

Urnik tečaja za trenerje tenisa C (4.3.-21.5.2022)

4.3.2022 DAN 1 (9 ur)		Predavalnica: 8 ur Teniško igrišče: 1 ura			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.30-09.15	Splošne vsebine	Uvod v tečaj za trenerje tenisa C	Igrišče (1)	45'	A.Filipčič
09.15-10.45	Poučevanje tenisa	Tenis kot odprta igra	Igrišče (1)	90'	A.Filipčič
11.15-12.30	Poučevanje tenisa	Metode poučevanja tenisa	Igrišče (1)	45'	A.Filipčič
12.30-14.00	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (FB)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
15.30-17.00	Komunikacija	Osnove komunikacije pri poučevanju tenisa	Predavalnica	90'	A.Filipčič
17.30-19.00	Taktika tenisa	Uvod v taktiko tenisa	Predavalnica	90'	A.Filipčič

5.3.2022 DAN 2 (12 ur)		Predavalnica: 4 ure Teniško igrišče: 8 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	C Tehnika tenisa	Osnove teniske tehnike	Predavalnica	90'	A.Filipčič
10.00-11.30	C Komunikacija	Stili vodenja	Predavalnica	90'	A.Filipčič
12.00-14.30	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (FB)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
15.00-16.30	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (S)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
16.45-18.15	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (V)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
18.15-19.00	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja - prvi koraki (R)	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič

6.3.2022 DAN 3 (10 ur)		Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 5 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Taktika tenisa	Razvoj in trening taktike v igri posameznikov - na igrišču	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
10.00-12.15	Poučevanje tenisa	Delo z igralci 1	Igrišče (3) + P	135'	A.Filipčič
13.15-14.00	Osnove gibanja	Temeljne sposobnosti za učenje tenisa	Igrišče (1)	45'	A.Germič
15.30-16.15	Taktika tenisa	Razvoj takticne odločitve pri mladih teniskih igralcih	Predavalnica	45'	A.Filipčič
16.15-18.30	Tehnika tenisa	Temeljni principi pri izvedbi teniskih udarcev in gibanj	Predavalnica	135'	A.Filipčič
18.30-19.15	Tehnika tenisa	Servis	Predavalnica	45'	A.Filipčič

18.3.2022 DAN 4 (11 ur)		Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 6 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja – prehod iz mini/midi/maxi	Igrišče (3) + P	90'	A.Filipčič
10.00-11.30	Poučevanje tenisa	Metodika poučevanja – prehod iz mini/midi/maxi	Igrišče (3) + P	90'	A.Filipčič
12.30-14.00	Taktika tenisa	Razvoj in trening taktike v igri posameznikov	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
15.00-16.30	Tehnika tenisa	Forhend	Predavalnica	90'	A.Filipčič
17.00-18.30	Tehnika tenisa	Bekend	Predavalnica	90'	A.Filipčič
18.30-19.15	Tehnika tenisa	Retern	Predavalnica	45'	A.Filipčič

TECAJ ZA TRENERJE TENISA C

19.3.2022 DAN 5 (11 ur)		Predavalnica: 4 ur Teniško igrišče: 7 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Osnove gibanja	Osnove učenja tenisa	Predavalnica	90'	A.Filipčič
10.00-11.30	Tehnika tenisa	Volej, Smes	Predavalnica	90'	A.Filipčič
13.30-15.45	Organizacija treninga	Delo z igralci 2	Igrišče (3) + P	135'	A.Filipčič
16.00-17.30	Taktika tenisa	Temeljne igralne situacije in takticne namere - na igriscu	Igrišče (3) + P	90'	A.Filipčič
17.30-19.00	Organizacija treninga	Organizacijske oblike in poucevanje tenisa	Igrišče (1) + P	90'	A.Filipčič

20.3.2022 DAN 6 (10 ur)		Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 5 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Poucevanja tenisa	Serviranje reterniranje - na igriscu	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
10.15-13.00	Organizacija treninga	Delo z igralci 3	Igrišče (3) + P	135'	A.Filipčič
14.30-16.00	Tehnika tenisa	Ostali udarci, teniska gibanja	Predavalnica	90'	A.Filipčič
16.30-18.00	Taktika tenisa	Igralni stili, znacilnosti in igralci	Predavalnica	90'	A.Filipčič
18.30-19.15	Organizacija treninga	Nactovanje, organizacija in izvedba treninga pri mladih	Predavalnica	45'	A.Filipčič

8.4.2022 DAN 7 (11 ur)		Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 6 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Poucevanja tenisa	Igra na osnovni crti - na igriscu	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
10.00-11.30	Poucevanja tenisa	Igra pri mrezi - na igriscu	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
12.30-14.00	Tehnika tenisa	Vadba	Igrišče (3)	90'	A.Germič
15.30-17.00	Taktika tenisa	Igralne situacije pri uspesnih mladih teniskih igralcih (u14)	Predavalnica	90'	A.Filipčič
17.00-18.30	Tehnika tenisa	Manifestacija biomehanskih principov pri teniskih udarcih in gibanjih	Predavalnica	90'	A.Filipčič
18.30-19.15	Tehnika tenisa	Analiza in razvoj teniske tehnike - na igriscu	Predavalnica	45'	A.Filipčič

9.4.2022 DAN 8 (11 ur)		Predavalnica: 2 ur Teniško igrišče: 9 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-08.45	Organizacija treninga	Teniske igre za najmlajse - na igriscu	Igrišče (3)	45'	A.Germič
09.30-11.00	Tehnika tenisa	Dolgorocen razvoj teniske tehnike	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
11.15-12.00	Organizacija treninga	Organizacija dela v skupini - na igriscu	Igrišče (3)	45'	A.Filipčič
14.00-16.15	Organizacija treninga	Delo z igralci 4	Igrišče (3) + P	135'	A.Filipčič
16.15-17.45	Tehnika tenisa	Dolgorocen tehnicni razvoj osnovnih udarcev	Igrišče (1)	90'	A.Filipčič
18.00-19.30	Tehnika tenisa	Dolgorocen tehnicni razvoj servisa	Igrišče (1)	90'	A.Filipčič

TECAJ ZA TRENERJE TENISA C

10.4.2022 DAN 9 (10 ur)		Predavalnica: 0 ur Teniško igrišče: 10 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-08.45	Tehnika tenisa	Dolgorocen tehnični razvoj reterna	Igrišče (3)	45'	A.Filipčič
09.15-10.30	Tehnika tenisa	Dolgorocen tehnični razvoj voleja	Igrišče (3)	45'	A.Filipčič
11.00-14.00	Organizacija treninga	Delo z igralci 4	Igrišče (3) + P	135'	A.Filipčič
15.00-16.30	Taktika tenisa	Osnove taktike igre dvojic	Igrišče (3)	90'	A.Germič
16.45-17.30	Komunikacija	Vloga komunikacije pri poučevanju - na igriscu	Igrišče (3)	45'	A.Germič
17.30-19.00	Osnove gibanja	Razvoj gibalnih sposobnosti ter vscin	Igrišče (1)	90'	A.Germič

6.5.2022 DAN 10 (11 ur)		Predavalnica: 5 ur Teniško igrišče: 6 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Tehnika tenisa	Razvoj naprednejše tehnike in vadba	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
10.00-11.30	Tehnika tenisa	Razvoj naprednejše tehnike in vadba	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
12.00-14.00	Tehnika tenisa	Razvoj naprednejše tehnike in vadba	Igrišče (3)	90'	A.Filipčič
15.30-17.00	Psiholosko treniranje	Psiholoski trening mladih teniskih igralcev	Predavalnica	90'	A.Germič
17.00-17.45	Komunikacija	Odnos s starsi	Predavalnica	45'	A.Filipčič
17.45-18.30	Komunikacija	Resevanje neprimernega obnasanja mladih igralcev	Predavalnica	45'	A.Filipčič
18.30-19.15	Osnove sportne vadbe	Nekatera pomembna obdobja razvoja teniskih igralcev	Predavalnica	45'	A.Filipčič

7.5.2022 DAN 11 (9 ur)		Predavalnica: 4 ur Teniško igrišče: 5 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Psiholosko treniranje	Psiholoski trening mladih teniskih igralcev - na igriscu	Igrišče (3)	90'	A.Germič
10.00-13.00	Organizacija treninga	Delo z igralci 5	Igrišče (3) + P	180'	A.Filipčič
15.30-17.00	Kondicijsko treniranje	Kondicijski trening mladih teniskih igralcev	Predavalnica	90'	A.Germič
17.15-18.45	Osnove gibanja	Osnove gibanja v sportu	Predavalnica	45'	A.Filipčič
18.45-19.30	Poučevanja tenisa	Rast in razvoj mladih igralcev	Predavalnica	45'	A.Filipčič

8.5.2022 DAN 12 (12 ur)		Predavalnica: 3 ur Teniško igrišče: 9 ur			
URA	PREDMET	PREDAVANJE / VSEBINA / PRIPOMOČKI	VRSTA	TRAJANJE	PREDAVATELJ
08.00-09.30	Treneriranje tenisa	Postavljanje ciljev pri treniranju mladih teniskih igralcev	Igrišče (1) + P	90'	A.Filipčič
09.30-11.30	Organizacija treninga	Delo z igralci 6	Igrišče (3) + P	180'	A.Filipčič
12.00-12.45	Treniranje tenisa	Analiza tekme in značilnosti teniskega igralca	Igrišče (2) + P	45'	A.Filipčič
14.00-16.15	Treneriranje tenisa	Dolocanje tekmovalnih in trenaznih ciljev	Igrišče (1)	135'	A.Filipčič
17.00-18.30	Osnove sportne vadbe	Sportno treniranje kot sistem	Igrišče (1)	90'	A.Filipčič
18.30-19.15	Osnove sportne vadbe	Nacrtovanje treningov in tekmovanj	Igrišče (1)	45'	A.Germič

C Organizacija treninga - IZDELAJ TENISKI PROGRAM

C Organizacija treninga - ORGANIZACIJA TEKMOVANJ ZA NAJMLAJSE

C Poučevanje tenisa - POUČEVANJE INVALIDOV

C Poučevanje tenisa - POUČEVANJE ODRASLIH

C Splosne vsebine - POSLOVNI VIDIK TRENERKEGA DELA

C Splosne vsebine - PREHRANA MLADIH SPORTNIKOV

C Splosne vsebine - PROGRAMI PROMOCIJE TENISA

C Treniranje tenisa - NAVODILA ZA TENISKI TRENING IN SEMINARSKO NALOGO