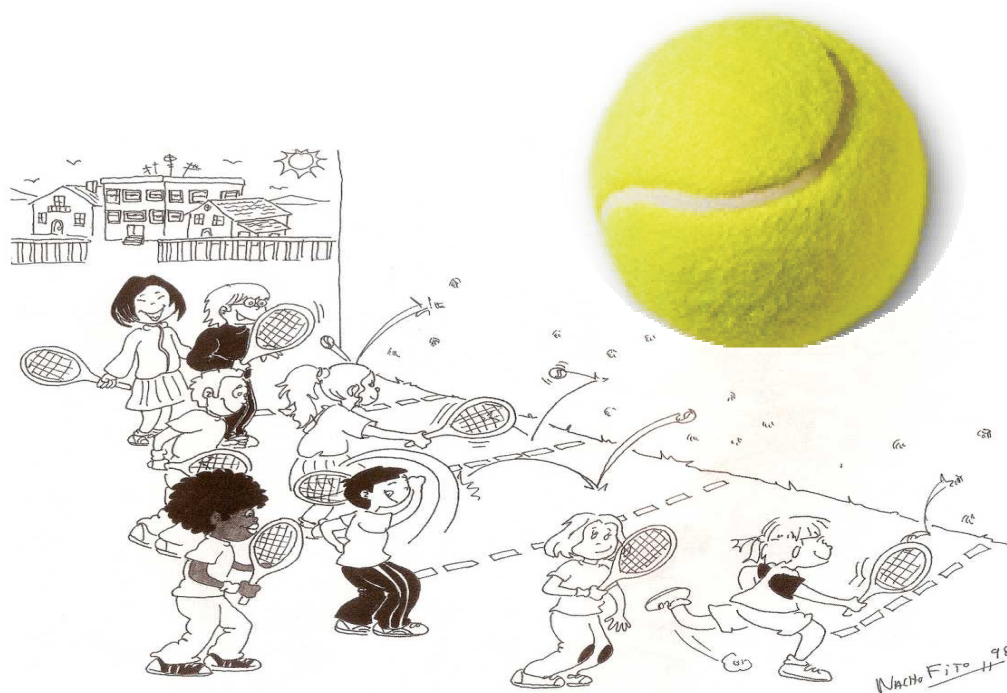


**PLAN I PROGRAM ŠKOLE TENISA
ZA UČENIKE OD 7 DO 10 GODINA
„TENIS U ŠKOLAMA“**



U Zagrebu, lipanj, 2010.

TENIS U ŠKOLAMA

Autori programa:

Marijan Dugandžić, prof. kineziologije, trener tenisa, predsjednik ZTTH

Gordan Pavlović dipl. iur. učitelj tenisa, tajnik Zbora teniskih trenera Hrvatske,

Prof.dr. sc. Boris Neljak, Kineziološki fakultet – nositelj izbornog predmeta i modula Tenis

Dr.sc. Petar Barbaros Tudor, Kineziološki fakultet – asistent na predmetu Tenis

Stručni suradnici

Hrvoje Zmajčić, prof. ITF/Tennis Europe Development Officer

Sandra Višković, prof. Viša savjetnica za tjelesnu i zdravstvenu kulturu AZOO

Urednik

Gordan Pavlović

SADRŽAJ:

1. UVOD	4
2. PLAN	6
2.1. Ciljna skupina	6
2.2. Vremenske odrednice programa	7
2.3. Stručni kadar i materijalni uvjeti za provedbu programa.....	7
2.4. Skrb za zdravlje, tjelesni razvoj i sigurnost programa	7
2.5. Financijski plan	7
2.6. Cilj i zadaće programa	8
3. GLOBALNI PROGRAM SPORTSKE AKTIVNOSTI	9
3.1. Plan i program aktivnosti	9
3.2. Programske cjeline i teme	10
4. OPERATIVNI PROGRAM SPORTSKE AKTIVNOSTI	15
5. VREDNOVANJE PROGRAMA I POLAZNIKA	41
6. SURADNJA	44
7. STRUČNO USAVRŠAVANJE VODITELJA PROGRAMA	45
8. ZAKLJUČAK	46
9. LITERATURA	47

1. UVOD

Povijesno gledajući, tenis je smatran elitnim sportom. učenici u dosadašnjim uvjetima počinju igrati tenis isključivo u privatnim klubovima ili školama koje su zatvorene za nečlanove. Međutim, u zemljama koje imaju navedeni sport u školskim programima kao što su Francuska, Belgija, SAD, i ostale vodeće teniske zemlje učenici imaju upravo priliku upoznati se sa teniskim športom u sklopu svojeg školskog sportskog programa. Mnogi veliki igrači počeli su igrati tenis u školama nakon čega su počeli trenirati i u klubovima. Imajući te podatke u vidu HTS želi pokrenuti program te pomoći da tenis preraste u 'školski sport za svakog'. Činjenica je da se u posljednjih petnaestak godina redovito igraju prvenstva škola i sveučilišta u tenisu, a da program tenisa još nije zaživio kao izvannastavna aktivnost ili nastavna aktivnost. Navedeno govori o velikom interesu učenika za teniski sport, jer se veliki broj učenika bavi istim unutar klupskih programa. Što bi se tek dogodilo da učenici mogu tenis upražnjavati u svoje slobodno vrijeme, u sklopu svojeg školskog programa izvannastavnih aktivnosti?

Tenis je sport kojim se ljudi bave tijekom cijelog života. Upražnjavaju ga učenici u teniskim igraonicama, ali isto tako možemo vidjeti kako ga s izuzetno velikim zadovoljstvom upražnjavaju i osobe treće životne dobi. U navedenom smislu tenis može značajno utjecati na kvalitetu cjelokupnog življenja jedne osobe. Isto tako istraživanja su pokazala kako ljudi koji se bave tenisom od osnovne i srednje škole imaju znatno bolji zdravstveni status od osoba nesportaša.

Tenis je izvrstan sport za djecu, mlade i odrasle kako na profesionalnoj razini tako i na amaterskoj, nudi jednake mogućnosti za muškarce i žene. Omogućuje osobi da se izrazi individualno, ali i kao član ekipe.

Gledajući našu zemlju i njezine mogućnosti postoji izuzetan prostor za povećanje broja učenika koja igraju tenis, a što bi se moglo ostvariti provođenjem kvalitetnog programa gdje bi učenici imali sjajnu priliku da se u sklopu izvannastavnih sportskih aktivnosti upoznaju s još jednim izuzetnim olimpijskim sportom.

Cilj ove inicijative je upoznati djecu polaznike od prvog do četvrtog razreda s teniskim sportom. Program bi u značajnoj mjeri utjecao na poboljšanje njihovog zdravstvenog i psihosocijalnog statusa. Program bi osigurao većem broju učenika mogućnost da nauče igrati tenis. Provođenjem plana i programa povećala bi se baza učenika koji igraju tenis u školama čime bi se ostvarila i promocija hrvatskog školskog i sportskog sustava na međunarodnom nivou.

Što nudi program ?

Program „Škola tenisa za učenike od 7 do 10 godina“ je jedan od najučinkovitijih načina upoznavanja učenika s tenisom na zabavan i aktivan način koristeći pristup baziran na igri koristeći dodatnu opremu (niske mreže, mekane lopte, male rekete), kako bi se pomoglo učenicima da brzo nauče igrati tenis i kako bi uživali u igri. Moguće je koristiti bilo koju podlogu poput školskog parketa ili igrališta.

Zašto ovaj program ?

- Idealan je način za učenje tenisa u osnovnoj školi.
- Ključni element u širenju igre diljem svijeta u najmlađoj dobnoj razini.
- Učenici nisu 'mali' odrasli, oni žele igrati u okolini koja je kompatibilna sa njihovim fizičkim sposobnostima
- Program može stvoriti bazu za dobar budući razvoj tehnike
- Izvrstan je izvor za otkrivanje nadarenih za daljnje juniorske razvojne programe
- Nudi jedinstvenu priliku da se tenis privuku brojni novi sudionici
- Jednostavan je i zabavan. Uspjeh čini tenis zabavnim i pomaže izgraditi samopouzdanje. Brzim svladavanjem kontrole lopte učenici se pripremaju za ulazak u 'pravi sport'.
- Može organizirati gotovo svugdje
- Oprema za tenis nije skupa

Tenis u školi

Očito je da postoje zapreke igranju tenisa u školi, koje uključuju sljedeće:

- Nema teniskih igrališta
- Nema teniske opreme (reketi, lopte, mreže, itd...)
- Veliki razredi od 30 i više polaznika različitih sposobnosti na jednog učitelja
- Učitelji koji ne igraju tenis, posjeduju ograničeno znanje o igri ili učitelji koji znaju igru, ali ne znaju kako prenijeti znanje u danim uvjetima.

Kako možemo riješiti ovu situaciju?

- Koristeći male terene na školskom igralištu
- Koristeći manje i kraće rekete te mekše lopte
- Podučiti profesore u poduci tenisa s velikim grupama.

2. PLAN

2.1. Ciljna skupina

- Ciljna skupina: učenici od prvog do četvrtog razreda osnovne škole (7 -10 godina).
- Treninzi će se provoditi u grupama do 30 polaznika.
- Budući da se radi o učenicima mlađe školske dobi treninzi bi bili organizirani zajednički za djevojčice i dječake.

2.2. Vremenske odrednice programa

Program će se kontinuirano provoditi jednom tjedno tijekom nastavne godine (u tjednu ili vikendom). Jednom dogovorena satnica bit će fiksirana, a prilagoditi će se mogućnostima učenika i profesora. Program predviđa trideset (30) nastavnih sati.

Način realizacije:

Prvi korak

Hrvatski teniski savez izraditi će anketne listiće i kratku brošuru o programu. Sukladno prijavljenim školama, zainteresiranim za provođenje programa koordinator programa će na temelju prethodno obavljenih posjeta odrediti škole koje su spremne i prikladne za sudjelovanje u programu. U cilju što bolje pripreme za provođenje programa Hrvatski teniski savez organizirati će dvodnevni seminar za učitelje i licencirane trenere zainteresirane za provođenje programa.

Drugi korak

Nakon održanog seminara koordinator će pismenim putem obavijestiti škole koje su prihvaćene u program. Prednost će se dati školama koje mogu pružiti – osigurati adekvatne uvjete za provođenje programa kroz stručno vodstvo učitelja TZK.

Treći korak

Koordinator kao odgovorna osoba Hrvatskog teniskog saveza povezuje odabrane škole i profesore s licenciranim trenerima zaduženim za provedbu programa.

Četvrti korak

U dogovoru s Ministarstvom znanosti, obrazovanja i športa odrediti će se vremenski početak

programa za 2011. godinu. Odrediti će se točan broj klubova, imena licenciranih trenera i profesora kao i broj razreda obuhvaćenih programom. Ustanovit će se i ciljani broj škola te polaznika za predstojeći period od 4 godine.

2.3. Stručni kadar i materijalni uvjeti za provedbu programa

Treninge u školama provoditi će zajednički učitelji tjelesne i zdravstvene kulture i licencirani treneri Hrvatskog teniskog saveza u školskim dvoranama odabranih škola. Pomagala potrebna za provođenje programa osigurali bi Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa, sponzori i Hrvatski teniski savez.

2.4. Skrb za zdravlje, tjelesni razvoj i sigurnost polaznika

Škole koje budu u programu morat će zadovoljavati najviše higijenske uvjete, dok će se licencirani trener i profesor pobrinuti da se postupak vježbanja odvija u maksimalno sigurnim uvjetima, kako i nalažu planirani programski sadržaji i teme. Temeljem dobivenih podataka o zdravstvenom statusu učenika programu bi se provodio u maksimalno sigurnim uvjetima za sve.

2.5. Financijski plan

Učitelji u školama kao i licencirani treneri uključeni u program bili bi financirani od strane Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa. Svaka škola zadužila bi opremu potrebnu za provođenje programa. Program planiramo financirati sredstvima Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa, Hrvatskog teniskog saveza i dijelom sponzorima.

Ukupan trošak programa izražen u netto iznosu je 300.000 kuna. Program predviđamo financirati po slijedećem modelu: 50 % iznosa financirati će Hrvatski teniski savez i sponzori, a preostalih 50 % sufinancirao bi se sredstvima Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa.



2.6. Cilj i zadaće programa

Cilj: Podučiti djecu teniskom sportu koji potiče fair play, kulturno i dostojanstveno ponašanje.

Zadaci:

Obrazovni:

Usvojiti motorička i teorijska znanja izvođenja tehnike osnovnih udaraca u tenisu. Naučiti djecu pravilima ponašanja, te pružiti učenicima mogućnost da tenis koriste u rekreacijske i natjecateljske svrhe.

Odgojni:

Razviti pozitivan odnos prema radu u skupini i individualnom doprinosu, razvijati osjećaj sigurnosti i samopouzdanja koje nastaje uslijed procesa uspješnog savladavanja programskih sadržaja.

Kinantropološki:

Utjecaj na antropometrijske karakteristike - utjecati na skladan rast i razvoj djeteta, te redukciju potkožnog masnog tkiva.

Utjecaj na motoričke sposobnosti – razvoj opće motorike s posebnim naglaskom na razvoj koordinacije cijelog tijela te repetitivne snage nogu, ruku i trupa kao i ravnoteže.

Utjecaj na funkcionalne sposobnosti – poboljšati rad srčanog i plućnog sustava.

Edukacija profesora - u školama kako da provode kreativnu, raznovrsnu i zabavnu nastavu koristeći tenis kao edukacijski sadržaj.

3.2. Programske cjeline i teme

3.2.1. UVODNI DIO SATA

Elementarne igre	Učestalost
1. Trčanje u krug sa zadacima.....	2
2. Roda i Žabe.....	2
3. Hvatalica u parovima.....	3
4. Otimanje repića.....	1
5. Skupljači blaga.....	3
6. Lovice	2
7. Vuk i ovčice	2
8. Lanac probijanac	3
9. Lopta spas.....	3
10. Lovice gađanjem loptom.....	2
11. Lovac s loptom.....	4
12. Ribar i ribice	2
13. Morski pas	2

3.2.2. PRIPREMNI DIO SATA

Pripremne vježbe (opće i specifične)	Učestalost
- bez pomagala	7
- s loptama	6
- s reketima.....	6
- u parovima	6
- u kretanju	5

3.2.3. GLAVNI „A“ DIO SATA

- sadržaji će se provoditi u mjestu i u kretanju.
- svaki sadržaj će se aproksimativno provoditi 1 - 4 minute.

Distribucija vremena predviđenog za glavni "A" dio sata u minutama (tablica 1).

SADRŽAJI BR. SATA	PRILAGODBA	FORHEND	BEKEND	SERVIS
1	30			
2	30			
3	30			
4	30			
5	30			
6	12	18		
7	12	18		
8	12	18		
9	12	12	6	
10	12		18	
11	12		18	
12	7	10	13	
13	7	10	13	
14	7	13	10	
15	7	13	10	
16	5	10	15	
17	7	14	9	
18	5	10	15	
19	7	14	9	
20	7	13	10	
21	4	10		16
22	4		10	16
23	4	10		16
24	4		10	16
25		11	11	8
26		13	11	6
27		11	13	6
28		13	11	6
29		Provjera znanja 30 min		
30		11	13	6

PRILAGODBA

Učestalost

1. Upoznavanje s loptom	1
2. Bacanje lopta u vis zajedno objema rukama, hvatanje u košaru formiranu dlanovima..	2
3. Bacanje lopte iz ruke u ruku	3
4. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima	5
5. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje izmjenično jednom pa drugom rukom	3
6. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje izmjenično istom pa drugom rukom	3
7. Bacanje lopte u vis što je moguće više, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima	3
8. Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima	5
9. Bacanje lopte u vis što je moguće više, rotacija oko vertikalne osi tijela za 360°, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima. U jednu pa u drugu stranu	3
10. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima	4
11. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom	4
12. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje drugom rukom	2
13. Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje istom rukom	3
14. Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje drugom rukom	2
15. Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima	4
16. Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, pljesak dlanovima, hvatanje lopte u košaricu formiranu dlanovima	3
17. Odbijanje lopte od tla što je moguće jače, rotacija oko vertikalne osi tijela za 360°, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima. U jednu pa u drugu stranu	2
18. Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu.....	3
19. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u mjestu.....	2
20. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u kretanju.....	3
21. Odbijanje lopte dva i više puta objema rukama, svaka ruka jednu loptu.....	3
22. Upoznavanje sa reketom	2
23. Guranje lopte reketom po tlu.....	5
24. Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.....	5

25. Držanje lopte na glavi reketa u kretanju	5
26. Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom	6
27. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u mjestu	6
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju	10
29. Odbijanje lopte reketom od tla, hvatanje drugom rukom	3
30. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u mjestu	6
31. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju	9
32. Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis	6
33. Odbijanje lopte u vis izmjenično jednom pa drugom stranom glave reketa	3
34. Odbiti loptu reketom u vis, amortizirati loptu na glavi reketa.....	3

FORHEND

Učestalost

1. Upoznavanje sa hvatom reketa za forhend	2
2. Upoznavanje sa bočnim stavom za forhend.....	2
3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i sa reketom (bez lopta)	3
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu forhendom	3
5. U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže...4	
6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja)	5
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava	8
8. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac)	3
9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac	4
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla	5
11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah)	6
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla	6
13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočne pozicije nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu)	4
14. Učitelj dodaje loptu prema djetetu iz ruke, sa različitih udaljenosti od djeteta	1
15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke	4

16. Učitelj se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove dominantne ruke.....	3
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom	4
18. Dodavanje u paru (sa iste strane mreže)	2
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije).....	4

BEKEND

Učestalost

1. Upoznavanje sa hvatom reketa za bekend (dvoručni)	2
2. Upoznavanje sa bočnim stavom za bekend	2
3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i sa reketom (bez lopte)	4
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu bekendom	3
5. U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.....	3
6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja)	3
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava	7
8. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke, a učenik iz osnovnog stava na vrijeme mora doći u bočnu poziciju, bez udarca (priprema za udarac).....	3
9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac	4
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla	4
11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na ne dominantnoj ruci (izmah)	6
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.....	6
13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočne pozicije nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu)	3
14. Učitelj dodaje loptu prema djetetu iz ruke, sa različitih udaljenosti od djeteta... ..	1
15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke	4
16. Učitelj se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove ne dominantne ruke	4
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom	4
18. Dodavanje u paru (sa iste strane mreže)	2
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije)	4

SERVIS

Učestalost

1. Uvježbavanje hvata za servis udarac s privikavanjem na početnu (bočnu) poziciju za servis i tehnikom izbacivanja lopte za servis	2
2. Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom	3
3. Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom. Lopta mora pasti na reket postavljen ispred prednje noge	3
4. Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže.....	3
5. Imitacija pokreta dominantne ruke u kontinuitetu sa lopticom u šaci. Bacanje lopte (uvježbavanje petlje)	3
6. Imitacija pokreta dominantne ruke hvatom za vrat reketa	2
7. Učitelj izbacuje loptu iz ruke, dijete servira. Hvat za vrat reketa	3
8. Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Bez udarca	2
9. Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Imitacija servisa sa udarcem lopte o loptu	3
10. Servis iz položaja kad je reket prislonjen uz leđa. Hvat za dršku reketa	2
11. Imitacija servisa u cjelini. Hvat za dršku reketa	3
12. Servis u cjelini	2

3.2.4. GLAVNI „B“ DIO SATA

Štafetne igre

Učestalost

1. Prenosjenje lopte na glavi reketa različitim tehnikama kretanja.....	2
2. Primopredaja lopte.....	2
3. Guranje lopte reketom.....	2
4. Slalom guranjem lopte reketom	2
5. Vođenje lopte rukom.....	3
6. Slalom vođenjem lopte rukom	3
7. Vođenje lopte nogom.....	2
8. Slalom vođenjem lopte nogom	1
9. Sunožni poskoci - lopta fiksirana između stopala.....	4
10. Vođenje lopte reketom, udaranjem lopte o tlo.....	3
11. Slalom vođenjem lopte reketom, udaranjem lopta o tlo.....	2

12. Slalom vođenjem lopta reketom, odbijanjem lopte u vis.....	2
13. Savladavanje prepreka.....	1

3.2.5. ZAVRŠNI DIO SATA

	Učestalost
1. Razgovor	4
2. Noć i dan.....	3
3. Prenošnje lopte na glavi reketa po crti.....	3
4. Prenošnje lopte sa reketa na reket.....	5
5. Gađanje košare sa loptama	4
6. Skupljanje lopta na reket.....	2
7. Žmirečki donijeti loptu do crte.....	3
8. Žmirečki dodirnuti zadani dio tijela.....	3
9. Žmirečki držati loptu na glavi reketa.....	2
10. Zakotrljati loptu reketom po tlu. pogoditi cilj.....	2

4. OPERATIVNI PROGRAM ŠPORTSKE AKTIVNOSTI

1. SAT

CILJ SATA: Upoznavanje s teniskim igralištem i pomagalima.

Uvodni dio sata: Lovac s loptom.

Pripremni dio sata: PV bez pomagala.

Glavni „A“ dio sata:

1. Upoznavanje učenika s igralištem i pomagalima.
2. Upoznavanje s loptom.
3. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama.
4. Bacanje lopte iz ruke u ruku.
5. Bacanje lopte u vis jednom rukom.
6. Upoznavanje s reketom.
7. Guranje lopte reketom po tlu.

Glavni „B“ dio sata: Savladavanje prepreka.

Završni dio sata: Razgovor.

- opće informacije o karakteristikama učenika (zdravstveni status, ponašanje učenika...).

- posebne naznake roditelja o djetetu.

2. SAT

CILJ SATA: Prilagodba na loptu.

Uvodni dio sata: Skupljači blaga.

Pripremni dio sata: PV bez pomagala.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

1. Upoznavanje s loptom.
2. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
3. Bacanje lopte iz ruke u ruku.
4. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
5. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje izmjenično jednom pa drugom rukom.
6. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje izmjenično istom pa drugom rukom.
7. Bacanje lopte u vis što je moguće više, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
10. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
11. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom.
12. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje drugom rukom.

Glavni „B“ dio sata: Primopredaja lopte.

Završni dio sata: Razgovor.

3. SAT

CILJ SATA: Prilagodba na loptu i reket.

Uvodni dio sata: Vuk i ovčice.

Pripremni dio sata: PV bez pomagala.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

2. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
3. Bacanje lopte iz ruke u ruku.
4. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
5. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje izmjenično jednom pa drugom rukom.
6. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje izmjenično istom pa drugom rukom.
10. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
22. Upoznavanje sa reketom.
23. Guranje lopte reketom po tlu.
24. Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.
25. Držanje lopte na glavi reketa u kretanju.

Glavni „B“ dio sata: Primopredaja lopte.

Završni dio sata: Noć i dan.

4. SAT

CILJ SATA: Prilagodba na loptu i reket.

Uvodni dio sata: Lanac probijanac.

Pripremni dio sata: PV bez pomagala.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

4. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
8. Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
10. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u koš formiran dlanovima.
11. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom.
12. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje drugom rukom.
13. Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje istom rukom.

14. Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje drugom rukom.
22. Upoznavanje sa reketom.
23. Guranje lopte reketom po tlu.
24. Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.
25. Držanje lopte na glavi reketa u kretanju.

Glavni „B“ dio sata: Guranje lopte reketom.

Završni dio sata: Noć i dan.

5. SAT

CILJ SATA: Prilagodba na loptu i reket.

Uvodni dio sata: Hvatalica u parovima.

Pripremni dio sata: PV s loptama.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

10. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
11. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom.
12. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje drugom rukom.
13. Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje istom rukom.
15. Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
16. Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, pljesak dlanovima, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
18. Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu.
19. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u mjestu.
23. Guranje lopte reketom po tlu.
24. Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.
25. Držanje lopte na glavi reketa u kretanju.

Glavni „B“ dio sata: Guranje lopte reketom.

Završni dio sata: Prenošenje lopte s reketa na reket.

6. SAT

CILJ SATA: Upoznavanje s hvatom i bočnim stavom za forhend udarac.

Uvodni dio sata: Lovac s loptom.

Pripremni dio sata: PV s loptama.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

8. Bacanje lopta u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
9. Bacanje lopte uvis što je moguće više, rotacija oko vertikalne osi tijela za 360°, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima. U jednu pa u drugu stranu.
18. Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu.
19. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u mjestu.
20. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u kretanju.
23. Guranje lopte reketom po tlu.
24. Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.
25. Držanje lopte na glavi reketa u kretanju.
26. Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.

FORHEND

1. Upoznavanje sa hvatom reketa za forhend.
2. Upoznavanje sa bočnim stavom za forhend.
3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopte).
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu forhendom.
6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja).
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

Glavni „B“ dio sata: Slalom guranjem lopte reketom.

Završni dio sata: Prenosjenje lopte na glavi reketa po crti.

7. SAT

CILJ SATA: Ponavljanje hvata reketa i bočnog stava za forhend udarac.

Uvodni dio sata: Otimanje repića.

Pripremni dio sata: PV u kretanju.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

23. Guranje lopte reketom po tlu.
24. Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.
25. Držanje lopte na glavi reketa u kretanju.
26. Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.
27. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis u mjestu.
29. Odbijanje lopte reketom od tla, hvatanje suprotnom rukom.

FORHEND

1. Upoznavanje s hvatom reketa za forhend.
2. Upoznavanje s bočnim stavom za forhend.
3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopte).
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu forhendom.
6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja).
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

Glavni „B“ dio sata: Slalom guranjem lopte reketom.

Završni dio sata: Gađanje košare loptama.

8. SAT

CILJ SATA: Ponavljanje bočnog stava za forhend udarac.

Uvodni dio sata: Skupljači blaga.

Pripremni dio sata: PV s loptama.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

26. Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.
27. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u mjestu.
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.
29. Odbijanje lopte reketom od tla, hvatanje drugom rukom.
30. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u mjestu.

FORHEND

3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopte).
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu forhendom.
5. U bočnom stavu, izmahom reketa prebacili loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.
6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj s mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja).
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

Glavni „B“ dio sata: Vođenje lopte rukom.

Završni dio sata: Prenosjenje lopte s reketa na reket.

9. SAT

CILJ SATA: Upoznavanje s hvatom reketa i bočnim stavom za bekend udarac.

Uvodni dio sata: Lopta spas.

Pripremni dio sata: PV s loptama.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

3. Bacanje lopte iz ruke u ruku.
4. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
8. Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
13. Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje istom rukom.
26. Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.
27. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis u mjestu.
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis u kretanju.

30. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u mjestu.
31. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u kretanju.

FORHEND

5. U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.
6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja).
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

BEKEND

1. Upoznavanje s hvatom reketa za bekend (dvoručni).
2. Upoznavanje s bočnim stavom za bekend.
3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopta).

Glavni „B“ dio sata: Vođenje lopte rukom.

Završni dio sata: Žmirečki donijeti loptu do crte.

10. SAT

CILJ SATA: Ponavljanje hvata reketa i bočnog stava za bekend udarac.

Uvodni dio sata: Lovice

Pripremni dio sata: PV s reketima.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

14. Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje drugom rukom.
15. Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
18. Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu.
19. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u mjestu.
20. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u kretanju.
26. Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.
27. Kontinuirano odbijanje lopte reketom uvis u mjestu.
30. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u mjestu.

BEKEND

1. Upoznavanje s hvatom reketa za bekend (dvoručni).
2. Upoznavanje s bočnim stavom za bekend.
3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopta).
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu bekendom.
5. U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

Glavni „B“ dio sata: Slalom vođenjem lopte rukom.

Završni dio sata: Prenosjenje lopte na glavi reketa po crti.

11. SAT

CILJ SATA: Ponavljanje bočnog stava za bekend udarac.

Uvodni dio sata: Lovice gađanjem loptom.

Pripremni dio sata: PV u kretanju.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

5. Bacanje lopta u vis zajedno objema rukama, hvatanje izmjenično jednom pa drugom rukom.
6. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje izmjenično istom pa drugom rukom.
7. Bacanje lopte u vis što je moguće više, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis u kretanju.
29. Odbijanje lopte reketom od tla, hvatanje drugom rukom.
30. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u mjestu.
31. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u kretanju.
32. Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis.

BEKEND

3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i sa reketom (bez lopte).
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu bekendom.
5. U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.

3. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja).
4. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

Glavni „B“ dio sata: Slalom vođenjem lopte rukom.

Završni dio sata: Gađanje košare loptama.

12. SAT

CILJ SATA: Gledanje lopte. Ponavljanje bočnog stava za forhend i bekend udarac.

Uvodni dio sata: Roda i žabe.

Pripremni dio sata: PV s reketima.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

7. Bacanje lopte u vis što je moguće više, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
8. Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
27. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u mjestu.
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u mjestu.

FORHEND

6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja).
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. UČENICI udaraju loptu iz bočnog stava.
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

BEKEND

3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopte).
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu bekendom.
6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja).
7. Učitelj ispušta loptu. Udarac iz bočnog stava.

Glavni „B“ dio sata: Vođenje lopte rukom.

Završni dio sata: Skupljanje lopti na reket.

13. SAT

CILJ SATA: Gledanje lopte. Ponavljanje bočnog stava za forhend i bekend udarac.

Uvodni dio sata: Morski pas.

Pripremni dio sata: PV u kretanju.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

10. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom.
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.
31. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.
32. Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je uvis.

FORHEND

5. U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

BEKEND

5. U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.
6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja).
7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

Glavni „B“ dio sata: Slalom vođenjem lopte rukom.

Završni dio sata: Žmirečki dodirnuti zadani dio tijela.

14. SAT

CILJ SATA: Postavljanje u osnovni stav. Okretanje reketa u ruci u hvat za udarac.

Otvaranje iz osnovnog stava u pravilni bočni stav za forhend i bekend udarac. Ponavljanje bočnog stava za forhend i bekend udarac.

Uvodni dio sata: Hvatalica u parovima.

Pripremni dio sata: PV u parovima.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

4. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
28. Kontinuirano odbijanje lopta reketom u vis, u kretanju.
31. Kontinuirano odbijanje lopta reketom od tla, u kretanju.
32. Nakon odbijanja lopta od tla, odbiti je u vis.

FORHEND

7. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.
8. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.
11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).

BEKEND

7. Učitelj ispušta loptu. učenici udaraju loptu iz bočnog stava.
8. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

Glavni „B“ dio sata: Vođenje lopta nogom.

Završni dio sata: Žmirečki držati loptu na glavi reketa.

15. SAT

CILJ SATA: Ponavljanje otvaranja iz osnovnog stava u pravilan bočni stav za forhend i bekend udarac.

Uvodni dio sata: Lanac probijanac.

Pripremni dio sata: PV u kretanju.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

18. Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu.
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.
31. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.
32. Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis.

FORHEND

5. U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.
7. Učitelj ispušta loptu. Udarac iz bočnog stava.
8. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).
9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

BEKEND

7. Učitelj ispušta loptu. Udarac iz bočnog stava.
8. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).
9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

Glavni „B“ dio sata: Vođenje lopte nogom

Završni dio sata: Gađanje košare sa loptama

16. SAT

CILJ SATA: Udarac nakon otvaranja iz osnovnog stava u pravilan bočni stav .

Uvodni dio sata: Lopta spas.

Pripremni dio sata: PV s reketima.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.
31. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.
32. Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis.

FORHEND

8. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).
9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

BEKEND

7. Učitelj ispušta loptu. Udarac iz bočnog stava.
8. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac.)
9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.
10. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.
11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na ne dominantnoj ruci (izmah).

Glavni „B“ dio sata: Slalom vođenjem lopte nogom.

Završni dio sata: Žmirečki donijeti loptu do crte.

17. SAT

CILJ SATA: Osnovna kontrola udarca.

Uvodni dio sata: Lovice gađanjem loptom.

Pripremni dio sata: PV u parovima.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

8. Bacanje lopta u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
9. Bacanje lopte u vis moguće jače, rotacija oko vertikalne osi tijela za 360°, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
26. Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.
31. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.

FORHEND

9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.
11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).
18. Dodavanje u paru (sa iste strane mreže).

BEKEND

9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.
11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na ne dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Glavni „B“ dio sata: Sunožni poskoci - lopta fiksirana između stopala.

Završni dio sata: Zakotrljati loptu reketom po tlu. Pogoditi cilj.

18. SAT

CILJ SATA: Osnovna kontrola udarca.

Uvodni dio sata: Lovac s loptom.

Pripremni dio sata: PV u parovima.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

20. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u kretanju.
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.
34. Odbiti loptu reketom u vis, amortizirati loptu na glavi reketa.

FORHEND

9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.
11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).

BEKEND

9. Učitelj ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.
11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na ne dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).
18. Dodavanje u paru (sa iste strane mreže).

Glavni „B“ dio sata: Vođenje lopte reketom, udaranjem lopte o tlo.

Završni dio sata: Prenošenje lopte s reketa na reket.

19. SAT

CILJ SATA: Osnovna kontrola udarca.

Uvodni dio sata: Skupljači blaga.

Pripremni dio sata: PV u kretanju.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

17. Odbijanje lopte od tla što je moguće jače, rotacija oko vertikalne osi tijela za 360°, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima, u jednu pa u drugu stranu.
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.
31. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.
32. Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis.
34. Odbiti loptu reketom u vis, amortizirati loptu na glavi reketa.

FORHEND

11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda (udarac iz nogu).
18. Dodavanje u paru (sa iste strane mreže).

BEKEND

11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na ne dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda (udarac iz nogu).
18. Dodavanje u paru (sa iste strane mreže).

Glavni „B“ dio sata: Vođenje lopte reketom, udaranjem lopte o tlo.

Završni dio sata: Skupljanje lopte na reket.

20. SAT

CILJ SATA: Izvođenje forhend i bekend udaraca uz zadani smjer (paralela i dijagonala)..

Uvodni dio sata: Trčanje u krug sa zadacima.

Pripremni dio sata: PV s reketima.

Glavni „A“ dio sata:

FORHEND

17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje lopticu prema djetetu reketom.

19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije).

BEKEND

17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje lopticu prema djetetu reketom.

19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije).

Glavni „B“ dio sata: Slalom vođenjem loptice reketom, odbijanjem lopte u vis.

Završni dio sata: Zakotrljati lopticu reketom po tlu. Pogoditi cilj.

21. SAT

CILJ SATA: Uvježbavanje hvata za servis udarac privikavanjem na početnu (bočnu) poziciju za servis i tehnikom izbacivanja lopta za servis.

Uvodni dio sata: Hvatalica u parovima.

Pripremni dio sata: PV u parovima.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

21. Odbijanje lopte dva i više puta objema rukama, svaka ruka jednu loptu.
27. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u mjestu.
33. Odbijanje lopte u vis naizmjenično jednom pa drugom stranom glave.

FORHEND

11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
14. Učitelj dodaje loptu prema djetetu iz ruke, sa različitih udaljenosti od djeteta.
15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

SERVIS

1. Uvježbavanje hvata za servis udarac s privikavanjem na početnu (bočnu) poziciju za servis i tehnikom izbacivanja lopte za servis.
2. Bacanje lopte u vis, ispred sebe, nedominantnom rukom.
3. Bacanje lopte u vis, ispred sebe, nedominantnom rukom. Lopta mora pasti na reket postavljen ispred prednje noge.
4. Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže.

Glavni „B“ dio sata: Slalom vođenjem lopta reketom, udaranjem lopta o tlo.

Završni dio sata: Žmirečki dodirnuti zadani dio tijela.

22. SAT

CILJ SATA: Usvajanje pokreta dominantne ruke i ponavljanje pravilnog izbacivanja lopte za servis.

Uvodni dio sata: Vuk i ovčice.

Pripremni dio sata: PV bez pomagala.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

9. Bacanje lopte u vis moguće jače, rotacija oko vertikalne osi tijela za 360°, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

30. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u mjestu.
33. Odbijanje lopte u vis naizmjenično jednom pa drugom stranom glave reketa.

BEKEND

11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na ne dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
14. Učitelj dodaje loptu prema djetetu iz ruke, sa različitih udaljenosti od djeteta.
15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

SERVIS

1. Uvježbavanje hvata za servis udarac s privikavanjem na početnu (bočnu) poziciju za servis i tehnikom izbacivanja lopte za servis.
2. Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom.
3. Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom. Lopta mora pasti na reket postavljen ispred prednje noge.
4. Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže.
5. Imitacija pokreta dominantne ruke u kontinuitetu sa loptom u šaci. Bacanje lopta (uvježbavanje petlje).

Glavni „B“ dio sata: Slalom vođenjem lopta reketom, udaranjem lopte o tlo.

Završni dio sata: Noć i dan.

23. SAT

CILJ SATA: Uvježbavanje servis pokreta i pravilnog izbacivanja lopta za servis.

Uvodni dio sata: Lovac s loptom.

Pripremni dio sata: PV s loptama.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

16. Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, pljesak dlanovima, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.
21. Odbijanje lopte dva i više puta objema rukama, svaka ruka jednu loptu.

28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.
34. Odbiti loptu reketom u vis, amortizirati loptu na glavi reketa.

FORHEND

13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).
15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.
16. Učitelj se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove dominantne ruke.
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije).

SERVIS

2. Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom.
4. Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže.
5. Imitacija pokreta dominantne ruke u kontinuitetu sa lopticom u šaci. Bacanje lopta (uvježbavanje petlje).
6. Imitacija pokreta dominantne ruke držanjem reketa za vrat.
7. Učitelj izbacuje loptu iz ruke, dijete servira. Hvat za vrat reketa.

Glavni „B“ dio sata: Sunožni poskoci – lopta fiksirana između stopala.

Završni dio sata: Žmirečki držati loptu na glavi reketa.

24. SAT

CILJ SATA: Uvježbavanje koordiniranog korištenja dominantne (udarne) i ne dominantne ruke prilikom izvođenja servis udarca.

Uvodili dio sata: Roda i žabe.

Pripremili dio sata: PV s reketima.

Glavni „A“ dio sata:

PRILAGODBA

17. Odbijanje lopte od tla što je moguće jače, rotacija oko vertikalne osi tijela za 360°, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima. U jednu pa u drugu stranu.
21. Odbijanje lopte dva i više puta objema rukama, svaka ruka jednu loptu.
31. Kontinuirano odbijanje lopta reketom od tla, u kretanju.

33. Odbijanje lopte u vis naizmjenično jednom pa drugom stranom glave reketa.

BEKEND

13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).
15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.
16. Učitelj se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove nedominantne ruke.
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije).

SERVIS

5. Imitacija pokreta dominantne ruke u kontinuitetu sa loptom u šaci. Bacanje lopte (uvježbavanje petlje).
6. Imitacija pokreta dominantne ruke držanjem reketa za vrat.
7. Učitelj izbacuje loptu iz ruke, dijete servira. Hvat za vrat reketa.
8. Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Bez udarca.
9. Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Imitacija servisa sa udarcem lopte o loptu.

Glavni „B“ dio sata: Vođenje lopte reketom, odbijanjem lopte u vis.

Završni dio sata: Prenosjenje lopte s reketa na reket.

25. SAT

CILJ SATA: Pravovremenost (timing) izvođenja pojedinih dijelova servisa s naglaskom na gledanju lopte u trenutku udarca.

Uvodni dio sata: Morski pas.

Pripremni dio sata: PV bez pomagala.

Glavni „A“ dio sata:

FORHEND

15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.
16. Učitelj se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove dominantne ruke.
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim s osnovne linije).

BEKEND

15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.
16. Učitelj se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove ne dominantne ruke.
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije).

SERVIS

7. Učitelj izbacuje loptu iz ruke, dijete servira. Hvat za vrat reketa.
8. Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Bez udarca.
9. Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Imitacija servisa sa udarcem lopte o loptu.
10. Servis iz položaja kad je reket prislonjen uz leđa. Hvat za dršku reketa.

Glavni „B“ dio sata: Slalom vođenjem lopte reketom, odbijanjem lopte u vis.

Završni dio sata: Prenosnje lopte na glavi reketa po crti.

26. SAT

CILJ SATA: Pravovremenost (timing) izvođenja pojedinih dijelova servisa s naglaskom na gledanju lopte u trenutku udarca. Izvođenje forhend i bekind udaraca uz zadani smjer (paralela i dijagonala).

Uvodni dio sata: Lanac probijanac.

Pripremni dio sata: PV u parovima.

Glavni „A“ dio sata:

FORHEND

11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

BEKEND

12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim s osnovne linije).

SERVIS

9. Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Imitacija servisa sa udarcem lopte o loptu.
10. Servis iz položaja kad je reket prislonjen uz leđa. Hvat za dršku reketa.
11. Imitacija servisa u cjelini. Hvat za dršku reketa.

Glavni „B“ dio sata: Sunožni poskoci – lopta fiksirana između stopala.

Završni dio sata: Žmirečki donijeti loptu do crte.

27. SAT

CILJ SATA: Izvođenje servisa u cjelini. Izvođenje forhend i bekend udaraca uz zadani smjer (paralela i dijagonala).

Uvodni dio sata: Lovice

Pripremni dio sata: PV bez pomagala.

Glavni „A“ dio sata:

FORHEND

12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim s osnovne linije).

BEKEND

11. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na ne dominantnoj ruci (izmah).
12. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.
15. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

SERVIS

3. Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom. Lopta mora pasti na reket postavljen ispred prednje noge.
11. Imitacija servisa u cjelini. Hvat za dršku reketa.
12. Servis u cjelini.

Glavni „B“ dio sata: Vođenje lopte reketom, udaranjem lopte o tlo.

Završni dio sata: Žmirečki dodirnutu zadani dio tijela.

28. SAT

CILJ SATA: Izvođenje forhend, bekend i servis udaraca uz zadani smjer (paralela i dijagonala).

Uvodni dio sata: Lopta spas.

Pripremni dio sata: PV s loptama.

Glavni „A“ dio sata:

FORHEND

13. Učitelj izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).
16. Učitelj se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove dominantne ruke.
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije).

BEKEND

16. Učitelj se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove ne dominantne ruke.
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim s osnovne linije).

SERVIS

11. Imitacija servisa u cjelini. Hvat za dršku reketa.

12. Servis u cjelini.

Glavni „B“ dio sata: Sunožni poskoci - lopta fiksirana između stopala.

Završni dio sata: Prenošnje lopte sa reketa na reket.

29. SAT

CILJ SATA: Provjera znanja učenika prema ljestvici ocjenjivanja iz područja tenisa
(pogledati poglavlje pet „Vrednovanje programa i polaznika“)

Uvodni dio sata: Skupljači blaga

Pripremni dio sata: PV s reketima

Glavni „A“ i „B“ dio sata: Provjera znanja učenika prema ljestvici ocjenjivanja iz područja tenisa (pogledati poglavlje pet „Vrednovanje programa i polaznika“)

Završni dio sata: Gađanje košare s loptama.

30. SAT

CILJ SATA: Izvođenje forhend, bekend i servis udaraca uz zadani smjer (paralela i dijagonala).

Uvodni dio sata: Skupljači blaga

Pripremni dio sata: OPV sa reketima **Glavni „A“ dio sata:**

FORHEND

12. Učitelj izbacuje lopticu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se loptica odbije od tla.
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje lopticu prema djetetu reketom.
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim s osnovne linije).

BEKEND

12. Učitelj izbacuje lopticu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se loptica odbije od tla.

13. Učitelj izbacuje lopticu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).
17. Učitelj se nalazi iza mreže. Dodaje lopticu prema djetetu reketom.
19. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije).

SERVIS

11. Imitacija servisa u cjelini. Hvat za dršku reketa.
12. Servis u cjelini.

Glavni „B“ dio sata: Vođenje loptice reketom, odbijanje loptice u vis.

Završni dio sata: Gađanje košare s lopticama.

5. VREDNOVANJE PROGRAMA I POLAZNIKA

Tijekom programa permanentno će se pratiti napredak učenika, a na kraju programa izvršiti će se vrednovanje znanja učenika. Temeljem permanentnog praćenja i finalne provjere dobiti će se povratna informacija o stupnju napretka učenika i uspješnosti realizacije programa.

Stupnjevi za procjenu znanja i osnovnih elemenata teniske tehnike

Vrednovat će se temeljem slijedećih stupnjeva:

1. Stupanj

Prilagodba na tenisku loptu

Bacanje lopte u zrak i hvatanje

- s obje ruke
- dominantnom rukom
- nedominantnom rukom

Vodenje lopte rukom

- dominantnom rukom u kretanju naprijed
- naizmjenično lijevom i desnom rukom u kretanju bočno

2. Stupanj

Prilagodba na tenisku loptu i reket

- guranje lopta reketom po terenu
- guranje lopta po terenu naizmjenično forhend i bekend stranom reketa između čunjeva
- guranje lopta reketom između čunjeva

3. Stupanj

Vodenje lopte reketom

- vođenje lopte reketom po crti
- vođenje lopte bočno, reketom po crti sa prelaskom na jednu i drugu stranu lopte
- vođenje lopte između čunjeva

Stupnjevi za procjenjivanje uspješnosti izvođenja teniskih udaraca

4. Stupanj

Kontrola lopte

- loptu ispuštenu od trenera treba prebaciti preko mini mreže – forhendom i bekendom
- izbačenu loptu od strane teniskog trenera učenik treba prebaciti preko mreže – forhendom i bekendom
- loptu izbačenu od strane teniskog trenera, servisom prebaciti preko mreže

5. Stupanj

Kontrola lopte

- izbačenu loptu od strane teniskog trenera, volej udarcem vratiti preko mreže – forhend i bekend volejem

- izbačenu loptu od strane teniskog trenera, smeš udarcem prebaciti preko mreže

6. Stupanj

Sigurnost

- lopte odigrane od strane trenera treba forhendom i bekendom 5 puta prebaciti preko mreže (bez pogreške)
- samostalno odigrati 5 servisa (bez pogreške) preko mreže

7. Stupanj

Preciznost

- loptu odigranu od trenera treba naizmjenično, forhendom i bekendom, odigrati preko mreže, u lijevu pa desnu polovicu igrališta
- loptu odigranu od trenera treba naizmjenično, forhendom i bekendom, odigrati preko mreže u prvi dio terena, a zatim u drugi dio terena

8. Stupanj

Igra preko mini mreže

- dva učenika trebaju u izmjeni udaraca, forhendom i bekendom prebaciti preko mreže 5 udaraca
- igranje susreta na poene sa servisom na mala polja

9. Stupanj

Igra preko standardne mreže

- učenici moraju u izmjeni udaraca, forhendom i bekendom prebaciti preko mreže 10 udaraca
- igranje susreta na poene sa servisom na mala polja

Provjera znanja (29. sat)

Učitelj zadaje zadatke učenicima po jedan iz svakog stupnja provjere znanja (1 – 9). Učenik dobiva ocjenu od 1 – 9, u zavisnosti od uspješnosti zadnjeg izvođenog zadatka.

6. SURADNJA

Jedna od neophodnih sastavnica ovog programa je suradnja na višestrukoj razini između Ministarstva znanosti, obrazovanja i športa, Hrvatskog teniskog saveza i Kineziološkog fakulteta. Na provedbenoj razini za uspješnost je od izuzetnog značaja suradnja Koordinator-trener- profesor-roditelj-dijete.

Provoditi će se konzultacije s roditeljima gdje će roditelji dobiti sve relevantne informacije vezano uz napredak njihove učenika. Također će biti organizirani pokazni treninzi kao i završno provjeravanje učenika te dodjela diploma za uspješno savladani program. Ukoliko se pojave nadarena učenici unutar programa, roditeljima će biti ukazano na navedeno od strane koordinatora i licenciranog trenera.

Uloga Hrvatskog teniskog saveza

- Kontakt s Ministarstvom znanosti, obrazovanja i športa
- Nadzor rada koordinatora
- Osigurati slanje redovnih izvješća Ministarstvom znanosti, obrazovanja i športa
- Osigurati pravilno korištenje opreme
- Pronalaženje sponzora
- Organizacija turnira i naprednih programa za nadarenu djecu.

Uloga koordinatora

Posao koordinatora je upravljanje i organizacija programa. To znači da koordinator ne bi trebao svakodnevno pratiti nastavu u svakoj školi. On može pomoći licenciranim trenerima i učiteljima tjelesne i zdravstvene kulture prilikom početnih sati. Posao koordinatora je nadgledanje programa povremeno posjećujući i nadzirući uspješnost satova, identificiranje nadarenih i postavljanje programa u novim školama.

Koordinator se u početku treba fokusirati na manje grupe škola. Jednom kada te škole postanu efikasne u izvedbi sati prema programu trebao bi pronaći nove škole u koje bi se mogla uvesti program. Uspjeh škola koje su započele s programom trebao bi potaknuti nove škole na uključenje u program.

Uloga licenciranih trenera

Licencirani trener provodi sate tenisa zajedno s profesorom na školi. Vršiti pripremu sata i ukazuje profesoru na najkreativnije i najzabavnije načine provedbe teniskih sadržaja uz maksimalnu iskoristivost opreme.

Uloga učitelja tjelesne i zdravstvene kulture

Školski učitelji su ključni element ovog programa. Prvi korak koji trebaju napraviti je da sudjeluju na tečaju koji će se organizirati Hrvatski teniski savez. Učitelji polaznici tečaja biti će upoznati s osnovama programa, metodologijom i sustavom učenja tenisa koristeći pristup baziran na igri.

Tijekom tečaja učitelji tjelesne i zdravstvene kulture upoznali bi se sa korištenjem potrebne opreme za provođenje programa kao i s osnovama teniske tehnike, vježbama i ostalom što je potrebno kako bi tenis približili igračima početnicima.

Nakon tečaja i kada se škola uključi u program, zaprimili bi reket i lopte prema broju polaznika i potrebama.

Tijekom realizacije plana i programa, učitelji će informirati ravnatelje o tijeku provedbe programa i napretku učenika. Isto tako kontaktirati će lokalni klub i licenciranog trenera u svrhu budućih priprema za mogući napredni programi).

7. STRUČNO USAVRŠAVANJE VODITELJA PROGRAMA

Kao što je već spomenuto na samom početku ovog programa u planu (vremenske odrednice - način realizacije – prvi korak) biti će organiziran dvodnevni seminar za licencirane trenere i učitelje tjelesne i zdravstvene kulture koji će provoditi program. Tečaj će biti ujedno i radionica čija je osnovna svrha priprema za provedbu programa na kreativan, siguran i zabavan način.

'8. ZAKLJUČAK

Inicijativa za provođenje ovakvog programa može u značajnoj mjeri utjecati na obogaćivanje izvannastavnih aktivnosti osnovnih škola. Ovakav program organizacijski i provedbeno omogućiti će učenicima da se upoznaju sa još jednim olimpijskim sportom izuzetne popularnosti. Tenis danas više nije privilegija najbogatijih, broj aktivnih tenisača konstantno raste. Kroz program omogućiti će se učenicima da nauče i spoznaju teniske osnove u najranijoj mladosti kao bi tenis postao jedan od sportova kojim se mogu baviti tijekom cijelog života.

Program „Škola tenisa za djecu od 7 do 10 godina“ prikazan je kao jedna vrsta igre i zabave što je osnovna potreba učenika ove dobi. Svaki sat sadržajno je bogat, a osnovni elementi tehnike usvajaju se kroz različite oblike vježbi. Učitelj primjenom raznovrsnih sadržaja doprinosi skladnom razvoju djeteta i omogućava njegov višestrani psihosomatski razvoj. Ovakvim kreativnim korištenjem raznovrsnih i primjerenih sadržaja učitelji mogu bolje zaokupiti pažnju učenika i omogućiti im da stvore pozitivan odnos prema tenisu i sportu općenito.

'9. LITERATURA

1. Neljak, B., Visković, S. Model plana i programa tenis škole za djecu starije dobne skupine predškolske dobi- igraonica. Zagreb. (1995).
2. ITF, Coaches Manual: Level I. London. (1995).
3. ITF, Coaches Manual: Level II. London. (1996).
4. USTA ,Coaching tennis successfully: USTA (2004).
5. Dave Miley: ITF Program za tenis u školama – priručnik za učitelje , (1996)
6. ITF Development Programme. ITF. London. (1995).
7. ITF School Tennis Initiative. ITF. London. (1995).
8. James Newman, Prezentacija programa “Play and stay” Zagreb (2009)
9. Mini-tennis. Developing the base. ITF. London. (1995).
10. Mark Tennant, 10-step tennis „The 10-step rally for starter players”. (2005)

