



# IGRAJ TENIS

15  
SATI PROGRAMA



HRVATSKI TENISKI SAVEZ  
2022. godina

## Sadržaj

<b>1. UVOD</b> .....	<b>3</b>
<b>2. CILJ PROGRAMA</b> .....	<b>3</b>
<b>3. UČENJE OSNOVNIH ELEMENATA TENISKE TEHNIKE – KROZ 15 SATI PROGRAMA</b> .....	<b>4</b>
<b>4. PROGRAMSKE CJELINE I TEME</b> .....	<b>6</b>
• uvodni dio sata	
• pripremni dio	
• glavni dio sata	
• sposobnost kontrole lopte	
• prilagodba na tenisku loptu	
• forhend	
• bekend	
• servis	
<b>5. PROGRESIVNE IGRAČKE SITUACIJE</b> .....	<b>11</b>
<b>6. ELEMENTI TEHNIKE I TAKTIKE U PROGRESIVNIM IGRAČKIM SITUACIJAMA</b> .....	<b>12</b>
• forhend i bekend	
• servis i retern	
• igra na mreži	
<b>7. PROGRAMSKE CJELINE I TEME</b> .....	<b>17</b>
• uvodni dio	
• glavni dio	
• završni dio	
<b>8. OPERATIVNI PROGRAM SPORTSKIH AKTIVNOSTI</b> .....	<b>19</b>
<b>9. PROVEDBA PROJEKTA – PROMOCIJA</b> .....	<b>32</b>

## UVOD

Hrvatski teniski savez nastavlja s potporama klubovima u projektu pod nazivom „Igraj tenis“.

Nakon prošlogodišnjeg iskustva i uspješne provedbe, uz male izmjene ove godine nastavljamo dalje. Rezultati nam daju za pravo da se nadamo da ćemo i ove godine uspjeti u program privući veći broj djece. Cilj je brojčano ponoviti prošlu godinu, i okupiti između 800 i 1000 djece sudionika programa. Želja nam je povećati broj klubova, ali i ponovo po završetku programa upisati u teniske škole preko 50% djece.

Teniski sport minimalno je rizičan kod prijenosa zaraze, ne samo za djecu koja treniraju, već i za natjecatelje. Iskustva koja smo stekli u 2021. godini nastaviti ćemo primijenjivati i nadalje u provedbi programa. Djeca su tijekom protekle godine, kada nije bilo zabrane normalno trenirala, HTS je uspješno organizirao preko 200 natjecanja, kako u dvoranama tako i na otvorenim igralištima.

Uvedena su nova pravila koja su dodatno zaštitila djecu, a rezultat je 100 postotna sigurnost, bez prijenosa zaraze i u vrijeme kada je drugdje to bilo itekako prisutno.

Gledajući trenutnu situaciju i kapacitete teniskih klubova, smatramo da postoji izuzetan prostor za povećanje broja djece, koja bi se mogla započeti baviti našim sportom. Provedbom kvalitetnog programa, djeca imaju sjajnu priliku, da u sklopu projekta, započnu trenirati tenis u klubovima blizu mjesta stanovanja.

## CILJ PROGRAMA

Cilj programa je upoznati učenike s tenisom kao zdravim oblikom bavljenja fizičkom aktivnosti i provođenja slobodnog vremena. Treninge vode licencirani treneri, a provode se prema predviđenom programu u klubovima na lokacijama u blizini škola. Ciljana skupina su djeca prvog i drugog razreda.

Program u značajnoj mjeri utječe na poboljšanje zdravstvenog i psihosocijalnog statusa, koji su iz razloga duljeg boravka u zatvorenim prostorima i nebavljenja sportom ključni u daljnjem psihofizičkom razvitku.

HTS svojom aktivnošću želi privući novu djecu u sport, koja bi se kroz projekt „Igraj tenis“, započela baviti sportom kojim se mogu baviti cijeli život.

Čitajući svjetske medije i stručne članke željeli bi izdvojiti jedan koji vrlo jasno govori o našem sportu: Najniže rizična sportska aktivnost je igranje tenisa!

Tenis je sport koji se igra uz socijalnu distancu zahvaljujući velikom prostoru i površini igrališta 36 x 18 metara. Uz nekoliko dodatnih mjera tenis može dodatno smanjiti interakciju među igračima i kada ih je veći broj na jednom igralištu.

Ako se to usporedi s vježbanjem u teretani, u kojoj manju površinu neprestano dijeli mnogo različitih ljudi, ili primjerice košarkom, rukometom gdje svaki sudionik tijekom treninga ili utakmice dolazi u konatakt s drugim igračem, jednostavno je zaključiti da je rizik nesporedivo manji na teniskom igralištu.

Prema mišljenju stručnjaka i razine rizika, od 10 razina, tenis je naveden kao sport s najnižom razinom (1), i vodi se kao najmanje rizičan sport.

Tenis je savršen sport koji pruža društvenu aktivnost svima, također je intelektualno poticajan, a najvažniji faktor je, da je jako zabavno igrati tenis.

Ove godine HTS će uložiti znatna sredstva kroz nabavu opreme potrebne za provedbu programa, a sve u cilju razvoja i uključivanja nove djece u teniski sport.

Želja HTS-a je promocija i razvoj sporta, a kroz ovakve projekte kontinuirano svojim angažmanom nastoji privući novu djecu u teniski sport.

Vjerujemo da ćemo na kraju godine kada podvučemo crtu imati puno razloga za zadovoljstvo, ali i da ćemo i idućih godina nastaviti još jače s projektom, ali i bez mjera i uz bolju zdravstvenu situaciju nego ove godine.



## UČENJE OSNOVNIH ELEMENATA TENISKE TEHNIKE

- Sat:** Upoznavanje s teniskim igralištem i pomagalima.  
Bacanje lopte u zrak i hvatanje:
  - s obje ruke
  - dominantnom rukom
  - nedominantnom rukomVođenje lopte rukom
  - dominantnom rukom u kretanju naprijed
  - naizmjenično lijevom i desnom rukom uz bočno kretanje
- Sat:** Prilagodba na loptu i reket.
  - guranje lopte reketom po terenu
  - guranje lopte po terenu naizmjenično forhend i bekend stranom reketa između čunjeva
- Sat:** Upoznavanje s hvatom i bočnim stavom za forhend udarac
  - vođenje lopte reketom po crti
  - vođenje lopte bočno, reketom po crti

- vođenje lopte između čunjeva
- 4. Sat:** Ponavljanje hvata reketa i bočnog stava za forhend udarac
- loptu ispuštenu rukom igrač treba prebaciti preko mini mreže forhendom i bekendom
  - izbačenu loptu igrač treba prebaciti preko mreže – forhendom i bekendom
  - loptu bačenu uz pomoć trenera, servisom prebaciti preko mreže
- 5. Sat:** Upoznavanje s hvatom reketa i bočnim stavom, forhend i bekend volej
- zaustaviti na reketu loptu bačenu rukom od strane trenera
  - volej udarac forhend i bekend
- 6. Sat:** Ponavljanje bočnog stava za bekend udarac. Gledanje lopte. Ponavljanje bočnog stava za forhend i bekend udarac
- Loptu forhendom i bekendom 5 puta prebaciti preko mreže
  - samostalno odigrati 5 servisa preko mreže
- 7. Sat:** Gledanje lopte. Ponavljanje bočnog stava za forhend i bekend udarac.  
Postavljanje u osnovni stav. Okretanje reketa nedominantnom rukom 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.
- loptu naizmjenično, forhendom i bekendom, odigrati preko mreže, u lijevu pa desnu polovicu igrališta
  - loptu naizmjenično, forhendom i bekendom, odigrati preko mreže u jedan dio terena, a zatim u drugi dio terena
- 8. Sat:** Ponavljanje otvaranja iz osnovnog stava u pravilan bočni stav za forhend i bekend udarac. Udarac nakon otvaranja iz osnovnog stava u pravilan bočni stav. Igra preko mini mreže
- Igrači kroz izmjenu udaraca, forhendom i bekendom - preko mreže 5 udaraca
  - igranje susreta na poene započevši poen servisom na mala polja
- 9. Sat:** Osnovna kontrola udarca.  
Igra preko standardne mreže
- igrači izmjenjuju udarce, forhendom i bekendom – cilj do 10 udaraca preko mreže

- igranje susreta na poene sa servisom na mala polja
- 10. Sat:** Osnovna kontrola udaraca. Izvođenje forhenda i bekenda u zadani smjer (paralela i dijagonala).
  - 11. Sat:** Izmjena osnovnih udaraca
    - slobodna igra do maksimuma
  - 12. Sat:** Uvježbavanje hvata za servis udarac privikavanjem na početnu (bočnu) poziciju za servis i vježbanje tehnike izbacivanja lopta za servis. Usvajanje pokreta dominantne ruke i ponavljanje pravilnog izbacivanja lopte za servis  
Izmjena osnovnih udaraca
    - do maksimuma forhend – bekend naizmjenično
  - 13. Sat:** Uvježbavanje servis pokreta i pravilnog bacanja lopte za servis. Uvježbavanje koordiniranog korištenja dominantne i nedominantne ruke prilikom izvođenja servis udarca
  - 14. Sat:** Izvođenje servisa u cjelini. Izvođenje forhend i bekend udaraca uz zadani smjer (paralela i dijagonala).
  - 15. Sat:** Provjera znanja igrača uz ocjenjivanje. Izvođenje forhend, bekend i servis udaraca u zadani smjer (paralela i dijagonala).  
  
Svi udarci – gađanje u cilj, vježbe preciznosti, test – provjera naučenog
    - trener zadaje zadatke igračima, po jedan iz svakog stupnja provjere znanja (1 – 9). Igrač dobiva ocjenu od 1 – 9, u zavisnosti od uspješnosti zadnjeg izvođenog zadatka  
Završno natjecanje
    - kratki mečevi do 7 poena, RR sistem

## **PROGRAMSKE CJELINE I TEME**

### **UVODNI DIO SATA**

Elementarne igre dobro poznate djeci

### **PRIPREMNI DIO SATA**

Pripremne vježbe (opće i specifične)

- bez pomagala

- s loptama
- s reketima
- u parovima
- u kretanju

### **GLAVNI DIO SATA**

- sadržaji će se provoditi u mjestu i u kretanju.

svaki sadržaj će se provoditi u trajanju od 1 - 4 minute

### **SPOSOBNOST KONTROLE LOPTE**

Igrači će započeti uživati u teniskoj igri kada budu bili u mogućnosti uspostaviti izmjenu lopti između sebe. Sposobnost kontrole lopte ključan je element da bi se to postiglo. Koristeći progresivne igračke situacije, početnici će vrlo brzo biti u mogućnosti uspostaviti međusobnu igru. Stoga od početka u proces poduke, treba uključiti servis i return, dok će igra na mreži biti logičan slijed u tijeku igre.

### **PRILAGODBA NA TENISKU LOPTU**

1. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima
2. Bacanje lopte iz ruke u ruku
3. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima
4. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje izmjenično jednom pa drugom rukom
5. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje izmjenično istom pa drugom rukom
6. Bacanje lopte u vis što je moguće više, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima
7. Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima u trenutku kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima
8. 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
9. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima
10. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom
11. Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje drugom rukom
12. Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje istom rukom
13. Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje drugom rukom

14. Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, hvatanje u košaricu
15. Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, pljesak dlanovima hvatanje lopte u košaricu formiranu dlanovima
16. 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
17. Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu
18. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u mjestu
19. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u kretanju
20. Odbijanje lopte dva i više puta objema rukama, svaka ruka jednu loptu
21. Upoznavanje sa reketom
22. Guranje lopte reketom po tlu
23. Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom
24. Držanje lopte na glavi reketa u kretanju
25. Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom
26. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u mjestu
27. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju
28. Odbijanje lopte reketom od tla, hvatanje drugom rukom
29. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u mjestu
30. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju
31. Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis
32. Odbijanje lopte u vis izmjenično jednom pa drugom stranom glave reketa
33. Odbiti loptu reketom u vis, amortizirati loptu na glavi reketa

#### **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 lopta)
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu forhendom
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 s mrežom (uvježbavanje momenta kontakta)
7. Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava

8. Trener izbacuje loptu u vis iz ruke, a igrač ima zadataka na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac)
9. Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac
10. Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla  
Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.  
Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah)
11. Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla
12. Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočne pozicije nakon podizanja iz sjeda
13. Trener dodaje loptu igraču iz ruke, s različitih udaljenosti
14. Trener se nalazi iza mreže. Dobacuje loptu prema igraču iz ruke
15. Trener se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove dominantne ruke
16. Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema igraču reketom
17. Dodavanje u paru (sa iste strane mreže)
18. Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim s osnovne linije)

## **BEKEND**

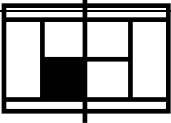
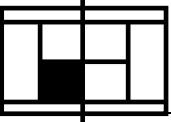
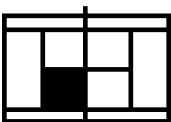
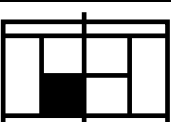
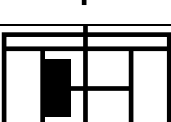
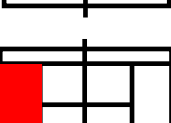
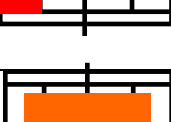

1. Upoznavanje s hvatom za bekend(dvoručni)
2. Upoznavanje s bočnim stavom za bekend
3. U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopte)
4. U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu bekendom
5. U bočnom stavu, izmahom prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže
6. U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj s mrežom (uvježbavanje momenta kontakta)
7. Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava
8. Trener izbacuje loptu u vis iz ruke, a igrač iz osnovnog stava na vrijeme mora doći u bočnu poziciju, bez udarca (priprema za udarac)
9. Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac
10. Trener izbacuje loptu u vis. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla
11. Trener izbacuje loptu u vis. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.  
Pogled na sat na nedominantnoj ruci (izmah)

12. Trener izbacuje loptu u vis. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla
13. Trener izbacuje loptu u vis. Udarac iz bočne pozicije nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu)
14. Trener dodaje loptu prema djetetu iz ruke, sa različitih udaljenosti od djeteta
15. Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke
16. Trener se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove ne dominantne ruke
17. Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom
18. Dodavanje u paru (sa iste strane mreže)
19. Izmjena udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije)

### **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
5. Imitacija pokreta dominantne ruke u kontinuitetu sa lopticom u šaci. Bacanje lopte (uvježbavanje petlje)
6. Imitacija pokreta dominantne ruke hvatom za vrat reketa
7. Trener izbacuje loptu iz ruke, igrač servira. Reket drži za vrat
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 udarcem lopte o loptu. Servis iz položaja kad je reket prislonjen uz leđa. Hvat za dršku reketa
10. Imitacija servisa u cjelini. Hvat za dršku reketa
11. Servis u cjelini

## PROGRESIVNE IGRAČKE SITUACIJE

SERVIRANJE I RETERNIRANJE	IGRA NA OSNOVNOJ CRTI	IGRA NA MREŽI	IGRALIŠTE	LOPTA
Započeti izmjenu rolanjem	Igra na podu (rolanjem lopte)	Hvatanje lopte u zraku bez prepreke		Spužvasta ili crvena
Započeti izmjenu izbacivanjem lopte odozdo	Igra bacanjem (rukom)	Hvatanje lopte u zraku iznad prepreke		Spužvasta ili crvena
Započeti izmjenu bacanjem lopte iznad ramena	Igra sa samim sobom	Presretanje lopte u zraku		Spužvasta ili crvena
Započeti izmjenu izbacivanjem i preciznim reternom	Izmjena bez prepreke	“Držanje” lopte u zraku (dva igrača)		Spužvasta ili crvena
Započeti izmjenu servisom odozdo i preciznim reternom	Izmjena preko prepreke	Usmjeravanje lopte		Crvena lopta
Započeti izmjenu servisom i preciznim reternom	Kretanje protivnika na crvenom terenu	Pokrivanje prostora na mreži		Crvena lopta
Započeti izmjenu servisom iznad ramena i reternom	Kretanje protivnika na terenu	Prilazak mreži udarcem u napadu		Narančasta lopta
Započeti izmjenu servisom ili reternom te stvaranje prednosti	Kretanje protivnika na zelenom terenu	Kreiranje prilike za prilaz mreži		Zelena lopta

## ELEMENTI TEHNIKE I TAKTIKE U PROGRESIVNIM IGRAČKIM SITUACIJAMA

### FORHEND I BEKEND

	Taktika	Tehnika	Progressivne igračke situacije	Kontrola tehnike
1.	Preciznost – kontrola pravca Kretanje protivnika	Praćenje lopte, mjesto kontakta ispred tijela	<b>Rolanje lopte</b>	Kretanje reketa i ruke prema naprijed Praćenje lopte Kontakt s loptom ispred i sa strane tijela
2.	Preciznost – kontrola pravca Kretanje protivnika	Anticipacija leta lopte prije i nakon odskoka Pokret bacanja rukom odozdo prema gore (ritam + izmah)	<b>Izbacivanje / hvatanje lopte rukom</b>	Prepoznavanje sličnih putanja leta lopte prije i nakon odskoka Tečan pokret bacanja lopte rukom odozdo (ritam i izmah) Ravnateža (mirno tijelo kod hvatanja i bacanja lopte)
3.	Sigurnost	Mjesto kontakta ispred tijela Zahvat – kontinentalni Pokret reketa – odozdo prema gore Izmah iznad glave	<b>Igra sa samim sobom</b>	Predviđanje visine odskoka, mjesto kontakta ispred i sa strane tijela Kontrola glave reketa Zahvat – kontinentalni Pokret reketa – odozdo prema gore, izmah iznad glave. Ravnateža.
	Osvajanje poena preciznim i	Uz gore navedeno: Namještanje na loptu tako da uvijek bude	<b>Izmjena s partnerom</b>	Mjesto kontakta ispred i sa strane tijela

4.	sigurnim udarcima	između igrača i cilja Ravnoteža za vrijeme udarca	<b>preko prepreke</b>	Kontrola glave reketa Zahvat – varijacije zahvata Izmah prema gore i naprijed
5.	Osvajanje poena preciznim i sigurnim udarcima	Mjesto kontakta ispred i sa strane tijela Zahvat – varijacije istočnih zahvata Izmah prema gore i naprijed	<b>Kontrola prostora u crvenom polju</b>	Predviđanje različitih odskoka lopte s obzirom na pravac (paralela/ diagonala) Pravovremena priprema ramenima Mjesto kontakta ispred i sa strane tijela Kontrola glave reketa Zahvat – varijacije istočnih zahvata Tečan prijelaz iz zamaha u fazu udarca („kružni pokret“). Ravnoteža (mirno tijelo u udarcu) Split – step

### **SERVIS I RETERN**

	<b>Taktika</b>	<b>Tehnika</b>	<b>Progresivne igračke situacije</b>	<b>Kontrola tehnike (Tajming/ /Ritam/ Ravnoteža)</b>
1.	Shvaćanje značaja “početnog udarca” i izmjene	Reterniranje Percepcija – praćenje lopte	<b>Započeti izmjenu rolanjem</b>	Tečan pokret rukom Percepcija – praćenje lopte
2.	Shvaćanje značaja “početnog udarca” i započinjanja izmjene	Serviranje Početna pozicija i ravnoteža pri bacanju lopte	<b>Započeti izmjenu bacanjem lopte iznad</b>	Serviranje Tečan pokretu rukom (bacanja iznad glave) Petlja rukom iza glave

		<p>odozdo, izmah</p> <p>Reterniranje</p> <p>Anticipacija leta lopte prije i nakon odskoka</p> <p>Početna pozicija</p>	<b>ramena</b>	<p>Ravnoteža – položaj stopala u početnoj poziciji</p> <p>Retern i “Split step”</p>
<b>3.</b>	<p>Shvaćanje značaja “početnog udarca” I započinjanja izmjene</p> <p>Preciznost</p>	<p>Serviranje</p> <p>Ritam u pokretu bacanja iznad glave</p> <p>Reterniranje</p> <p>Split step</p>	<b>Započeti izmjenu sa servisom odozdo i sigurnim riternom</b>	<p>Serviranje</p> <p>Optimalna visina kontakta</p> <p>Ritam lijeve i desne ruke (jednaka brzina)</p> <p>Mirno tijelo(noge) za vrijeme servisa</p> <p>Reterniranje</p> <p>Pripremna pozicija I split step</p>
<b>4.</b>	<p>Započinjanje izmjene preciznim udarcem</p>	<p>Serviranje</p> <p>Ravnoteža u početnoj poziciji za bacanje lopte</p> <p>Preciznost namještanja lopte za serviranje iz ruke</p> <p>Izmah</p> <p>Reterniranje</p> <p>Početna pozicija</p> <p>Anticipacija leta lopte prije i nakon odskoka</p>	<b>Započeti izmjenu sa servisom odozgo i sigurnim riternom</b>	<p>Serviranje</p> <p>Koordinacija obje ruke za vrijeme zamaha</p> <p>Kontakt iznad i ispred dominantnog ramena</p> <p>Kontrola glave reketa u kontaktu / pravac i dužina</p> <p>Ubrzanje reketa do kontakta</p> <p>„Pronacija”</p> <p>Reterniranje</p> <p>Split step i brzina rekacije</p>
<b>5.</b>	<p>Započinjanje izmjene preciznim udarcem</p> <p>Sigurnost serviranja I reterniranja</p>	<p>Serviranje</p> <p>Preciznost namještanja lopte za serviranje iz ruke</p> <p>Izmah</p> <p>Retern</p> <p>Pripremna pozicija I split step</p>		

6.	Kontrola pravca I dužine pri serviranju te Sigurnosti pri reterniranju	Serviranje Koordinacija obje ruke za vrijeme zamaha Kontrola glave reketa u kontaktu / pravac i dužina  Reterniranje Split step i brzina rekacije		
7.	Razvoj taktike serviranja Servis I dugačak udarac Servis i druga strana  Reternirati duboko I ostati u izmjeni Reternirati dijagonalom I odigrati u drugu stranu	Serviranje Ritam pokreta pri korištenju kružnog zamaha Ubrzanje reketa prema kontaktu  Reterniranje Pravovremena priprema – “Unit turn”		

## IGRA NA MREŽI

	Taktika	Tehnika	Progresivne igračke situacije	Kontrola tehnike (Tajming/ /Ritam/ Ravnoteža
1.		Percepcija Niski pripremni položaj Ruke ispred tijela	<b>Hvatanje lopte u zraku iznad prepreke</b>	Predviđanje putanje letal opte u zraku Hvatanje lopte u zraku ispred tijela Ruke ispred tijela u visini prsiju Mirno tijelo u trenutku hvatanja lopte Igrač je mentalno spreman u pripremnoj poziciji
2.	Postavljanje na terenu prema različitim pozicijama igrača i pravaca dolazeće lopte.	Percepcija Hvatanje lopte u zraku ispred tijela Ruke ispred tijela u visini prsiju	<b>Presretanje lopte u zraku</b>	Predviđanje putanje leta lopte s obzirom na pravac dolazeće lopte Mjesto kontakta ispred i sa strane tijela Kontrola glave reketa

		Igrač je mentalno spreman u pripremnoj poziciji		u kontaktu Zahvat - kontinentalni Mirna glava rejeta u kontaktu Ravnoteža za vrijeme udarca Iskorak prema lopti Glava iznad ramena
3.	Sigurnost Pokrivanje prostora	Mjesto kontakta ispred i sa strane tijela Kontrola glave reketa u kontaktu Namještanje na loptu – ravnoteža za vrijeme udarca	<b>Usmjeravanje lopte</b>	Pokret reketa odozgo prema dolje Namještanje nogama Tečan pokret ruke/reketa odozgo prema naprijed dolje Zahvati – kontinentalni / istočni Kontrola glave reketa u kontaktu Iskorak prema lopti
4.	Sigurnost Pokrivanje prostora Odigravanje lopte daleko od protivnika	Percepcija - udaranje lopte u zraku - reakcija na vizualni znak Kontakt ispred i sa strane tijela te ravnoteža	<b>Zatvaranje prostora na mreži</b>	Prepoznavanje brzine dolazeće lopte i loba Kretanje naprijed nakon split stepa Ravnoteža za vrijeme udarca Prepoznavanje loba Pravovremeni split-step Tečan prelazak iz split stepa u kretanje prema mreži
5.	Preciznost Ofanzivni pristup Kretanje protivnika	Pokret reketa odozgo prema dolje Namještanje nogama Kontrola glave reketa u kontaktu		
6.	Pokrivanje prostora Završavanje poena na mreži	Kretanje naprijed nakon split stepa Ravnoteža za vrijeme udarca Percepcija Prepoznavanje loba Namještanje za smeš		

7.	Pokrivanje prostora Razvoj igre na mreži: Prvi volej u otvorenu stranu Završni volej kratkom dijagonalom	Uz već navedeno: Tajming split stepa nakon udarca u napadu Čvrsti hvat u kontaktu Adekvatan zamah		
----	---	--	--	--

## PROGRAMSKE CJELINE I TEME

### UVODNI DIO SATA

Elementarne igre dobro poznate djeci - pripremne vježbe (opće i specifične)

- bez pomagala
- s loptama
- s reketima
- u parovima
- u kretanju

### PRILAGODBA NA TENISKU LOPTU

1. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje u košaru formiranu dlanovima
2. Bacanje lopte iz ruke u ruku
3. Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima
4. Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje izmjenično jednom pa
5. 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
8. Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima
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
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

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
16. Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, pljesak dlanovima hvatanje lopte u košaricu formiranu dlanovima
17. Odbijanje lopte od tla što je moguće jače, rotacija oko vertikalne osi tijela za 360°
18. Hvatanje u košaricu formiranu dlanovima. U jednu pa u drugu stranu
19. Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu
20. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u mjestu
21. Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u kretanju
22. Odbijanje lopte dva i više puta objema rukama, svaka ruka jednu loptu
23. Upoznavanje sa reketom
24. Guranje lopte reketom po tlu
25. Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom
26. Držanje lopte na glavi reketa u kretanju
27. Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom
28. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u mjestu
29. Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju
30. Odbijanje lopte reketom od tla, hvatanje drugom rukom
31. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u mjestu
32. Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju
33. Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis
34. Odbijanje lopte u vis izmjenično jednom pa drugom stranom glave reketa
35. Odbiti loptu reketom u vis, amortizirati loptu na glavi reketa

## **GLAVNI DIO SATA**

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

### Štafetne igre

1. Prenošnje lopte na glavi reketa različitim tehnikama kretanja
2. Primopredaja lopte
3. Guranje lopte reketom
4. Slalom guranjem lopte reketom

5. Vođenje lopte rukom
6. Slalom vođenjem lopte rukom
7. Vođenje lopte nogom
8. Slalom vođenjem lopte nogom
9. Sunožni poskoci - lopta fiksirana između stopala
10. Vođenje lopte reketom, udaranjem lopte o tlo
11. Slalom vođenjem lopte reketom, udaranjem lopta o tlo
12. Slalom vođenjem lopta reketom, odbijanjem lopte u vis
13. Savladavanje prepreka

### **ZAVRŠNI DIO SATA**

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

## **OPERATIVNI PROGRAM ŠPORTSKE AKTIVNOSTI**

### **1. SAT**

**CILJ SATA:** Upoznavanje s teniskim igralištem i pomagalicama.

Upoznavanje igrača s igralištem i pomagalicama.

Upoznavanje s loptom.

Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama.

Bacanje lopte iz ruke u ruku.

Bacanje lopte u vis jednom rukom.

Upoznavanje s reketom.

Guranje lopte reketom po tlu

Bacanje lopte u vis s obje ruke, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Bacanje lopte iz ruke u ruku.

Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje izmjenično jednom pa drugom rukom.

Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje izmjenično istom pa drugom rukom.

Bacanje lopte u vis što je moguće više, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje drugom rukom.

## **2.SAT**

**CILJ SATA:** Prilagodba na loptu i reket.

Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Bacanje lopte iz ruke u ruku.

Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje izmjenično jednom pa drugom rukom.

Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje izmjenično istom pa drugom rukom.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Guranje lopte reketom po tlu.

Držanje lopte na glavi reketa u kretanju

Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u koš formiran dlanovima.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje drugom rukom.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje istom rukom.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje drugom rukom.

Guranje lopte reketom po tlu.

Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.

Držanje lopte na glavi reketa u kretanju.

## **3. SAT**

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

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje drugom rukom.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje istom rukom.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, pljesak dlanovima, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu.

Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u mjestu.

Guranje lopte reketom po tlu.

Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.

Držanje lopte na glavi reketa u kretanju.

Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

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.

Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu.

Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u mjestu.

Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u kretanju.

Guranje lopte reketom po tlu.

Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.

Držanje lopte na glavi reketa u kretanju.

Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.

#### FORHEND

Upoznavanje sa hvatom reketa za forhend.

Upoznavanje sa bočnim stavom za forhend.

U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopte).

U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu forhendom.

U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta kontakta).

Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

#### **4. SAT**

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

Guranje lopte reketom po tlu.

Opisivanje likova po glavi reketa kotrljanjem lopte po istom.

Držanje lopte na glavi reketa u kretanju.

Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis u mjestu.

Odbijanje lopte reketom od tla, hvatanje suprotnom rukom.

## FORHEND

Upoznavanje s hvatom reketa za forhend.

Upoznavanje s bočnim stavom za forhend.

U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopte).

U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu forhendom.

U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta kontakta).

Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u mjestu.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.

Odbijanje lopte reketom od tla, hvatanje drugom rukom.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u mjestu.

U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopte).

U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu forhendom.

U bočnom stavu, izmahom reketa prebacili loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.

U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj s mrežom (uvježbavanje momenta zgođaja).

Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

## **5. SAT**

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

Bacanje lopte iz ruke u ruku.

Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje istom rukom.

Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis u mjestu.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis u kretanju.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u mjestu.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u kretanju.

## BEKEND

Upoznavanje s hvatom reketa za bekend (dvoručni).

Upoznavanje s bočnim stavom za bekend.

U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopta).

Odbijanje lopte od tla jednom rukom dva i više puta, hvatanje drugom rukom.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu.

Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u mjestu.  
Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u kretanju.  
Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.  
Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis u mjestu.  
Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u mjestu.  
Upoznavanje s hvatom reketa za bekend (dvoručni).  
Upoznavanje s bočnim stavom za bekend.  
U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopta).  
U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu bekendom.  
U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.  
Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

#### VOLEJ

Loptu upućenu od trenera, volej udarcem zaustaviti na reketu s forhend i bekend strane  
Loptu upućenu od trenera, volej udarcem prebaciti preko mreže  
Volej u otvorenu stranu  
Volej u cilj

#### **6. SAT**

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

Bacanje lopte u vis zajedno objema rukama, hvatanje izmjenično jednom pa drugom rukom.  
Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje izmjenično istom pa drugom rukom.  
Bacanje lopte u vis što je moguće više, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.  
Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis u kretanju.  
Odbijanje lopte reketom od tla, hvatanje drugom rukom.  
Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u mjestu.  
Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla u kretanju.  
Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis.

#### BEKEND

U bočnom stavu, imitacija kretnje bez i s reketom (bez lopte).  
U bočnom stavu, gurnuti loptu po tlu bekendom.  
U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.  
U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta kontakta).  
Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.  
Bacanje lopte što je moguće više, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.  
Bacanje lopte u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.  
Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u mjestu.  
Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u mjestu.

## FORHEND

U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj sa mrežom (uvježbavanje momenta kontakta).

Trener ispušta loptu iz ruke. Igrači udaraju loptu iz bočnog stava.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

## 7. SAT

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

Postavljanje u osnovni stav. Okretanje reketa u ruci u hvat za udarac. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav za forhend i bekind udarac. Ponavljanje bočnog stava za forhend i bekind udarac.

Odbijanje lopte od tla jednom rukom, hvatanje istom rukom.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.

Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je uvis.

## FORHEND

U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.

Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.

U bočnom stavu, tik uz mrežu, dovođenje reketa u paralelan položaj s mrežom (uvježbavanje momenta kontakta).

Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

Bacanje lopte u vis jednom rukom, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Kontinuirano odbijanje lopta reketom u vis, u kretanju.

Kontinuirano odbijanje lopta reketom od tla, u kretanju

Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis.

Trener ispušta loptu iz ruke. Udarac iz bočnog stava.

Trener izbacuje loptu iz ruke, igrač na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

Trener 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

Trener ispušta loptu. igrači udaraju loptu iz bočnog stava.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

## **'8. SAT**

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

Kontinuirano odbijanje lopte jednom pa zatim drugom rukom u mjestu.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.

Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis.

### **FORHEND**

U bočnom stavu, izmahom reketa prebaciti loptu, koja se nalazi na tlu, preko mreže.

Trener ispušta loptu. Udarac iz bočnog stava.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).

Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).

Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

### **BEKEND**

Trener ispušta loptu. Udarac iz bočnog stava.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac).

Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.

Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis.

Trener ispušta loptu. Udarac iz bočnog stava.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke, a dijete na vrijeme mora prijeći iz osnovnog stava u pravilni bočni stav. Bez udarca (priprema za udarac.)

Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla.

Trener 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).

## **9. SAT**

**CILJ SATA:** Osnovna kontrola udarca.

Bacanje lopta u vis, pljesak dlanovima kada se lopta nalazi u najvišoj točki, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

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

Odbijanje lopte reketom u vis, hvatanje drugom rukom.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.

### **FORHEND**

Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda.

Dodavanje u paru (s iste strane mreže).

Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).

### **BEKEND**

Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.

Trener 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).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Kontinuirano odbijanje lopte izmjenično jednom i drugom rukom u kretanju.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.

Odbiti loptu reketom u vis, amortizirati loptu na glavi reketa.

Trener ispušta loptu iz ruke. Otvaranje iz osnovnog stava u bočni stav, udarac.

Trener 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).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).

Dodavanje u paru (sa iste strane mreže).

## **'10. SAT**

**CIJ SATA:** Osnovna kontrola udarca. Izvođenje forhend i bekend udaraca uz zadani smjer (paralela i dijagonala)..

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.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u kretanju.

Nakon odbijanja lopte od tla, odbiti je u vis.

Odbiti loptu reketom u vis, amortizirati loptu na glavi reketa.

### FORHEND

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda (udarac iz nogu).

Dodavanje u paru (sa iste strane mreže).

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje lopticu prema djetetu reketom.

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

### BEKEND

Trener 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).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda (udarac iz nogu).

Dodavanje u paru (sa iste strane mreže).

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje lopticu prema djetetu reketom. Izmjena udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim sa osnovne linije).

## **'11. SAT**

**CIJ SATA:** Uvježbavanje hvata za servis udarac privikavanjem na početnu (bočnu) poziciju za servis i tehnikom izbacivanja lopta za servis. Usvajanje pokreta dominantne ruke i ponavljanje pravilnog izbacivanja lopte za servis.

### **PRILAGODBA**

Odbijanje lopte dva i više puta objema rukama, svaka ruka jednu loptu.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u mjestu.

Odbijanje lopte u vis naizmjenično jednom pa drugom stranom glave.

### **FORHEND**

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener dodaje loptu prema djetetu iz ruke, sa različitih udaljenosti od djeteta.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

### **BEKEND**

Trener 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).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener dodaje loptu prema djetetu iz ruke, sa različitih udaljenosti od djeteta.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

### **SERVIS**

Uvježbavanje hvata za servis udarac s privikavanjem na početnu (bočnu) poziciju za servis i tehnikom izbacivanja lopte za servis.

Bacanje lopte u vis, ispred sebe, nedominantnom rukom.

Bacanje lopte u vis, ispred sebe, nedominantnom rukom. Lopta mora pasti na reket postavljen ispred prednje noge.

Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže.

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

Kontinuirano odbijanje lopte reketom od tla, u mjestu.

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

Uvježbavanje hvata za servis udarac s privikavanjem na početnu (bočnu) poziciju za servis i tehnikom izbacivanja lopte za servis.

Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom.

Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom. Lopta mora pasti na reket postavljen ispred prednje noge.

Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže.

Imitacija pokreta dominantne ruke u kontinuitetu sa loptom u šaci. Bacanje lopta (uvježbavanje petlje).

## **'12. SAT**

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

Uvježbavanje koordiniranog korištenja dominantne (udarne) i ne dominantne ruke prilikom izvođenja servis udarca

Odbijanje lopte od tla jednom rukom što je moguće jače, pljesak dlanovima, hvatanje u košaricu formiranu dlanovima.

Odbijanje lopte dva i više puta objema rukama, svaka ruka jednu loptu.

Kontinuirano odbijanje lopte reketom u vis, u kretanju.

Odbiti loptu reketom u vis, amortizirati loptu na glavi reketa.

### **FORHEND**

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

Trener se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove dominantne ruke.

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

### **BEKEND**

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

Trener se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove nedominantne ruke.

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

### **SERVIS**

Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom.

Bacanje lopte dominantnom rukom preko mreže.

Imitacija pokreta dominantne ruke u kontinuitetu sa lopticom u šaci. Bacanje lopta (uvježbavanje petlje).

Imitacija pokreta dominantne ruke držanjem reketa za vrat.

Trener izbacuje loptu iz ruke, dijete servira. Hvat za vrat reketa.

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.  
Odbijanje lopte dva i više puta objema rukama, svaka ruka jednu loptu.  
Kontinuirano odbijanje lopta reketom od tla, u kretanju.  
Odbijanje lopte u vis naizmjenično jednom pa drugom stranom glave reketa.

Imitacija pokreta dominantne ruke u kontinuitetu sa loptom u šaci. Bacanje lopte (uvježbavanje petlje).

Imitacija pokreta dominantne ruke držanjem reketa za vrat.

Trener izbacuje loptu iz ruke, dijete servira. Hvat za vrat reketa.

Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Bez udarca.

Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Imitacija servisa sa udarcem lopte o loptu.

### **'13. SAT**

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

#### **FORHEND**

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

Trener se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove dominantne ruke.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

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

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon što se lopta odbije od tla. Pogled na sat na dominantnoj ruci (izmah).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

#### **BEKEND**

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

Trener se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove ne dominantne ruke.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

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

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

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

## SERVIS

Trener izbacuje loptu iz ruke, dijete servira. Hvat za vrat reketa.

Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Bez udarca.

Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Imitacija servisa sa udarcem lopte o loptu.

Servis iz položaja kad je reket prislonjen uz leđa. Hvat za dršku reketa.

Koordinacija pokreta obje ruke istovremeno. U svakoj ruci jedna lopta. Imitacija servisa sa udarcem lopte o loptu.

Servis iz položaja kad je reket prislonjen uz leđa. Hvat za dršku reketa.

Imitacija servisa u cjelini. Hvat za dršku reketa.

## **'14. SAT**

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

## FORHEND

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

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

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).

Trener se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove dominantne ruke.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

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

## BEKEND

Trener 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).

Trener izbacuje loptu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se lopta odbije od tla.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu iz ruke.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

Trener se nalazi iza djeteta. Prebacuje loptu preko ramena njegove ne dominantne ruke.

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje loptu prema djetetu reketom.

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

#### SERVIS

Bacanje lopte u vis, ispred sebe, ne dominantnom rukom. Lopta mora pasti na reket postavljen ispred prednje noge.

Imitacija servisa u cjelini. Hvat za dršku reketa.

Servis u cjelini.

#### **'15. SAT**

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

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

#### FORHEND

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

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje lopticu prema djetetu reketom.

Izmjenjivanje udaraca preko mreže (sa sredine terena, zatim s osnovne linije). Trener izbacuje lopticu u vis iz ruke. Udarac iz osnovnog stava s otvaranjem, nakon što se loptica odbije od tla.

Trener izbacuje lopticu u vis iz ruke. Udarac iz bočnog stava nakon podizanja iz sjeda na kanti (udarac iz nogu).

Trener se nalazi iza mreže. Dodaje lopticu prema djetetu reketom.

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

#### SERVIS

Imitacija servisa u cjelini. Hvat za dršku reketa.

Servis u cjelini.

