

MTSZ U10 KOMPETENCIA FELMÉRÉS



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

Kompetencia teszt
Narancs pálya (8-9 éves korosztály)
Tenisz technikai és taktikai elemek

	Feladatok	Megfigyelt és elvárt kompetenciák	
	1.PÁLYA (Technika)		
1	ALAPÜTÉSEK : Helyes ütőfogás tenyeres és fonák bemelegítő ütögetés közben és célzott edzői feedből	Technikai alapok tesztelése, ütőfogás,találati pont, kompakt lendítés,előkészítés,-korai nyitás,	
2	ALAPÜTÉSEK : Zárt és nyitott alapállású alapütések ismerete - célzott edzői feedből	Több féle lábmunka ismerete és használata,helyezkedés ütés előtt,	
3	ALAPÜTÉSEK : Pörgetés tudása - célzott edzői feedből	Több féle magasságot tud játszani-pörgetés tudása	
4.	KÜLÖNBÖZŐ LABDÁKRA REAGÁLÁS - TAKTIKA-TECHNIKA 20db edzői feedre különböző labdák reagálása (piros = fel, sárga = előre, zöld = lefele)	Különböző labdák felismerése és megjátszása,taktikai és technikai tudás , döntéshozatali képességek,teli lapos ütések-pörgetések tudatos használata,variálás képessége,ritmus váltási képességek,	
5.	ADOGATÁS : kompakt narancs pályás szerva mozdulat (után lépés-ugrás nélkül - feldobás teszt is)	Felső teszt tenisz technika + feldobás teszt,	
6.	ADOGATÁS : Teljes mozdulattal, technikai tudás és stilus teszt	Technikai alapok,adogatás előtti rituálé, szerva alapállás,ütőfogás , pronáció,könyökpozíció (trófea), súlypont áthelyezés, két féle adogatást tud (flat, kick, slice)	
7.	ADOGATÁS : labdabiztonság 10 szervából mennyit üt be ?	Adogatás labdabiztonság és irányítás,szándék kialakítása az első szervák magas százalékának játékba helyezésére, (10 szerva bárhova, 10 szerva célra)	
8.	RÖPTE : 10db röpte láb használata nélkül edzői feed után	Technikai alapok tesztelése, ütőfogás,találati pont,beállítás	
9.	RÖPTE : 10db röpte irányítása célterületre edzői feed után	Irányítás,reakció idő,helyezkedés,láb használata,	
10.	BÓNUSZ : VÉDEKEZÉS : edzői feedből surviving, 50-50%, visszatámadás)	Védekezési képességek,helyezkedési minták,gyors reakció és döntéshozatali képességek, technikai és taktikai tudás,megtanulni a labdamenetekben maradni és semlegesíteni az ellenfél támadásait,	

11.	BÓNUSZ : KÉSZSÉGÜTÉSEK : edzői feedből nyesés,átemelés,lecsapás,átemelés visszaütése,pörgetett röpte	Készség extrák korai kialakulása,technikai és taktikai variációs készség	
-----	---	--	--



MAGYAR TENISZ
SZÖVETSÉG

Kompetencia teszt
Narancs pálya (8-9 éves korosztály)
Tenisz technikai és taktikai elemek

	2.PÁLYA (játéktudás és technika)	SAJÁT EDZŐVEL BEMUTATVA ÉS VÉGEZVE A FELADATOKAT	KIEMELKEDŐ KOMPETENCIA SZINT
12.	LABDABIZTONSÁG : középről 1 perc alatt mennyi ütés megy a pályára ?	Labdabiztonság,koncentráció,elkötelezettség,hogy minden labdát a pályára üssön	20 +
13.	LABDABIZTONSÁG : középről 1 perc alatt mennyi ütés tud célterületre ? T-vonal mögé	Labdabiztonság+irányítás, végrehajtóképesség, technikai tudás-pörgetés,mélységben tud játszani,	17+
14.	LABDABIZTONSÁG : mozgásból tenyeres és fonák side to side combo pályára 1 perc alatt mennyit üt be (középre - bárhova)?	Labdabiztonság mozgás közben,lábmunka,helyezkedés,kitartás,minőségi ütések használata,minőségi labdamenetek	18+
15	LABDABIZTONSÁG : mozgásból tenyeres és fonák side to side combo pályára 1 perc alatt mennyit üt be célterületre - fonák oldalra ?	Labdabiztonság mozgás közben irányítással célterületre, tudatosság,technikai tudás,koncentráció,kitartás,fegyelem,az ellenfél gyengébb oldalára játszás	17+
16	LABDABIZTONSÁG : mozgásból tenyeres és fonák side to side combo pályára 1 perc alatt mennyit üt be célterületre - tenyeres oldalra ?	Labdabiztonság mozgás közben irányítással célterületre, tudatosság,technikai tudás,koncentráció, kitartás,fegyelem,	17+
17	TÁMADÁS : A,B,C,D 3 labda középről + 4. labda tenyeressel A pontba (10 menet)	Tenyeres dominancia-farolás ismerete és használata,irányok megjátszása,támadási képességek	10 // 8
18	TÁMADÁS : A,B,C,D 3 labda középről + 4. labda tenyeressel D pontba (10 menet)	Tenyeres dominancia-farolás ismerete és használata,irányok megjátszása,támadási képességek	10 // 8
19	RÖPTE : folyamatos röpte játék edzővel 1 perc alatt mennyit tud pályán tartani		28+
20	ADOGATÁS + TÁMADÁS : adogatás + 1 - 10db adogatás + ellenkező oldalra ütés	Labdabiztonság,támadás irányítás,modern tenisz taktikai alapok ismerete,	10 // 8
21	FOGADÁS : 10db adogatás visszaütése célterületre (T-vonal mögé)	Return technikai alapjainak tesztelése,beállítás,split step,szűkített nyitás,helyezkedés,reakcióidő,labdabiztonság,megtanulni stabilan returnözni minőségi labdákkal az első adogatást.	10 // 8