

PODRŠKA

- Dopustite djetetu da igra u svojoj kategoriji na turnirima „Tennis10s“, kako bi stekao sigurnost i potpuno uživao u igri.
- Najbolje je ne gledati svaki susret svojeg djeteta, jer mu to može stvoriti pritisak.
- Držite se svoje uloge roditelja i ne pokušavajte postati trener.
- Igranje turnira je važan dio u razvoju igrača, a dijete treba poticati da se i natječe, ali i da redovito trenira.
- Budite svjesni djetetovih sposobnosti i izbjegavajte ga uspoređivati s drugim igračima.
- Budite svjesni da u ovoj dobi rezultati nisu toliko bitni.
- Najvažniji aspekt je da vaše dijete voli igrati tenis i da igra puno mečeva.

OHRABRENJE

- Potičite djete na sportsko ponašanje na treninzima i turnirima .
- Ne tolerirajte loše ponašanje, varanje ili loše manire
- Potaknite dijete da uči biti neovisno. Izbjegavajte da ovisi o vama. Usredotočite se na trud, umjesto na rezultat.
- Nikada ne pitajte " Jesi li pobijedio ? Umjesto toga, bolje pitajte " Kako si igrao? " Ili "Je li bilo zabavno? " Učinite to tako da shvati da ste više zainteresirani za igru nego rezultat .

POŠTOVANJE

- Pomozite djetetu da poštuje pravila, protivnika , organizatore turnira, suca, sve je to dio tenisa.
- Neka poštuje protivnikove roditelje i trenere.
- Uvijek plješćite obojici igrača .
- Poštujte djetetova trenera jer je on stručan, a također i on treba poštovati i cijeliti vas.

ŠTO RODITELJI TREBAJU OČEKIVATI

- Na treninzima roditelji trebaju vidjeti sporije crvene, narančaste ili zelene lopte, treninge na manjim igralištima, igranje s manjim reketima.
- Aktivnosti koje pomažu djetetu da servira, izmjenjuje udarce, broji, a kroz to da uči ispravnu tehniku.
- Da dijete izmjenjuje udarce i igra na poene s drugom djecom ili trenerom, uči taktiku kako bi unaprijedio svoju igru.
- Dijete koje je aktivno uključeno u trening i nikada ne čeka u redovima za udarac.
- Trenera koji organizira trening na način da stvara zabavu i prijateljsko okruženje.

NA NATJECANJIMA RODITELJI BI TREBALI OČEKIVATI DA ĆE VIDJETI ...

- Multi formate natjecanja gdje sva djeca igraju puno susreta, ali i momčadska natjecanja, posebno za mlađe uzraste.
- Prilagođena pravila koja omogućavaju svim igračima različitih sposobnosti da budu uspješni.
- Suce i organizatore koji su prisutni kako bi bili na pomoć djeci kod bodovanja, kada je to potrebno .

NAPREDAK OD CRVENOG, NARANČASTOG, DO ZELENOG STUPNJA ...

- Igrači mogu napredovati u viši stupanj, kada budu u stanju kontrolirati loptu i učinkovito provoditi taktiku na sadašnjem stupnju.
- Ako igrač prerano prijeđe u viši stupanj može razviti lošu tehniku, izgubiti samopouzdanje i interes .
- Roditelji bi trebali shvatiti da je učiti igrati tenis, natjecati se postupan proces i kako djeca napreduju kroz tri faze programa „Tennis10s“. Roditelji bi trebali poticati djecu da postanu neovisni . Također bi trebali dopustiti da dijete polako napreduje , te da fokus bude usmjeren na zadovoljstvo u treningu , a ne na rezultat i mečeve.



Službeni program
Međunarodne teniske federacije



**TENIS ZA
10-GODIŠNJE IGRAČE
RODITELJSKI
SAVJETNIK**



www.tennis10s.com

RAZINA	DOB	LOPTA <i>*(Očekivana brzina)</i>	VELIČINA LOPTE / DIMENZIJE IGRALIŠTA	REKET <i>** (Ovisno o visini igrača)</i>	OPCIJE BODOVANJA	OPIS RAZINE
	5-7 godina	<p>(Spužva ili filc) 75%* sporija od žute lopte</p>	<p>SPUŽVASTA LOPTA 8,00-9,00 cm STANDARDNA LOPTA 7,00-8,00 cm</p> <p>----- Igralište 11-12m x 5-6 m Visina mreže: 80-83,8 cm</p>	17-23 inča (43-58 cm)**	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tie-break do 7 ili 10 • Na dva dobivena tie-breaka do 7 poena • 1 kratki set do 4 • Vremenski ograničeni mečevi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sporije lopte, manja igrališta i kraći reketi. • Igrači su kadri igrati tenis odmah od prve lekcije. • Igrači kreću s igranjem zabavnih mečeva u ekipama. • Razvoj pravilne tehnike i upotreba stvarne taktike.
	7-9 godina	<p>50%* sporija od žute lopte</p>	<p>STANDARDNA LOPTA 6,00-6,86 cm</p> <p>----- Igralište 18m x 6,5-8,23 m Visina mreže: 80-91 cm</p>	23-25 inča (58-63 cm)**	<ul style="list-style-type: none"> • Na dva dobivena tie-breaka do 7 poena • 1 kratki set do 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Igrači se sele na veće igralište koje odgovara njihovoj visini. • Lopta je neznatno brža od crvene, ali nastavlja osiguravati optimalnu zonu udara. • Igrači su sposobni primjenjivati naprednu taktiku. • Mečevi su duži nego u Crvenom tenisu, a djeca nastupaju i na grupnim i pojedinačnim natjecanjima.
	8-10 godina	<p>25%* sporija od žute lopte</p>	<p>STANDARDNA LOPTA 6,30-6,86 cm</p> <p>----- Cijelo igralište Standardna visina mreže</p>	25-26 inča (63-66 cm)**	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kratki set do 4 • Na dva dobivena seta do 4 (3. set je tie-break) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lopta je brža od narančaste. • Lopta je još uvijek sporija i odskače niže od žute lopte. • Iskusniji igrači kadri su nastaviti razvijati pravilnu tehniku i primjenjivati naprednu taktiku. • Mečevi su neznatno duži nego u Narančastom, tenis, a djeca uigraju i na momčadskim i na pojedinačnim natjecanjima.
	11 godina i stariji	Žuta lopta	<p>STANDARDNA LOPTA 6,54-6,86 cm</p> <p>----- Cijelo igralište Standardna visina mreže</p>	26-29 inča (66-73,7 cm)	<ul style="list-style-type: none"> • Bilo koji sustav bodovanja u skladu s Teniskim pravilima 	<ul style="list-style-type: none"> • Igrači do Žutog stupnja napreduju kroz crvenu, narančastu i zelenu razinu. • Igrači će u pravilu biti spremni za trening i natjecanja sa žutim loptama i na cijelom terenu.

Pravilima Međunarodne teniske federacije propisano je da se na natjecanjima 10-godišnjaka kao i na natjecanjima ostalih mlađih kategorija, moraju koristiti sporije crvene, narančaste ili zelene lopte, na terenima i s reketima odgovarajuće veličine. I igračima koji se kasnije počinju baviti tenisom (npr. 9-godišnjaci i stariji) preporučuje se da započnu trenirati i natjecati se u Crvenom, prije nego što prijeđu u Narančasti pa onda u Zelenu stupanj.

Za više informacija posjetite www.tennis10s.com