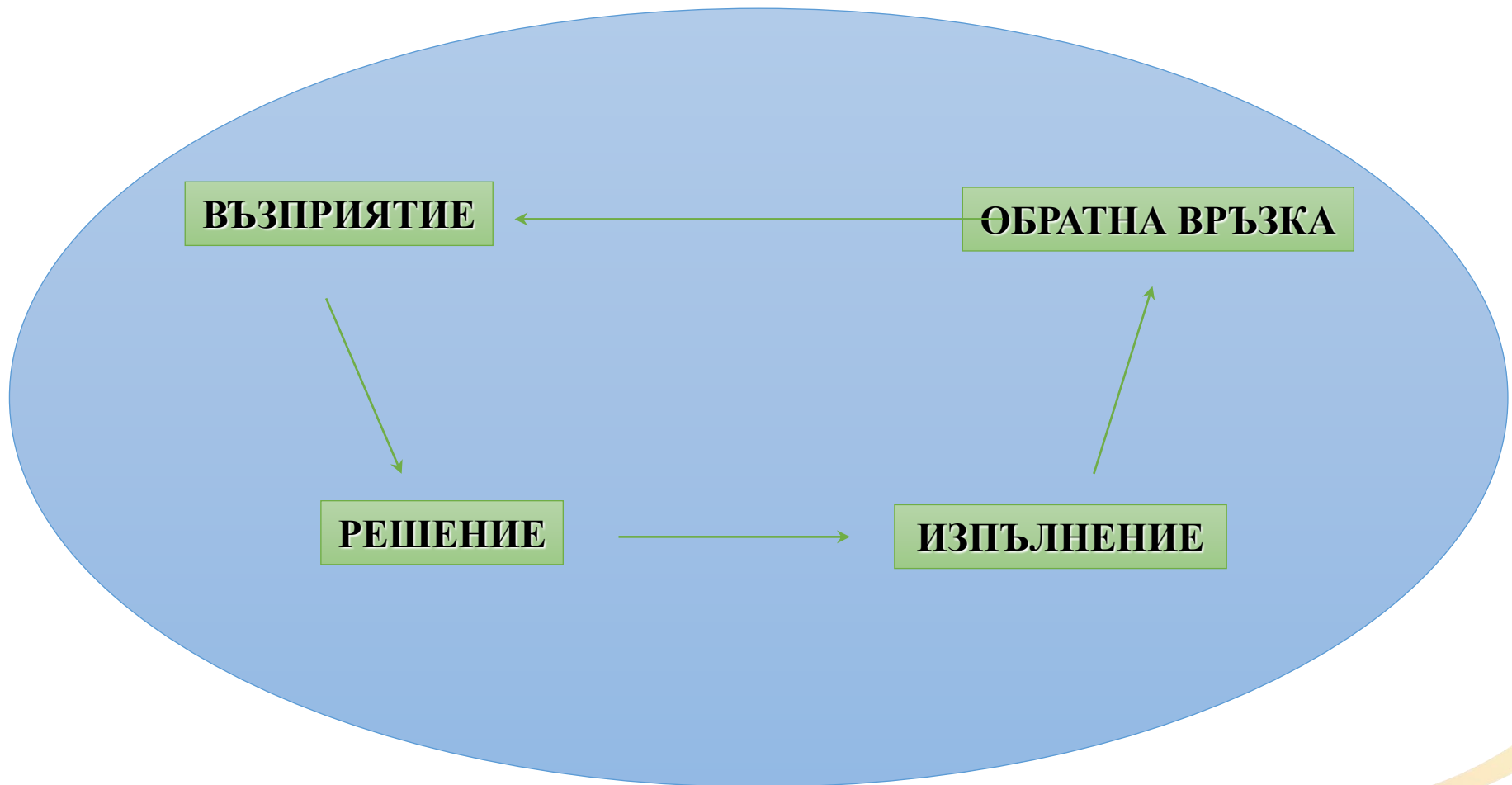
- Модерна методология на обучение:

Отворено – Затворено - Отворено

- Базиран на играта
- Състезателят е най-важен
- Основан на приложими научни факти



МОДЕРЕН ПОДХОД





ЕФЕКТИВНА КОМУНИКАЦИЯ

Кажи ми и ще забравя
Научи ме и ще запомня
Вдъхнови ме и ще науча

- Самата същност на треньорството е комуникацията
- Успешната комуникация треньор – състезател = взаимна полза
- Взаимодействие между треньор и спортист :
старомодният/традиционният (команден) стил срещу модерните
методи



ЕФЕКТИВНА КОМУНИКАЦИЯ

Кажете ми и ще забравя

Научете ме и ще запомня

Вдъхновете ме и ще науча

- *Какво, защо, кога и как на ефективната комуникация*
 - Убедете
 - Оценете
 - Информирайте
 - Мотивирайте и вдъхновявайте
 - Решавайте проблеми
- Успешни стратегии

ОПИСАНИЕ НА ГРУПОВИЯ УРОК



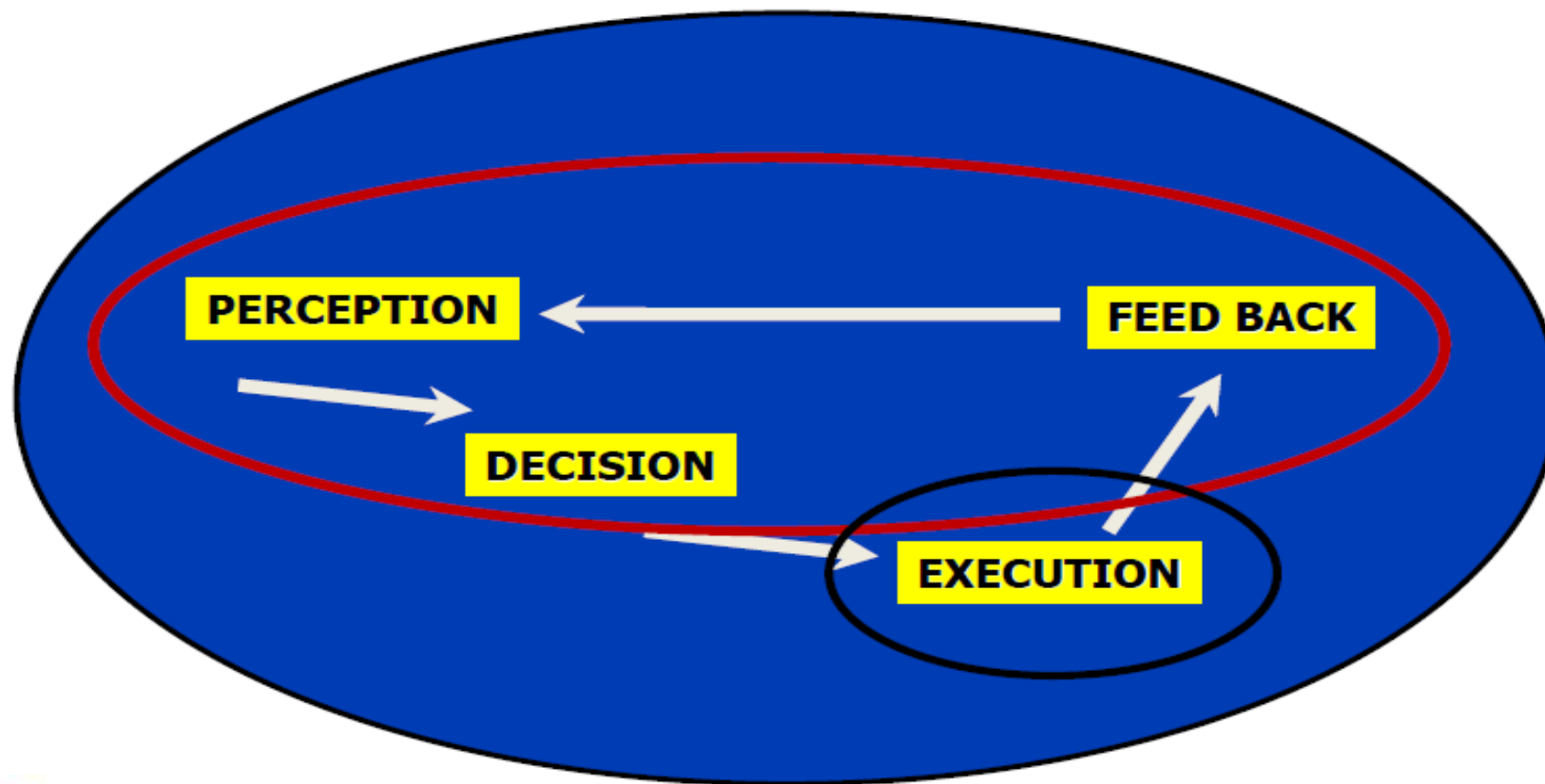
- Тактика
- Умения
- Слабости
- Социализация и забавление



ПРОЦЕСЪТ ПО ВЗИМАНЕ НА РЕШЕНИЯ



Tennis = Open skill



ПРОЦЕСЪТ ПО ВЗИМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

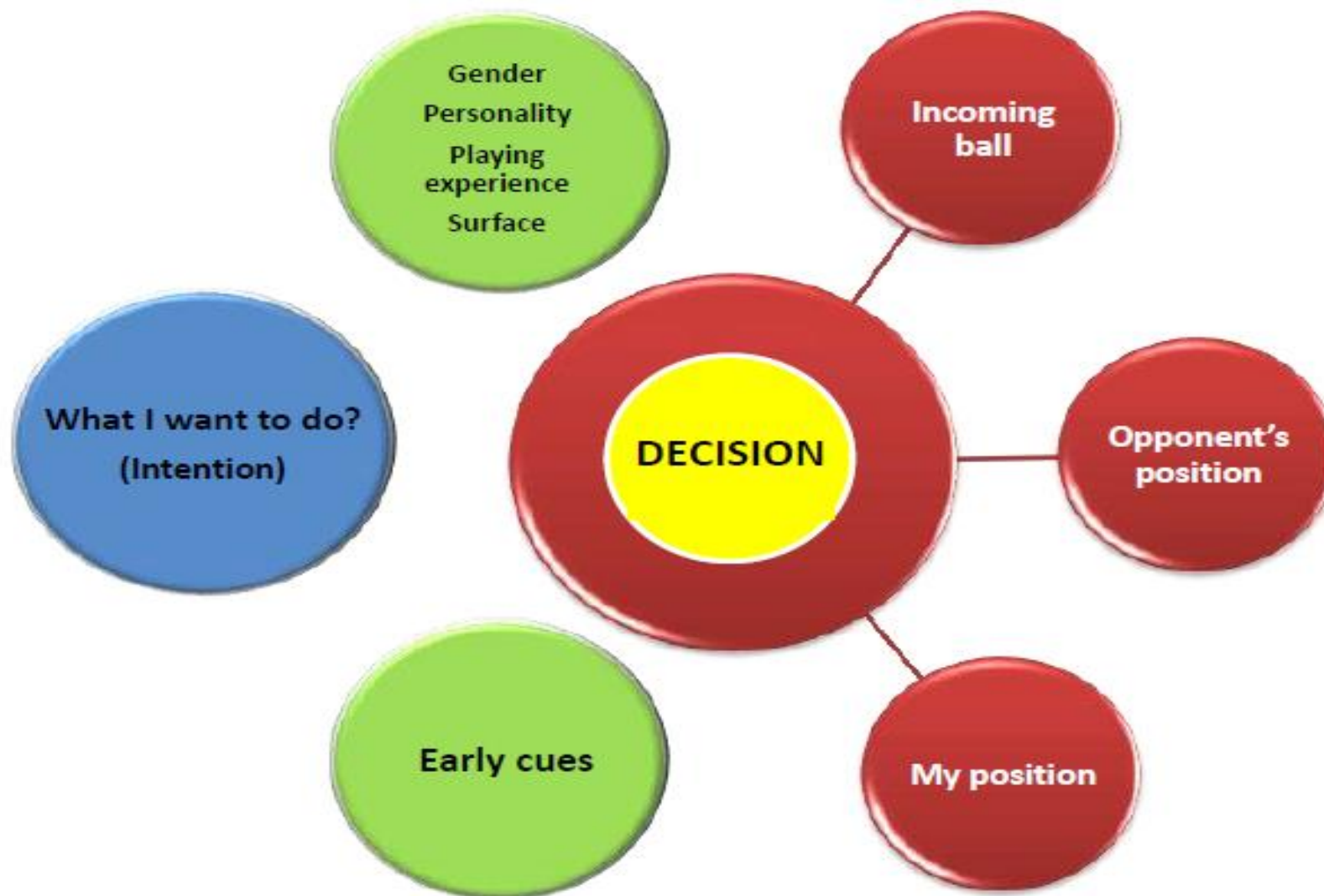


Какво (тактическо намерение) & Как (Къде и кой удар)

- Тактически намерения
 - Оставане в точката
 - Изграждане на точката
 - Завършване на точката



КАКВО ВЛИЯЕ НА ВЗИМАНЕТО НА РЕШЕНИЕТО?





ПРОЦЕСЪТ ПО ВЗИМАНЕ НА РЕШЕНИЯ

Основни насоки

1. Знаят ли играчите какво правят и защо?
2. Нека играят
3. ПОМОГНЕТЕ им!
 - Състезателно разиграване (начинаещи 4-6 год.)
 - Да играят ФХ или БХ
 - Да се движат или не/към или по-далеч
 - Постоянна прецизност (състезатели на 6-7 години)
 - Кога да играя „сигурно“ или „встрани“
 - в зависимост от височината & посоката
 - Къде и кога да покривам корта („среда“)



ПРОЦЕСЪТ ПО ВЗИМАНЕ НА РЕШЕНИЯ



- **Пространство в корта и играчи на възраст 8-9 години**
- Местене в зависимост от "трудността" на входящата топка
- Кога да се променя посоката в зависимост от:
 - качеството на топката
 - позицията на противника
- Кога да се използва по-добрият удар
- Как оптимално да се покрие корта



ПРОЦЕСЪТ ПО ВЗИМАНЕ НА РЕШЕНИЯ



- **Създаване на упражнения за вземане на решения:**
- 1. Определете решението чрез "въпрос": Кога и къде (+ как)
- 2. Създайте ситуацията ("възможности")
- 3. Определяне на критериите за вземане на решение (визуални подсказки)
- 4. Определете "ключова дума" (ако е необходимо)



ПЕТТЕ ИГРОВИ СИТУАЦИИ



- Сервиране
- Ретурниране
- Игра от основната линия
- Апроуч и игра на мрежата
- Игра срещу играч на мрежата



ПЕТТЕ ИГРОВИ СИТУАЦИИ



- The GPS:
 - o G: (Game Situations) Игрови ситуации
 - o P: (Progression of tactics to techniques) Преминаване от тактика към техника
 - o S: (Shot Cycle) Цикъл на ударите



ГРУПОВ УРОК ЗА РАЗЛИЧНИ ВЪЗРАСТОВИ ЕТАПИ И НИВА



Групов урок (ГУ) - Тактика

o Начинаещи (4-10 г.)*

o Средно напреднали (11-14 г.)*

o Напреднали (14г. +)*

* Възрастовите рамки са дадени за деца и млади спортисти. Това не изключва възможността възрастните да попаднат в същите категории/ниво.

Въпроси: Как груповият урок може да бъде с приоритет към техниката? Как може груповият урок да бъде с основен фокус върху кондицията? Как може груповият урок да е пряко насочен върху психиката на тенисистите





ВЪЗМОЖНИ СИТУАЦИИ, В КОИТО БИ БИЛО НУЖНО ПОДОБРЕНИЕ :

- Позицията на подавача
- Определяне на ключовите решения, необходими за дадена ситуация
- Определяне на подходящата фаза на игра за подаващия (неутрална, атака, защита?)
- Характеристики на топката в игра
- Пресъздаване на състезателна среда
- Осигуряване на оптимално предизвикателство за играчите





СТРУКТУРА :

- Открита игра (open game) (15%) –
Упражнение с кош (30%) –
Упражнение с треньор (30%) –
Модифицирана игра (25%)

- Продължителност: 60-90-120'
- Разположение: между 2-8 играчи / 1 игрище
- Фокус върху подобряването на
 - умения за вземане на решения
 - комуникация, организация, диференциация





Благодарим за вниманието!

Повече информация е налична в обучителната програма на TC4DC

