
Organizacijski oblici poduke tenisa u radu sa većim grupama



Marijan Dugandžić prof.

Dario Novak dr.sc.

Osnovne postavne vježbača tijekom vježbanja

- Vrsta
- Kolona
- Polukrug
- Krug
- Slobodna postava



Struktura sata poduke tenisa

45 – 60 min

- Uvodni - 10 %
- Pripremni - 20 %
- Glavni - 60%

A

B

- Završni dio sata – 10 %
-

Uvodni dio sata

- **Cilj** - uvođenje vježbača u sat poduke
- - fiziološko
- - psihološko
- - metodičko



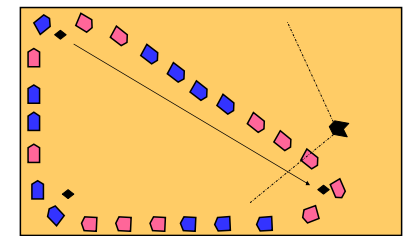
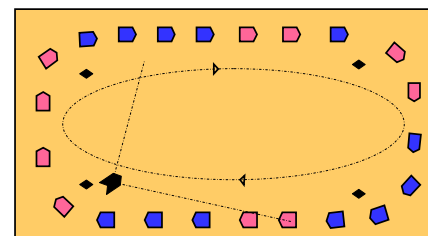
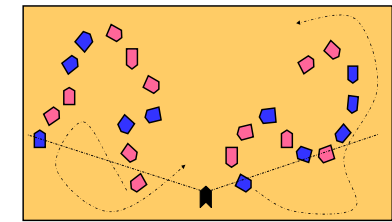
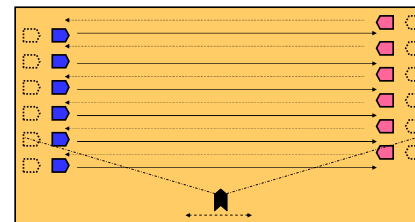
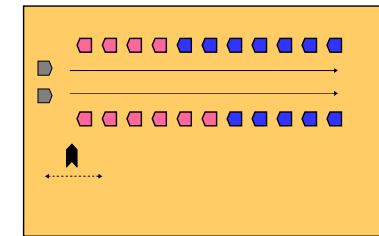
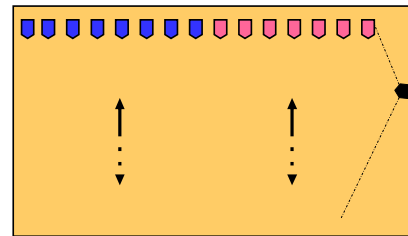
Tipični sadržaji uvodnog dijela sata:

- a) trčanja i jednostavne strukture gibanja
- b) elementarne igre (zajedničke, ekipne i hvatačke)



trčanja i jednostavne strukture gibanja

- Pretrčavanje vježbališta u vrsti
- Trčanje u dvojicama i u“valovima”
- Nasuprotne dvije ili četiri vrste
- Zmijoliko trčanje u više skupina
- Trčanje u koloni oko označenog prostora (crte teniskog terena) u obliku pravokutnika
- Trčanje u koloni oko označenog prostora u obliku trokuta



elementarne igre

- Zajedničke elementarne igre
 - Ekipne elementarne igre
 - Hvatačke elementarne igre ili hvatalice
-

Pripremni dio sata

Cilj : priprema lokomotornog sustava vježbača za aktivnosti planirane u glavnom dijelu sata.

Najčešće postavbe - vrste, vrste s međuprostorom, kolone, polukrug i slobodna postavba

- Pripremne vježbe u mjestu
- Pripremne vježbe u kretanju
- Pripremne vježbe u parovima



Glavni dio sata

A

Jednostavnije organizacijske postave vježbanja

- Pojedinačna postava
- Dvojke
- Trojke
- Četvorke
- Paralelna postava vježbanja

Složenije organizacijske postave vježbanja

- Izmjenična postava vjež.
 - Stanična postava vježbanja
 - Poligonska postava
vježbanja
-

Glavni dio sata

B

- Štafetne igre
 - Elementarne igre
 - Tenis na poene
-

Završni dio sata

- Različiti poznati motorički zadatci niskog intenziteta



Hvala na pažnji !

