

EESTI TENNISE LIIDU U10 PROJEKT
MÄNGIJATE PROGRESSEERUMINE U10 VANUSES
PUNASE PALLI ETAPI PROGRESSIOONID

Mängijad suudavad:

PUNANE 1	PUNANE 2	PUNANE 3
TAKTIKALINE		
<ul style="list-style-type: none"> • Demonstreerida kus seista servides ja tõrjudes. • Ülevalt visata erinevatesse kohtadesse väljakul. • Endale ette visates lüüa EK ja TK erinevatesse kohtadesse väljakul. • Mängida partneriga vise viske vastu ja löök viske vastu pallivahetusi. • Lüüa lihtsaid EK ja TK vollesid erinevatesse kohtadesse väljakul. • Mõistab keskele tagasilikumise kontseptsiooni pallivahetuste ajal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kooperatiivselt diagonaalis partnerile servida. • Tõrjuda servi partnerile tagasi krossi ja joont. • Pidada koos partneriga kooperatiivset pallivahetust krossi ja joont, samuti siis kui peab lühikesi distantse palli juurde liikuma (edasi, tagasi, küljele). • Mõistab kuidas varieerida palli kõrgust ja pikkust EK ja TK tagajoonelöökidel. • Hakkab nägema ja kasutama tühja ruumi väljakul. • Ooteasendist mängida lihtsaid EK ja TK vollesid õige jalgade tööga. • Enamus ajast liigub pallivahetuse ajal tagasi väljaku keskele. 	<ul style="list-style-type: none"> • Servida välja ja "T-sse" mõlemasse servikasti. • Servi tõrjel lüüa stabiilselt krossi ja joont. • Näha väljakul tühja ruumi ja liigutada vastast tagajoonelöökidega: <ul style="list-style-type: none"> • Varieerida suunda, kõrgust ja/või pikkust järjestikustel tagajoonelöökidel kaotamata kontrolli palli üle. • Lüüa EK ja TK tagajoonelöökidega: <ul style="list-style-type: none"> • Krossi ja joont. • Pikalt ja lühikeselt. • Madalamalt ja kõrgemalt. • Näha võimalusi liikuda võrku ja mängida lihtsaid vollesid. • Liikuda pallivahetuse ajal tagasi väljaku keskele.
TEHNILINE		
<ul style="list-style-type: none"> • Ülevalt visata sujuva liigutusega. • Visata erineva suurusega palle simuleerides EK ja TK liigutust. • Lugada ja reageerida lähenevale pallile nii, et püüded ja löögid oleks sooritatud tasakaalus. • Õigeaegselt püüeteks, viseteks ja löökideks keha ette valmistada. • Joondada keha kavatsatud visete ja löökide trajektooridega. • Näidata stabilised ja sobivad püüdmis-, lahtilaskmis- ja tabamispunkte. • Kasutab kontinentaalhoiet EK ja TK löökidel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ülevalt servida sujuva viske liigutusega. • Lugada lähenevat palli ja reageerida nii, et löögid oleks sooritatud tasakaalus ja kontrollitult. • Ajastada optimaalselt keha ja reketi ettevalmistust tagajoonelöökidel. • Joondada keha ja löögiliigutuse trajektoori kavatsatud sihtmärgiga. • Tabada palli sobivas tabamispunktis kõigil peamistel löökidel. • Kasutada lihtsat ja efektiivset löögiliigutust EK ja TK tagajoonelöökidel. • Kasutada lihtsaid löögi-, viske- ja blokeerimisliigutusi vastavalt vajadusele kõigil peamistel löökidel. • Hakkab hoideid vahetama. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ülevalt servida sujuva viske liigutusega ja kontinentaalhoidega. • Lugada lähenevat palli ja reageerida nii, et löögid oleks sooritatud tasakaalus ja kontrollitult. • Ajastada optimaalselt keha ja reketi ettevalmistust tagajoonelöökidel. • Joondada keha ja löögiliigutuse trajektoori kavatsatud sihtmärgiga. • Tabada palli sobivas tabamispunktis kõigil peamistel löökidel. • Kasutada lihtsat ja efektiivset löögiliigutust EK ja TK tagajoonelöökidel. • Kasutada lihtsaid löögi-, viske- ja blokeerimisliigutusi vastavalt vajadusele kõigil peamistel löökidel. • Vahetada kontinentaal-, ida-, poollääne- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.
FÜÜSILINE		
<ul style="list-style-type: none"> • Ühe põrke pealt püüda (ja visata) erineva suurusega palle ühe ja kahe käega. • Hoida tasakaalu liikudes külgedele (üle astega ja külgsammuga) ja edasi. • Tasakaalus hüpata küljelt-küljele ja edasi-tagasi. • Liikuda kiiresti erinevatesse suundadesse ja peatuda tasakaalus. • Kasutab head sportlikku asendit/pikkust (athletic height). 	<p>Lisaks eelnevale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hakkab kasutama lihtsat vahehüpet. • Liikuda kiiresti erinevatesse suundadesse ja peatuda tasakaalus erinevates koostöö tegevustes partneriga. 	<ul style="list-style-type: none"> • Teha mitut lihtsat füüsilist tegevust üheaegselt (nt. joosta/püüda, joosta/visata, startida/liikuda/peatuda jne.) • Kiirelt reageerida lähenevale pallile kasutades lihtsat vahehüpet ja sportlikku asendit. • Liikuda erinevatel viisidel, reageerides kiiresti visuaalsetele ja kuuldavatele märguannetele ning peatudes tasakaalus. • Muuta suunda ja liikumist kaotamata kontrolli ja tasakaalu. • Sooritada erinevaid viskeid ja püüdeid, demonstreerides sujuvaid liigutusi ja saades aru püüdmispunktidest.
MENTAALNE/EMOTSIONAALNE		
<ul style="list-style-type: none"> • Osaleda ja nautida koostöö tegevusi. • Teha teistega koostööd • Järgida lihtsaid juhiseid ja tagasisidet. • Õelda, millal pall on väljakujoontest väljas. • Lugada löökide arvu kooperatiivsetes pallivahetustes. 	<p>Lisaks eelnevale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mängu lõppedes surub vastasega kätt. • Lugada seisuga kasutades lihtsat punktisüsteemi (5-ni, parem 3-st punktist jne.). 	<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 üles austust vastase, treeneri, vanemate, reeglite ja mängu enda vastu. • Teab põhilisi tennise reegleid ja kuidas lugeda tie-break formaadis seisuga.