

A Magyar Egyetemi- Főiskolai Sportszövetség meghirdeti 2012.06.11-2012.06.15. időpontban az immár hagyományosnak mondható „Testnevelő tanári tenisztovábbképző tábort”

Továbbképzés helye: Hotel Via 8360 Keszthely, Balatonpart 15.

Továbbképzés célja:

A tenisz sportághoz szükséges eszközök és azok használatának megismerése, elemi és technikai ismeretek, gyakorlatok oktatása. A leghatékonyabb egyéni és csoportos oktatási formák megismerése. A teniszversenyek tervezésének, lebonyolításának bemutatása. Egyéni technikai fejlesztés, hibajavítás.

Tenisztábor program:

A résztvevő testnevelő tanárok előképzettségüknek megfelelően 4 fős csoportokba beosztva teniszedző irányításával az alábbi tematikával vesznek részt a továbbképzésen.

1. nap:

14.00 Csoportbeosztás, oktatás megkezdése a hozzájuk beosztott edzővel.

Teniszütőhöz, játékhoz szoktató gyakorlatok. Alapállás, teniszütő fogása, tenyeres ütés oktatása.

2. nap:

9.00 Tenyeres ütés oktatása, gyakorlása kosárból kiütött labdával. Tenyeres ütés gyakorlása álló helyzetben, ill. mozgás közben.

14.00 Tenyeres ütés oktatásának gyakorlatai, elsajátításához szükséges segédeszközök használata.

19.00 Elméleti oktatás: Tenisztáborok szervezése.

3. nap:

9.00 Fonák ütés oktatása, gyakorlása kosárból kiütött labdával. Fonák ütés gyakorlása álló helyzetben, ill. mozgás közben.

14.00 Tenyeres és fonák ütés gyakorlása, azok összekapcsolása különböző játékhelyzetekben.

19.00 Elméleti oktatás: Teniszversnek szervezése, lebonyolítása.

4. nap:

9.00 Röpte, lecsapás oktatása, gyakorlása. Adogatás oktatása, gyakorlása.

14.00 Tenyeres, fonák ütés gyakorlása, különféle játékhelyzetek gyakorlása adogatás, alapütés, röpte és lecsapás alkalmazásával. Videó felvétel alkalmazása az oktatásban. A résztvevők technikájának kontrolálása videó felvétellel.

19.00 Videó analízis, hibák javítása

5. nap

9.00 A tábor résztvevőinek teniszverseny. Férfi, női egyéni, vegyes páros.

16.00 A tenisztábor értékelése, részvételt igazoló oklevél átadása. A teniszverseny eredményhirdetése, oklevelek átadása.

Költségek:

5700,- Ft / fő / éj, szállás félpanziós ellátással +idegenforgalmi adó fizetendő 385,- Ft / fő / éj

A teniszpályák és az oktatás költsége a jelentkezők létszámától függ.

Jelentkezni lehet: 2012.05.30

Mészáros László

Tel: +36 30 9160925

e-mail: meszi.no1@keszthelynet.hu