

Teniste Forehand Vuruş Öğretimi

1.HAFTA ÇALIŞMA PROGRAMI

1. Çalışma:

Seviye	=7-12
Amaç	=FOREHAND Vuruşun Öğretimi
Araç-Gereç	= Raket Tenis topu
Yöntem	=Ağıştırma Yöntemi

-BAÇLANGIÇ DEVRESİ-

Teorik Bilgi: Ters tarafa yönelen topa vurmak için yapılan bir vuruş tekniğidir. Sağ elle oynayan oyuncular için sağ ayak , sol ayağın önüne getirilir. Bu esnada raylanma işlemi de yapılır. Raket sapı sağ dizin önünde çerçeve ise yere paraleldir. Topla buluştuktan sonra kapanma işlemi yapılır. Aynı anda vücutta aynı yere doğru belden çevrilir.

Isınma :

Genel ısınma: 5-10 dakika joking şeklinde koşu yaptırılır. Koşu sırasında sıçramalara, atlamalara yer verilir. Kültür fizik hareketleri yaptırılır.

Özel ısınma : Konuya yönelik ısınma şeklidir.

Eğitsel oyun : Eşit sayıda birbirine denk iki grup oluşturulur.iki gurubunda 10m. Uzağına iki kutu koyulur. Öğrencilerden topları bu kutuları içerlerine düşürmeleri istenir. Verilen süre içerisinde en fazla top düşüren grup oyunu kazanır.

ESAS DEVRE

1.Ağıştırma : FOREHAND tekniğinin topsuz olarak gösterimi.şekil1

2. Ağıştırma : Eşlerden biri topu atar diğer eşte duvarda FOREHAND çalışması yapar. Şekil 2

3. Ağıştırma : Aynı çalışma mesafe artırılarak yapılır.(5m.)

4. Ağıştırma : Oyuncu duvarda aralıksız on tane vuruş yapmaya çalışır.

5. Ağıştırma : Duvarda belli noktalara şekiller çizilir, oyuncudan bu noktalara topu vurması istenir. Şekil 3

DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

*Oyuncunun topa doğru teknikle vurması

*Zamanlama

* Topa olan konumu

2. Çalışma:

1. Alıştırma : Oyuncudan aralıksız bir şekilde on tane top vurması istenir.

2. Alıştırma : Oyunculardan iki grup oluşturulur ve hentbol kalesine veya duvarda belli noktalara konan puanlara vurması istenir.Şekil 4

3. Alıştırma : Oyuncuları sahanın değişik taraflarına dağıtırız ve karşılıklı FOREHAND çalışması yaparlar.şekil 5

4. Alıştırma : Eşler karşılıklı geçer ve eşlerden biri top atar diğer eş de tek elle FOREHAND çalışması yapar.

5. Alıştırma : Eşlerden biri top atar diğer eş de tek el FOREHAND vuruşla belirlenen hedefleri vurmaya çalışır.

2. HAFTA ÇALIŞMA PROGRAMI

Seviye: 7-12 yaş FOREHAND vuruş

Amaç: FOREHAND vuruşun geliştirilmesi

Araç- Gereç: Tenis topu, Raketi

Yöntem: Alıştırma yöntemi

BAŞLANGIÇ DEVRESİ

Teorik bilgi : Ters tarafa yönelen topa vurmak için yapılan bir vuruş tekniğidir. Sağ elle oynayan oyuncular için sağ ayak , sol ayağın önüne getirilir. Bu esnada raylanma işlemi de yapılır. Raket sapı sağ dizin önünde çerçevesi ise yere paraleldir. Topla buluştuktan sonra kapanma işlemi yapılır. Aynı vücutta aynı yere doğru belden çevrilir.

Isınma : Genel ısınma : 5-10 Dakika joking şeklinde koşu yaptırılır. Koşu sırasında sıçramalara- atlamalara yer verilir. Kültür fizik hareketleri yaptırılır.

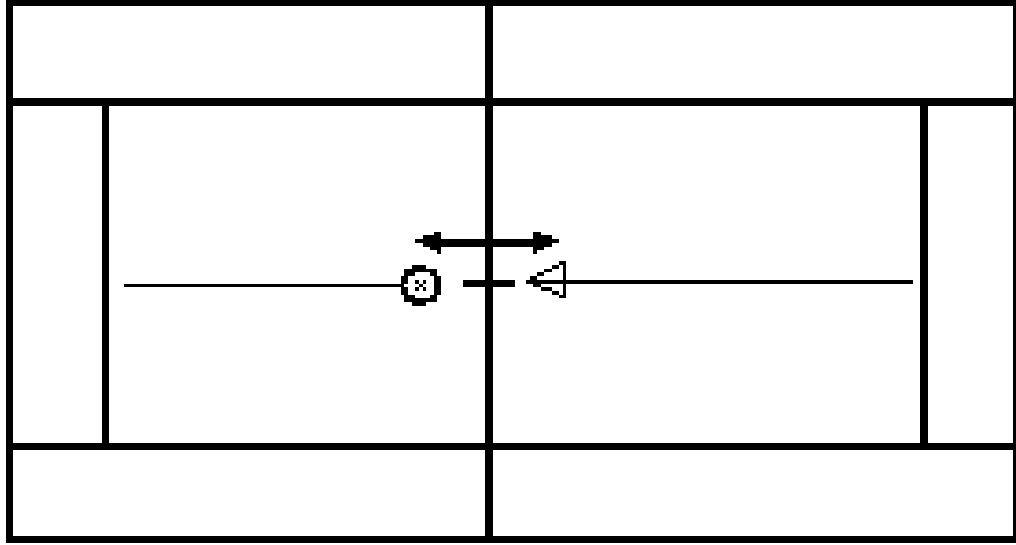
Özel Isınma : raket ile top sürülür. Aralıklı 25 tane top sektirilir. Koşuya yönelik ısınma hareketleri yaptırılır.

Eğitsel Oyun:

Eşit iki guruba ayrılır. Salonun dış çizgisinin önünde sıraya geçilir işaretle birlikte raketle topu çizginin sonuna kadar sürer, topu tutup sıranın başına koyar ve sıranın sonuna geçeriz.

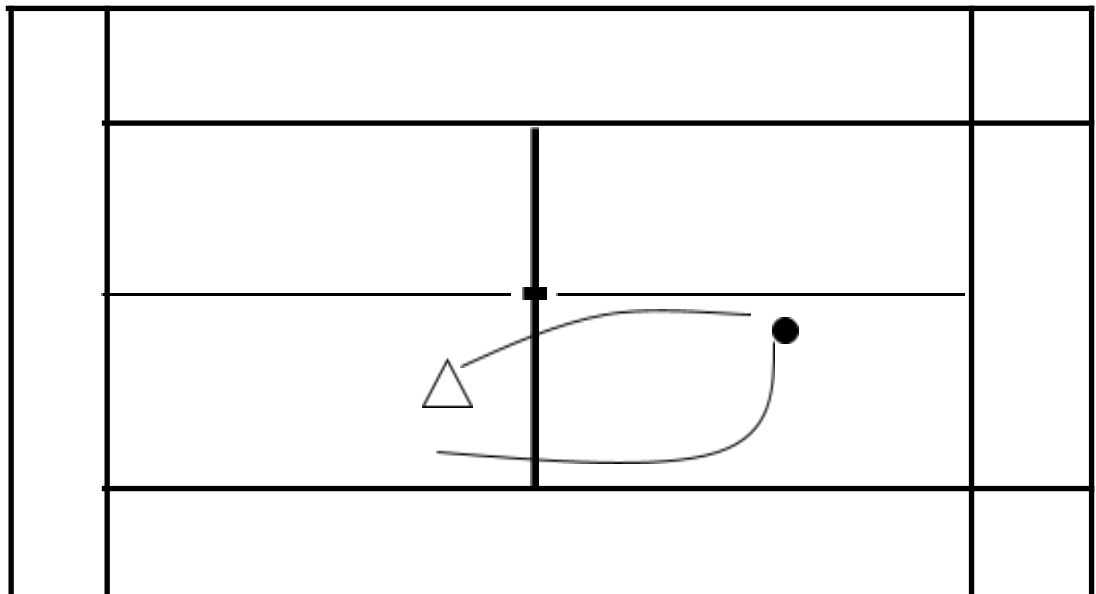
ESAS DEVRE

1. Alıştırma : Eşler karşılıklı fileye yakın mesafede çalışma yaparlar.

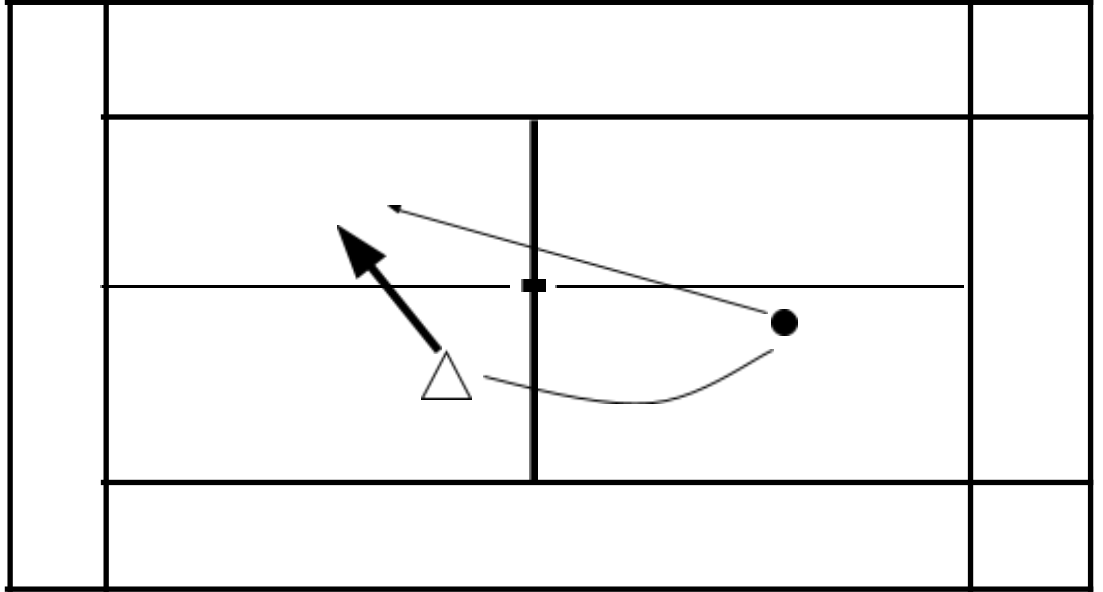


2. Alıştırma: Mesafe biraz daha açılarak aynı çalışma yapılır

3. Alıştırma : Eşlerden biri filede, topu herhangi bir noktaya atar, diğer oyuncuda karşılamaya çalışır.



4. Alıştırma : Eşlerden biri topu atar ve sahanın herhangi bir noktasına geçer, diğer oyuncu eşin bulunduğu tarafa topu atmaya çalışır.



5. Alıştırma : eşlerden birinin fileye arkası dönüktür. Diğer oyuncu topu atması ile birlikte fileye yüzünü dönüp vuruşunu gerçekleştirir.

(4. Çalışma)

Seviye: 7-12 yaş

Amaç: Forehand vuruşun öğretimi

Araç gereç: Raket Tenis topu

Yöntem: Alıştırma yöntemi

BAÇLANGIÇ EVRESİ

Teorik bilgi:

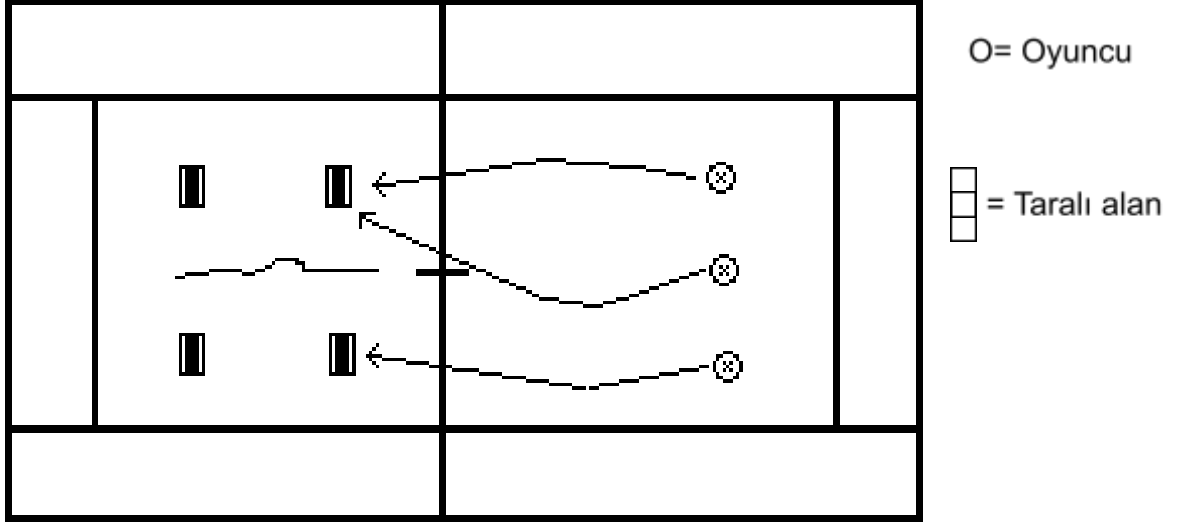
Isınma : Genel ısınma ...

Özel ısınma

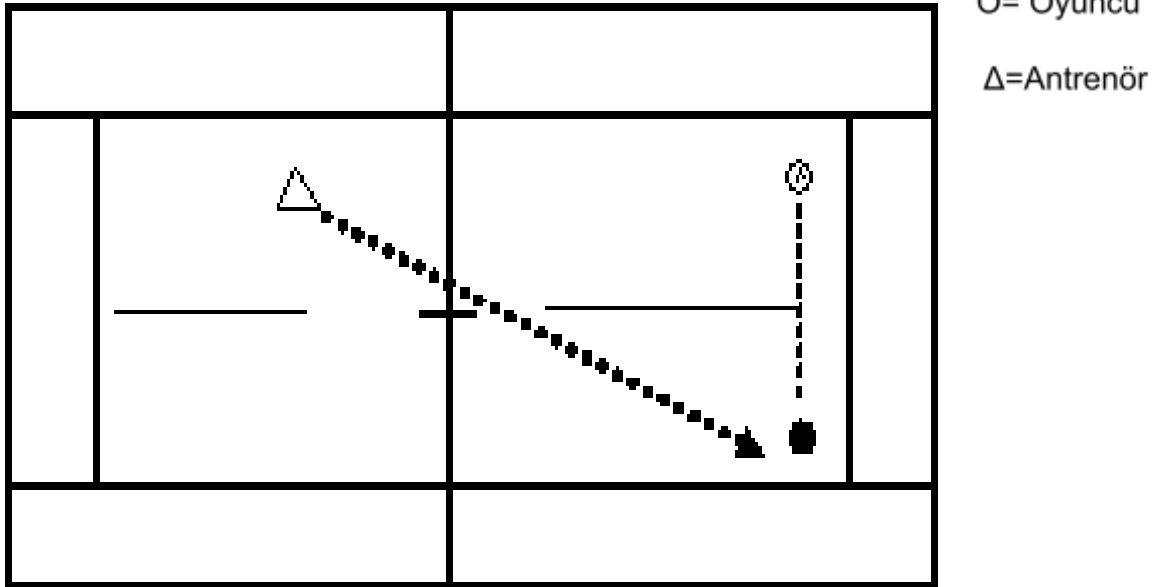
Eğitsel oyun : Denk iki grup alınır file üzerine belli puanlar asılır en fazla puan toplayan ekip oyunu kazanır.

ESAS DEVRE

1. Alıştırma : Kortun belli noktaları işaretlenir. Oyuncular bu noktalara topları FOREHAND vuruşla düşürmeye çalışır.



2. Aıştırma : Kortun herhangi bir noktasında antrenör durur. Tam karşısında da bir oyuncu durur. Ters köşeye atılan topa koşup vurmaya çalışır.



3. Aıştırma: Oyuncu arka çizginin ortasındadır. Gelen topa vurduktan sonra kortun sağına doğru koşup tekrar aynı noktasına geri döner. Birkaç kez tekrar arttırılır.

4. Aıştırma: Bir oyuncu file önünde FOREHAND vole ile topu fileye yakın bir yere düşürür. Diğer eş de bu topa FOREHAND vuruşla cevap verir

6. Aıştırma: Aralıksız bir şekilde duvarda 50 adet FOREHAND çalışması yapılır.

3. HAFTA ÇALIŞMA PROGRAMI

(5. Çalışma)

Seviye: (7-12) FOREHAND çalışması

Amaç : FOREHAND vuruşun geliştirilmesi

Araç gereç: Tenis topu Raketi

Yöntem : Alıştırma Yöntemi

BAŞLANGIÇ DEVRESİ

Teorik bilgi : Yapılan FOREHAND vuruş hızlı ve düzgün bir şekilde yapılmalı vuruşu yaptıktan sonra kapanma işlemini yap. Artık FOREHAND vuruşla topu istediğin noktaya düşürmen gerekir.

ISINMA : Genel Isınma: 5-15 dk arasında joking şeklinde koşu yaptırılır. Koşu sırasında bazı basit (kol-el) hareketlerine yer verilebilir. Kültür fizik hareketleri yapılır.

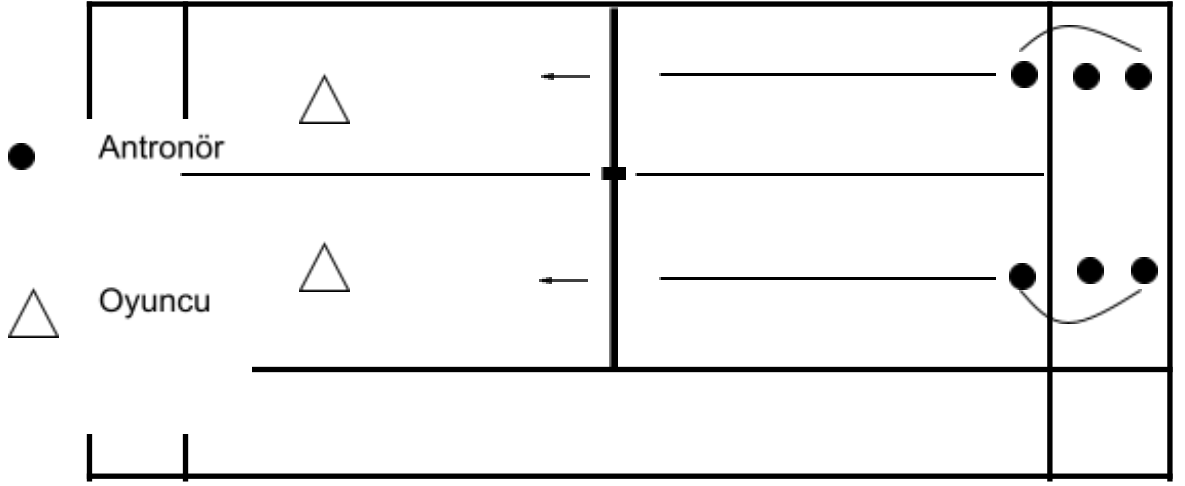
Özel Isınma : Konuya yönelik ısınma şekli

Eğitsel oyun : Her oyuncuya bir top verilir. Oyunculardan 5 er dk. dilimlerde topu sektirmeleri istenir. Böyle belli aralıklarla verilir. 3 kez yapılır.

ESAS DEVRE

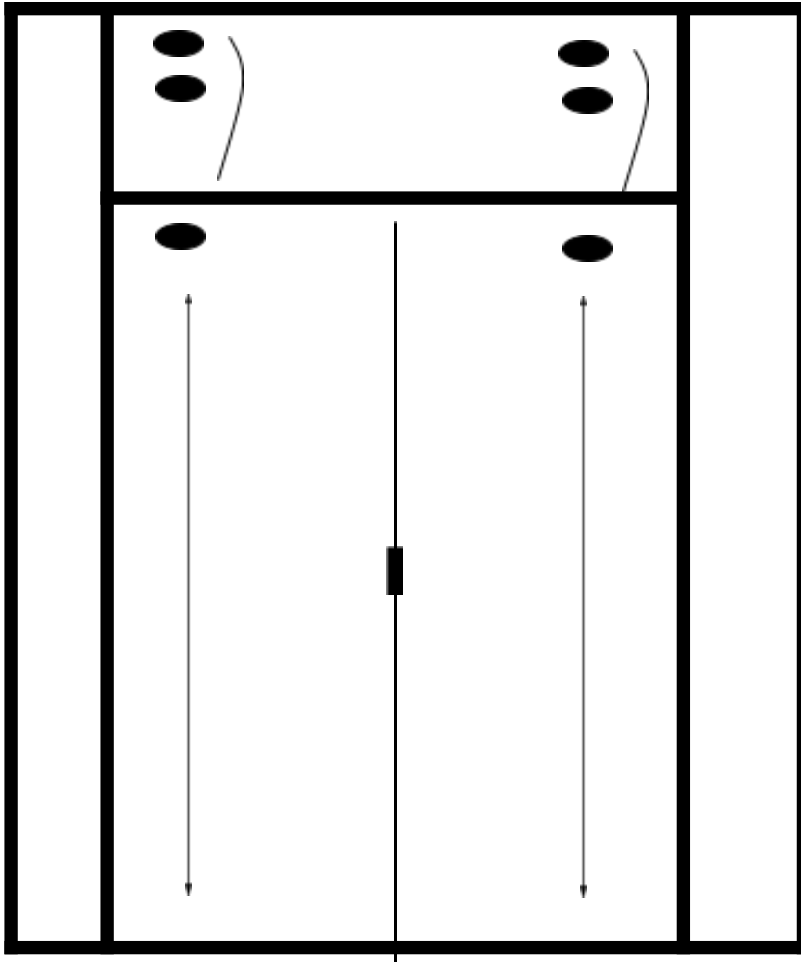
1.Alıştırma: Oyuncular birbirine denk 2 gruba ayrılır. Bu elamanlar topu atar. Oyuncularda bu topları iyi bir şekilde karşılar ve gruplarının arkasına geçerler

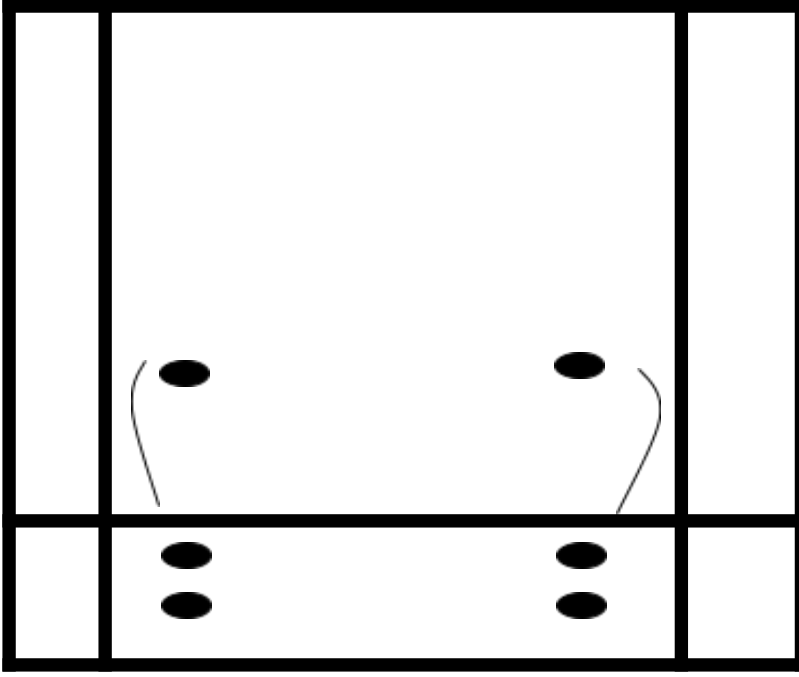
--	--	--



2. Alıştırma : Oyuncu topa vurduktan sonra kendine göre sol taraftan diğer tarafa koşup sırasının sonuna geçer.

3. Alıştırma : Oyuncular 3 lü şekilde filenin her iki tarafında da grup oluştururlar topa vuran oyuncu grubunun arkasına geçer .





4. Alıştırma Oyuncular arka çizgide dip noktaya geçerler. Antrenörde oyuncuların çaprazına top atar oyuncu yetişip FOREHAND vuruşla dip tarafa düşürmeye çalışır

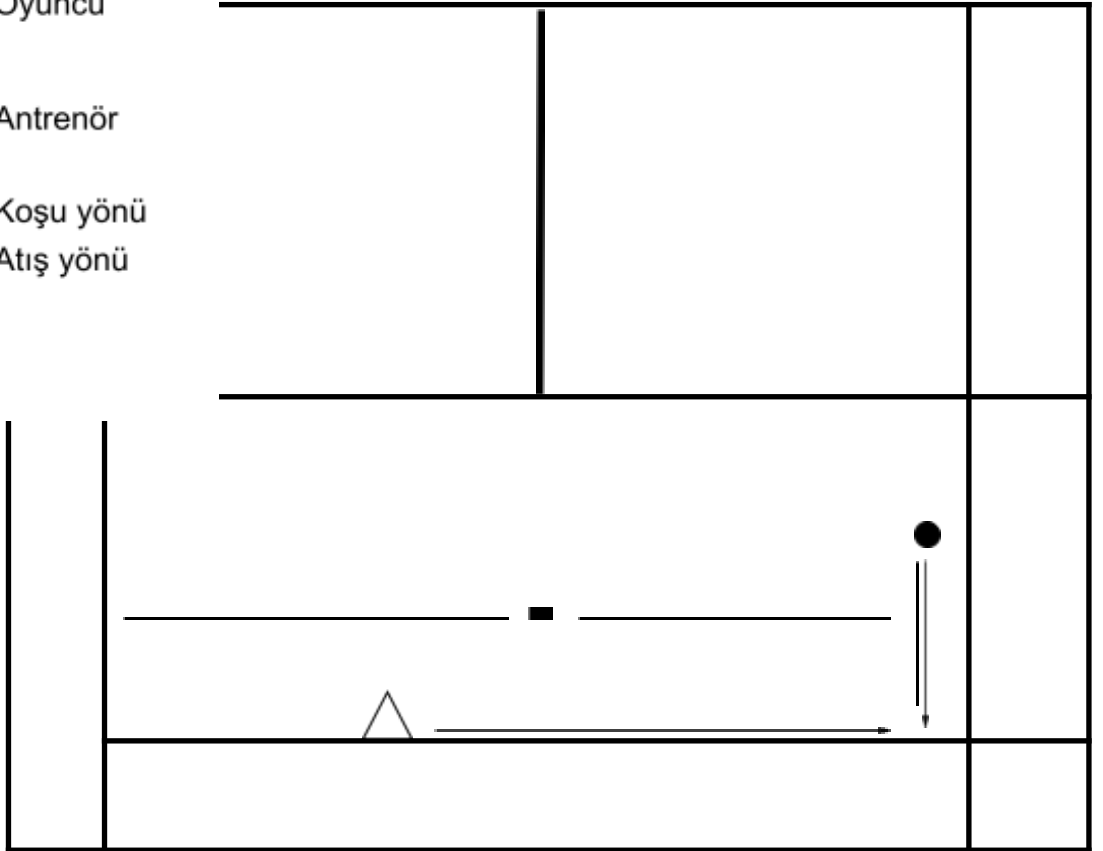
● Oyuncu

△ Antrenör

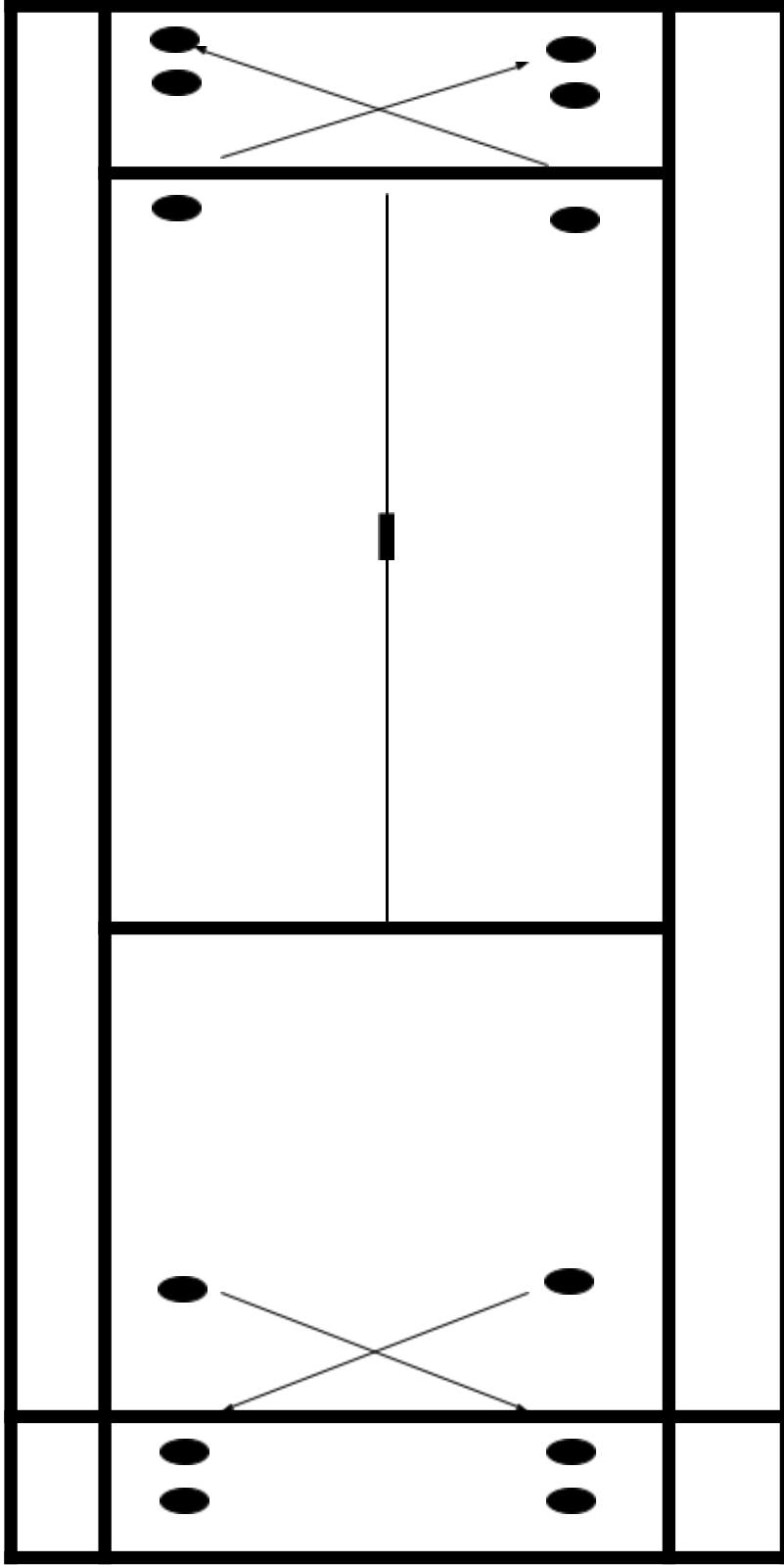
→ Koşu yönü

→ Atış yönü

5:
Filenin
her 2



tarafında oyuncular 3 erli gruplara ayrılır. Topu vuran oyuncu yandaki grubun arkasına geçer



(6. Çalışma)

Seviye: (7-12) FOREHAND vuruş

Amaç : FOREHAND vuruşun gelişimi

Araç gereç: Tenis topu ,Raketi

Yöntem : Alıştırma Yöntemi

BAŞLANGIÇ NOKTASI 5. Çalışmanın teorik Bilgisi

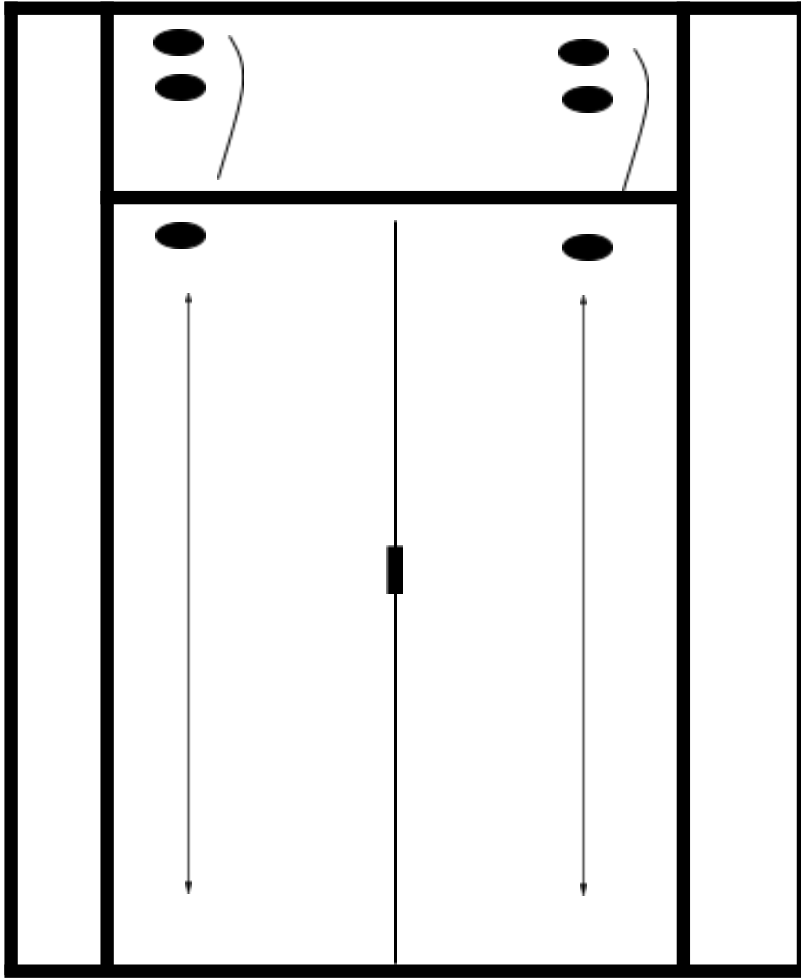
Genel Isınma 5. Çalışmanın Aynısı

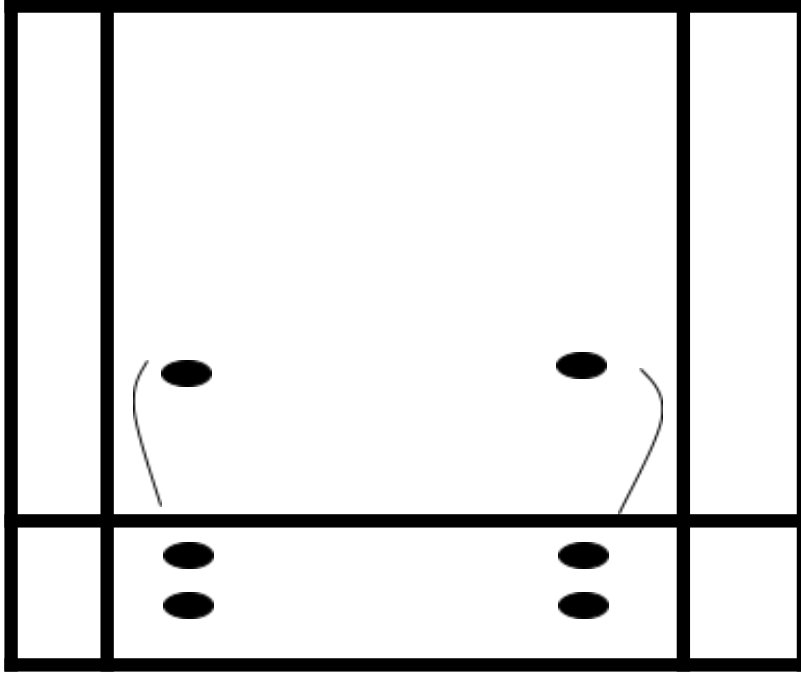
Özel ısınma

Eğitsel Oyun: Her oyuncuya bir top verilir. Daha sonra masanın değişik noktalarına yerleştirilir.

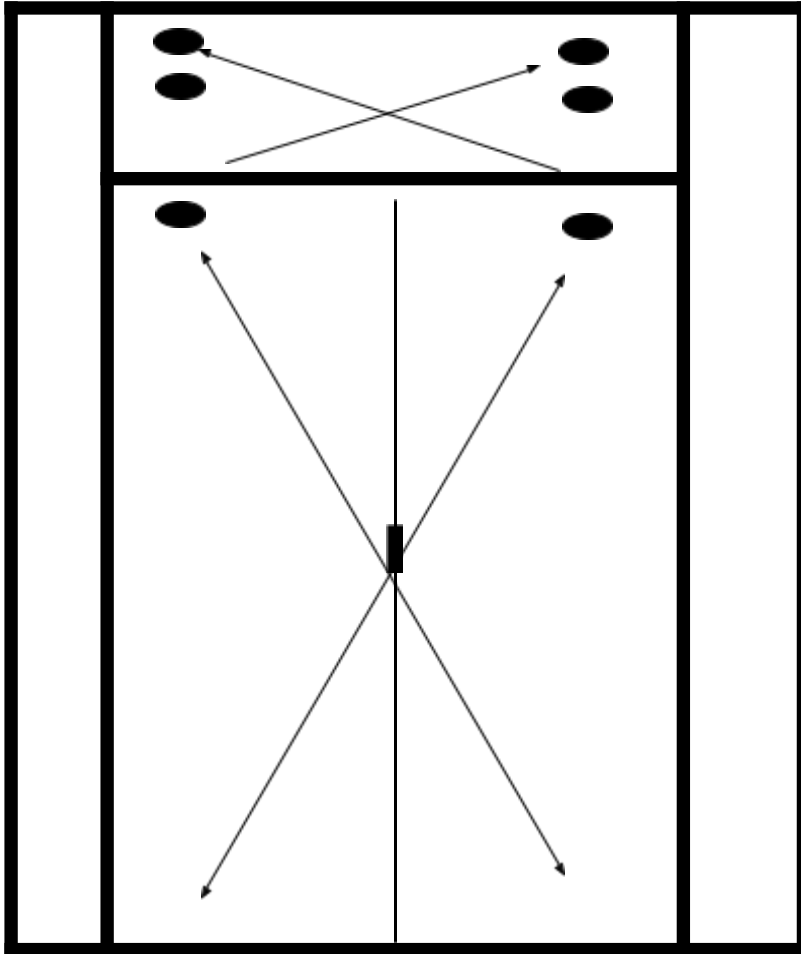
Topu havaya atmaları ile kendi eksenleri etrafında döndükten sonra topu tutmaları istenir.

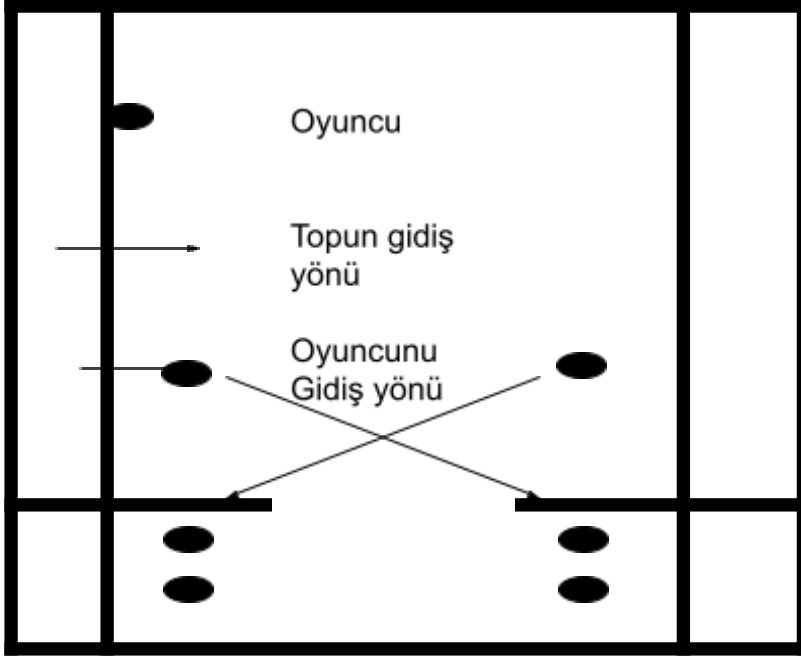
1. Alıştırma : Paralel topa FOREHAND vuran oyuncu grubun sonuna gider .



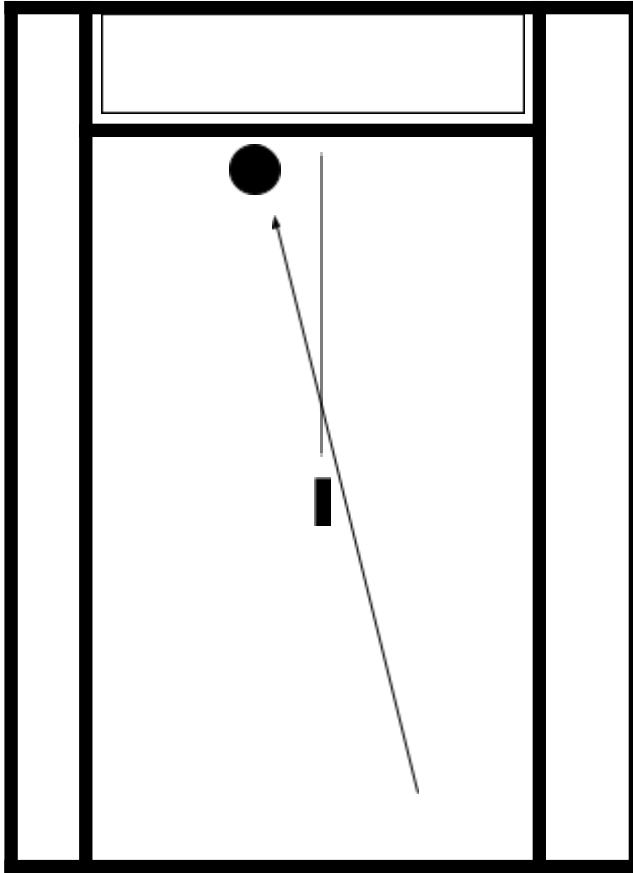


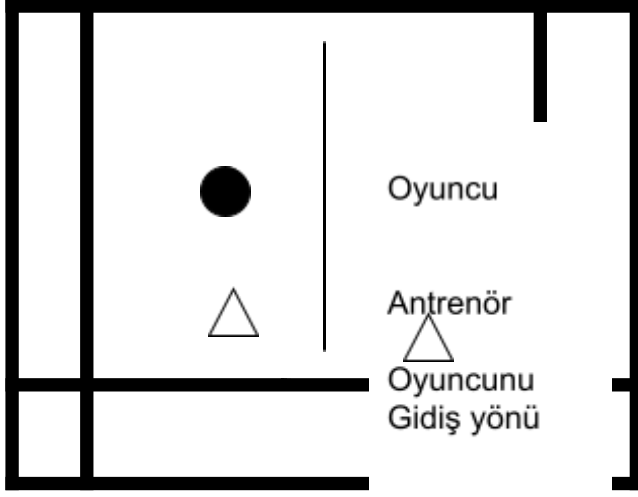
2. Alıştırma: çapraz vuran oyuncu yandaki grubun sonuna gider



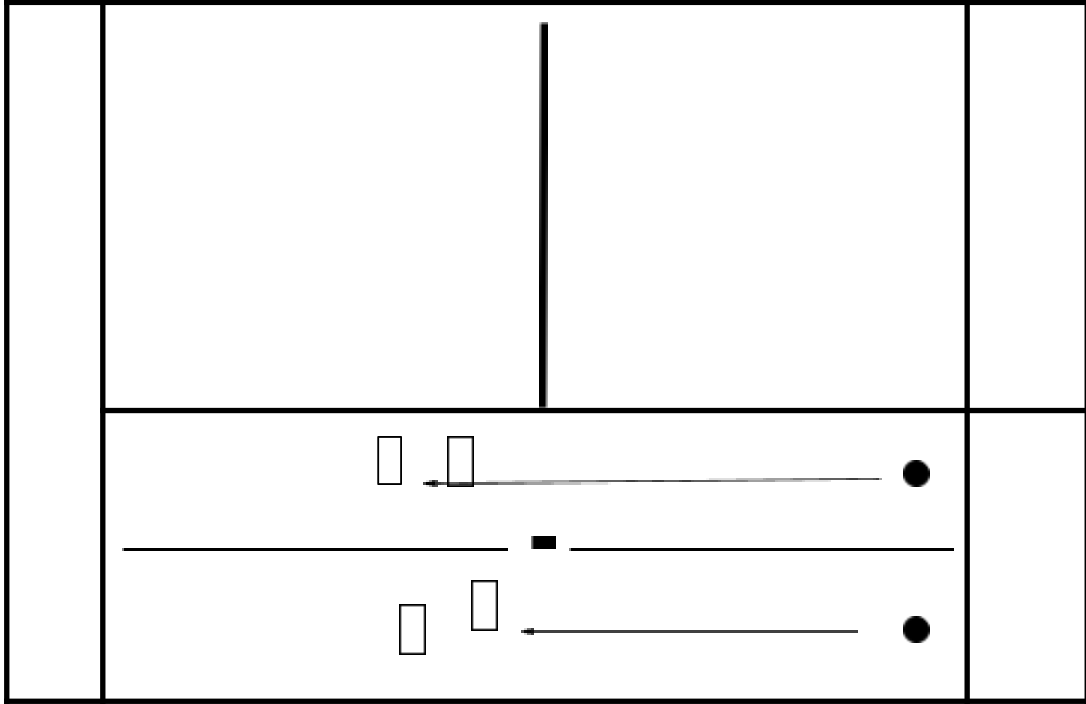


3. Alıştırma: Çalıştırıcı servis bölgesinde hızlı toplar çıkarır Diğer servis bölgesinde bulunan oyuncu karşılamaya çalışır.





4. Alıştırma FOREHAND vuruşla file önündeki taralı bölgeye top düşürülmeye çalışılır



--	--	--

5. Çalışma: Aynı çalışma ile arka bölgedeki taralı olanlara top düşürülmeye çalışılır.

HAFTA ÇALIŞMA (10) PRGRAMI

(7. çalışma)

Seviye 7-12 yaş Bockhand vuruş

Amaç : FOREHAND vuruşun pekiştirilmesi

Araç- Gereç :Tenis Topu, Raketi

Yöntem : Alıştırma Yöntemi

BAŞLANGIÇ DEVRESİ

Teorik Bilgi : Yapılacak olan FOREHAND vuruş hızlı ve düzgün bir şekilde yapılmalı, kapanma işlemi doğru bir şekilde yapılmalı, istenilen noktaya düşürülmeli. Yapılan hatalar anında düzeltilmeli.

Isınma: Genel Isınma: 5-15 dk küçük ritimli koşular yapılmalı ve bu koşular arasına basit hareketler yerleştirilir.-Kültürfizik hareketleri-

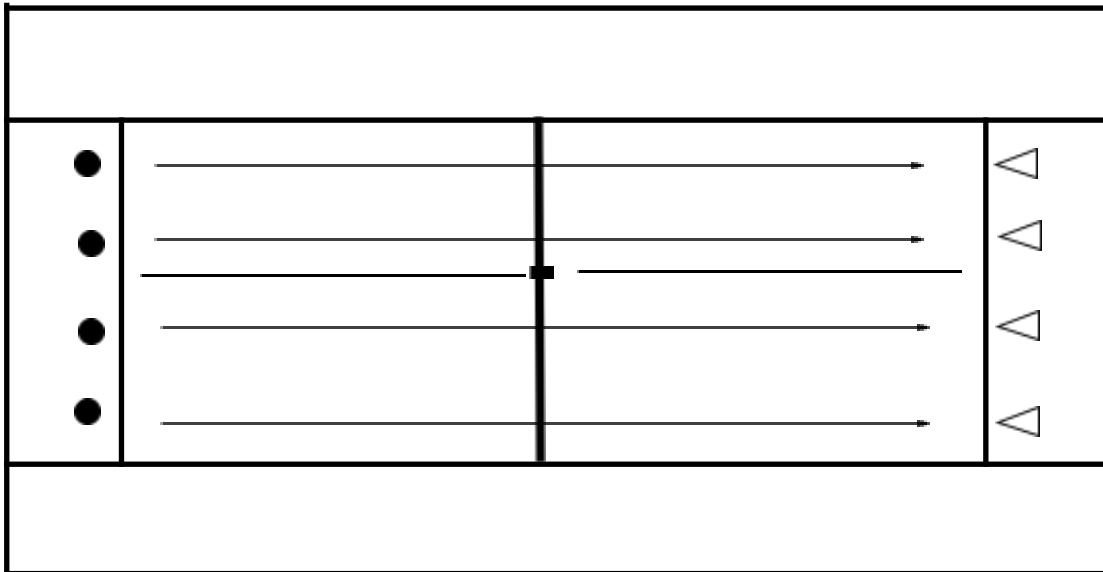
Özel Isınma: Yavaş bir şekilde duvarda top saydırılır. El bilekleri, omuzlar, dizlerimiz, ayak bileklerimiz ve ana kas gruplarımız iyice çalıştırılır.

Eğitsel Oyun : Çabukluk, kas gücü ve koordinasyon değerlendirilmesi 9-10-11-12 yaşındakiler için, sporcu çizgi arkasında iki ayağı birbirine paralel olarak durur. En uzağa gidecek şekilde 5 adım atlar, 5. atışta ayaklar paralel olarak birleştirilerek atlayış sona erer. Ölçüm başlangıçtaki çizgi ile bitirişteki paralel ayakların arka tabanları arası alınır. Sonuç metre olarak alınır.

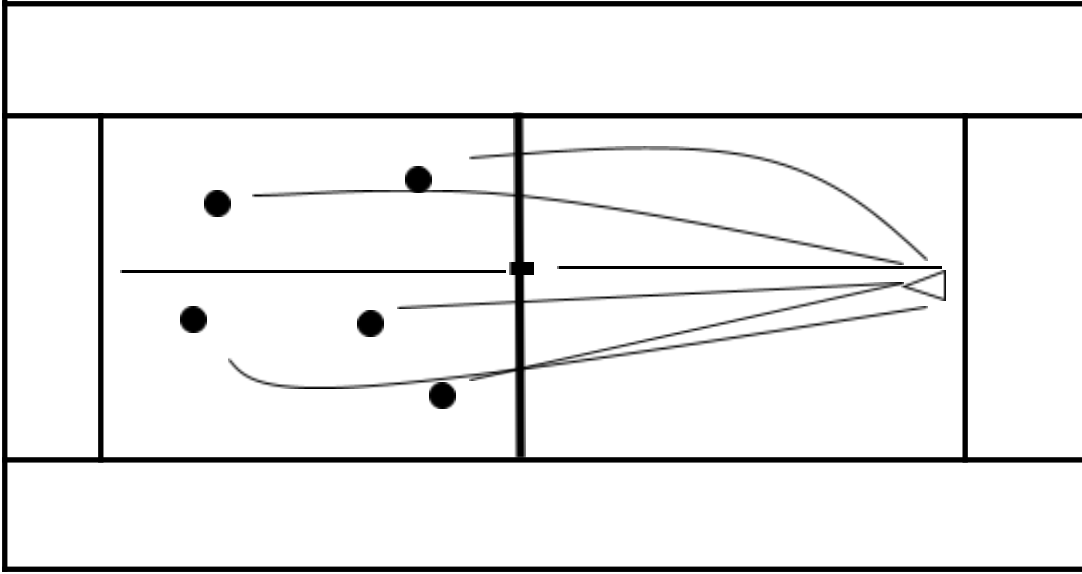
ESAS DEVRE

1. Alıştırma: Çalıştırıcı arka bölgeye top atar. Oyuncuda arka çizgidedir. Topa vurduktan sonra fileye doğru koşup racketle fileye bir kez vurur aynı yerine doğru parmak ucunda geriye doğru koşar .

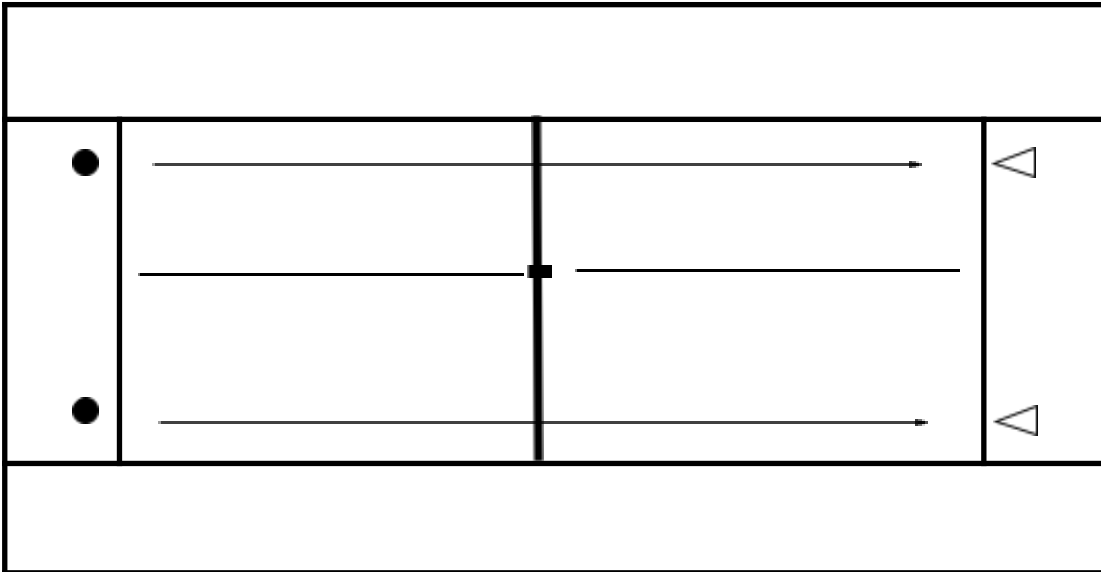
2. Alıştırma: Oyuncular karşılıklı filede yerleşirler ve FOREHAND çalışması yaparlar en fazla saydıran grup başarılı sayılır.



3. Alıştırma: Filenin bir kenarında 5 kişi vardır. Diğer kenarında ise 1 oyuncu vardır bu oyuncu 5 kişiden gelen topları karşılamaya başlar



4. Alıştırma: 4 er kişilik FOREHAND alışması yapılır.



5. Alıştırma : Aralıksız şekilde 100 tane vuruş yapılır (5x100)

Çalışma

Seviye: (7-12) yaş FOREHAND alışması

Amaç : FOREHAND vuruşun geliştirilmesi

Araç gereç: Tenis topu,Raketi

Yöntem : Alıştırma Yöntemi

BASLANGIÇ EVRESİ

Teorik Bilgi :Yapılacak olan FOREHAND vuruş tekniğine uygun bir şekilde yapılmalı yapılan hatalar anında düzenlenmeli

Isınma Genel Isınma

Isınma: Genel Isınma: 5-15 dk küçük ritimli koşular yapılmalı ve bu koşular arasına basit hareketler yerleştirilir.-Kültürfizik hareketleri-

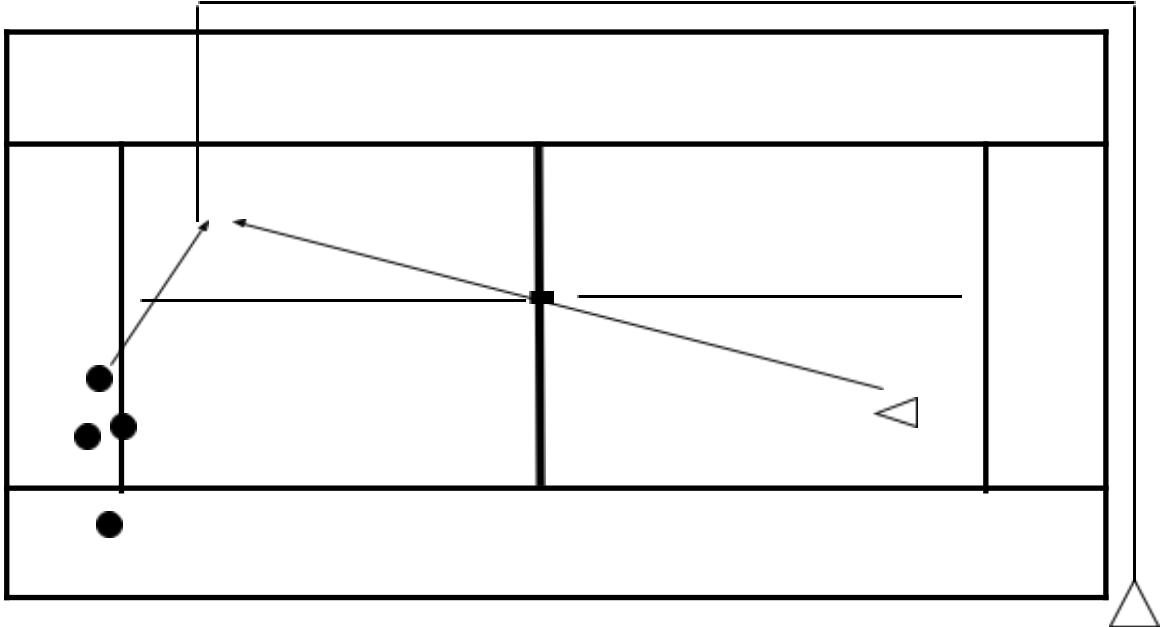
Özel Isınma: Yavaş bir şekilde duvarda top saydırılır. El bilekleri, omuzlar, dizlerimiz, ayak bileklerimiz, ve ana kas gruplarımız iyice çalıştırılmalıdır.

Eğitsel Oyun :

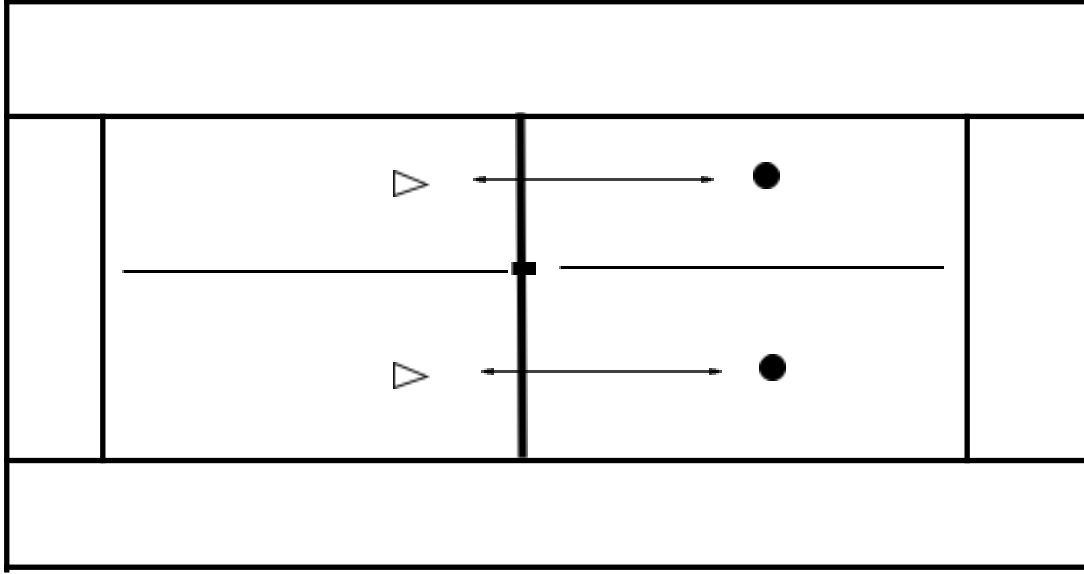
Tenis Basketbolü öğrenciler beşli mesafeden raketle topu kovaya düşürmeye çalışırlar

Esas Devre

1. **Alıştırma:**Antrenör raket ile top atar.Oyuncu koşup topa vurur ve kort etrafında 1 tur koşup sıranın sonuna geçer. Belli bir süre sonra bekleyen veya top toplayan oyuncular ile yer değiştirirler.

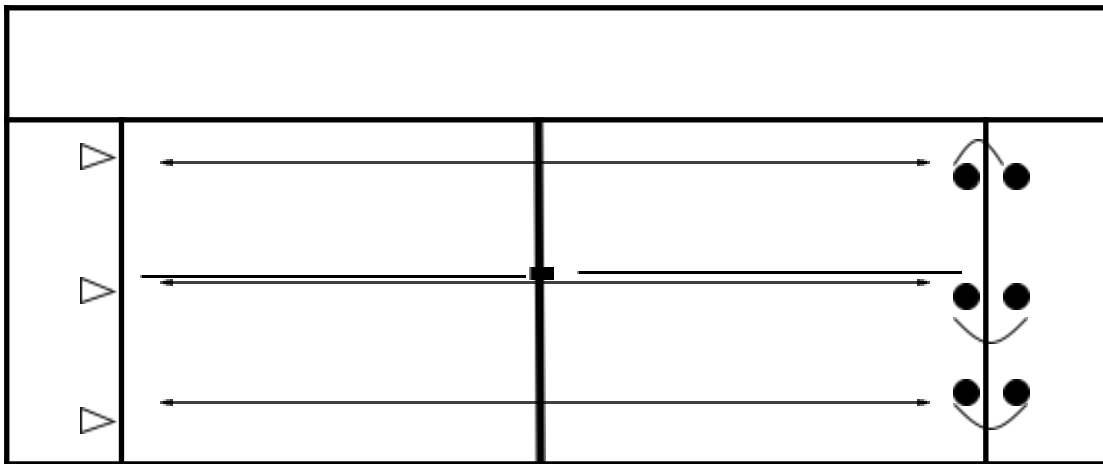


2. **Alıştırma:** Oyuncular 1 file önünde FOREHAND vole çalışması yapar.diğeri de karşılar.
3. **Alıştırma :** Oyunculardan biri file önünde forehand vole çalışması yapar diğeri de karşılar.



4. **Alıştırma:** Bir taraf forehand vuruş yapar diğer taraftan backhand vuruşla karşılar

5. **Alıştırma :** Her servis atanın karşısına 1 kişi geçer bu guruplar 2 şerlidir. Servisi karşılayan gurubunun arkasına geçer.



--

GÖZLEM FORMU				
	100	75	50	25
Tekniğin doğru kullanımı		😊		

uygun griple tutuş				
Topla buluşma noktası				
Vücut ağırlığının Doğru kullanımı				
İsabet oranı				

DAVRNİŞLAR	AMAÇ-HEDEFLER	GELİŞT. MOT. ÖZ	KONDİSYON	TEKNİK	TAKTİK
1 HAFTA	Topu hissetme Oynama şekli Oyunun sevdinilmesi Koordinasyon Emniyet Dikkat	Dikkat	%55	%35	%10
2 HAFTA	Konsantrasyon Grupla oyun Zamanlama Koordinasyon	KOORDİNASYON	%45	%35	%20
3. HAFTA	Zamanlama Konsantrasyon Grupla oyun Koordinasyon	KOORDİNASTON	%50	%40	%10
4. HAFTA	Hareketin pekiştirilmesi Hareketçilik Hareketin ayrıcalığı Dikkat Beceri	DİKKAT BECER	%50	%40	%10

