

Aine nimetus: tennise teooria ja õpetus

Maht tundides: 50 tundi/loeng, seminar, praktiline osa väljakul/

1. Eesmärk: anda süvendatud teadmisi õppetööst, treeningu juhtimisest ja korraldamisest

2. Õppetöö sisu

Teema, sisu lühikirjeldus tundide maht:

1. Tennise tehnika analüüs ja tehnika õpetamine 4 T loeng/ 4T väljakul
 - 1.1. Biomehaaniliste põhitõdede analüüs
 - 1.2. Tehnika-taktika seos
 - 1.3. Põhilöögid
 - 1.4. Kuidas õpetada topsini/lõiget

2. Tennise taktika õpetamine ja kasutamine treeningtöös 4 T loeng/ 4 T väljakul
 - 2.1. Taktika põhitõed
 - 2.2. Mängustiilid
 - 2.3. Kuidas mängida erinevate mängustiilide vastu
 - 2.4. Taktika 5 erinevat mängusüsteemi

3. Jalgade töö tähtsusest tennisel 3 T loeng/ 3 T väljakul
 - 3.1. Liikumine tennisel
 - 3.2. Kuidas väljakut katta
 - 3.3. Kuidas liikuda väljakul
 - 3.4. Liikumistehnika erinevate löökide puhul
 - 3.5. Liikumise treenimine, praktilised harjutused

4. Tasakaalu-, osavuse- ja koordinatsiooniharjutused 2 T loeng/ 2 T väljakul
 - 4.1. Üldised reeglid nende treenimiseks
 - 4.2. Spetsiaalsed harjutused
 - 4.3. Spetsiaalsed harjutused nende omaduste arendamiseks tennisetreeningul
 - 4.4. Abivahendid

5. Vaimse treeningu osatähtsus treeningtöös 4 T loeng/ 2 T väljakul
 - 5.1. Tenniselõistlust iseloomustavad psühholoogilised tegurid
 - 5.2. Motivatsioon
 - 5.3. Keskendumine

- 5.4. Emotsionaalne kontroll
- 5.5. Mõtete ja käitumise kontroll
- 5.6. Vaimne sooritus võistlusmängus
- 5.7. Praktilised rakendused

6 .Tennisetreeningu planeerimine 6 T loeng

- 6.1.Hooaja plaan/vanust arvestades
- 6.2. Mesotsükkel/nädalad
- 6.3. Mikrotsükkel/1 nädal
- 6.4. Treeningu osad

7. Tennisemängija treeningu ja võistlustegevuse analüüs 4 T loeng

- 7.1. Vaatlemine
- 7.2.Analüüs
- 7.3. Korrigeerimine
- 7.4.Suhtlemine mängijaga/tagasiside
- 7.5. Tehniline analüüs
- 7.6. Liikumise analüüs
- 7.7. Pinge all mängimine

8. Võistlussport 2 T loeng

- 8.1. Noormängija ettevalmistus võistlusspordiks
- 8.2. Turniiril osalemine
- 8.3. Võistlusmäärused
- 8.4. Tennise eetika
- 8.5. Võistlussüsteemid

9. Suhtlemine lastevanematega 2 T loeng

- 9.1. Üldine lähenemine
- 9.2. Miks tekivad probleemid lastevanematega
- 9.3. Kohtumise organiseerimine lastevanematega
- 9.4. Nõuanded treener-mängija-lapsevanem

10. Praktilised harjutused väljakul 2 T väljakul

- 10.1. Grupiharjutused
 - 10.2. Individuaalne treening
 - 10.3. Korviharjutused
 - 10.4. Taktika harjutused
-

3. Õppematerjalid

Kirjandus:

1. TENNISREENERI KÄSIRAAMAT EDASIJÕUDNUTELE (LEVEL II MANUAL)
2. GROUP TENNIS DRILLS
3. TENNISE REEGLISTIK JA ETIKETT

4. Hindamine

1. Kirjalik valikvastustega test
2. Treeneri mänguoskuse test
3. Tunni läbiviimine lasterühmaga /4-6 last/
4. Individuaaltunni läbiviimine

Koostanud:

Aita Põldma

Karin Pedak