



Θέμα 2. ΤΕΧΝΙΚΗ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΣΤΟ ΤΕΝΙΣ

Ενότητα Ι. Προπόνηση στην αθλητική τακτική και τη φυσική κατάσταση των αθλητών



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





ΠΕΡΙΕΧΌΜΕΝΟ

- Τεχνικές πτυχές σε διάφορα επίπεδα
- Μεθοδολογικές πτυχές
- Στοιχεία σχετικά με την αποτελεσματικότητα της μπάλας

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ



Η ιδέα του Tennis 10 έχει 3 επίπεδα ηλικίας και προετοιμασίας:



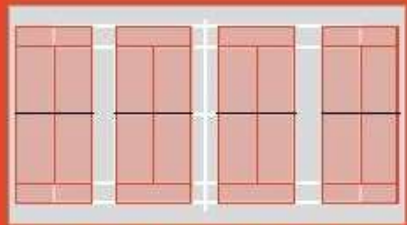
1. Κόκκινο γήπεδο
2. Πορτοκαλί γήπεδο
3. Πράσινο γήπεδο





ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΚΟΚΚΙΝΟ ΓΗΠΕΔΟ

- Οι παίκτες μπορούν να παίξουν το παιχνίδι από το πρώτο μάθημα
- Οι παίκτες αρχίζουν να παίζουν για διασκέδαση
- Ανάπτυξη καλής τεχνικής
- Ανάπτυξη ρεαλιστικών τακτικών

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

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΓΗΠΕΔΟ



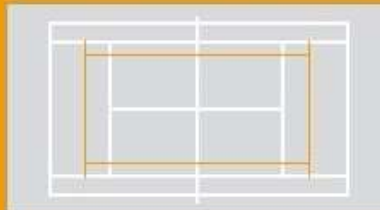
- Οι παίκτες μετακινούνται σε μεγαλύτερο γήπεδο
- Η μπάλα είναι πιο γρήγορη και μικρότερη
- Οι παίκτες αναπτύσσουν την ικανότητα να εφαρμόζουν προηγμένες τακτικές
- Οι διαγωνισμοί είναι μεγαλύτερης διάρκειας, οι παίκτες παίζουν μονά και διπλά

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.





ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΤΥΧΕΣ ΠΡΑΣΙΝΟ ΓΗΠΕΔΟ

- Το ίδιο γήπεδο με τους ενήλικες
- Η μπάλα είναι πιο γρήγορη από το πορτοκαλί
- Η αναπήδηση της μπάλας είναι χαμηλότερη
- Συνεχίστε να αναπτύσσετε καλύτερη τεχνική και προηγμένες τακτικές
- Διεξαγωγή πολλαπλών αγώνων

tennis
10s

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.



ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΓΗΠΕΔΟ TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



- Παράμετροι forehand και backhand, ημι-ανοιχτή και ανοιχτή στάση τένις, footwork
- Λαβές forehand και backhand, αιώρηση, σημείο επαφής και τελείωμα του χτυπήματος.
- Παράμετροι volley έτοιμων θέσεων, προετοιμασία λαβής και σημείο επαφής της μπάλας
- Το footwork volley καλύπτει τις παραμέτρους του split step
- Τεχνική servis, λαβή, πέταγμα μπάλας, ρυθμός, σημείο επαφής.
- Σερβίρω και παίζω με σωστό άνοιγμα της ρακέτας.





- Τεχνικές forehand και backhand με τις ίδιες παραμέτρους αλλά καλύτερη ανάπτυξη των κτυπημάτων
- Forehand και backhand footwork για σωστή θέση, μετακίνηση και επιστροφή στην αρχική θέση.
- Τεχνική volley από θέση ετοιμότητας, split, step, στροφή και χρήση του μη κυρίαρχου χεριού
- Τεχνική servis προσαρμοσμένη για μεγαλύτερο γήπεδο
- Τεχνική επιστροφής και footwork



ΤΕΧΝΙΚΗ ΣΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ ΓΗΠΕΔΟ



- Τεχνικές forehand και backhand με βελτίωση της ικανότητας για το νέο γήπεδο
- Forehand και backhand footwork για κίνηση στο πράσινο γήπεδο.
- Τεχνική volley για πιο δύσκολα κτυπήματα και περισσότερο έλεγχο του σώματος
- Footwork volley για την κάλυψη όλου του γηπέδου
- Servis με συγκεκριμένη τοποθέτηση
- Επιστροφή servis, footwork και καλό ποσοστό επιτυχίας



ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ



1. Βάθος
2. Κατεύθυνση
3. Περιστροφή
4. Ύψος
5. Ταχύτητα





ΜΗΚΟΣ & ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ

- Κοντό χτύπημα
- Μακρύ χτύπημα
- Μεσαίο χτύπημα

- Ευθεία
- Διαγώνια
- Κέντρο

ΕΠΙΔΡΑΣΗ & ΥΨΟΣ

- Κοφτό Slice
 - Topspin
 - Kick
 - Lift
-
- Υψηλή μπάλα
 - Μεσαία ψηλή μπάλα
 - Χαμηλή ψηλή μπάλα

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

- Γρήγορη
- Χαμηλή ταχύτητα
- Μεσαία ταχύτητα

ΓΩΝΙΑ ΔΙΑΔΡΟΜΗΣ ΚΑΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

TC4DC



TENNIS CLUBS FOR
DUAL CAREERS



- Κόκκινο γήπεδο - οι παίκτες χτυπούν την μπάλα νωρίς και παίζουν την μπάλα πάνω από τη βέλτιστη ζώνη ή παίζουν πίσω από τη γραμμή και χτυπούν αργότερα
- Η ταχύτητα της μπάλας είναι χαμηλή και οι γωνίες δεν είναι ανοιχτές επειδή το γήπεδο είναι πολύ μικρό
- Πορτοκαλί γήπεδο - η ταχύτητα είναι υψηλότερη, η προετοιμασία της ρακέτας είναι ταχύτερη και υπάρχουν περισσότερες γωνίες για να παιχτούν
- Πράσινο γήπεδο - υψηλότερη ταχύτητα της μπάλας και ταχύτερη προετοιμασία





ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

**Για περισσότερες πληροφορίες
ακολουθήστε τις παρουσιάσεις του
προγράμματος TC4DC**

