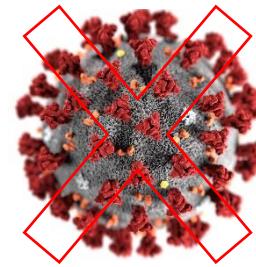


PROJEKT

HRVATSKOG TENISKOG SAVEZA

IGRAJ TENIS



SLOGAN PROJEKTA

PROMICANJE ZDRAVLJA I SPORTA



STANJE

- corona zaustavila kompletno bavljenje sportom
- djeca previše vremena provode u zatvorenom

PUT

- anketirati veći broj djece u školama
- pojasniti važnost bavljenja sportom
- povezati škole i teniske klubove

CILJ

- stvoriti naviku redovitog odlaska na treninge
- stvoriti natjecateljski duh
- baviti se sportom u zdravom i sigurnom okruženju

SADRŽAJ PROGRAMA

- organizacija treninga kroz stupnjeve
- učenje tehnike kroz igru
- kako planirati trening
- kako organizirati natjecanja
- vježbe za trenere

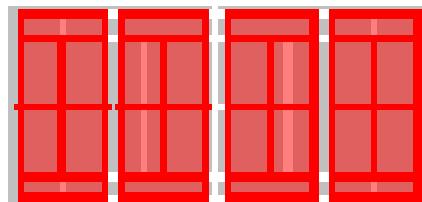
ZNAČAJKE I REZULTATI PROGRAMA

- tenisom se može baviti svatko
- tenis približiti djeci nižih razreda
- usklađen s ITF-ovim programom
- uključivanje većeg broja djece
- bez masovnosti nema kvalitete
- potaknuti profesore u školama da upućuju djecu u teniske klubove
- druženje s drugom djecom, u zdravom i sigurnom okruženju

ORGANIZACIJA TRENINGA KROZ STUPNJEVE

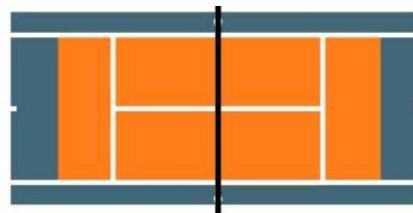
CRVENI

3.



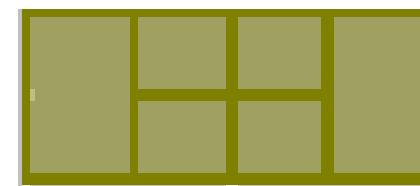
NARANČASTI

2.



ZELENI

1.



GLAVNE SMJERNICE UČENJA PO STUPNJEVIMA

3

kontrola reketa i lopte
priprema za udarac
koordinacija pokreta
učenje trčanja na igralištu
vježbe po stanicama

2

servis
osnovni udarci
volej
kretanje prema naprijed
kontrola udaraca
udarci po stanicama
igranje na poene

1

kontola lopte uz kretanje
prvi i drugi servis
igra na mreži
igra na poene
igra parova
taktičke varijante
učenje osnovnih pravila

3 STUPNJA UČENJA

3

jednostavna pravila
razvoj motorike i koordinacije
sudjelovanje do kraja zadatka
83 % djece bolje uči gledajući
korištenje dodatnih rekvizita

2

vježbe koordinacije
vježbe - niti prelagane niti preteške
konstantnost i preciznost udaraca

1

sigurnost kod udaraca
igra na cijelom igralištu
testiranje i završna natjecanja

PROGRAMOM RAZVIJAMO

SOCIJALNI ASPEKT

Ostvaruje se kroz

- zabavu i motivaciju
- slušanje i pažnju
- uvažavanje drugih
- izgradnju samopouzdanja
- pamćenje treninga
- grupni rad

SPORTSKI ASPEKT

Ostvaruje se kroz

- gledanje lopte
- koordinaciju
- kontrolu lopte i reketa
- postavljanja na loptu
- vježbe rada nogu
- kontrolu smjera i jačine udarca
- kontinuiteta kod udarca

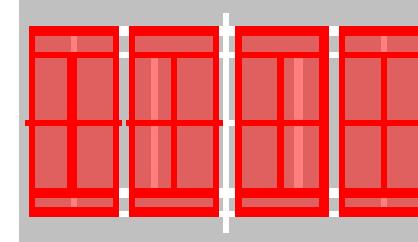
ORGANIZACIJA NATJECANJA

- djeca već od početka na treninzima uče igrati na poene
- trener na natjecanju uočava potencijalne buduće natjecatelje
- djeca se natječu i u drugim sportovima

NATJECANJA ZA DJECU

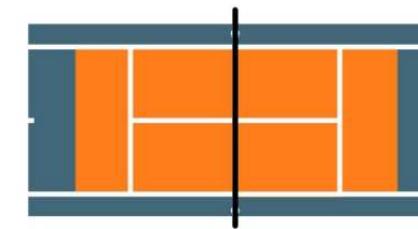
CRVENI TURNIRI

mala polja (11 x 5 metara)
kratki setovi



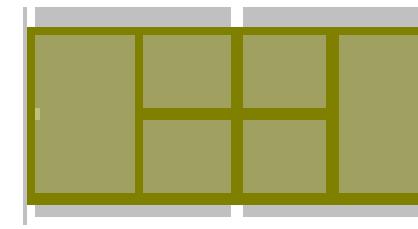
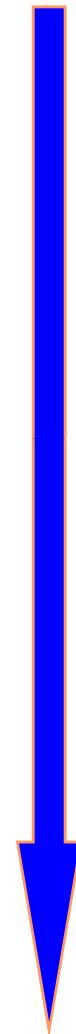
NARANČASTI TURNIRI

igralište 18 metara
napredne grupe



ZELENI TURNIRI

igralište normalnih dimenzija
prilagođena pravila



PORUKA DJECI

