



Μοδύλ 1. Ποδγούτωση να σύστεζατέλι

Τεμα 9. ΚΑΚ ΔΑ ΠΡΟΒΕΔΕΜ ΙΝΔΙΒΙΔΟΥΑΛΕΝ ΟΥΡΟΚ



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





СЪДЪРЖАНИЕ :

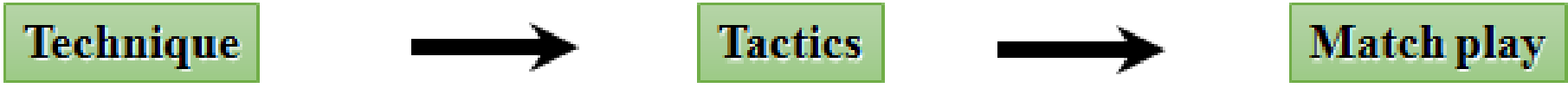
1. Модерна срещу класическа методология на преподаване: ерата на философията „отворено-затворено-отворено“
2. Ефективна комуникация
3. Описание за групов урок
4. Петте игрови ситуации
5. Индивидуални уроци за различните нива и възрасти
6. Методи за подобрене
7. Възможни ситуации, където би било необходимо подобрене
8. Структура
9. Примери
10. Източници





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

- Класическа (традиционна) методология на обучение: първо техника, после тактика и накрая мачове.





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



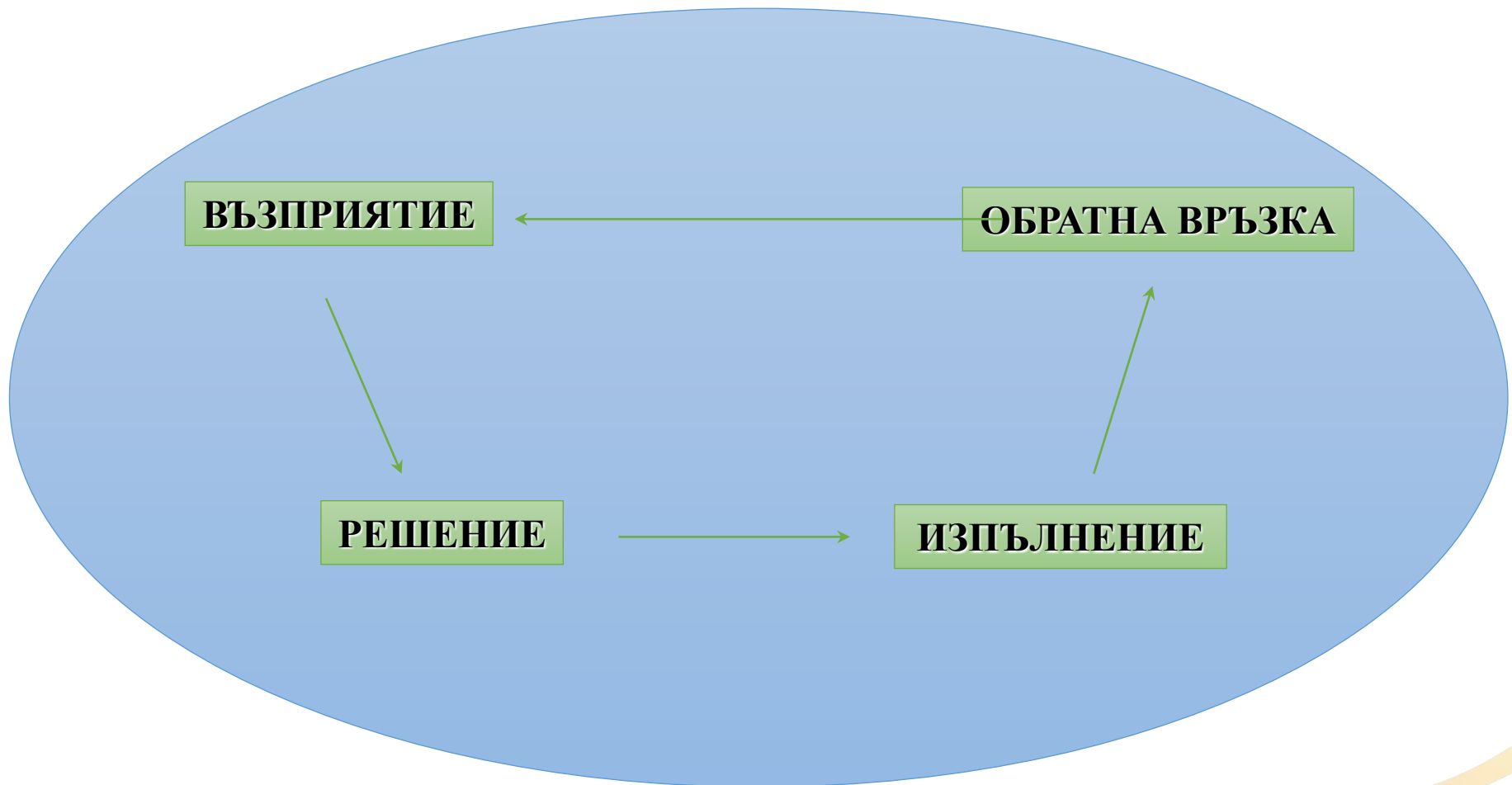
- Модерна методология на обучение:

Отворено – Затворено - Отворено

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



МОДЕРЕН ПОДХОД





ЕФЕКТИВНА КОМУНИКАЦИЯ

Кажете ми и ще забравя
Научете ме и ще запомня
Вдъхновете 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 ИНДИВИДУАЛНИЯ УРОК

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



- Техника
- Умения
- Мотивация
- Внимание към индивидуалното и усилено учене



ПЕТТЕ ИГРОВИ СИТУАЦИИ



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



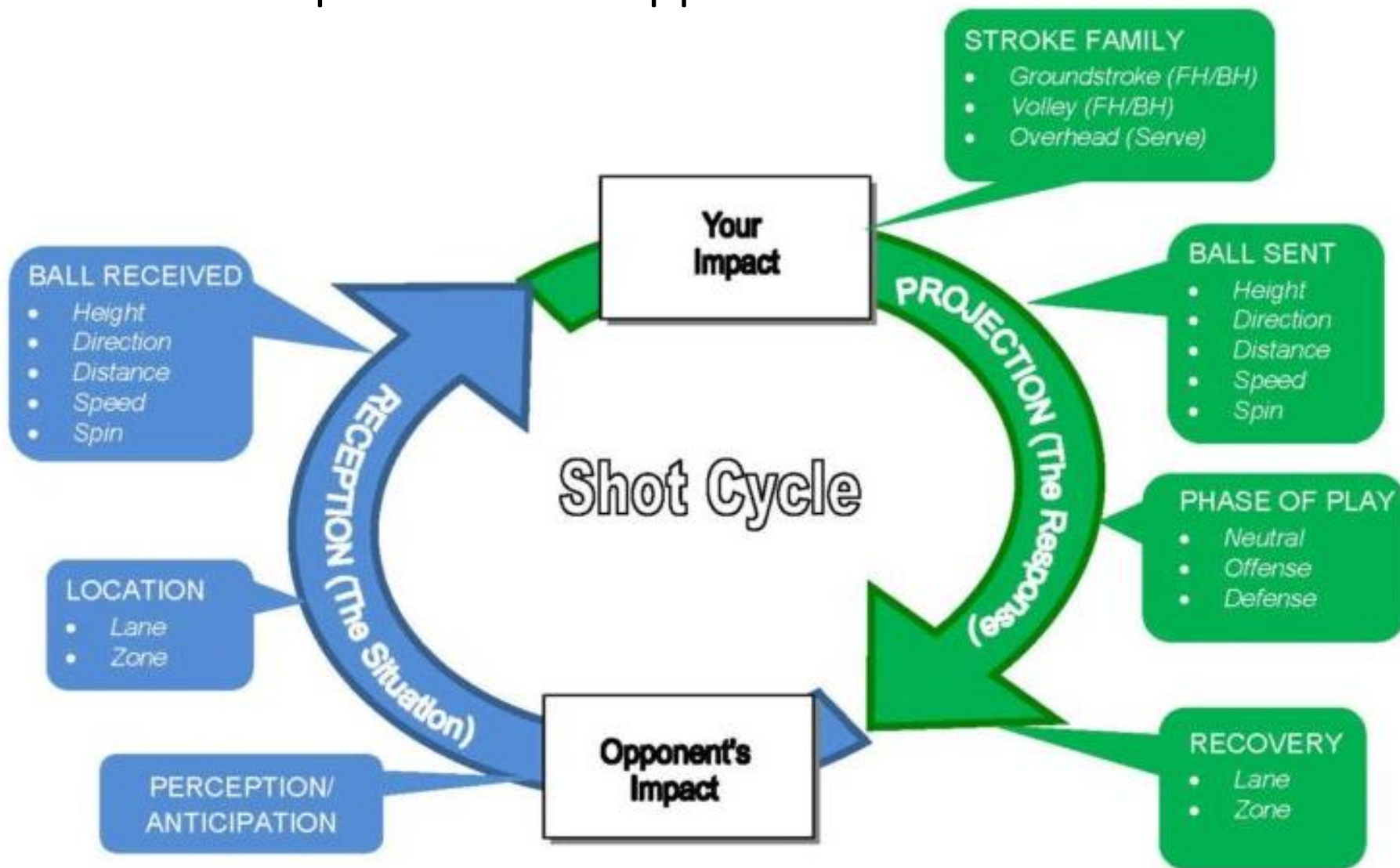
ПЕТТЕ ИГРОВИ СИТУАЦИИ



- 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



ЦИКЪЛЪТ НА УДАРА





ИНДИВИДУАЛНИ УРОЦИ ЗА РАЗЛИЧНИТЕ НИВА И ВЪЗРАСТИ

- Индивидуален урок (ИЛ) - Техника
 - o Начинаещи (4-10 г.)*
 - o Средно напреднали (11-14 г.)*
 - o Напреднали (14 и повече години)*

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

*Въпроси: Как ще изглежда ИУ с насоченост към психиката?
Как би бил физически индивидуалният урок?
А тактически?*



МЕТОДИ ЗА ПОДОБРЕНИЕ :

- Демонстрация и обяснение
- Аналогия, визуализация и екипировка
- Кинестатичен и ситуационен метод





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) 5 % - анализ 5 % - тренировка с кош 30 % - тренировка с кош или разиграване с треньора 30 % - разиграване с треньора 25 % - открита игра с точки (open game) 5 %
- Продължителност: 60-90-120 минути
- Условия: 1 играч / 1 корт
- Техническата цел се дава 30 минути предварително
- Фокус върху техническа корекция/подобряване на ефективността на удара ("контрол") при даден удар при оставане в разиграването, създаване на предимство или завършване на точката.



ПРИМЕРИ :



- Структура:
- Треньорите се подготвят предварително
- Открита игра и анализ (10%) на текущата ситуация на играча
- Треньорите потвърждават или променят основния план за сесията въз основа на:
- Тактическото намерение на "проблемния" удар (правилно/очаквано)
- Определяне на проблема с ефективността
- Определяне на подобрението чрез PAS, BIOMES или фаза на удара
- Ядро на урока (85%) като фаза на реално подобрение: минимум 1 кош и 1 упражнение с треньор и кош (прогресия и/или регресия)
- Плюс няколко точки (5%) в края на занятияето за да се провери дали има подобрение
- Обобщение/преглед на урока



КАКВО НАУЧИХТЕ?



- Кои са петте игрови ситуации?
- - Върху какво може да работи треньорът със своите играчи по време на индивидуалния урок?
- - Каква е структурата на индивидуалния урок?
 - о Какъв процент принадлежи на всяка част?
- - Посочете три ситуации, в които ще е необходимо подобрение.
- - Въз основа на какво треньорът ще промени основния план на урока?
- - Защо е важно обобщението на урока?





Благодарим за вниманието!

Повече информация е налична в обучителната програма на TC4DC

