TENNIS XPRESS – ОБУЧЕНИЕ ВЗРОСЛЫХ

ВСТУПЛЕНИЕ

ЦЕЛИ TENNIS XPRESS

РУКОВОДСТВО КУРСА ДЛЯ ТРЕНЕРОВ

О TENNIS XPRESS

ПРОЕКТ PLAY & STAY

МЕДЛЕННЫЕ МЯЧИ ТОЖЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ВЗРОСЛЫМИ

РУКОВОДСТВО ПО МЕДЛЕННЫМ МЯЧАМ

ИССЛЕДОВАНИЯ- ЗЕЛЕНЫЙ ПРОТИВ ЖЕЛТОГО МЯЧА

ЧЕГО ХОТЯТ ВЗРОСЛЫЕ ОТ ТЕННИСА…?

ФОРМАТ КУРСА

БЕГЛЫЙ ВЗГЛЯД НА КУРС

ПЛАН СЕССИИ 1

СЕССИЯ 1 СОДЕРЖАНИЕ

ПЛАН СЕССИИ 2

СЕССИЯ 2 СОДЕРЖАНИЕ

ПЛАН СЕССИИ 3 19

СЕССИЯ 3 СОДЕРЖАНИЕ 20

ПЛАН СЕССИИ 4 27

СЕССИЯ 4 СОДЕРЖАНИЕ 28

ПЛАН СЕССИИ 5 33

СЕССИЯ 5 СОДЕРЖАНИЕ 34

ПЛАН СЕССИИ 6 39

СЕССИЯ 6 СОДЕРЖАНИЕ 40

НЕОБХОДИМАЯ ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ТРЕНЕРОВ 42

ФОРМАТ СЧЕТА 42

ФОРМАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ 42

ПОСЛЕ КУРСА TENNIS XPRESS 43

РОДИТЕЛИ ИГРАЮТ В ТЕННИС С ИХ ДЕТЬМИ 43

БЛАГОДАРНОСТЬ 44

**ВСТУПЛЕНИЕ**

Запуск *Tennis Xpress* последовал за успешным внедрением в 2010 году *Tennis10s* , еще одна программа поддержки от Международной теннисной федерации под названием *Tennis Play and Stay,* которая призвана увеличить количество игроков среди детей в возрасте до 10 лет посредством использования более медленных мячей, небольших кортов и модифицированных ракеток.

Программа *Tennis10s* уже получила решительную поддержку 210 национальных ассоциаций ITF и будет работать со своими национальными ассоциациями над реализация курсов *Tennis Xpress* по всему миру.

Дейв Майли, исполнительный директор ITF по развитию, сказал: «Исследования показали, что здоровье и физические упражнения, а также обучение и совершенствование в чем-то новом, имеют особое значение для взрослых при выборе их досуга. Курс *Tennis Xpress* гарантирует, что взрослые научатся играть в теннис быстро, благодаря

отличным тренировкам, общению и веселому получению опыта. Мы верим, что эта программа окажет большое влияние во всем мире как в привлечении новых и удержании старых игроков в нашем спорте».

**О ТЕННИС XPRESS**

Tennis Xpress - это легкая, активная и веселая программа для взрослых. Цель состоит в том, чтобы научить начинающего любителя подавать подачу, держать розыгрыш начиная с первой его сессии и обеспечить, чтобы к концу курса:

 - все взрослые могли знать основные приемы, тактику и правила игры в теннис

 - все взрослые смогут играть и выигрывать мячи, используя зеленые мячи на обычном корте

Для целей данного курса взрослые начинающие игроки определяются как те, кто:

являются полными новичками в теннисе и никогда раньше не играли в теннис;

- которые получили базовые знания о теннисе, но никогда не играли в него;

- новички, которые после длительного перерыва возвращаются теннис.

Tennis Xpress - вспомогательная программа ITF Tennis Play and Stay.

**ПРОЕКТ PLAY & STAY**

Play and Stay - глобальная проект ITF, направленный на повышение числености игроков по всему миру.

Основой этого проекта является использование в тренировочном процессе медленных красных, оранжевых и зелених мячей, гарантируя, что первый опыт игры в теннис будет легким, веселым и здоровым.

Данный проект поддерживается национальными федерациями, ведущими профессиональными игроками и производителям теннисного инвентаря.

**МЕДЛЕННЫЕ МЯЧИ ТОЖЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ВЗРОСЛЫМИ**

Более медленные мячи предназначены не только для детей. Начинающие игроки всех возрастов, включая взрослых, могут извлечь выгоду, играя более медленными оранжевыми и зелеными мячами и в пределах соответствующей площади теннисного корта.

Использование более медленных мячей является основополагающим для этого курса и помогает начинающим взрослым учиться играть в теннис легко и быстро. Тем не менее, также признается, что взрослые учатся играть на разных скоростях, получаю опыт и специальные навыки. По этой причине, в то время как использование более медленных мячей обязательно для этого курса, тренеры должны быть гибкими в своем подходе относительно:

- какой мяч (либо оранжевый, либо зеленый) используется в данном отрезке курса на основе умения и прогресса участников. Рекомендуется, чтобы курс был основан именно на использовании оранжевых или зеленых мячей. Тем не менее, признается, что красный мяч будет использоваться по необходимости в качестве учебного пособия или для того, чтобы занятие стало более активным;

- в этот момент игроки готовы перейти от одного мяча к другому. Важно помнить, что игроки прогрессируют с разной скоростью, и поэтому тренеры должны, по необходимости, быть готовы использовать оранжевые или зеленые мячи для разных игроков, участвующих в одной и той же сессии;

- необходимость время от времени возвращаться к более медленному мячу. В некоторых заданиях игрокам может понадобиться временно перейти на один уровень ниже по типу мяча. Например, чтобы развить уверенность в выполнении той или иной задачи, игрокам, использующие оранжевый мяч для развития новых навыков, сначала дают красный мячь в начале тренировки, прежде чем вернуться к Оранжевому мячу;

- как далеко продвигаются игроки в рамках занятия. Хотя заявленная цель к концу занятия научить любителя держать розыгрыш, используя зеленый мяч на полной площадке, некоторые игроки могут достичь этого быстрее, чем другие. Подавляющее большинство игроков смогут держать мяч в розыгрыше использую зеленый мяч к концу курса.

В любом случае, тренер должен, используя руководство данного курса, принять решение какой медленный мяч следует использовать, и в какой момент игроки должны перейти к другому типу мячу.

**РУКОВОДСТВО ПО МЕДЛЕННЫМ МЯЧАМ**

Курс Tennis Xpress основан на использовании медленных оранжевых и зеленых мячей и необходимо стремиться к тому, чтобы участники играли между собой с использованием зеленого мяча к концу курса.

Рекомендация по более медленным мячам для каждого вида деятельности указана в разделе «Формат курса» на протяжении 6 сеансов.

Красный мяч может быть использован в сочетании с небольшими площадками, когда это необходимо в качестве учебного пособия для того чтобы помочь игрокам разработать технику, тактику, выучить правила и счет, необходимые для игры или сделать тренировку более активной.

****

**ОРАНЖЕВЫЙ МЯЧ**

Этап 2 Стандартный мяч - 6-6,86 см

На 50% медленнее, чем обычный желтый мяч

****

**ЗЕЛЕНЫЙ**

Этап 1 Стандартный мяч - 6-6,86 см

На 25% медленнее, чем обычный желтый мяч

****

 **RED**

Этап 3 Паралоновый мяч 8-9см

Этап 3 Стандартный мяч - 7-8см

На 75% медленнее, чем обычный желтый мяч

Диаграмма ниже показывает высоту отскока более медленных мячей 1-й, 2-й и 3-й уровень по сравнению со стандартным желтым мячом



**ИССЛЕДОВАНИЯ - ЗЕЛЕНЫЙ ПРОТИВ ЖЕЛТОГО МЯЧА**

Недавние исследования показали, что игроки, использующие зеленый мяч:

 - Делали меньше ошибок и проводили более длительные розыгрышы;

- Могли реализовать тактику, которую раньше не могли сделать с обычным мячом

Реализовывали необходимые тактические приемы раньше, чем с использованием желтых мячей

**ЧЕГО ХОТЯТ ВЗРОСЛЫЕ ОТ ТЕННИСА**…?

Исследования, проведенные в трех основных теннисных странах, отметили что при выборе отдыха взрослые считают очень важным следующее:

1. Здоровье, физические упражнения и хорошая тренировка
2. Социальный опыт, знакомство с новыми людьми и «тусовка»
3. Учиться и совершенствоваться в чем-то новом
4. Возможность выбирать нужное время, которое соответствует их стилю жизни.

Роль тренера - попытаться организовать курс Tennis Xpress, чтобы эти важные элементы

были включены во все сессии.

**ФОРМАТ КУРСА**

Этот курс рассчитан на 6 сессий по 9 часов (6 х 1,5 часа). Цель состоит в том, чтобы обеспечить легкое, активное и веселое введение в теннис, в то же время предлагая полноценное обучение теннису. Отрабатывайте полное время на каждой сессии, чтобы игроки могли добиться успеха на протяжении всего курса.

Теннисный Xpress - 6 х 1,5 часовых занятий с тренером. В таких случаях важно предоставить шанс обязательно практиковаться между сессиями, чтобы обучение закреплялось, развивалась уверенность в себе и своих силах.

Тем не менее, берется во внимание тот факт, что игрокам может понадобится дополнительное время в сессии. Это может быть связано с количесвтом игроков в группе. Поэтому можно будет использовать следующие модели тренировок по времени и количеству.

Этими моделями могут быть следующие варианты:

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МОДЕЛЬ №1

6 занятий по 2 часа, где используется 6 занятий по 1,5 часа непосредственно с тренером. А оставшиеся 30 минут используются просто для свободной тренировки, где игроки играют между собой в разные веселые игры. Данная 30 минутная сессия как может контролироваться тренером, так и может не контролироваться им. В таких случаях стоимость программы будет рассчитана с учетом 2-х часовой работы тренера на корте.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МОДЕЛЬ №2

4 занятия по 2 часа, где используется все 4 занятия по 2 часа совместно с тренером на корте. Тренеру следует обратить внимание на изменение заявленного объема, где 6 занятий трансформируются в 4 занятия по 2 часа каждый. Дополнительное время для свободной игры игроков в этом занятии не выделяется. Данное время не включается в общую программу и должно организовываться участниками программы самостоятельно как дополнение к существующей программе.

АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МОДЕЛЬ №3

9 занятий по 1 часу, где используется все 9 занятий по 1 часу непосредственно с тренером. Как и в модели №2, указанной выше, тренер должен стремиться изменить заявленный объем тренировок с 6 до 9 и установить время не по 1.5 часа, а по 1 часу.

**БЕГЛЫЙ ВЗГЛЯД НА КУРС**

В таблице ниже приведен обзор курса Tennis Xpress с указанием целей каждого из

6 занятий. Желаемый мяч, который рекомендуется для этой цели занятия, указан курсивом, к примеру оранжевый мяч.

Курс Tennis Xpress основан на использовании оранжевых или зеленых мячей, однако он так же может использовать и красный мяч, который будет использоваться тренером при необходимости в качестве учебного пособия или для проведения занятия в более активной форме.

ЧАСЫ СЕССИИ

Табл 1

АДАЧИ СЕССИИ

1

**ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ №1**

* Приветственное слово, введение и цели курса
* Более медленные мячи и игровые ситуации
* Научиться держать мяч - базовый технические упражнения для развития игры на задней линии
* Обучение подачи и прием подачи
* Обучение игры в тай-брейке и сама игра

**ПЛАН ЗАНЯТИЯ**

0-5 МИНУТ КУРС ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ И ВВЕДЕНИЕ

5-10 МИНУТ Разминка группы: красный / оранжевый мяч на площадке 2 х 2 м \*

10-25 МИНУТ ПРОСТОЕ НАБИВАНИЕ МЯЧА: красный / оранжевый мяч на площадке 1 х 1 м \*

25-40 МИНУТ ИЗУЧЕНИЕ СТАБИЛЬНОСТИ УДАРОВ: Красный / Оранжевый мяч \*\*

40-55 МИНУТ РАЗВИТИЕ СТАБИЛЬНОСТИ УДАРОВ: Красный / Оранжевый мяч

55-70 МИНУТ УЧИТЕСЬ ОСНОВЫ ПОДАЧИ И ПРИЕМА ПОДАЧИ: красный / оранжевый мяч

75-85 МИНУТ ОБЪЯСНЯЙТЕ И ПОКАЗЫВАЙТЕ КАК ИДЕТ ИГРА НА ТАЙ-БРЕЙКЕ: Красный / Оранжевый мяч

85-90 МИНУТ ВЫВОДЫ

ДОПОЛНЕНИЯ И ВАРИАЦИИ

0-5 МИНУТ ПРОБУЕМ ИГРАТЬ ОБЫЧНЫМИ ЖЕЛТЫМИ МЯЧАМИ: Желтый мяч \*\*\*

90-120 МИНУТ ПРОИЗВОЛЬНАЯ ИГРА - ПОДАЧА И РОЗЫГРЫШ ОЧКА: Красный мяч

(ЭТОТ ОТРЕЗОК ВРЕМЕНИ ТРЕНЕР МОЖЕТ НЕ НАБЛЮДАТЬ ЗА ИГРОЙ, А ОБЯЗАН ПРЕДОСТАВИТЬ ДОСТУП К МЕДЛЕННЫМ МЯЧАМ)

\* Используйте линии или конусы, чтобы сделать квадраты

\*\* Используйте линии, чтобы сделать миникорт

\*\*\* Тренер должен принять решение до начала занятия, будет ли он использовать это упражнение в своем тренировочном процессе.

Если упражнение будет использовано, то 5 минут нужно взять из следующего занятия, то есть 10-25 минут САМОСТОЯТЕЛЬНОЕ НАБИВАНИЕ МЯЧА: Красный мяч 1x1m кв.

5 МИНУ

Табл 2

Т

КУРС ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ И ВВЕДЕНИЕ

Игрок щелкает от запястья ... Смотрите (а)

ЗАНЯТИЕ 2

ЗАДАЧИ ЗАНТЯИЯ

**- Игра на задней линии *(красный / оранжевый шар)***

**- Перемещение игрока по корты на задней линии и выбор наилучшего положения на корте *(красный / оранжевый шар)***

**- Подача и прием подачи *(красный / оранжевый шар)***

**- Игра с использование стандартного счета *(красный / оранжевый шар)***

ПЛАН СЕССИИ

0-5 МИНУТ ПРИВЕТСТВИЕ И ОБЪЯСНЕНИЕ ЗАДАЧ ЗАНЯТИЯ

5-10 МИНУТ Разминка: красный / оранжевый шар на площади 2 х 2 м \*

10-20 МИНУТ ПОВТОРЕНИЕ ПРЕДЫДУЩЕГО ЗАНЯТИЯ: РАЗВИТИЕ СТАБИЛЬНОСТИ УДАРОВ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ: красный / оранжевый корт и м’яч

20-35 МИНУТ ИГРА НА ВЕСЬ КОРТ: Красный / Оранжевый корт и мяч

35-50 МИНУТ РАЗВИВАЙТЕ РАЗВИТИЕ СТАБИЛЬНОСТИ УДАРОВ ПО ОТСКОЧИВШЕМУ МЯЧУ: Оранжевый корт и мяч

50-60 МИНУТ ИГРА НА ВЕСЬ КОРТ: Оранжевый корт и мяч

60-70 МИНУТ УЧИМСЯ СЧЕТАТЬ: Оранжевый корт и мяч

70-85 МИНУТ ИГРА НА СЧЕТ: Оранжевый корт и мяч

85-90 МИНУТ ВЫВОДЫ

90-120 МИНУТ ПРОИЗВОЛЬНАЯ ИГРА: Оранжевый корт и мяч

(ЭТО УПРАЖНЕНИЕ МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ БЕЗ ТРЕНЕРА. ВАЖНО ПРЕДОСТАВИТЬ ДОСТУП К МЕДЛЕННЫМ МЯЧАМ.

Табл 3

ЗАНЯТИЕ 3

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

**- Перемещение игрока по корту с использованием подачи и приема подачи *(красный / оранжевый шар)***

**- Понимание одиночного корта и расположение игроков на нем**

**- Игра с задней линии на одиночном и парном кортах**

**- Учимся счету в сете и в матче**

ПЛАН СЕССИИ

0-5 МИНУТ ПРИВЕТСТВИЕ И ОБЪЯСНЕНИЕ ЗАДАЧ ЗАНЯТИЯ

5-10 МИНУТ ГРУППА РАЗМИНКА. Оранжевый мяч

10-20 МИНУТ ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ИГРОКА ПО ЗАДНЕЙ ЛИНИИ: Оранжевый мяч

20-40 МИНУТ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКА ПО ЗАДНЕЙ ЛИНИИ В РОЗЫГРЫШЕ: оранжевые мячи

40-60 МИНУТ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКА ПО ЗАДНЕЙ ЛИНИИ В РОЗЫГРЫШЕ: оранжевые мячи

60-70 МИНУТ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКА ПО ЗАДНЕЙ ЛИНИИ В РОЗЫГРЫШЕ: оранжевые мячи

70-85 МИНУТ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ ИГРОКА ПО ЗАДНЕЙ ЛИНИИ В РОЗЫГРЫШЕ: оранжевые мячи

85-90 МИНУТ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ВАРИАЦИЯ / ДОПОЛНИТЕЛЬНО

90-180 МИНУТ ПРОИЗВОЛЬНАЯ ИГРА - ПОДАЧА, ПРИЕМ ПОДАЧИ, РОЗЫГРЫШИ ОЧКА С УДАРАМИ В СТОРОНУ СОПЕРНИКА ТАК, ЧТОБЫ ЕГО ПОДВИГАТЬ (Оранжевые мячи) (ЭТО УПРАЖНЕНИЕ МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ БЕЗ ТРЕНЕРА. ВАЖНО ПРЕДОСТАВИТЬ ДОСТУП К МЕДЛЕННЫМ МЯЧАМ.

0-Табл 45 МИНУТ

ЗАНЯТИЕ 4

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

**- Изучение игры возле сетки на одиночном корте *(оранжевый / зеленый мяч)***

**- Комбинирование разных игровых ситуаций на одиночном корте *(оранжевый / зеленый мяч)***

**Изучение парной игры на парном корте *(оранжевый / зеленый мяч)***

**Положения игроков в парном матче - «один сзади, другой спереди» *(оранжевый / зеленый мяч)***

**Подача и прием подачи в парном матче *(оранжевый мяч)***

ПЛАН СЕССИИ

0-5 МИНУТ ПРИВЕТСТВИЕ И ОБЪЯСНЕНИЕ ЗАДАЧ ЗАНЯТИЯ

5-10 МИНУТ РАЗМИНКА. КВАДРАТЫ ПОДАЧИ. Оранжевый мяч

10-15 МИНУТ УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДЫДУЩЕГО ЗАНЯТИЯ: РАЗВИТИЕ СТАБИЛЬНОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ УДАРОВ ПО ВСЕМУ КОРТУ: КВАДРАТЫ ПОДАЧИ. Оранжевые или красные мячи.

15-40 МИНУТ КОМБИНАЦИЯ РАЗНЫХ ИГРОВЫХ СИТУАЦИЙ НА ОДИНОЧНОМ КОРТЕ: Оранжевый м’яч

40-55 МИНУТ ОЗНАКОМЛЕНИЕ С ПАРНОЙ ИГРОЙ. КВАДРАТЫ ПОДАЧИ. КАЖДЫЙ ИГРОК ЗАНИМАЕТ ОДИН КВАДРАТ. Оранжевые или красные мячи

55-65 МИНУТ РАЗВИТИЕ СТАБИЛЬНОСТИ УДАРОВ ПОДАЧИ И ПРИЕМА ПОДАЧИ В ПАРЕ: КОРТ 18м (Оранжевый корт и оранжевые мячи)

65-75 МИНУТ РАЗВИТИЕ СТАБИЛЬНОСТИ УДАРОВ В ПАРНОЙ ИГРЕ: КОРТ 18м (Оранжевый корт и оранжевые мячи)

75-85 МИНУТ РОЗЫГРЫШ ГЕЙМА В ПАРЕ: КОРТ 18м (оранжевый корт и оранжевый мяч)

85-90 МИНУТ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

90-120 МИНУТ FREEPLAY ИГРА В ПАРЕ НА СЧЕТ: КОРТ 18 м (оранжевый корт и оранжевые мячи)

(ЭТО УПРАЖНЕНИЕ МОЖЕТ ПРОХОДИТЬ БЕЗ ТРЕНЕРА. ВАЖНО ПРЕДОСТАВИТЬ ДОСТУП К МЕДЛЕННЫМ МЯЧАМ

Табл 5

ЗАНЯТИЕ 5

ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЯ

**Учимся играть у сетки в паре *(оранжевый / зеленый мяч)***

**Игра на счет в апрном и одиночном матчах *(оранжевый / зеленый мяч)***

ПЛАН СЕССИИ

0-5 МИНУТ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ И ОБЪЯСНИТЬ СЕССИЮ

5-10 МИНУТ

Разминка: оранжевый шар

10-15 МИНУТ

BASELINE RALLY WARM UP: Оранжевый шар

15-25 МИНУТ

ПРАКТИКА ПРЕДЫДУЩЕЙ СЕССИИ: РАБОТА С ДВОЙНЫМИ: Оранжевый шар

25-40 МИНУТ

Представляем базовый волейбол: красный / оранжевый шар

40-50 минут

Представляем базовый волейбол: оранжевый шар

50-60 МИНУТ

РАЗВИТИЕ СОГЛАСОВАНИЯ С ВОЛЕЙ: Оранжевый шар

60-70 МИНУТ

РАЗВИТИЕ СОСТОЯНИЯ С ВОЛЛИ: оранжевый / зеленый шар

70-85 МИНУТ

Перехват с волейболом: оранжевый / зеленый шар

85-90 МИНУТ

ВЫВОД

ВАРИАЦИЯ / ДОПОЛНИТЕЛЬНО

90-120 МИНУТ

FREEPLAY DOUBLES: оранжевый / зеленый шар

(ЭТА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ НАБЛЮДЕНА - ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ПРЕДОСТАВИТЬ УЧАСТНИКАМ ДОСТУП К МЕДЛЕННЫМ

ЯЙЦА)

|  |
| --- |
| **Страница 35** |

+34 / 44 ITF Теннис Xpress

0-5 МИНУТ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ И ОБЪЯСНИТЬ СЕССИЮ

МЕРОПРИЯТИЯ

Спросите игроков, что было сделано в предыдущей сессии, и об их

Первый опыт двойников.

Объясните цели этой сессии.

5-10 МИНУТ

Разминка: оранжевый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Игроки в парах. У каждой пары есть свой сервисный бокс. игроки

бросить мяч вверх и цель, чтобы переместить противника и сделать это

трудно для них достичь. Мяч должен быть брошен в голову

высота.

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

Проверяйте плавные движения в начале, постепенно

становится быстрее по мере прогрева.

10-15 МИНУТ

BASELINE RALLY WARM UP: Оранжевый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

В парах игроки объединяются кросс-корт, пытаясь сосредоточиться на последовательности,

и воображая партнера противника в сети во время

двойная игра. Подсчитайте самое длинное ралли и вращайте пары

часто

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

Смотрите «контрольные точки» и «решения» для предыдущих

сессий.

Постарайтесь не давать много инструкций, просто позвольте

игроки разогревают свои удары.

ДЕМОНСТРАЦИЯ Упражнение и напомнить игрокам использовать простой, плавный ход

поднять мяч высоко над сеткой и направить ракетку лицом

где они хотят, чтобы мяч пошел

15-25 МИНУТ

ПРАКТИКА ПРЕДЫДУЩЕЙ СЕССИИ: РАБОТА С ДВОЙНЫМИ: Оранжевый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Игроки выполняют упражнение последней сессии. Играть в парном разряде, с одним

сервер, один возвращающий и другие игроки в сети. После

митинги, игроки вращают свои позиции по всему корту

так что у каждого игрока есть новая роль. Продолжайте вращаться, пока каждый игрок

сыграл в каждой роли. Поощряйте игроков в сети, чтобы попытаться

перехватывать.

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

Смотрите «контрольные точки» и «решения» из предыдущего

сессий.

Постарайтесь не давать много инструкций, просто позвольте

игроки разогревают свои удары.

ДЕМОНСТРАЦИЯ Активность и ротация, с акцентом на сетевых игроков

пытаясь перехватить.

|  |
| --- |
| **Страница 36** |

+35 / +44 ITF Теннис Xpress

25-40 МИНУТ

Представляем базовый волейбол: красный / оранжевый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

В парах один игрок в сети является «волейлером», а другой в

Сервисная линия без ракетки - это «фидер». «Фидер»

бросает мяч, и оба игрока пытаются сотрудничать и считают

самое длинное ралли. Поменяйтесь ролями через 1 минуту. Смешайте пары после 5

минут.

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

а) Используйте действие «блокировать» или «удар»

б) Континентальный захват, чтобы позволить как передние конечности и

бэкхенды легко играть; использовать разные стороны

ракетки для ударов справа и слева

в) Хорошая готовая позиция и попытайтесь сделать шаг вперед

мяч

ТИПИЧНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Волейер использует раскачивающее действие… См. (А)

Игрок использует захват правой руки на обоих

залпы, используя стеклоочиститель

действие ... См. (б)

Игроку не хватает настороженности или движений

плохо… см. (с)

ПОКАЗАТЬ

Деятельность в том числе:

Залп задних и задних конечностей

Простое действие «блокировать» или «удар»

Хорошее готовое положение с ракеткой спереди и в центре

тело

Континентальный захват

ПОЛЕГЧЕ

Имейте руку партнера, подающую волейер.

СИЛЬНЕЕ

Разместите цели для волейболистов. Цели могут быть для глубины (например, 1 м

внутри сервисной линии) или для точности (разделите сервисную коробку на 2,

для волейлера, чтобы играть на удар справа или слева от их

партнер.

ПРАВИЛА ПРОВЕРИТЬ

На этом уровне сетевые игроки обычно стоят очень близко к сети.

Убедитесь, что игроки знают, что они не могут наклониться над сеткой, чтобы сыграть в мяч, и что, если они коснутся сетки ракеткой или телом до того, как очко будет закончено, они потеряют очко.

|  |
| --- |
| **Страница 37** |

+36 / +44 ITF Теннис Xpress

40-50 минут

Представляем базовый волейбол: оранжевый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Повторите последнее упражнение, однако у «фидера» теперь есть ракетка

и игроки пытаются добиться последовательного «удара по земле»

ралли. К этому этапу курса игроки должны выполнять эту практику

с оранжевым шариком.

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

Как и в предыдущей деятельности, и ...

а) Фидер восстанавливается за базовой линией после каждого

удар и пытается ударить по мячу, чтобы залп вокруг

высота плеча с простым качанием

ТИПИЧНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Как предыдущая деятельность, и…

Фидер не может поддерживать хорошее ралли с

залп… Смотрите (а)

ПОКАЗАТЬ

Деятельность в том числе:



Основной залп (как и предыдущий)



Активная готовая позиция фидера, восстанавливающаяся за

линия обслуживания

ПОЛЕГЧЕ

Имейте руку партнера, подающую волейер.

СИЛЬНЕЕ

Используйте зеленый шар на полной площадке.

50-60 МИНУТ

РАЗВИТИЕ СОГЛАСОВАНИЯ С ВОЛЕЙ: Оранжевый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Повторите последнее упражнение, но начните на оранжевом корте, и

прогресс на весь корт с зеленым шаром.

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

а) Свяжитесь с землетрясением впереди и используйте

немного длиннее качание

б) Используйте более высокую траекторию, чтобы поднять мяч над

net (базовый игрок)

в) волейлер не должен быть слишком близко к сети, но

двигаться вперед, чтобы сыграть в залп

г) Волейер должен сосредоточиться на блокировке мяча

ТИПИЧНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Игроки кормят борьбу за контроль над мячом

в большем дворе ... См. (а) и (б)

Большие колебания залпов ... См. (С) и (г)

ПОКАЗАТЬ

Деятельность в том числе:



Основной залп (как и предыдущий)



Объясните: более низкие залпы требуют, чтобы игроки сгибали колени и

использовать более открытое лицо ракетки

ПОЛЕГЧЕ

Оставайтесь на оранжевом корте подольше.

СИЛЬНЕЕ

Переход на зеленый корт с зеленым шаром.

|  |
| --- |
| **Страница 38** |

+37 / 44 ITF Теннис Xpress

60-70 МИНУТ

РАЗВИТИЕ СОСТОЯНИЯ С ВОЛЛИ: оранжевый / зеленый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Повторите последнее упражнение, но выполните упражнение кросс-корт.

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

Смотрите контрольные точки и решения для предыдущего

активность и ...

а) Поверните корпус, чтобы пробить залп в направлении

цель

ТИПИЧНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Смотрите типичные наблюдения для предыдущего

активность и ...

Игрокам трудно направить залп

кросс-корт ... См. (а)

ДЕМОНСТРАЦИЯ Деятельность, включая поворот тела, чтобы направить залп в

цель.

ПОЛЕГЧЕ

Оставайтесь на оранжевом корте подольше.

СИЛЬНЕЕ

Переход на зеленый корт с зеленым шаром.

70-85 МИНУТ

Перехват с волейболом: оранжевый / зеленый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Игроки в группах по 4 человека в парном разряде «один на один»

назад».

Базовые игроки объединяют кросс-корт и

залпы стремятся перехватить и залп, сохраняя при этом хороший

позиция суда. Поменяйтесь ролями через каждые 3 митинга со всеми 4 игроками

вращается по часовой стрелке вокруг корта, так что все игроки играют во всех 4

позиции.

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

а) Усилитель залп должен покрывать свою сторону

сеть

б) Поощряйте чистого игрока, чтобы наблюдать за противником и

мяч близко и двигаться уверенно

c) Используйте готовую позицию, когда ракетка находится в

центр тела и впереди

г) Поощряйте игрока оставаться впереди у ворот,

поставить на суд маркер восстановления, чтобы помочь

ТИПИЧНЫЕ НАБЛЮДЕНИЯ

Волейеры перемещаются, чтобы попытаться перехватить

каждый мяч ... Смотрите (а)

Волейер нервничает и

перехватить ... См. (б)

Залп не вовремя залп… Смотрите (с)

Волейер отступает назад во время ралли ... Смотрите

(Д)

ПОКАЗАТЬ

Деятельность, подчеркнуть:

Базовые игроки стараются избегать волейлеров

Оповещение о готовности

Волейболисты все еще должны прикрывать свой двор (не могут перебежать и уйти

пространство вниз по линии.

ПОЛЕГЧЕ

Оставайтесь на оранжевом корте подольше.

СИЛЬНЕЕ

Переход на зеленый корт с зеленым шаром.

85-90 МИНУТ

ВЫВОД

МЕРОПРИЯТИЯ

1. Тренерское резюме сессии и освещенные ключевые моменты. Эта

может быть сделано как сессия вопросов и ответов. Усилить

важность воли в парных разрядах и уверенности

узнав, что можно делать ошибки.

Объясните, что следующий сеанс является последним и закажите на

сессий.

|  |
| --- |
| **Страница 39** |

+38 / +44 ITF Теннис Xpress

ВАРИАЦИЯ / ДОПОЛНИТЕЛЬНО

90-120 МИНУТ

FREEPLAY DOUBLES: оранжевый / зеленый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

В группах по 4 игрока играют в парные игры с подачей. Играть в

Затем 4 игры смешивают игроков. Игроки должны использовать «один вверх / один назад»

образование.

Игроки должны набирать очки после каждого очка.

ЭТА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ НАБЛЮДЕНА - ТРЕНЕР ДОЛЖЕН ПРЕДОСТАВИТЬ УЧАСТНИКАМ ДОСТУП К МЕДЛЕННЫМ ШАРАМ

|  |
| --- |
| **Страница 40** |

39/44 ITF Tennis Xpress

ЗАДАЧИ СЕССИИ

**Игра в одиночном и парном соревнованиях с использованием различных игровых ситуаций и стилей игры *(оранжевый / зеленый)***

**Указатели - возможности для игры, соревнования и тренировки в клубе**

ПЛАН СЕССИИ

0-5 МИНУТ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ И ОБЪЯСНИТЬ СЕССИЮ

5-10 МИНУТ

Предварительный матч разминки: оранжевый шар

10-15 МИНУТ

Предварительный матч разминки: оранжевый / зеленый шар

15-55 МИНУТ

FUN ОДИНОЧНЫЙ КОНКУРС: оранжевый / зеленый шар

55-115 МИНУТ

FUN DOUBLES КОНКУРС: оранжевый / зеленый шар

115-120 МИНУТ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ КУРСА

|  |
| --- |
| **Страница 41** |

40 / +44 ITF Теннис Xpress

0-5 МИНУТ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ И ОБЪЯСНИТЬ СЕССИЮ

МЕРОПРИЯТИЯ

Спросите игроков, что было сделано в предыдущей сессии, и спросите о

практиковаться с 5-й сессии.

Объясните цели этой сессии.

5-10 МИНУТ

Предварительный матч разминки: оранжевый / шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Игроки разминают ракетку, выполняя ту же процедуру, что и

разминка перед матчем, на оранжевом корте. Наземные удары, залпы

а затем служить / возвращаться.

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

Подчеркните последовательность во всех штрихах.

Объясните, как игроки обычно разогревают свои

выстрелы перед матчем.

10-15 МИНУТ

Предварительный матч разминки: оранжевый / зеленый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Игроки повторяют предыдущее упражнение, но на корте в натуральную величину

используя зеленые шарики.

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

Подчеркните последовательность во всех штрихах.

Объясните, как игроки обычно разогревают свои

выстрелы перед матчем.

15-55 МИНУТ

FUN ОДИНОЧНЫЙ КОНКУРС: оранжевый / зеленый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Представьте «Team Round Robin», простые приуроченные синглы

формат соревнований с использованием матча-тай-брейка. Рассчитать

длина матчей на основе чисел в группах и числа

доступных кортов, например, если есть 8 игроков и 2 корта

доступно 2 группы круговых малиновок по 4 игрока в каждой

организовано в течение 40 минут. Всего 6

Матчи на корте должны быть сыграны, что требует каждого матча

длительностью 5 минут, чтобы игрок мог вращаться в

между матчами. Все игроки могут быть на корте одновременно.

Ссылка для инструкций для турнира «Team Round Robin»:

[http://www.tennisplayandstay.com/competition/group/team-](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=en&tl=ru&u=http://www.tennisplayandstay.com/competition/group/team-round-robin.aspx)

[круглый robin.aspx](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=en&tl=ru&u=http://www.tennisplayandstay.com/competition/group/team-round-robin.aspx)

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

Убедитесь, что соответствующий шар используется для

Способность игроков на этом этапе курса.

Разрешить игрокам выбирать и убедиться, что они согласны

с противником в начале их матча, который

мяч, который они собираются использовать для каждого матча. Проверьте

что суды выделены соответствующим образом для

мяч выбран и что игроки знают правителей для

конкуренция.

Используйте неигровых членов группы в качестве судей для

каждый матч или если игроки не уверены.

Убедитесь, что игроки знают, как забить, и

как записываются результаты победителей и побежденных.

Другие подходящие конкурирующие форматы можно найти на

[www.tennisplayandstay.com/competition](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=en&tl=ru&u=http://www.tennisplayandstay.com/competition)

|  |
| --- |
| **Страница 42** |

41/44 ITF Tennis Xpress

55-115 МИНУТ

FUN DOUBLES КОНКУРС: оранжевый / зеленый шар

МЕРОПРИЯТИЯ

Представьте «Вверх и вниз», простая команда на время удваивается

формат соревнований с использованием матча-тай-брейка. Рассчитать

длина матчей на основе чисел в группах и числа

доступных кортов, например, если есть 12 игроков (всего 6 пар)

и 3 доступных корта, все 6 пар могут быть на корте одновременно

время в течение 40 минут. Всего 6 раундов

Матчи могут быть сыграны на каждом корте, который требует, чтобы каждый матч

длительностью 5 минут, чтобы пары могли вращаться в

между матчами.

Ссылка для инструкций для «вверх и вниз»:

[http://www.tennisplayandstay.com/competition/rotation/up-and-](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=en&tl=ru&u=http://www.tennisplayandstay.com/competition/rotation/up-and-down.aspx)

[down.aspx](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=en&tl=ru&u=http://www.tennisplayandstay.com/competition/rotation/up-and-down.aspx)

КОНТРОЛЬНО-ПРОПУСКНЫЕ ПУНКТЫ

Убедитесь, что соответствующий шар используется для

Способность игроков на этом этапе курса.

Разрешить игрокам выбирать и убедиться, что они согласны

с противником в начале их матча, который

мяч, который они собираются использовать для каждого матча. Проверьте

что суды выделены соответствующим образом для

мяч выбран и что игроки знают правителей для

конкуренция.

Используйте неигровых членов группы в качестве судей для

каждый матч или если игроки не уверены

Убедитесь, что игроки знают, как забить, и

как записываются результаты победителей и побежденных

Другие подходящие конкурирующие форматы можно найти на

[www.tennisplayandstay.com/competition](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=en&tl=ru&u=http://www.tennisplayandstay.com/competition)

115-120 МИНУТ

ЗАКЛЮЧЕНИЕ КУРСА

МЕРОПРИЯТИЯ

1. Благодарим и поздравляем игроков за их работу и прогресс

2. Убедитесь, что у них есть оранжевые или зеленые шарики, чтобы забрать их домой.

и практиковаться

3. Подпишитесь на дополнительные сессии в Orange, Green или Yellow.

мяч

4. Дайте контакты другим игрокам в клубе, с которым они могут играть

5. Предлагайте членство и другие социальные возможности

6. Подпишите их для следующего соответствующего конкурса

|  |
| --- |
| **Страница 43** |

+42 / +44 ITF Теннис Xpress

ФОРМАТЫ ОЦЕНКИ

В курс Tennis Xpress включены следующие форматы подсчета очков:



Матч тай-брейк (введен во время сессии 1)



Оценка игры с помощью метода оценки «No-Ad» в двойке (представленная во время 2-го сеанса).



Временные матчи - будут использоваться для содействия эффективной ротации и организации (вводится во время

Сессия 6)

Полное описание оценки в «Играх», «Сетах» и «Матчах» приведено в Правилах 5, 6 и 7 соответственно, как

подробно изложено в Правилах МФТ по теннису . [Нажмите здесь,](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=en&tl=ru&u=http://www.itftennis.com/technical/rules/) чтобы получить доступ. Дополнительно см. Приложение IV относительно

«Альтернативные процедуры и методы оценки» для получения подробной информации о методе оценки «без рекламы».

Дополнительные форматы подсчета очков, которые могут быть использованы по усмотрению тренера во время Tennis Xpress

Курс может включать в себя:



1 матч тай-брейк до 10 (вместо стандартного первого тай-7)



Лучший из 3 матчей тай-брейков до 7



1 Short Set (1 - й до 4 игры)



Лучший из 3 коротких наборов (1 - й до 4 -х игр)



Вместо 3- го сета можно сыграть матч-тайм-брейк до 7 или 10



Метод подсчета «без рекламы» (сыграйте 1 игровое очко за двойку, выбор сторон получателя)



Сочетание вышеперечисленного

ФОРМАТЫ СОРЕВНОВАНИЙ

На протяжении всего курса Tennis Xpress тренер должен максимально использовать ротацию во время занятий.

где оценка введена. Тренеру важно чередовать участников, чтобы они могли встретиться

и играть друг с другом, и испытать игру против разных стилей игроков. Хорошие тренеры

должны быть осведомлены о том, как участники воспринимают определенные ситуации, например, во время соревнований,

и способны адаптировать игру к потребностям игрока.

Следующие форматы соревнований включены в курс Tennis Xpress:



Командный раунд Робин (представлен на шестой сессии)



Вверх и вниз (введено во время сеанса 6)

Дополнительные форматы соревнований, которые могут быть использованы по усмотрению тренера во время Tennis Xpress

курс можно найти на [tennisplayandstay.com/competition .](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=en&tl=ru&u=http://www.tennisplayandstay.com/competition/formats/formats.aspx)

|  |
| --- |
| **Страница 44** |

43/44 ITF Tennis Xpress

В конце курса Tennis Xpress важно, чтобы тренер оценил всех участников и

предоставляет им подходящие игровые возможности, чтобы они могли продолжать играть, развиваться и наслаждаться

их теннис.

Примеры возможностей могут включать в себя:



Организованные соревнования по многим матчам за зеленый или желтый шар



Организованные клубные бокс-лиги с использованием коротких сет-матчей, в том числе зеленых шаровых боксов



Организованные командные соревнования, Зеленый и / или Желтый шар



Особые сеансы Green Ball 'Club Night Mix In'



Форматы организованных соревнований по времени, Зеленый и / или Желтый шар



Организованные соревнования для родителей и детей с использованием более медленного красного, оранжевого и зеленого мяча

и / или желтый шар



Организованные кардио-теннисные сессии, оранжевый, зеленый или желтый шар

РОДИТЕЛИ ИГРАЮТ ТЕННИС С ИХ ДЕТЯМИ

Родители любят играть и веселиться со своими детьми!

Tennis Xpress - идеальный курс для родителей, которые плохо знакомы с теннисом и чьи дети участвуют в

Tennis10s, теннисная программа ITF 10 и ниже. После курса Tennis Xpress родители смогут

играть в теннис со своими детьми, используя медленные мячи. Тренер должен продвигать курс Tennis Xpress, чтобы

родители детей, участвующих в программах Tennis10s.

Дополнительную информацию о курсе Tennis Xpress можно найти на сайте [itftennisxpress.com .](https://translate.google.com/translate?hl=ru&prev=_t&sl=en&tl=ru&u=http://www.itftennisxpress.com/)

|  |
| --- |
| **Страница 45** |

44/44 ITF Tennis Xpress

МФТ хотела бы поблагодарить следующих людей за их помощь в развитии тенниса

Курс Xpress:



Марк Теннант



Рональд Потуйзен



Британская Ассоциация Лон Тенниса



Уэйн Элдертон



Теннис Канада



Теннисная Корпорация Америки (TCA)

|  |
| --- |
| **Страница 46** |

Публикация из:

Международная федерация тенниса

Банк Лейн, Рохэмптон

Лондон

SW15 5XZ

Соединенное Королевство