

TENNIS 10's

IZ OSOBNOG ISKUSTVA I PRAKSE

Omasovljenje i popularizacija tenisa
Razvoj natjecatelja do 8, 9 i 10 godina

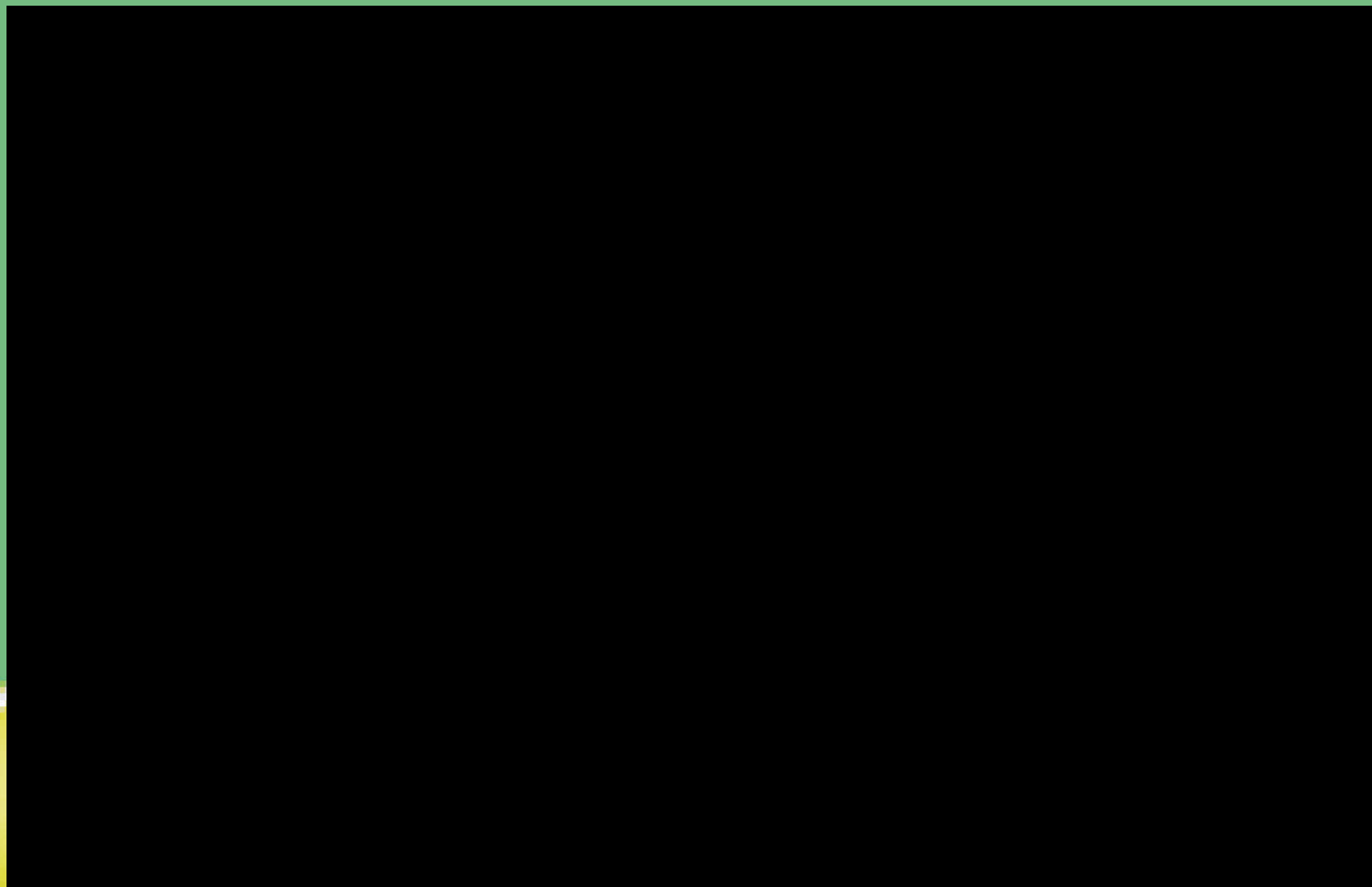
Miha Troha



teniski klub
iTeam
tennis only
VELIKA GORICA

TENNIS

Pravila se mijenjaju!



Omasovljenje i popularizacija tenisa

- CILJ: privući što više djece u klub i zadržati ih u tenisu što duže
- KAKO: prezentirati tenis kao zabavan, jednostavan i DOSTUPAN sport, prezentacije tenisa u školama, besplatni treninzi u školama, na gradskim manifestacijama, dani otvorenih vrata...
- IZVEDBA: jednostavno, zabavno, kroz igru
- MINI TENIS OPREMA: male mreže, mali reketi, crvene lopte, pomoćni rekviziti (markeri, ljestvice...)

Tenis kao dostupan sport

- mini tenis program – male mrežice, mali reketi, crvene lopte
- više malih terena na normalnom teniskom igralištu
- više djece, više veselja, više igranja tenisa, jeftiniji treninzi, više potencijalnih natjecatelja
- jedan trener sam vodi 6-10 djece na više malih terena
- djeca sama igraju, trener je vodič





Animacijski trening u osnovnoj školi

TENNIS

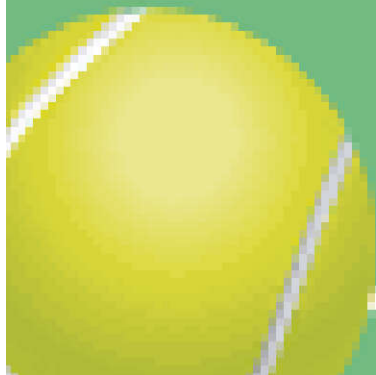
Prvenstvo osnovnih škola grada Velike Gorice u mini tenisu

- projekt nastao iz besplatnih treninga u školama
- zimski školski praznici
- dva tjedna besplatnih treninga
- završno natjecanje
- medalje svoj djeci, pehari školama
- roditelji uključeni



VIDEO 2

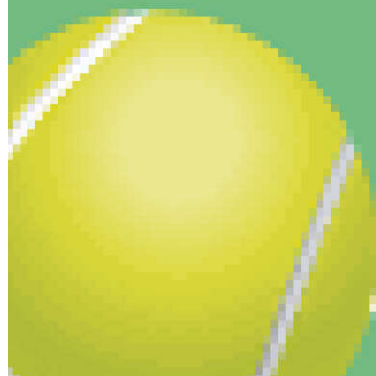
Prvenstvo škola grada Velike Gorice
u mini tenisu



Prvenstvo osnovnih škola?

Tko od trenera/klubova u svome gradu može napraviti istu akciju “Prvenstvo osnovnih škola u mini tenisu”?

Možemo li napraviti Prvenstvo Grada/Regije/Hrvatske u školskom mini tenisu?





Street tennis u sklopu biciklijade "Tour de Tur"

TENNIS



Dani otvorenih vrata

TENNIS

Nakon animacija, prezentacija i upisa...

- treninzi tenisa u klubu
- kategorije: rekreativci i natjecatelji
- klupska natjecanja/međuklupska natjecanja/slужbeni HTS turniri
- crveni/U8, narančasti/U9, zeleni/U10, žuti/U12, žuti+/U14, Velikogorička teniska liga/U16, U18, 3. HTS liga, koledž tenis...
- izlet na PBZ Zagreb Indoors
- tenis pod maskama
- ljeta u klubu
- teniski kampovi
- klupska druženja djeca i roditelji – kardio tenis, mame i klinci...
- kondicijski treninzi



Crvena klupska liga



Narančasta klupska liga



Zelena klupska liga

TENNIS



Žuta klupska liga

VELIKOGORIČKA TENISKA LIGA

powered by
TK iTeam VG

Velikgorička teniska liga

TENNIS



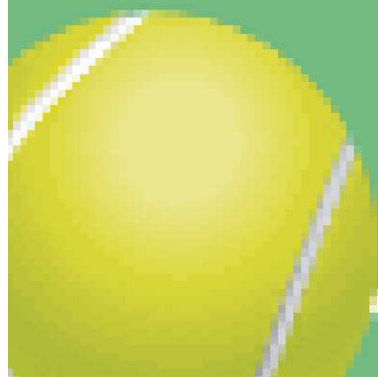
Lucija turčić, pehar zlatne skupine na U8 turniru



**Lili Kordić, 2008., 1. mjesto, zlatna skupina U9
turnir, NTC 2016.**



Ela Marija Tomašević, 2007., 1. mjesto zlatna skupina, ZTS U10, TK Zagi





Paula Lukanić, 2004., finale TK Ponikve, U12



Izlet na PBZ Zagreb Indoors



Tenis pod maskama

TENNIS



Ljeto u klubu



Teniski kampovi

TENNIS



Mame s kardiotenisa ☺

TENNIS



Kondijcijski treninzi

TENNIS

RAZVOJ NATJECATELJA DO 8, 9 I 10 GODINA

- Polazna točka razvoja igrača na kojoj se cijeli razvoj temelji - 5 SITUACIJA U IGRI:

1. Serviranje
2. Vraćanje servisa
3. Oba igrača na osnovnoj liniji
4. igra s osnovne protiv igrača na mreži
5. Igra na mreži protiv igrača na osnovnoj



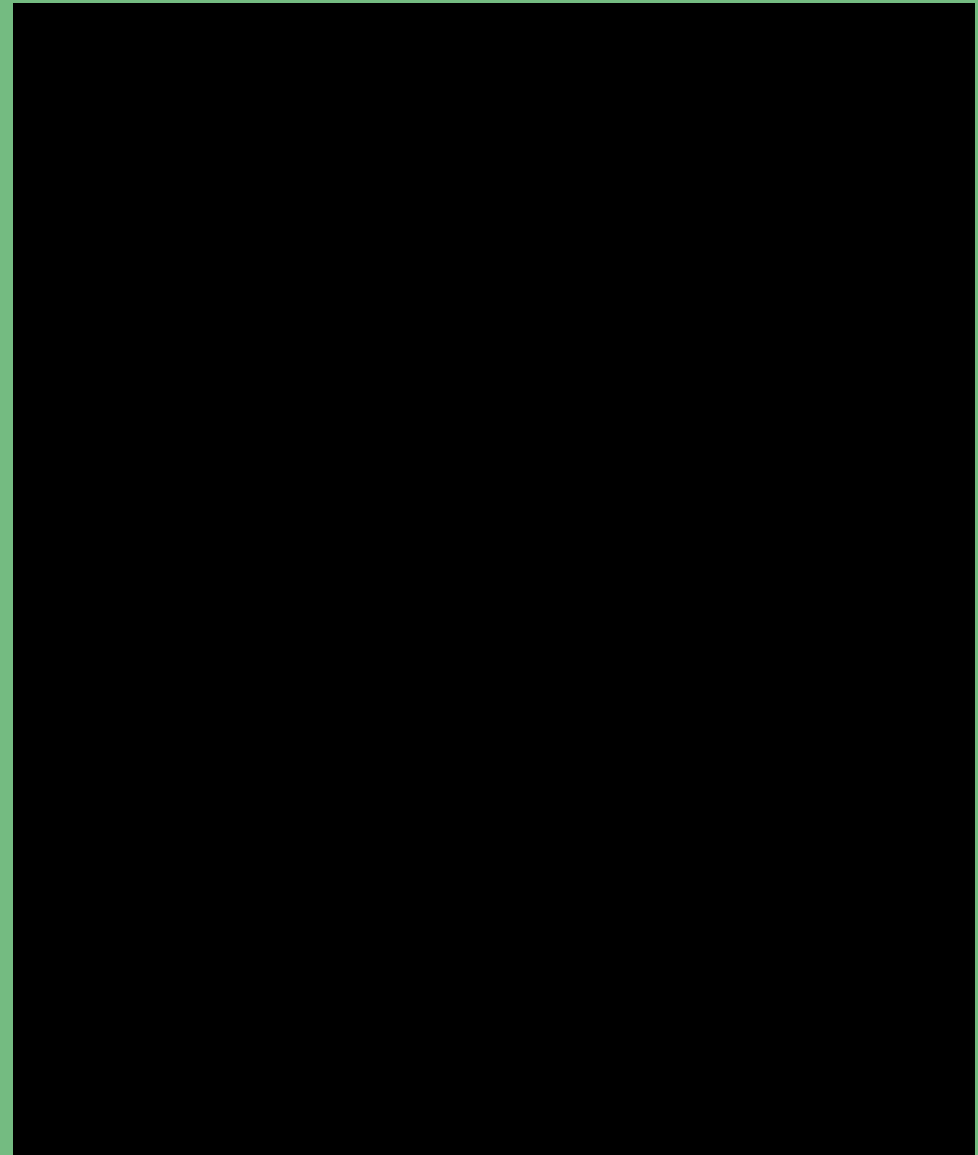
Crveni tenis (6-8 godina)

- proporcionalani odnosi s rastom i fizičkim/mentalnim sposobnostima djece 6-8 godina:

1. dimenzije terena
2. dimenzije reketa
3. brzina i visina odskoka loptice
4. vrijeme igranja meča i trajanje natjecanja

- zbog svih ovih činjenica, djeca zaista MOGU igrati kao i mi veliki:
servirati, izmjenjivati udarce s osnovne, napadati, izlaziti na mrežu, igrati lob...

- vremenom prelaze na narančasti (do 9 godina) tenis gdje vrijede iste činjenice



2 PITANJA!

Želimo li mi treneri da djeca sa 6-8 godina igraju ovakav poen sa svim situacijama (servis, osnovna, volej, lob...) ili želimo baloniranje sa osnovne na velikom terenu?

Želimo li savršenu tehniku od malih nogu ili iskrivljenu tehniku zbog forsiranja na tvrde, brze, visoke žute lopte na prevelikom terenu?



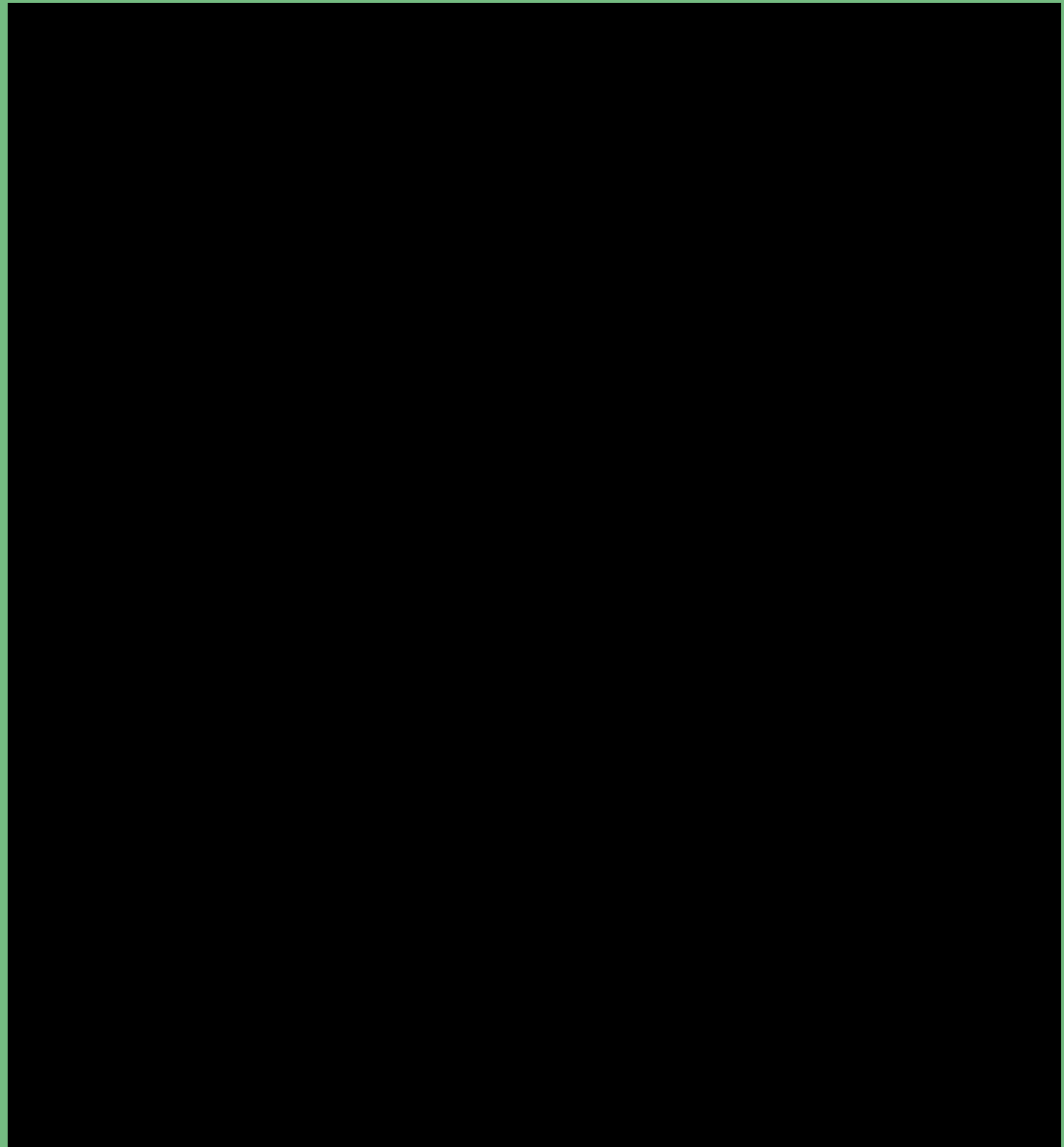
Narančasti tenis (7-9 godina)

proporcionalani odnosi s rastom i fizičkim/mentalnim sposobnostima djece 7-9 godina:

1. dimenzije terena
2. dimenzije reketa
3. brzina i visina odskoka loptice
4. vrijeme igranja meča i trajanje natjecanja

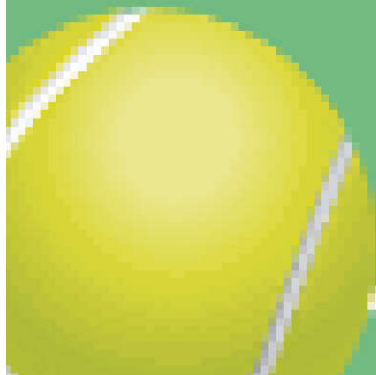
- zbog svih ovih činjenica, djeca zaista MOGU igrati kao i mi veliki: servirati, izmjenjivati udarce s osnovne, napadati, izlaziti na mrežu, igrati lob...

- vremenom prelaze na zeleni (do 10 godina) tenis gdje vrijede iste činjenice



PITANJE!

Izgleda li ovo kao pravi tenis?



TENNIS

Zeleni tenis (9-10 godina)

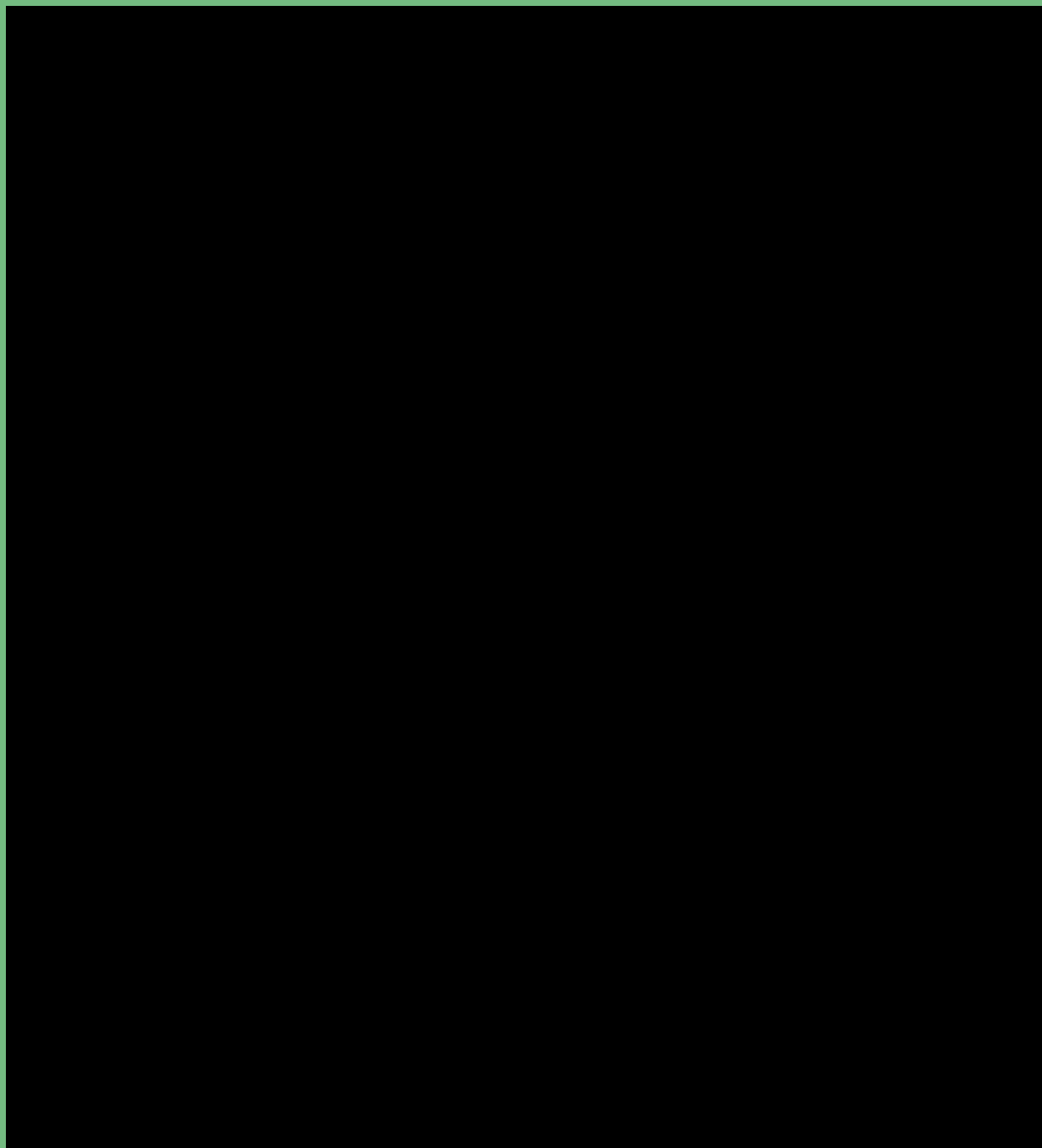
proporcionalani odnosi s rastom i fizičkim/mentalnim sposobnostima djece 9-10 godina:

1. dimenzije terena
2. dimenzije reketa
3. brzina i visina odskoka loptice
4. vrijeme igranja meča i trajanje natjecanja

- zbog svih ovih činjenica, djeca zaista MOGU igrati kao i mi veliki: servirati, izmjenjivati udarce s osnovne, napadati, izlaziti na mrežu, igrati lob...

-Na istom velikom terenu djeca s 11 godina počinju igrati sa žutom loptom, koja je i krajnja loptica u tenisu...

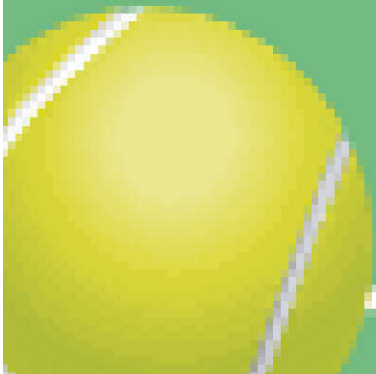
- Moramo li žuriti s mijenjanjem terena, loptica i reketa?



2 PITANJA!

Je li ovo dobar tenis za 10-godišnjaka?

Vjerujemo li da će ova djeca sa 11, 12, 13,..., 18 godina igrati još jači, brži i bolji tenis i sa žutom loptom?



PITANJE!

Zašto jako puno trenera djecu šalje na turnire u kategoriju-dvije više kad u Hrvatskoj postoje turniri:

U8, U9, U10, U12, U14, U16, U18
i senioriski?

Pitam iz osobnog iskustva s turnira do 10 i 12 godina. Nisam vidio mečeve kao ove koje smo vidjeli na prezentaciji.



HVALA NA PAŽNJI!



**Potičem razmjenu mišljenja i
iskustava na pauzi uz kavu!**

