



КЛАСИФИЦИРАНЕ И
УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА
ТЕХНИКАТА

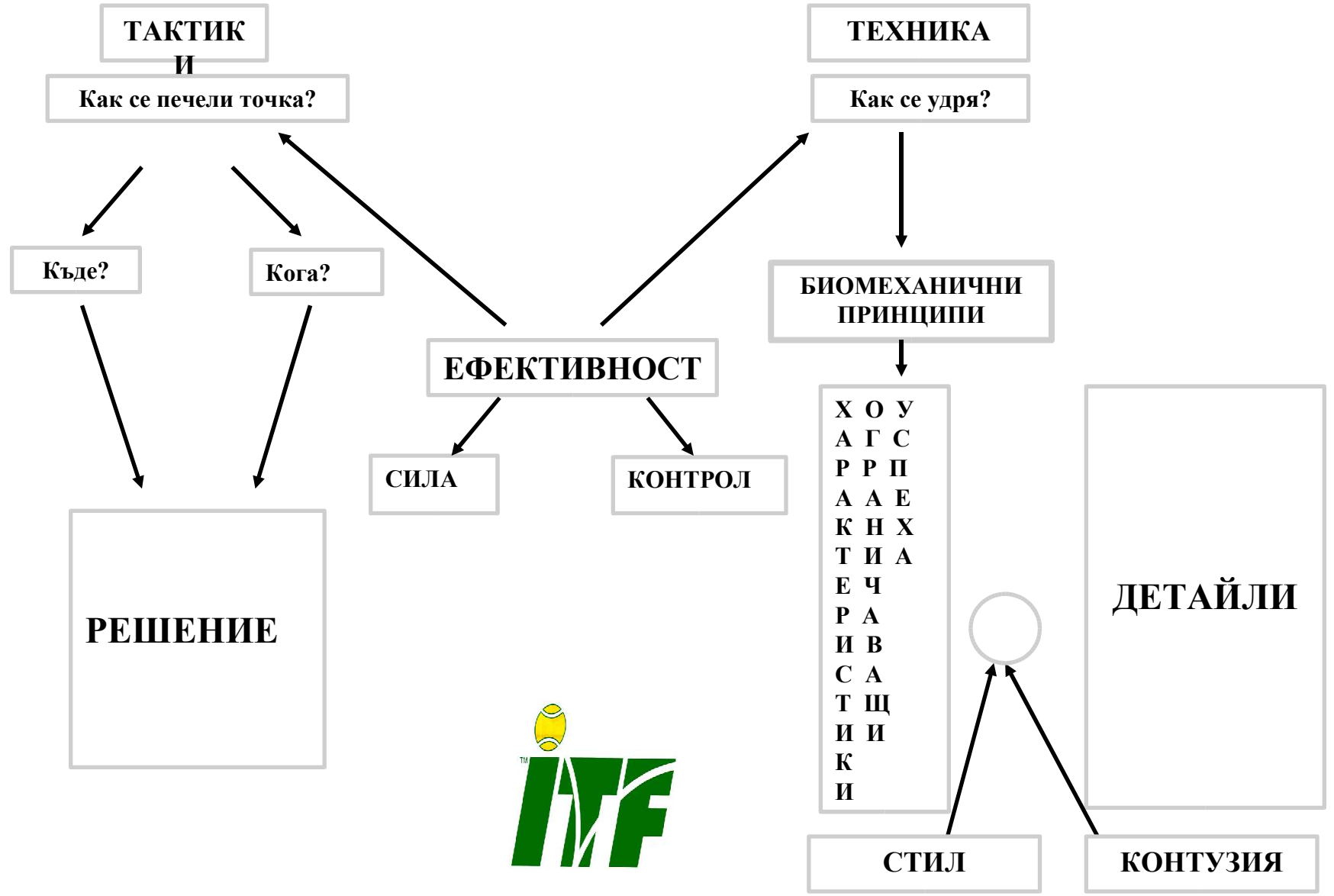


В края на урока трябва да можете да :

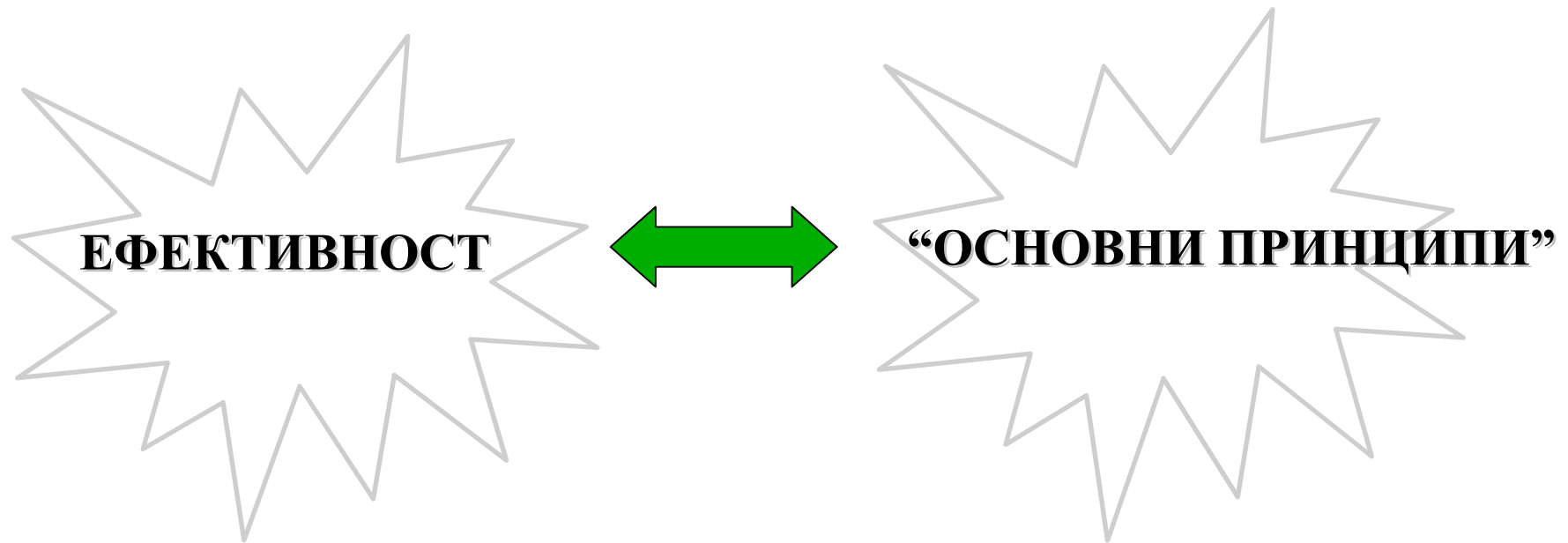
- разбирате оптималната техника чрез практическо знание по биомеханика
- подобрите техническото класифициране и коригиране
- разбирате как се генерира сила при ударите
- разбирате как се постига контрол в тениса
- допълните знанията си относно техническите характеристики на модерната игра



ТЕХНИКА В ТЕНИСА



ТЕХНИКА В ТЕНИСА



ОЦЕНЯВАНЕ НА ЕФЕКТИВНОСТТА НА ТЕХНИКАТА

Деца	постоянство и точност
Младежи	+ сила и контрол
Топ играчи	+ разнообразие и прикриване



УСТРОЙСТВЕНИ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Прав и обратен удар

Сплит степ

ПРОТИВОПОЛОЖНА СИЛА

Позиция на главата и раменете

БАЛАНС

Разкрасена позиция

Unit turn

ЕЛАСТИЧНА ЕНЕРГИЯ

Контактна точка

Ритъм и ускорение

КООРДИНАЦИОННА
ВЕРИГА



УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ТЕХНИКА В ТЕНИСА - ЕТАПИ

1. Наблюдение
2. Анализ
3. Решение
4. Трениране
5. Оценяване



УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ТЕХНИКА В ТЕНИСА - Наблюдение

1. Основна характика: (физически, лично, двигателно...)
2. Ефективност (тактически цели, точност, сила, полет и отскок на топката)
3. Механика (реакция, натрупване на енергия, генериране на енергия, прехвърляне на енергия към топката, край на удара)



УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ТЕХНИКА В ТЕНИСА - Анализ

- Дали проблемът ограничава развитието?
- Има ли вероятност за контузия?
- Ефект на новата техника върху ефективността на играта?
- Съгласен ли е играча с проблема?
- Мога ли аз (треньора) да реша проблема?



УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ТЕХНИКА В ТЕНИСА - Решение

10

- Трябва ли да се променя?
- Кои методи и упражнения ще използвам?
- Колко време ще отнеме?
- Нуждая ли се от помощ?



УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ТЕХНИКА В ТЕНИСА - Трениране

11

- За да имате достатъчно време за усъвършенстване на удар – период на подготовка!
- 1. етап – разбиране
- 2. етап – упражнения с подаване
- 3. етап – упражнения “игрална ситуация”
- 4. етап – мачове



ИЗТОЧНИЦИ НА ТЕХНИЧЕСКИ ПРОБЛЕМИ

- Възприемане
- Решение
- Механика на удара
- Психологически
- Ниво на физическо състояние -
подготовка



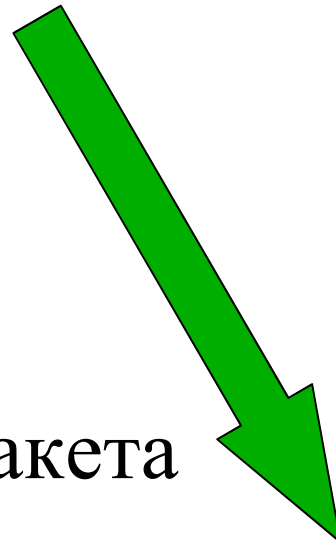
УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ТЕХНИКА В ТЕНИСА

- ДЕЦА (ПОД 14г.) – УСТРОЙСТВЕНИ
ХАРАКТЕРИСТИКИ
- МЛАДЕЖИ/ТОП ИГРАЧИ - ЕФЕКТИВНОСТ



УСЪВЪРШЕНСТВАНЕ НА ТЕХНИКА В ТЕНИСА – ДЕЦА (ПОД 14г.)

1. Баланс
2. Контактна точка
3. РИТЪМ
4. Сплит Степ
5. Скорост на ракета
6. Unit turn



Благодаря!

Въпроси?

