

Aine nimetus: tennise teooria ja õpetus

Maht tundides: 30 tundi/loeng, seminar, praktiline osa väljakul/

1.Eesmärk: anda eelteadmisi tööks algajatega /lapsed, noored, täiskasvanud/

## 2. Õppetöö sisu

---

Teema, sisu lühikirjeldus tundide maht:

- |   |                          |
|---|--------------------------|
| 1. Tennise kui spordiala lühike kirjeldus ja Eesti tenniseelu korraldus.                        | 1 T loeng                |
| 1.1. Ajalooline tutvustus   |                          |
| 1.2. ETL  |                          |
| 1.3. Ala kirjeldus  |                          |
| <hr/>   |                          |
| 2. Tennise treeningvahendid, treener tunniandjana   | 2 T loeng                |
| 2.1. Tennise varustus /reketid, pallid, keelestud/  |                          |
| 2.2. Abivahendid / topispallid, hüpitsad, kummilindid/  |                          |
| 2.3. Spetsiaalsed abivahendid väljakul /koonused, rõngad, jooned/                               |                          |
| <hr/>   |                          |
| 3. Tennise treening algajatele  | 4 T loeng                |
| 3.1. Tunni osad, tunni planeerimine   |                          |
| 3.2. Grupitreening, grupi organiseerimine   |                          |
| 3.3. Erinevad õpetamisviisid /ind. Töö/   |                          |
| 3.4. Õpetamismeetodid /globaalne, analüütiline  |                          |
| <hr/>   |                          |
| 4. Tennisemängija ealiste iseärasuste arvestamine   | 2 T loeng/ 2 T väljakul  |
| 4.1. Emotsionaalsus ja mängulisus laste õpetamisel  |                          |
| <hr/>   |                          |
| 5. Lastetennis  | 2 T loeng/ 2 T väljakul  |
| 5.1. Mis on Play and Stay   |                          |
| 5.2. Play and Stay tähtsamad eesmärgid  |                          |
| 5.3. Play and Stay 3 taset  |                          |
| 5.4. Praktiline tegevus /abivahendid/   |                          |
| 5.5. Play and Stay plussid  |                          |
| <hr/>   |                          |
| 6. Koordinatsiooniharjutuste vajalikkus algõpetuses   | 1 T loeng / 2 T väljakul |
| 6.1. Koordinatsiooniharjutuste üldised reeglid /pallipoole liikumine, pallist eemale liikumine/ |                          |

6.2. Abivahendid

6.3. Praktilised harjutused, video kasutamine

---

7. Tennise taktika alused lastele, noortele, täiskasvanutele algõpetuses	2 T loeng /2 T väljakul
7.1. Löögikindlus. Praktilised harjutused	
7.2. Täpsus. Praktilised harjutused	
7.3. Väljaku katmine .Praktilised harjutused	
7.4. Taktilised elemendid /rünnak mööda joont, kindel mäng krossina, servi kindlus/	

---

8. Tennise tehnika alused	2 T loeng /2 T väljakul
8.1. Tennise tehnika, põhilöökide tehnika	
8.2. Elementaarne algõpetus /löökide faasid/	
8.3. Lühike kokkuvõtte biokinemaatikast	

---

9. Algajate tehnika lihtne analüüs, vigade parandamine	2 T loeng/väljak
9.1. Abistavad harjutused	

---

10. Võistluste korraldamine	2 T loeng
10.1. Võistlustabelid, loosimine, päevakavad	
10.2. Lastetennise võistlussari	

---

### 3. Õppematerjalid

Kirjandus:

1. MINI-TENNIS DEVELOPING THE BASE
2. PLAY AND STAY VIDEOS
3. TENNIS TREENERI KÄSIRAAMAT (LEVEL I MANUAL)
4. E. KREE TENNIS
5. EESTI TENNIS 90

### 4. Hindamine

1. Kirjalik valikvastustega test
2. Treeneri mänguoskuse test
3. Tunni läbiviimine algajatele /6-8 last/

Koostanud:

Aita Pöldma

Karin Pedak

