

VÕTMETEEMA	SISU/EESMÄRK	SOOVITUSLIK EDASIANDMINE	AEG
Play and Stay kampaania	- ITF Tennis...Play and Stay, Tennis 10s ja Tennis Xpress DVD'd ja Play and Stay kodulehe tundmine - Algajate treeneri rolli defineerimine – mitte ainult tehnika, vaid mängijate aitamine mängida paremini	- Lektor teeb Tennis...Play and Stay kampaania presentatsiooni - Too välja Tennis 10s ja Tennis Xpress'i vahelised erinevused - Näitab ITF Tennis...Play and Stay DVD'd - Tutvustab mängule põhinevat lähenemist rõhutades, et tennis on avatud oskusega spordiala - Tutvustab õpetamist läbi mängu situatsioonide, kus mängijaid aidatakse mängima mängu	60 min Loeng
Pallid ja väljakud - sissejuhatus	Selle osa lõpus peaks osalejad aru saama: - Et aeglasemad pallid on saadaval üle maailma - Miks on väiksema rõhuga pallid olulised algajate ja nooremate kõrgema taseme mängijate jaoks - Et pall on seotud erinevate väljaku suurusetega - Et aeglasemad pallid ja väiksem väljak võivad samuti olla abiks tennise tutvustamisel algajale täiskasvanule - Erinevatest väljaku ülesseadmise võimalustest trennis ja võistlustel - Et kogu tegevus peab olema läbi viidud ohutus keskkonnas ja treener on vastutav kõikide mängijate ohutuse ja heaolu eest.	Osalejad lõövad punaste, oranžide ja roheliste pallidega, kasutades õigeid väljaku suurusi, kui ruum seda lubab Osalejatega arutatakse järgmist - Iga palli kiirus, pöörge ja tunne - Progressiivset väljaku suurst - Aeglasemate pallide ja väiksemate väljakute eelised igas vanuses algajate jaoks ja kuidas saab tänu nendele teha tund lõbusaks, aktiivseks ja dünaamiliseks - Kuidas aeglasemad pallid ja väiksemad väljakud aitavad kaasa uute mängijate meelitamisele ja nende tennise juures hoidmisele - Põhilised juhtnöörid ohutuks keskkonnaks – pallid väljakul ja selle ümbruses, mängijad ei seisa üksteisele liiga lähedal, libedad väljakud, kehvasti hooldatud varustus ja ruumid	45 min Praktika
Taktika algajatele – mängusituatsioonid ja taktikalised kavatsused	3 mängusituatsiooni tutvustamine - Servimine ja tõrjumine - Tagajoone mäng - Võrku liikumine ja võrgumäng/möödalöögid, tõste 3 taktikalise kavatsuse tutvustamine läbi lihtsate harjutuste. Näita ja siis lase osalejatel harjutada ühte tegevust iga järgneva kohta - Punkti alustamine või selles püsimine - Punkti ülesehitamine - Punkti lõpetamine Seleta, et mängijad peavad neid taktikalisi kavatsusi kasutades olema teadlikud vajadusest:	- Lektor näitab 3 trenni, et tutvustada 3 mängusituatsiooni ja näidata kuidas taktikalised kavatsused vastavad nendele tegevustele - Lektor demonstreerib trenni iga taktikalise kavatsuse kohta kasutades lihtsat organiseerimist, eeldades, et kõik mängijad on samal tasemel, kasutades 6 osalejat mängijatena - Lektor kontrollib aru saamist taktikalistest situatsioonidest ja kavatsustest osalejate seas - Lektor paneb osalejate grupid organiseerima nende endi tegevusi kasutades kombinatsiooni taktikalisest situatsioonist ja kavatsusest alumisest tabelist	60 min Praktika

	• Olla järjekindel (stabiilne) • Liigutada vastast • Liikuma tagasi positsiooni • Kasutama oma parimat lööki • Mängima vastase nõrkustele	<table> <tr> <td></td><td><i>Alusta/püsi punktis</i></td><td><i>Ehita</i></td><td><i>Lõpeta</i></td></tr> <tr> <td><i>Servimine ja tõrjumine</i></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td><i>Tagajoon e mäng</i></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr> <td><i>Võrku liikumine ja võrgumäng</i></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>		<i>Alusta/püsi punktis</i>	<i>Ehita</i>	<i>Lõpeta</i>	<i>Servimine ja tõrjumine</i>				<i>Tagajoon e mäng</i>				<i>Võrku liikumine ja võrgumäng</i>				
	<i>Alusta/püsi punktis</i>	<i>Ehita</i>	<i>Lõpeta</i>																
<i>Servimine ja tõrjumine</i>																			
<i>Tagajoon e mäng</i>																			
<i>Võrku liikumine ja võrgumäng</i>																			
Serv, pallivahetus ja skoor esimesest tunnist, kasutades punast, oranži ja rohelist väljakut Tagajoon e mängu progressioonide tutvustamine	Kuidas saada igas vanuses algajad kiiresti servima, mängima tagajoonel ja lugema seisu • Lapsed • Teismelised • Täiskasvanud Märgi ära, et see osa peaks katma algajatega seotud põhimõtted, mitte olema seotud vanuserühmadega	• Demonstreeri kuidas näeb välja "servimine, pallivahetus ja skoorimine" esimeses tunnis, kasutades lihtsaid võistluslike pallivahetuste progressioone tagajoon e mängus / 6 taset, mis aitavad mängijatel hoida pallivahetust algusest peale: - palli ja reketi käsitlemine - edasi-tagasi veeretamine - altkäe vise - kukkuva palli püüdmine - käega löömine - reketiga löömine (põrandatennis, tagajoon e löögid, lendpall) • Märgi ära mängijate organisatsioon nendes trennides (pole järjekordi, kõik on aktiivsed ja löövad palju lööke) • Kindlusta, et treenerid saavad aru, et iga harjutuse alguses peab looma mängusituatsiooni, mis aitab mängijatel õppida kuidas mängu mängida • Too treenerite jaoks välja, et isegi algajad saavad mängida kasutades erinevaid taktikaid, kui nad kasutavad aeglasemaid palle ja väiksemaid väljakuid.	60 min Praktika																
Erinevad treeningute tüübid	• Kooperatiivse ja võistlusliku treeningu erinevused • Lihtsad soovitusel kooperatiivse harjutuse võistluslikuks muutmiseks ja vastupidi • Erinevad seisu lugemise viisid võistluslikus harjutuses	Lektor näitab kuidas kooperatiivset tegevust saab muuta võistluslikuks: • Lugemine/seisu lugemine • Piiride seadmine (väljas-sees) või märklauad • Reeglite määramine • Vastase või vastasvõistkonna tekitamine	60 min Praktika																

		Lektor näitab kuidas tegevust saab alguses organiseerida kooperatiivsena ja siis arendada võistluslikuks kui see on sobilik • Visketegevus (üksi või partneriga) • Veeretamistegevus (üksi või partneriga) • Viska, löö ja püüa tegevused partneriga • Löömine/pallivahetus Osalejad peaksid olema võimelised demonstreerima korrektset söötmistehnikat (ette löömist). Sea üles osalejate söötmisoskuste kiire hindamine: 1. Veeretamine – EK & TK 2. Viskamine – dominantne käsi 3. Pallivahetus iseendaga – EK & TK 4. Üle takistuse pallivahetus partneriga – EK & TK Osalejad peaksid teadma, et kooperatiivseid ja võistluslike tegevusi saab teha: • Üksi (võistlemine iseendaga) • 1 v 1 (üksikmäng) • 2 v 2 (paarismäng) • Väike võistkond (3 või rohkem) • Suur võistkond	15 min Iseseisev ülesanne
Väljakute üles seadmine	• Saadaval oleva ruumi kasutamine • Mikro väljakute üles seadmine • Väljakute paigutuse ja jooksuruumi erinevused võistlustel ja treeningul (ohutus).	Lektor näitab kuidas saab üles seada punaseid ja oranže väljakuid treeninguks ja võistlusteks. Seda saab teha kasutades: • Demonstratsiooni grupitegevusest koos rotatsiooniga punasel väljakul, näidates kuidas seda saab teha kuni 6'l väljakul • Demonstratsiooni võistlusest punasel väljakul, kus osa mängijatest mängivad ja osa ootab oma mängu • Demonstratsiooni grupitegevusest oranžil väljakul koos rotatsiooniga, näidates kuidas seda saab teha 2'l väljakul • Demonstratsiooni võistlusest oranžil väljakul, kus osa mängib ja osa ootab oma mängu • Näita kuidas saab üles seada väljakuid kasutades kriiti/maha pandavaid jooni ja nõõri/teipi võrgu asemel	30 min Praktika
Algajatele mängijatele	Eesmärk on aidata aru saada kuidas organiseerida ja roteerida algajate	• Lektor demonstreerib halba näidet, kus mängijad on järjekorras.	45 min

tegevuse organiseerimine	gruppi tenniseväljakul nii, et kõik on aktiivsed ja mängivad mängu	Osalejad on julgustatud tooma välja selle viisi negatiivseid külgi. • Lektor näitab grupi organiseerimise erinevaid strateegiaid ja võimalusi • Demonstreerib suuremate gruppide organiseerimist põranda-, visketennise ja "pallivahetus iseendaga" tasemetel. • Demonstreerib, et treener saab mängida 2 mängijaga ja 4 mängijat võivad mängida punkte 2l väljakul (treenerist paremal ja vasakul) • Demonstreeri kui treener töötab (nt korviharjutus) suurema arvu mängijatega, on parem tekitada 2-3 rida, mitte 1 • Demonstreeri "lisaülesanne" ja see, et 1-2 mängijat võivad korjata palle • Väiksemad väljakud, et rohkem mängijaid saaks mängida. See peaks sisaldama näidet kuidas kuni 6 punast ja 2 oranži väljakut saab üles seada ühele tenniseväljakule. • Erinevad ülesanded mängijatele – viskamine või söötmine lööjale, siis roteerimine • 5-8 mängija erinevad rotatsioonide viisid ühel väljakul. Seleta, et neid viise saab kasutada igal väljakul iga vanusega. • Kuidas hakkama saada paaritute arvudega • Osalejad panevad käima kooperatiivsed ja võistluslikud harjutused, keskendudes organiseerimisele ja kommunikatsioonile	Loeng
ITF Tennis 10s sissejuhatus	Tennis 10s programmi sisu • Aeglasema palli ja väiksema väljaku tähtsus u10 mängijate jaoks • ITF reeglite muudatus aastast 2012	• Näita Tennis 10s DVD • Küsimused & vastused	30 min Loeng
Servi, mängi ja skoori punasel väljakul	• Esimesest tunnist tennise mängimine kasutades väiksemaid väljakuid, punaseid palle ja varustuse ja ruumi loomingulist kasutamist	Kasutades organiseerimise põhimõtteid 1. Päeva 4ndast sessioonist, loob lektor tegevused osalejate jaoks, kes näitavad kuidas noorte mängijatega saab arendada servimist, tõrjumist ja tagajoone mängu.	90-120 min Praktiline
Progressioonid võrgumängule ja servimisele/ tõrjumisele	• Võrgumängu, servi ja tõrje tutvustamine algajatele	Osalejad peaksid aru saama, et kui mängijad ei suuda saavutada lihtsaid pallivahetusi, siis võib kasutada järgmisi progressiivseid tegevuse tasemeid: • Tase 1 – põranda tennis, ka palli veeretamine ja peatamine • Tase 2 – viska-püüa • Tase 3 – viska, löö ja püüa On oluline, et osalejad saaksid aru, et ei ole vajalik alustada tasemest 1, vaid	60 min Praktiline

		tasemest, mis sobiks mängijale	
Tegevuste kohandamine nooremate mängijate jaoks	Harjutuste diferentseerimine ja kohandamine erinevate vanuse ja tasemega mängijate jaoks	Lektor näitab kuidas neid tegevusi saab teha lihtsamaks või raskemaks muutes väljaku või märklaua suurust, kasutades erinevaid palle, lisades või muutes seisu lugemist	30 min praktiline
"5R'i" ja vastuvõtuoskused	- Vastase löödud palli vastuvõtmine Osalejad peaksid samuti aru saama, et paljud algajate poolt tehtud vead on tingitud probleemidega palli vastuvõtmisel ja täpsemalt: - Tasakaalu puudus - Halb positsioneerimine	Lektor demonstreerib ja seletab 5R'i pallivahetuses, näidates kuidas iga kord kui mängija võtab palli vastu peab ta olema valmis (ready), olema võimeline lugema (read) ja reageerima, lööma (raquet) ja liikuma tagasi (recover) Lektor seob 5R'i - Põranda tennisega, ka palli veeretamise ja peatamisega - Viske ja püüdmisega - Viske, löögi ja püüdmisega - Lihtsamate pallivahetustega Osalejad gruppides loovad harjutuse tüüpiliste probleemide jaoks: > mängija alustab liikumist/reageerib pärast palli põrget > mängija ei tunne ära kas pall tuleb EK või TK poole > mängija jookseb palli püüdma selle põrkekohas > mängija püüab/lööb langevat palli peale põrget	90 min praktiline
Saatmise oskused	Lektor seletab ja demonstreerib PAS'i (path-suund, angle-nurk, speed-kiirus) ja kuidas seda kasutada, et aidata mängija lihtsama tehnika välja kujunemist Samuti peaks lektor lühidalt seletama järgmiste punktide tähtsust lihtsa tehnika arendamisel noortel mängijatel - Tasakaal kontakti ajal - Hoided, eelkõige et saavutada järjepidevus - Kontaktpunkt – see peaks sisaldama kõrgust, kaugust külje peal ja ees, ja ajastust (langev pall) - Löögi 3 faasi – hoovõtt, kontakt, saatmine	Lektor alustab seletades lühidalt erinevaid oskusi, mis on vajalikud noorte mängijate jaoks, et mängida mängu. Osalejad peaksid aru saama, et: - Oskusi ei saa õpetada kõiki samal ajal - Õpetatavad oskused olenevad mängijate vanusest - Kuigi tehnika õpetamine on oluline, peab lapsi julgustama ka mängu mängima esimesest tunnist peale Lektor tutvustab PAS'i, et osalejad saaksid aru kuidas mängijad saavad kasutada reketi käsitlemise oskusi, et arendada lihtsat taktikat Lektor demonstreerib PAS'i järjekorras, lihtsa punase väljaku eeskäe näite põhjal Osalejad töötavad gruppides kasutades PAS'i erinevate stsenaariumitega nagu: - Löök põrkelt kui mängija ehitab punkti	90 min Loeng/ Praktiline

		• Tõste pörkelt kus mängija lõpetab punkti • Servi tõrje, kus mängija püsib mängus • Lihtne serv Praktilise tegevuse käigus hindab lektor osalejate arusaamist PAS'ist Lektor seletab, et algajad kordavad palju levinud vigu ja kasutades arusaamist PAS'ist peaksid osalejad olema võimelised aidata mängijatel: • Lüüa kõrgemale • Lüüa kiiremini • Lüüa teatud suunas Tutvusta lihtsat vaatluse põhja Löökide tulemus (sees, vörk, väljas) vs PAS ja tasakaal	
Servi, mängi ja skoori oranžil väljakul	Oranži väljaku tennis tutvustamine Punktid rõhutamiseks: • Algajatele on kasulik mängida punasel väljakul enne kui nad liiguvad oranžile • See ei ole võistlus kollase väljakuni! • Mängijad peaks olema võimelised alustama ja hoidma pallivahetust enne kui liiguvad järgmisele väljakule/palli juurde • Treenerile tutvustatakse lihtsaid "mängijate kompetentse", et teada millal mängijad on valmis liikuma rohelisele väljakule • Kui hea baas on omandatud punasel, saab suurema oranži väljaku ja kiirema palli abil arendada mängu edasi • Treeningul on võimalik kasutada 2 oranži väljakut ühe väljaku peal	• Lektor alustab tuletades osalejatele meelde oranži väljaku juhtnööre (väljaku suurus, oranž pall jne) • Lektor alustab pallivahetust punasel väljakul ja seletab taktikalised "lisavõimalused" oranžil väljakul (laiem ja pikem väljak, kiirem pall, suuremad nurgad, stopid, tõsted jne.) • Seejärel saavad gruppides töötavad osalejad kasutada nende arusaamist PAS'ist, et mõelda kuidas mängija saab muuta oma mängu sobilikuks oranžile väljakule ja pallile • Lektor toob seejärel grupid kokku, et arutada nende järeldusi	60 min Loeng/ Praktika
Servi, mängi ja skoori rohelisel väljakul	Rohelise väljaku tennis tutvustamine Punktid rõhutamiseks: • Algajatele on kasulik mängida oranžil väljakul enne kui nad liiguvad rohelisele • See ei ole võistlus kollase väljakuni! • Mängijad peaksid olema omandanud lihtsa kuid kindla tehnika enne kui nad liiguvad järgmisele tasemele • Treenerile tutvustatakse lihtsaid "mängijate kompetentse", et	• Lektor alustab tuletades osalejatele meelde rohelise väljaku juhtnööre (väljaku suurus, roheline pall jne) ja mainib ITF'i reeglite muutust, samuti seletades tähtsust algajate täiskasvanute ja harrastusmängijate võistlemise jaoks • Lektor alustab pallivahetust oranžil väljakul. Lektor peaks seletama, et pikem roheline väljak ja kiirem, kõrgemale pörkav pall nõuavad algajatelt vastuvõtu oskuste parandamist. Nõudmised ja taktikalised "lisavõimalused" rohelisel väljakul	60 min Loeng/ Praktika

	teada millal mängijad on valmis liikuma kollase palli juurde Kui hea baas on omandatud oranžil, saab suurema rohelise väljaku ja kiirema palli abil arendada mängu edasi	- Seejärel saavad gruppides töötavad osalejad kasutada nende arusaamist PAS'ist, et mõelda kuidas mängija saab muuta oma mängu sobilikuks rohelisele väljakule ja pallile - Lektor toob seejärel grupid kokku, et arutada nende järeldusi	
Demonstratsioonid	- Erinevad õppimise viisid (visuaalne, auditiivne, kinesteetiline) - Visuaalse õppimise osatähtsus - Demonstratsioonid sobilikus mängija tasemega - Tegevuste ja ülesannete, organisatsiooni/rotatsiooni ja lihtsama tehnika demonstreerimine igas treeningu etapis - Aru saamine mõistmise kontrollimise väärtusest, lastes ühel mängijal näidata mida treener on demonstreerinud	Lektor juhatab selle sessiooni sisse seletades lühidalt: - Kuidas inimesed õpivad (visuaalne, auditiivne ja kinesteetiline) - Et osalejad peavad demonstreerima tegevusi, ülesandeid, organisatsiooni/rotatsiooni ja lihtsat tehnikat, et aidata mängijatel aru saada ülesande sisust ja eesmärgist - Et ükski mängija ei tohiks seista ja oodata liiga kaua. Mängijad peavad mängu mängima. Lektor jagab osalejad gruppidesse, kes saavad demonstreerida pallivahetusega tegevust, mis näitab: - Kust treener peaks demonstreerima - Kus peaksid seisma mängijad - Mida mängijad peaksid tegema - Kuidas toimub rotatsioon Lase osalejatel anda tagasisidet teiste demonstratsiooni efektiivsuse ja selguse kohta	30 min Praktiline/ Iseseisev

VÕTMETEEMA	SISU/EESMÄRK	SOOVITUSLIK EDASIANDMINE	AEG
Algajate treenimisega seotud kommunikatsiooni oskused	Eesmärk on aidata osalejatel aru saada heade kommunikatsiooni oskuste ja energilisuse tähtsusest, samuti oskusest animeerida ?algajate tennisetundi igas vanuses mängijate jaoks Osalejad peaks aru saama, mis tähendab "olla meelelahutaja" ja aru saama selle tähtsusest algajate õpetamisel	Lektor demonstreerib lihtsat harjutust, et näidata treener-meelelahutaja, kasutades osalejaid mängijatena. See peaks sisaldama: - Nimede kasutamist - Verbaalse ja mitteverbaalse kommunikatsiooni kombineerimist tegevuse läbiviimise ajal - Hääle projitseerimist ja treeneri asukohta, et olla kuuldav - Ajastatud tagasisidet, verbaalset kiitust ja parandusi - Animatsiooni?/kirge/entusiasmi/huvi õpilaste vastu jne Seejärel jätkavad osalejad tegevust 3 minuti kaupa, tehes lihtsaid muutusi iga kord kui treener vahetub	30 min Praktiline

Praktilise tunni ettevalmistus	Eesmärk on anda osalejatele aega valmistada ette pallivahetusel põhinev tegevus sobilik 4-6le lapsele punasel väljakul, mis on ühtlasi seotud mängusituatsiooniga, mida on kursusel eelnevalt käsitletud. Tegevus võib olla juba kursusel näidatud või olla uus idee osalejate poolt	Lektor aitab osalejaid, kellel on puudus ideedest. On võimalik, et mõnel on puudu teadmistest või enesekindlusest, mis on vajalikud tegevuse ettevalmistamiseks ja läbiviimiseks	30 min Iseseisev tegevus
Praktiline tund	• Tegevuste organiseerimine kasutades mängusituatsioone ja taktikalisi kavatsusi • Mängijate organiseerimine ja roteerimine • Demonstratsioonid ja kommunikatsioon, mis on sobilik noortele lastele • Lihtsad õpetused kasutades 5R'i ja PAS'i	• Ideaalis on igal osalejal 15min, et juhtida pallivahetusega tegevust (mitte treeningut), mis on sobilikud punase väljaku lastele. Kui aeg ja ruum seda lubavad, võib teha mitu katset • Vaatlevad osalejad võivad kasutada kommunikatsiooni kontroll-nimekirja, et tagada tagasiside ja arutelu • Lektor organiseerib tegevuse pikkuse vastavalt väljakute ja osalejate arvule jms • Lektor liigub grupi vahel, et anda lühikest nõu ja vastavat tagasisidet • Et anda lisalahendusi tundides leitud probleemide jaoks, oleks hea pikendada sessiooni 30min võrra	90 min Iseseisev
ITF Tennis Xpress'i sissejuhatus	ITF Tennis Xpress programmi tutvustus: • Aeglasemate pallide ja väiksemate väljakute tähtsus algajate täiskasvanute jaoks • Tennis Xpress programmi sisu	• Näita Tennis Xpress DVD • Tennis Xpress presentatsioon • Lektor võib jagada Tennis Xpress materjale kui need on saadaval • Viita tennisplayandstay.com • Rääkides aeglase palli ja väikeste väljakute eelistest täiskasvanute jaoks maini veelkord ITF reeglit ja selle olulisust täiskasvanute ja harrastustasemel võistlejate jaoks. Lektor peaks selle sessiooni jaoks töötama läbi Tennis Xpress kursuse märkmed, kasutades osalejaid mängijatena	30 min Loeng

			30 min Praktiline
Praktiline tund täiskasvanutele	• Tegevuste loomine kasutades mängusituatsioone ja taktikalisi kavatsusi • Mängijate roteerimine ja organiseerimine • Täiskasvanutele sobilikud demonstreerimise ja kommunikatsiooni oskused	• Iga osavõtja otsib lemmikharjutuse tundidest 2-6 ja valmistab ennast ette selle läbi viimiseks teiste osalejate ees • Vaatlevad osalejad võivad kasutada kommunikatsiooni kontroll-nimekirja, et tagada tagasiside ja arutelu • Lektor organiseerib tegevuse pikkuse vastavalt väljakute ja osalejate arvule jms • Lektor liigub grupi vahel, et anda lühikest nõu ja vastavat tagasisidet	90 min Praktiline/ Iseseisev

Harjutuste diferentseerimine ja kohandamine täiskasvanutele	Selle osa lõpus peaksid osalejad suutma diferentseerida tegevusi täiskasvanud algajate jaoks ja teadma, et progressioon punaselt oranžile ja rohelisele väljakule ei ole alati lihtne, sest: • Algajad alustavad erinevates vanustes • Algajatel on erinevad pikkused, jõu näitajad ja atleetlikus • Mängijad arenevad erinevas tempos • Täiskasvanud tulevad tennise juurde omades erinevaid elu- ja spordikogemusi • Punast, oranži ja rohelist palli saab kasutada õppevahendina kõikide algajate jaoks	Lektor peaks näitama diferentseerimist läbi harjutuste 3 mängusituatsiooni jaoks, mida näidati 1.päeval, puudutades järgmist: • Mis juhtub kui mängijad on erineva võimekusega? • Diferentsiooni saab saavutada kasutades aeglasemaid või kiiremaid palle, väiksemaid või suuremaid väljakuid, progresseerudes kooperatiivsetelt harjutustelt võistluslikeni või luues reegleid ja seisu lugemist • Lektor demonstreerib harjutuse kergemaks ja raskemaks tegemise põhimõtteid Osalejatele peaks andma võimaluse mõelda ja üles seada diferentseerimise erinevaid võimalusi mõnede tüüpiliste stsenaariumite jaoks: • Üks või rohkem kogenud algaja vähem kogenud algajate grupis • Üks vähem kogenud algaja rohkem kogenud algajate grupis • Üks mängija kes ei saa servida ülevalt • Üks mängija, kes on vähem mobiilne kui teised • Kaks nõrgemat ja kaks tugevamat algajat • "perekonnd" (lapsed ja täiskasvanud koos) • paarismäng, kus üks mängija on nõrgem kui teised (nõrgemale ei tohi 2 korda järjest lüüa) • üks mängija on vasakukäeline	60 min Praktiline
---	---	--	-------------------------------------

VÕTMETEEMA	SISU/EESMÄRK	SOOVITUSLIK EDASIANDMINE	AEG
Võistlused algajatele	Selle osa lõpus peaksid osalejad teadma, et: • Võistlused ei ole ainult heade mängijate jaoks. Kõikides vanustes algajad võivad võistelda • Võistlused peavad olema sobilikud mängijate vanuse ja oskuste jaoks • Mõned võistlusformaadid sobivad algajatele paremini kui teised • Kuigi paljud mängivad tennist et võistelda, siis mõnele see ei meeldi • Algajate võistlused on enamasti kohalikul tasemel • On olemas materjale, mis aitavad treeneril klubi võistlusi ette valmistada ja läbi viia • Võistlused võivad toimuda trenni ajal või eraldi sündmusena	Lektor teeb ettekande võistluste kohta tuues välja erinevad kasutajasõbralikud formaadid ja seisu lugemise süsteemid, mida võib kasutada	30 min Loeng

	Treenerid vastutavad võistluste korraldamise eest oma programmides		
Põhiliste reeglite ja seisu lugemise tutvustamine algajatele	Lihtsamate tennis reeglite tutvustamine läbi viska-püüa ja pallivahetuse tegevuste	Lektor peab kindlustama, et see osa on praktiline. Tähtsamad reeglid, mis on eriti olulised laste jaoks sisaldavad: - Sees ja väljas 2 põrget - Võrku puudutavad reeglid – võrgu puudutamine mängija ja palli poolt - Servimise reeglid – millal tuleb teine serv? Jalaviga, topeltviga Vanemate laste ja täiskasvanute jaoks näita kuidas: - Kuidas võib tutvustada 1-2-3 seisu lugemist - Tie-break'is seisu lugeda - Tennise seisu lugemist Lektor peab kindlustama, et osalejad on teadlikud, et ka täiskasvanud algajad reegleid tunneks	90 min Praktiline
Tennis 10 võistlusformaadid	Tennis 10 võistlusformaatide põhimõtted - Lapsed võivad võistelda kasutades pallivahetustele põhinevaid tegevusi, viska-püüa või muid modifitseeritud mängu - Formaadid, mis lubavad lastel pidada mitu lühikest mängu on paremad kui vähemate ja pikemate mängudega - Ära kasuta väljakukkumisega formaate - Hoia reeglid ja seisu lugemine lihtsana - Lastel võib olla vaja abi suurematelt lastelt või täiskasvanutelt - Treenerid peavad seletama ja nõudma Ausa Mängu reeglite järgimist	Lektor demonstreerib 3 sobilikku lühikest formaati (1 punase, 1 oranži ja 1 roheline väljaku jaoks), kasutades osalejaid mängijatena, mis näitaks kuidas võistlus muutub mängijate arenedes (vanuse kasvades)	60 min Praktiline
Tennis Xpress'i võistlusformaadid	Tennis Xpress võistlusformaatide põhimõtted: - Meeldetuletus, et Tennis Xpress'i eesmärk on et algajad täiskasvanud saaks pidada sõprusmängu oranžil või rohelisel väljakul kursuse lõppedes - Kuigi paljud täiskasvanud ei taha saada õpetust, kuid tahavad võistelda, on ka neid, kellele see ei meeldi - Formaadid, mis lubavad täiskasvanutel mängida sotsiaalses keskkonnas on väga populaarsed ja tähtsad - Täiskasvanutele mõeldud võistlused peavad olema lühikesed ja olema korraldatud mugavatel aegadel, et sobituda kiire elustiiliga	Lektor demonstreerib 4 sobilikku (2 üksikmängu ja 2 paarismängu) lühikest formaati, kasutades osalejaid mängijatena	45 min Loeng

Võistlusteks ettevalmistus ja selle läbiviimine	Algajate võistluste läbi viimine	Selle osa jaoks kuluv aeg oleneb saadaval olevatest väljakutest ja osalejate arvust Lektor jagab osalejad võrdsetesse gruppidesse. Iga grupp loob enda jaoks võistlusformaadi, mida nad viivad läbi 15min jooksul Lektor annab igale grupile reeglid nende turniiri jaoks: - Peab olema ajaliselt mõõdetav - Peab olema võistkondlik - Võib olla üksik- või paarismäng - Lõpus peab selguma võitja - Kõik grupi liikmed peavad olema kaasatud ettevalmistuse protsessi ja mängimisse	120 min Iseseisev
---	--	---	----------------------

Kokku 30 akadeemilist tundi (8 loeng, 30 praktiline)