

EESTI TENNIS LIIDU U10 PROJEKT
MÄNGIJATE PROGRESSEERUMINE U10 VANUSES
ORANŽI PALLI ETAPI PROGRESSIOONID

Mängijad suudavad:

ORANŽ 1	ORANŽ 2
TAKTIKALINE	
<ul style="list-style-type: none"> ● Servida erinevatesse aladesse servikastides. ● Mõistab esimese ja teise servi erinevusi. ● Tõrjuda servi krossi, joont ja väljaku keskele. ● Hoida stabiilsust võistlusliku pallivahetuse ajal. ● Näha ruumi ja liigutada vastast läbi võimekuse muuta suunda ja lüüa palli erinevatesse kohtadesse väljakul. ● Kasutada EK ja TK löökidel topspinni koostöö- ja võistluslikes pallivahetustes. ● Lüüa palli erinevate kiirustega. ● Pärast edasi liikumist mängida vollesid erinevatesse kohtadesse väljakul võistluslike pallivahetuste ajal. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Servida nii esimese kui teise serviga mõlemasse kasti välja, kehasse ja "T-sse". ● Aru saada millal hoida pall mängus, millal rünnata ja millal kaitsta, ning vastavalt tegutseda: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Servi tõrjel. ▪ Tagajoonel või selle läheduses. ● Kontrollida ruumi ja aega varieerides palli suunda, pikkust, kõrgust, kiirust ja spinni: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rünnates ja vastasele survet avaldades. ▪ Kaitstes. ● Pooles väljakus ja võrgus olles aru saada millal tekitada eelis ja punkt lõpetada. ● Näidata mõningast arusaamist väljaku geomeetriast oma positsiooni valikul tagajoonel.
TEHNILINE	
<ul style="list-style-type: none"> ● Servida koordineeritud, tasakaalustatud, rütmilise ja pideva liigutusega. ● Lugada lähenevat palli ja reageerida nii, et löögid oleks sooritatud tasakaalus ja kontrollitult. ● Tekitada kiirust ja spinni EK ja TK tagajoonelöökidel läbi varajase valmistumise, ning tõhusate löögiliigutuste ja tabamispunktide. ● Vahetada kontinentaal-, ida-, poollääne- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Servida nii esimese kui teise serviga mõlemasse kasti välja, kehasse ja "T-sse," tekitades spinni, kiirust ja stabiilset suunamist. ● Lugada lähenevat palli ja reageerida nii, et löögid oleks sooritatud tasakaalus ja kontrollitult. ● Tekitada kiirust ja spinni EK ja TK tagajoonelöökidel läbi varajase valmistumise, ning tõhusate löögiliigutuste ja tabamispunktide. ● Kohandada löögiliigutusi ja tabamispunkte, et rünnates lüüa tagajoonelööke varem. ● Lüüa EK ja TK löiget, et varieerida palli pikkust ja tempot. ● Lüüa ülemineku/esimesi vollesid, lõpetamise vollesid ja rabakuid. ● Vahetada kontinentaal-, ida-, poollääne- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.
FÜÜSILINE	
<ul style="list-style-type: none"> ● Kasutada õigeaegset vahehüpet enne igat lööki alustades sportlikust asendist. ● Liikuda suuremaid vahemaid ja suurema kiirusega, olles dünaamilises tasakaalus, erinevatesse suundadesse ja peatuda tasakaalus võistluslike pallivahetuste ajal. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Pühenduda füüsilisele treeningule ja pingutusele kui osale mängija arengust. ● Kasutada õigeaegset vahehüpet enne igat lööki alustades sportlikust asendist. ● Reageerida ja kohandada liikumist, et muuta suunda, kiirendada, aeglustada ja peatuda, ning tekitada ja katta ruumi. ● Püsida tasakaalus ja kontrollida keha vastase surve all väljakust välja ja taha liikumisel.
MENTAALNE/EMOTSIONAALNE	
<ul style="list-style-type: none"> ● Armastab tennist mängida ning teeb koostööd ja võistleb sõbralikul ja austaval moel. ● Saab aru ausa mängu põhimõtetest, ütleb aute ja seisu ausalt ja selgelt. ● Näidata välja austust vastase, treeneri, vanemate, reeglite ja mängu enda vastu. ● Hakkab võistluste ajal oma emotsioone kontrollima. ● Iseseivalt treenida selgete eesmärkidega. ● Näidata stabiilselt parimat mentaalselt ja füüsiliselt pingutust. ● Mõistab iseenda oskuste taset ja töötab paremaks saamise nimel. ● Teab peamisi tennisreegleid ja oksab seisu lugeda (geim, sett). 	<ul style="list-style-type: none"> ● Armastab tennist mängida ning teeb koostööd ja võistleb sõbralikul ja austaval moel. ● Näidata kasvule suunatud mõttemustrit, õpetatavust, tahet kuulata, õppida ja kohaneda. ● Näidata positiivset suhtumist ja pingutust olenemata situatsioonist või mängu seisust. ● Näidata välja austust vastase, treeneri, vanemate, reeglite ja mängu enda vastu. ● Hakata ära tundma enda ja vastase tugevusi ja nõrkusi väljakul. ● Objektiivselt analüüsida enda sooritust pärast treeninguid ja matše.