



RAZVOJNI PROGRAMI HRVATSKOG TENISKOG SAVEZA ZA MLAĐE DOBNE SKUPINE



Seminar „Razvojni programi za mlađe dobne skupine”
Trakošćan 6.-7.10.2012.

PROGRAMI HTS

za mlađe dobne kategorije

RAZVOJNI PROGRAMI HTS

TENIS U VRTIĆIMA
5 - 6 GODINA

3 X 10 SATI

TENIS U ŠKOLAMA
7 - 10 GODINA

30 SATI

TENIS U KLUBOVIMA
(Tennis 10s) 5 - 10
GODINA

80 – 120 SATI

NATJECANJA ZA
DJECU DO 10 GODINA

50 TURNIRA U
SEZONI

RAZVOJNI PROGRAMI HTS

TENIS U VRTIĆIMA

- 1. CRVENI VRTIĆKI STUPANJ 10 SATI
- 2. NARANČASTI VRTIĆKI STUPANJ 10 SATI
- 3. ZELENI VRTIĆKI STUPANJ 10 SATI

TENIS U ŠKOLAMA

- ŠKOLA TENISA ZA DJECU OD 7 DO 10 GODINA 30 SATI

TENIS U KLUBOVIMA

- 1. CRVENI STUPANJ 30 SATI
- 2. NARANČASTI STUPANJ 30 SATI
- 3. ZELENI STUPANJ 30 SATI

TENIS U VRTIĆIMA

ciljevi i zadaci

- Teniska igraonica
- Vježbe opće i specifične koordinacije
- Pravilan razvoj djeteta
- **Pobuđivanje interesa za tenis**
- **Promocija tenisa među najmlađima**

Licencirani trener i teta u vrtiću

TENIS U ŠKOLAMA

ciljevi i zadaci

- Upoznavanje djece s osnovama teniske igre
- Uključivanje što većeg broja djece u teniske škole u klubovima

Licencirani trener i prof. TZK

TENIS U KLUBOVIMA

ZA DJECU OD 5 DO 10 GODINA

ciljevi i zadaci

- Prezentirati teniski sport kao jednostavnu i zabavnu igru
- Uključivanje što većeg broja djece od 5 do 10 godina u teniske škole
- Organizirati poduku i trening kroz stupnjeve
- Učenje tehnike kroz igru
- Primjenjivati primjerene modele natjecanja

Poduka kroz stupnjeve

■ **CRVENI STUPANJ 5 - 8 GODINA**

Osnovne značajke i cilj poduke:

- Razvoj motorike i koordinacije
- **Kontrola** reketa i lopte
- Trčanje na igralištu
- Započeti učenje servisa i reterna
- Učenje voleja
- Igra na poene
- Jednostavna pravila, vježbe u trajanju do 10 minuta
- Sudjelovanje do kraja zadatka bez obzira na uspjeh
- Više demonstrirati a manje objašnjavati
- Koristiti pomagala

- **Narančasti stupanj** 7 – 9 godina

Osnovne značajke i cilj poduke:

- Vježbe koordinacije
- Učenje specifičnog teniskog kretanja na igralištu
- Naglasak na učenju tehnike
- Servis
- Vraćanje servisa – retern
- Kretanje prema naprijed – volej
- Kontrola, sigurnost i preciznosti preciznost kod udaraca
- Kako igrati na poene, suđenje
- Prilagoditi vježbe djeci koja nisu jednakog znanja i mogućnosti
- Vježbe primjerene sposobnostima

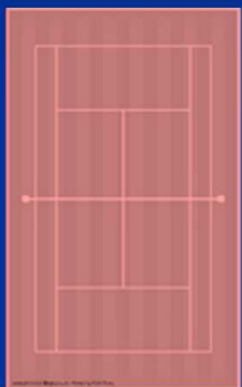
ZELENI STUPANJ 9 - 10 GODINA

Osnovne značajke i cilj treninga:

- Forehand i backhand – kontrola lopte
- Prvi i drugi servis
- Return i servis u određeni cilj
- Igra na mreži
- Igra na poene
- Igra parova
- Taktičke varijante u igri parova
- Učenje osnovnih pravila u tenisu
- U ovom stupnju postaju vidljivi rezultati planskog rada
- Udarci postaju sve sigurniji
- Grupni treninzi - početak igranja s osnovne linije
- Potrebno je selekcionirati potencijalne natjecatelje
- Pregrupirati i homogenizirati grupe
- Testirati - potencijalne buduće natjecatelje.

PLANIRANJE TRENINGA

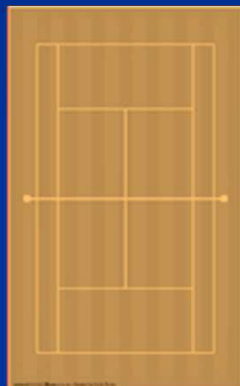
Planiranje treninga za sva 3 stupnja



Plan treninga

Uvodni dio sata

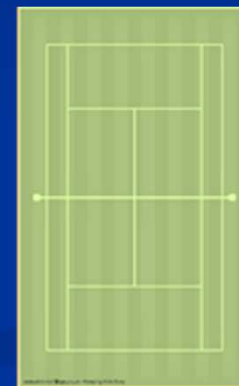
Glavni dio sata



Plan treninga

Uvodni dio sata

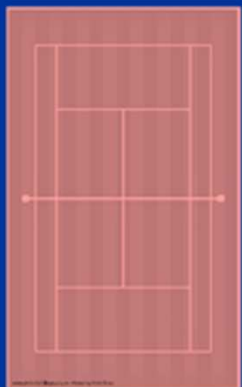
Glavni dio sata



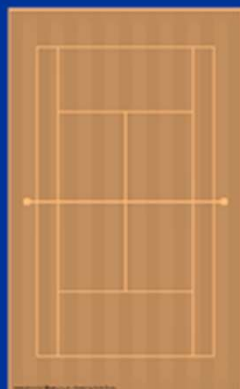
Plan treninga

Uvodni dio sata

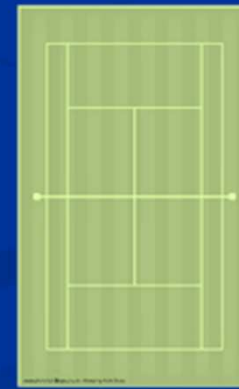
Glavni dio sata



Završni dio sata



Završni dio sata



Završni dio sata

SHEMA PROVEDBE PROGRAMA

HRVATSKI TENISKI SAVEZ

ZAGREB

DALMACIJA

SLAVONIJA

SJEVEROZAPAD

SREDIŠNJA

ISTRA I
PRIMORJE

KLUBOVI

KLUBOVI

KLUBOVI

KLUBOVI

KLUBOVI

KLUBOVI

TRENERI

TRENERI

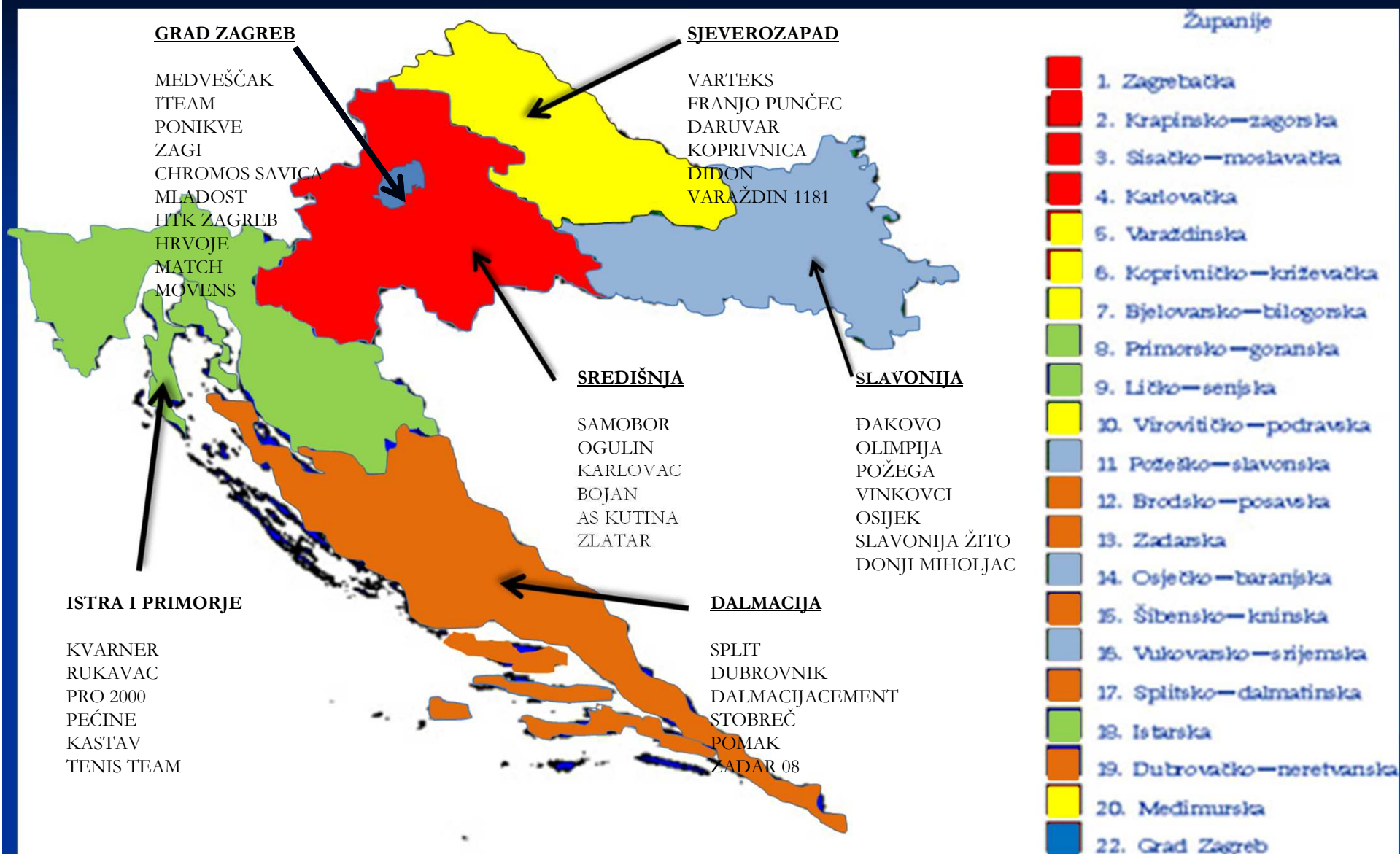
TRENERI

TRENERI

TRENERI

TRENERI

REGIONALNA PODJELA KLUBOVA NOSITELJA PROGRAMA



KRITERIJI VREDNOVANJA KLUBOVA

- TENIS U ŠKOLAMA
- TENIS U VRTIĆIMA
- ORGANIZACIJA TURNIRA DO 10 GODINA
- BROJ IGRAČA NA NATJECANJIMA DO 10 GODINA
- BROJ REGISTRIRANIH IGRAČA DO 12 GODINA
- BROJ IGRAČA NA RANG LISTAMA DO 12 GODINA
- NASTUP NA MOMČADSKOM PRVENSTVU DO 14 GODINA
- BROJ IGRAČA U TENISKOJ ŠKOLI
- BROJ LICENCIRANIH TRENERA ČLANOVA ZTTH

Hvala

