



EESTI TENNISE LIIDU U10 PROJEKT MÄNGIJATE PROGRESSEERUMINE U10 VANUSES

Alljärgnevad kompetentsid on mõeldud juhisenä, mis on treeneritele abiks nende teadlikusel oskustest mida enamused mängijaid on suutelised saavutama punase, oranži ja rohelise palli tasemetel lõpuks. Palun arvestage järgnevate punktidega kui te kasutate neid kompetentse oma mängijatega:

- 1. Kompetentsid on pelgalt juhtnöörid ja on mõeldud keskmisele 80%-le mängijatele igal palli tasemel. Alati on 10% mängijaid, kes on tasemelt teistest pikalt ees ja 10% mängijaid, kes on teistest pikalt maas. On väga ebatõenäoline, et mängijad ei saavuta kompetentsust üheski valdkonnas. Treenerid võiksid jälgida, et mängijad saavutaksid igas kompetentsis realistliku 70-80% edukuse.*
- 2. Mängijad peavad suutma näidata oma kompetentsust võistlusmatšides teiste sarnase vanuse ja tasemega mängijate vastu, mitte kontrollitud keskkonnas kus treener neile palli ette lööb.*
- 3. Treenerid peaksid hindama mängijate kompetentsust mitme kuu pikkuse perioodi vältel. Need ei ole mõeldud ühekordse testina, mille mängijad peavad läbima.*
- 4. Kompetentsid on koostatud eeldusega, et mängijad mängivad tennist regulaarselt aastaringselt, trennides punase palliga (aastad 1-2) vähemalt 2 korda nädalas, oranži palliga (aastad 3-4) vähemalt 3 korda nädalas ja rohelise palliga (aasta 5) vähemalt 4 korda nädalas, 1 tund korraga ja osalevad vähemalt ühel turniiril kuus.*



EESTI TENNISE LIIDU U10 PROJEKT

MÄNGIJATE PROGRESSEERUMINE U10 VANUSES

MÄNGIJATE PROGRESSERUMINE PUNASELT ORANŽILE PALLILE

PUNASE PALLI ETAPI KIRJELDUS

Punase palli programmi eesmärk on arendada mängijaid kes suudavad võistlussituatsioonides palli mängus hoida, demonstreerides seejuures sportlikke oskusi, koordineerimist, liikumist ja lihtsaid taktikalisi kavatsusi (neutraalne, kaitse ja rünnak) kõigis viies mängusituatsioonis, kasutades palli kõrguse, suuna ja pikkuse varieerimist kõigi peamiste löökide sooritamisel.

Mängija suudab stabiilselt:

TAKTIKALINE <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 servida sujuva viske liigutusega ja kontinentaalhoidega.● Lugeda 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- (serv ja volled), ida- või poollääne- (EK) ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.
FÜÜSILINE <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">● 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 seisust.



EESTI TENNISE LIIDU U10 PROJEKT

MÄNGIJATE PROGRESSEERUMINE U10 VANUSES

MÄNGIJATE PROGRESSERUMINE ORANŽILT ROHELISELE PALLILE

ORANŽI PALLI ETAPI KIRJELDUS

Oranži palli programmi eesmärk on ehitada punase palli programmis omandatud kindlatele ja lihtsatele alustele, arendades tehnikat, mis võimaldab mängida reketipea kiirusele ja spinnile baseeruvat agressiivset üle-väljaku mängu, ning võimaldab mängijatel rünnata ja kaitsta, kohandades baastehnikat vastavalt spetsiifilistele mängusituatsioonidele ja taktikalistele kavatsustele, peamiselt üksimängus, kuid tehes algust ka paarimänguga.

Mängija suudab:

TAKTIKALINE	TEHNILINE
<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.	<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.• Lugeda 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 (serv, volled, rabak, löiked)-, ida- või poollääne (EK)- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.
FÜÜSILINE	MENTAALNE/EMOTSIONAALNE
<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.	<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.



EESTI TENNISE LIIDU U10 PROJEKT MÄNGIJATE PROGRESSEERUMINE U10 VANUSES

MÄNGIJATE PROGRESSEERUMINE ROHELISELT KOLLASELE PALLILE

ROHELISE PALLI ETAPI KIRJELDUS

Rohelise palli programmi eesmärk on võimaldada mängijatel järk-järgult ehitada oranži palli programmis omandatud agressiivsele üle-väljaku mängule, kontrollides ruumi ja aega kõigis mängusituatsioonides ja erinevate taktikaliste kavatsuste elluviimiseks, ning tagada, et mängijad omandavad visaduse kõigis neljas sooritust mõjutavas faktoris, et saada hakkama suurema väljakuga, palli kiirusega ja pörkega nii üksik- kui ka paarismängus.

Mängija suudab:

TAKTIKALINE <ul style="list-style-type: none">• Servides kasutada mõlema serviga mõlemasse kasti spetsiifilisi kombinatsioone, mis algavad välja, kehasse ja “T-sse” serviga.• Servi tõrjel aru saada millal hoida pall mängus, millal rünnata ja millal kaitsta, ning vastavalt tegutseda.• Tagajoonel ja selle läheduses kasutada lihtsaid ründekombinatsioone ja kaitselööke.• Kontrollida ruumi ja aega varieerides palli suunda, pikkust, kõrgust, kiirust ja spinni:<ul style="list-style-type: none">o Rünnates ja vastasele survet avaldades.o Kaitstes.• Pooles väljakus ja võrgus olles kasutada lihtsaid ründe ja punkti lõpetamise kombinatsioone.• Näidata head arusaamist väljaku geomeetriast, positsiooni valikust, ning kuidas kontrollida ruumi ja aega.	TEHNILINE <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.• Lugeda lähenevat palli ja reageerida nii, et löögid oleks sooritatud tasakaalus ja kontrollitult.• Tekitada kiirust ja spinni variatsioone EK ja TK tagajoonelöökidel läbi varajase valmistumise, ning tõhusate löögiliigutuste ja tabamispunktide.• Kohandada löögiliigutusi ja tabamispunkte, et kontrollida aega.• Lüüa EK ja TK löiget, et varieerida palli pikkust ja tempot.• Lüüa ülemineku/esimesi vollesid, drive-vollesid, lõpetamise vollesid ja rabakuid.• Vahetada kontinentaa (serv, volled, rabak löiked, stopp)-, ida või- poollääne (EK, EK drive volle)- ja tagakäehoiete vahel vastavalt vajadusele.
FÜÜSILINE <ul style="list-style-type: none">• Iseseisvalt sooritada spetsiaalseid soojendusrutiine, tehes seda sihikindlalt, kvaliteetselt ja intensiivselt.• 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.• Näidata võimet eraldada protsess tulemusest.• Näidata positiivset suhtumist ja pingutust olenemata situatsioonist või mängu seisust.• Näidata üles austust vastase, treeneri, vanemate, reeglite ja mängu enda vastu.• Ära tunda enda ja vastase tugevusi ja nõrkusi väljakul.• Ära tunda enda esilekerkivat mängustiili.• Objektiivselt analüüsida enda sooritust pärast treeninguid ja matše.• Demonstreerida sobivat toitumist, vee tarbimist ja unerežiimi.• Teha soojendust ja treenida järjepidevalt ilma palumata/nõudmata, tehes seda intensiivselt ja sihikindlalt.