

TEEMA	SISU	SOOVITUSLIK EDASIANDMINE	AEG
Enda tundmine treenerina	Aidata treeneril mõista: - Eesmärgid treenerina - Kommunikatsioon, motivatsioon, teadmised, juhi omadused - Võimed ja puudused - Treeneri stiilid - Müüdid treeneritööst - Treeneri erinevad ülesanded - Kommunikatsiooni oskused - Treeneri stiilid - Verbaalne ja mitteverbaalne kommunikatsioon - Adekvaatne keelekasutus - Hääle projektsioon (asukoht, tugevus)	- Lektor esitleb PP ettekande “Enda tundmine treenerina” ja “Kommunikatsiooni oskused”(L2 esitlus) - Q & A / Arutelu või väiksemate gruppide juhtide ettekanded (10 min) - Praktiline osa, kus treenerid viivad läbi tegevusi väljakul kasutades mitteverbaalset kommunikatsiooni (piiratud hulk sõnu, mida tohib kasutada)	60min Loeng 60min Praktika
Mängimine: Strateegia ja taktika algajale ja keskmise tasemega mängijale	Aidata treeneritel aru saada: - strateegia ja taktika vahest Anda treeneritele aimu kontseptsioonist: - Löö pall sügavale / vastase rünnaku ennetamine - Kindlus vs riski võtmine / ründav mängustiil - vastase domineerimine Mõista, kuidas erinevad elemendid (pall, väljaku suurus, reket, mängija kasv ...) mõjutavad mängu arengut punasel, oranžil ja rohelisel väljakul Ära tunda ja arendada taktikalisi kavatsusi 5s mängu situatsioonis Arendada "aktiivne mõtlemine" (ründav mängustiil) oranžil väljakul kasutades: > Top-spin / tugevad löögid diagonaalis > tõusult löögid > Drive volled > Rabak pärast pörget tagajoonelt Mõista “Rohelist madalseisu” (näiline mängutaseme langus üleminekul rohelisele väljakule) Mida saab "lisada" rohelisel väljakul rohelise palliga > Võit läbi täpsuse on rohelise väljaku mängijate jaoks peamine strateegia > Kasutades vastase nõrkusi, mängides sagedamini nõrgema külje alla > Luues eelist tundes, et vastane on hädas	- Selgita, miks taktika tuleb enne tehnikat (vorm järgneb funktsioonile). Mängime mängu (taktika) ning seejärel õpime mängima seda paremini (tehnika) (10 min.). - Lase kandidaatidel mängida punkte kümme minutit poolel väljakul (10 min.). Palu neil kasutada erinevaid taktikaid oma vastaste vastu. Iga mängija mängib täis väljakul, servides, tõrjudes ja mängides punkti välja. Siis lase mängijal ja vastasel arutada taktikat, mida nad kasutasid (5 minutit). - Mängijad kannavad ette kasutatud taktika (10 minutit). - Lektor kirjutab need tahvile. Aruta igat punkti tahvil raamatust (kasutada tõhusaid küsimusi). Juhendaja selgitab ja demonstreerib olulised punktid üksikmängu taktikast, mis ei ole veel mainitud (1 tund). - Kandidaatide ülesanne: määratleda taktika 5s mängu situatsioonis seoses põhiliste strateegiatega ("ei tee viga", "Sundida vastane tegema viga" ja "ärälöögi saavutamine") Selle võistluse käigus hindab lektor kandidaatide mängimise oskusi.	90 min Praktika
Otsuste tegemise oskuste arendamine algaja ja keskmise tasemega mängija jaoks	Otsuste tegemise oskuste arendamine vastavalt vastase löödud palli omadustele	Selgita, et tennisese toimub otsuste tegemine alates esimesest õppetunnist Näiteks: - Mängida EK või TK - Liikuda palli poole või eemale - Punase väljaku OT (otsuste tegemise) harjutused	30 min Loeng 90 min Praktika

Taktika (Väljaku geomeetria u10 mängijatele)	- Protsenditennise põhimõtted: - otsuste tegemise arendamine vastavalt väljaku geomeetria mängijatega vanuses 10 - 13 aastat - otsused vastavalt oma positsioonile väljakul - Suur vs väike märklaud (veamarginaal) - "ilma suuna muutuseta" - '90 ° suuna muutust "(mööda joont löögid)	Kandidaadid loovad OT harjutusi, mis on seotud vastase löödud palli omadustega ja kasutavad kontroll sõnu (KeyWords) "Otsuste küsimused" algavad "millal" ja "kuhu"	60 Praktika
Algajate ja keskmise tasemega mängijate treenimine kasutades "ettesöötmist" (feeding) (Väljakul)	Ettesöötmise tähtsus: • viit liiki söötmine; • Tavalised probleemid; • Sagedus; • demonstreerimise juhtnõid. * Märkus: Seda teemat on käsitletakse just nüüd selleks, et kandidaadid saaksid harjutada ettesöötmist ja demonstratsioone järgmise sessiooni käigus (põhiliste löökide kirjelduse ajal).	- Lektori poolt juhitud: näita ettesöötmise tüübid ja millal neid kasutada. Näita probleeme, mis võivad tekkida. Anna suunised demonstratsioonide jaoks (30 min.). Sagedus, kiirus, pausid, treeneri asukoht, rütm, kommunikatsiooni tüübid, ettesöötmisega seotud eesmärgid. - Kandidaadid harjutavad ettesöötmise oskusi, eriti korvist ja pallivahetust kasutades. 4 mängijat väljakul. Lektor läbib need kõik: • Pall kukub (üks ettesöötja, üks lööja). • Altkäe vise (üks ettesöötja, üks lööja). • Korvist ettesöötmine pörkega ja ilma (üks ettesöötja, üks lööja). • Tagajoone pallivahetus (üks ettesöötja, üks lööja). Kandidaadid saavad 30 minutit harjutada iga eespool nimetatud liiki ettesöötmist.	60 min Praktika
Õpetamise metodoloogia	• Kaasaegne õpetamise metodoloogia • Õpetamise meetodid • Treenimise stiilide ja õpetamise meetodite seos	Lektor võib lisada täpsuse võistluse Kasuta PP, et tutvustada kaasaegset õpetamise metodoloogiat Juhendaja näitab näiteid harjutustest, mis on seotud erinevate õppemeetoditega ja kasutades efektiivset küsitlemist selgitab iga meetodi omadusi.	90-120 min Loeng / Praktiline
Kommunikatsioon	Tagasiside andmine > Tagasiside järjestus vastavalt tähtsusele 1. Ohutus 2. Suhtumine 3. Sooritus Efektiivne küsitlemine	> Tagasiside andmise juhtnõidid (vt Standardite kirjeldus) > Harjuta avatud ja suletud küsimuste kasutamist > Seleta küsimuste loomise põhimõtteid ja harjuta kolmest rühmast. Kasutades "avatud" ja "suletud" küsimusi Ülesanne: 1. kandidaadi loovad "otsuste tegemise" olukorra 2. kandidaadid küsivad küsimusi nii, et kolmas avastab võimalikud lahendused ja valib õige otsuse (mängija jaoks).	90 min Loeng / Praktika
Tüüpilise gruppitunni elemendid / Ohutus ja harjutamine	• Grupi tegevuse organiseerimine väljakul • Grupitreeningu struktuur • Ohutus • Rotatsioon	• Juhendaja toob välja: • Õppetunni ülesehitus: 1. Kohtumine ja sissejuhatus 2. Soojendus ja hindamine 3. Mängu olukord: Vajadus oskuse järele 4. Oskuse harjutamine harjutuste progressioonidega 5. Võistlussituatsioon 6. Cool-down • Ohutuse aspektid • Praeguses etapis anna kõik gruppitunni teemad, mida kandidaadid saaksid harjutada ja mida testitakse praktilisel eksamil.	180 min Praktika

		Kandidaadid saavad harjutada grupitundi grupis (üks treener, üks hindaja ja 5 kandidaati mängivad vasaku käega) Avalik arutelu ja küsimused (10 min.).	
--	--	--	--

Oskuste omandamine ja areng algajatel ja keskmise tasemega mängijatel	- Algajate ja keskmiste oskustega mängijate oskused ja võimed - Motoorne õppimine ("kuidas lapsed õpivad") - Harjutuste tüübid ja nende seos: > "Ajaga" (töö vs puhkus) > Kaasatud oskuste arvuga > Harjutatava oskuse mitmekesisusega - Õppimisega läbi erinevuste ära kasutamise / "tundmise" (Diferentseerimine/kinesteetika)	- Juhendaja seletab kandidaatidele "võimeid ja oskusi" (PP) - Ülesanne: kandidaadid määravad rühmades võimeid, mis on vajalikud erinevate tennise oskuste jaoks - Juhendaja selgitab "kuidas lapsed õpivad" kasutades tõhusat küsitlemist - Juhendaja näitab väljakul erinevaid harjutuste tüüpe ja selgitab põhiomadused - Juhendaja näitab mängija paranemist läbi "erinevuste tunnetamise parandamise"	60 min Praktika
Biomehaanika ja liikumine	- Efektiivne tehnika - Põhilisi biomehaanika ja liikumise mõistete kasutamine, et diagnoosida ja parandada ebaõiget tehnikat - Ülevaade löögi faasidest ja löögi võtmeelementidest, mis on kaetud Tase 3 (PT) kursusel	Seletada seost taktika ja tehnika vahel > Taktikalised kavatsused > Keha töö >Reketi töö (PAS) > 5 palli omadust Juhendaja peaks: 1. Seletama BIOMEK põhimõtteid ja siduma need ühe löögiga (eeskäsi). 2. Kandidaadid vaatlevad 2 mängijat ja proovivad "näha" BIOMEK'i Seleta tasakaalu (B) (lai jalgade asend, pea õlgadest kõrgemal, keha püsti) 3. Selgeks tegema, et mängijad kasutavad samu põhimõtteid, kuid rakendavad neid individuaalselt!	120-150 min Praktika
Grupitreening algajatele	- Harjutuse progressioon erinevates mängu situatsioonides. "avatud – suletud – avatud” kontseptsioon - Harjutuste avamine - Mängijate otsuste tegemise oskuste arendamine ja nende kohandamine erinevate olukordade jaoks (mängijate oskuste tase, arv, väljaku suurus jne).	Praktiline osa lastega	180 min Praktika

Taktika ja tehnika analüüs ja arendamine	Ebakorrekse tehnika analüüsimine ja arendamine	Lektor peaks: Esitama kontseptsiooni: "Kuidas leida mida parandada"! Mängutaseme identifitseerimine Välja tooma "tulemus vs mehhaanika" (pikk-võrk-külje peal vs rütm-ajastus-tasakaal) Efektiivse küsitluse kasutamine Taktikaline vs tehniline põhjus mängus nähtud probleemil. Demonstreerima täiendamise ja parandamise tehnikaid.	120 min Praktika
--	--	--	---------------------

Mängu mängimine: Tehnika	Aidata kandidaatidel aru saada kuidas nad saavad töötada järgmiste elementide kallal: - Eeskäsi ja Tagakäsi Kasutades elemente: - Hoie - Asend - Hoovõtt - Löögi faas ja kontaktpunkt - Saatmine Taktikalise treeningu ajal.	2 head mängijat demonstreerivad lööki. Vaata üle löögi tsükel: Palli poole liikumine-löömine-väljaku katmine. Vaata üle löögi faasid, nende funktsioonid ja seosta need põhiliste biomehaaniliste põhimõtetega. Vaata üle hoided vs kontaktpunktid/asendid Näita ette harjutusi EK ja TK arendamiseks alates “punasest” kuni “keskmise” tasemeni, et täiendada/kasutada 5 palli “kontrolli” täis suurusega väljakul kollase palliga > Asjakohane hoie > Asjakohaste asendite kasutamine (tasakaal) > Optimaalne kontaktpunkt ja reketi pea kontroll > Sujuv üleminek hoovõtult etteviimisele > Asjakohase õlgade pöörde kaasamine	90 min Praktika
Mängu mängimine Tehnika	Aidata kandidaatidel aru saada kuidas nad saavad töötada järgmiste elementide kallal: - Serv ja tõrje Kasutades elemente: - Hoie - Asend - Hoovõtt - Reketi ettetoamine ja kontakt - Saatmine Taktikalise treeningu ajal.	2 head mängijat demonstreerivad lööke Defineeri löögi faasid, nende funktsioonid ja seosta need põhiliste biomehaanika põhimõtetega. Näita ette harjutusi servi ja tõrje arendamiseks alates “punasest” kuni “keskmise” tasemeni, et täiendada/kasutada 5 palli “kontrolli” täis suurusega väljakul kollase palliga > Asjakohane hoie > Asjakohaste asendite kasutamine (tasakaal) > Asjakohane ülesvise > Asjakohane rütm > Asjakohane kontaktpunkt ja reketi pea kontroll	60 min Praktika
Võistlus- ja treeningeesmärkide defineerimine (Mängule põhinev planeerimine)	Anda kandidaatidele aimu lõppeesmärgist, milleks on mängija mänguoskuse arendamine. Esitada mängu arendamise tasemed algajate ja keskmiste oskustega mängijate jaoks Siduda mängu arendamine taktikaliste, tehniliste, mentaalsete ja füüsiliste elementidega.	PP presentatsioon “Võistlus- ja treeningeesmärkide identifitseerimine” Mängu analüüs ja treeningperioodi planeerimine	90 min Loeng + praktika
Mängu mängimine: Tehnika	Aidata kandidaatidel aru saada kuidas nad saavad töötada järgmiste elementide kallal: - Lendpall ja rabak Kasutades elemente: - Hoie - Asend - Hoovõtt - Reketi ettetoamine ja kontakt - Saatmine Taktikalise treeningu ajal.	2 head mängijat demonstreerivad lööki. Vaata üle löögi tsükel: Palli poole liikumine-löömine-väljaku katmine. Vaata üle löögi faasid, nende funktsioonid ja seosta need põhiliste biomehaanika põhimõtetega. Aruta gripid vs kontaktpunktid Näita ette harjutusi lendpalli ja rabaku arendamiseks alates “punasest” kuni “keskmise” tasemeni, et täiendada/kasutada 5 palli “kontrolli” täis suurusega väljakul kollase palliga	90 min Praktika
Paarismäng grupidunnis	Paarismängu põhilised taktikalised ja mentaalsed omadused algajatel ja keskmise tasemega mängijatel.	Iseseisev ülesanne. Kandidaadid defineerivad põhilised taktikalised ülesanded algajate paarismängus (väljaku katmine, liikumine võrgus, servimise ja tõrjumise kombinatsioonid) ja viivad läbi tegevuse grupidreeningu formaadis	60 min Praktiline

Spordimeditatsioon, kasv ja areng, esmaabi tennis	- Põhilised esmaabi printsiibid tennis - vigastuste ennetamine ja ravimine - kasv ja areng - esmaabi.	- Tutvusta RICE akronüümi spordivigastuste esmaabis - Iseseisev ülesanne – defineerida enamlevinud vigastused tennis ning nende põhjused ja koostada plaan need ennetamiseks	45 min Loeng
Progressioonide kasutamine individuaal-treeningul	- Harjutuste kohandamine vastavalt mängija tasemele ja õppimise kiirusele. - Diferentseerimine	Grupitöö – iseseisev ülesanne - Ette antud harjutuse lihtsamaks ja raskemaks muutmine - Harjutuste diferentseerimine kui: 1 on vasakukäeline - Erinevad mängutasemed 1 on vigastatud	120 min Praktika
Analüüs ja areng individuaal-treeningul	- Lihtsamad analüüsi ja arengu sammud ja nõuanded - Analüüsi struktuuri tutvustus (suhtumine, taktika, tehnika) - Tehnika analüüsi struktuur (tasakaal, reketi töö, keha töö)	Grupitöö – kandidaadid arutavad gruppides algajatega seotud tehnilisi probleeme (liikumine -> kontroll -> jõud) ja koostavad struktuuri tehniliseks diagnoosiks. Arutelu Kandidaadid mängivad “vale” käega, teised analüüsivad tehnilist sooritust ja viivad läbi lihtsamad tehnilised korrektuurid	120 min Loeng + praktika

Algajate füüsiline ettevalmistus	- Algajate ja keskmise tasemega mängijate põhilised füüsilise ettevalmistuse omadused. - Algajate füüsilised omadused, nõudmised ja oskused.	PP “Algajate füüsiline ettevalmistus”	60 min Loeng
Algajate füüsiline ettevalmistus	Harjutused ja mängud, mis arendavad algajate füüsilisi oskusi (kiirus ja väledus, koordinatsioon, aeroobne ja anaeroobne võimekus).	Iseseisev töö. Kandidaadid planeerivad ja viivad läbi harjutusi erinevate oskuste arendamiseks. Lektor annab vajadusel oma näiteid	90 min Praktiline
Organisatsiooni loomine	- Arengukava ülesehitus - SWOT analüüs ja eesmärkide seadmine	Iseseisev töö. SWOT analüüsi koostamine ja arutamine (nt suuremate klubide treenerid koostavad väikse klubi SWOT analüüsi ja vastupidi)	60 min Loeng

Algajate psühholoogiline ettevalmistus	Psühholoogilise ettevalmistuse tähtsus ja põhilised elemendid algajatel.	PP "Psühholoogia algajate ja keskmise tasemega mängijate jaoks"	60 min Loeng
Algajate psühholoogiline ettevalmistus (praktiline osa)	Psühholoogilise ettevalmistuse tähtsus ja põhilised elemendid algajatel.	PP "Ausa mängu arendamine" Rollimängud erinevate situatsioonide lahendamiseks	90 min Loeng
Mängijate oskuste hindamine võistlustel	- Mängu analüüs - Treening- ja võistluseesmärkide defineerimine - Mängija arenguplaani koostamine ja planeerimine	U12 mängu vaatlemine, analüüs, iseseisev plaani koostamine ja arutelu	90 min Loeng

Reeglid ja turniiri organiseerimine	- Tennise reeglite tutvustamine. - Erinevad võistlusformaadid	PP "Tennise reeglid" Tennise reeglite tutvustus ja näpunäited erinevatest mängudest, mis aitavad algajatel reegleid paremini mõista (2 servi, max 1 pörge, sees-väljas)	60 min Praktiline
Puudega algajate treenimine	- Invatennise tutvustamine. - Reeglid - Õiged tehnikad ja liikumine.	ITF Video "No breaks"	45 min Loeng
Vanematega tegelemine	Efektiivne suhtlemine lapsevanematega	PP "Vanematega tegelemine" Arutelu põhilistest probleemidest ja nende lahendustest	60 min Loeng