



Тениски савез Републике Српске
Tennis Association of Republic of Srpska



МИНИ ТЕНИС

НИВОИ НАПРЕТКА



Садржај мини тенис програма



Тениски савез Републике Српске
Tennis Association of Republic of Srpska

НИВОИ НАПРЕТКА У МИНИ ТЕНИСУ

Пратећи прогресе у свијету по питању педагошко/методског приступа у обучавању спортских вјештина, па тако и у тенису, схватили смо да су нужне измјене у начину рада који је присутан на овим просторима. Идеја о нивоима напретка у мини тенису, те сва пратећа методика рада коју ћемо кроз наше брошуре понудити, представља управо покушај да се изнесени недостатци отклоне, те крене путем стручнијег и систематичнијег начина у спровођењу тренажног процеса у тенису.

Нивои напретка су написани са циљем да помогну дјечи да уче у фазама и развијају тениске и моторичке вјештине темпом и начином који је прилагођен њиховом узрасту и зато буду награђени наљепницама подршке и наљепницом која означава одређени ниво усвојених тениских знања и вјештина.

Систем мини тениса са нивоима напретка се врло лако може интегрисати у тренажни процес сваког тренера, било да користи тренажни програм ТС РС или сопствени, и може послужити не само тренеру већ и родитељима као повратна информација о напретку дјетета.

Укупно је написано 9 нивоа напредака. Сваки ниво садржи образовне и организационе захтијеве, као и техничке и моторичке карактеристике.

ДЕФИНИСАЊЕ НИВОА НАПРЕТКА

Овај систем се састоји од 9 нивоа, који представљају смјернице за рад у двије тренажне категорије према моделу понуђеном у мини тенису. Нивои од 1 до 6 односе се на рад у црвеном мини тенису, те се учење и полагање датих вјештина спроводе у условима дефинисаним црвеним мини тенисом. Овај сет нивоа препоручљив је узрасту од 5 до 8 година.

Нивои од 7 до 9 представљају тренажне захтјеве који се односе на систем зеленог мини тениса, те су по својој сложености прилагођени узрасту од 8 до 10 година.

Из горе наведеног види се да у овоме понуђеном моделу није заступљен систем наранџастог мини тениса. За то смо се одлучили с обзиром на постојеће материјалне услове у клубовима широм ТСРС, те

постојећи систем такмичења које организује ТСРС (црвени и зелени систем). Међутим, у брошури тренажног програма понуђеног од стране ТСРС поред модела тренинга за зелени и црвени систем, налази се модел и за наранџасти систем, чиме смо оставили слободу клубовима, који имају услове за то, да примјене и овај систем у своме раду.

Сви понуђени нивои су структурално дефинисани те су за сваки дате јасне информације о следећим елементима:

- Услови за извођење (боја терена и димензије), врста лоптица и рекета
- Организационе форме
- Технички захтјеви са јасно дефинисаним нормама
- Моторички захтјеви са јасно дефинисаним нормама
- Видео материјали који ће бити постављени XXXX

УПУТСТВА ЗА ПРИМЈЕНУ МОДЕЛА НИВОА НАПРЕТКА У ТРЕНАЖНОМ СИСТЕМУ

Упис и категорисање дјетета

Кад се дјете упише у тениску школу, потребно је њему и родитељима јасно објаснити систем овог модела рада. Након тога приступа се идентификовању одговарајућег нивоа напретка за то дјете. Дјеца узраста 5,6 или 7 година почињу искључиво са првим нивоом. Старија дјеца (узраста 8,9 или 10 година) такође почињу са првим нивоом (по могућности са својим узрастом), али уколико показују брз напредак препоручује се бржи прелазак нивоа напретка (види под упутствима за полагање)

Спровођење тренажног процеса

Када је дјетету додјељен одговарајући ниво, приступа се спровођењу тренажног процеса. Тренажни блок траје 4 мјесеца, те у томе времену тренер има задатак да на основу захтјева датих у одговарајућем нивоу који слиједи, те брошуре тренинга написаних од стране ТСРС (види брошуру тренажног програма ТСРС) креира појединачне тренинге. Управо ти тренинзи ће бити основа за усвајање знања дјетета која су му потребна да приступи полагању следећег нивоа напретка.

УПУТСТВА ЗА ПОЛАГАЊЕ

Након што је играч прошао тренажни процес у периоду од 4 мјесеца, те показао знања и вјештине потребне за полагање датог нивоа, спреман је да изађе на полагање.

Полагање се организује сваких 4 мјесеца за сваки ниво. Полагање спроводи лиценцирани клупски тренер за нивое од 1 до 8. Девети ниво играчи полажу пред стручном комисијом ТСРС.

Тренер задржава право да у посебним случајевима организује полагање нивоа и прије предвиђеног рока (4 мјесеца), ако је играч показао убрзан напредак у усвајању задатих вјештина.

Ниво 1 би требао бити охрабрујући и сваки играч га треба положити како би охрабрили дјецу да наставе са тренинзима.

Приликом организовања полагања, тренер за сваки ниво користи јасно дефинисане задатке и организациона упутства која се налазе у овој брошури.

Играч је положио дати ниво само када је испунио/задовољио све услове прописане датим правилником. Другим ријечима, ако постоји 4 задатка која мора да спроведе, а играч је задовољио само 3, онда он не може да добије потврду о положеном нивоу. Такође играчу није дозвољено прескакање нивоа, односно не може да полаже за нпр. ниво 3, ако није положио све задатке са нивоа 2.

За праћење и евидентирање резултата полагања тренеру стоји на располагању образац за полагање који се може преузети на веб страници ТСРС. Након што тренер испуни образац са полагања, као прво требало би да те податке унесе у свој дневник за тренере (моћи ће се набавити у ТСРС), а затим да пошаље исте податке у ТСРС ради креирања листе играча са положеним нивоима.

Након завршеног полагања, тренер играчима који су положили додјељује двије наљепнице са ознаком положеног нивоа. Препоручује се да се једна наљепница залијепи на унутрашњу страну врата рекета (као симбол препознавања нивоа играча), а друга наљепница обавезно иде на дневник играча који сваки играч добија од тренера приликом уписа у тениску школу.

Када је играч положио све нивое од 1. до 8., онда приступа полагању 9. нивоа пред стручном комисијом ТСРС.

01 НИВО БИЈЕЛИ



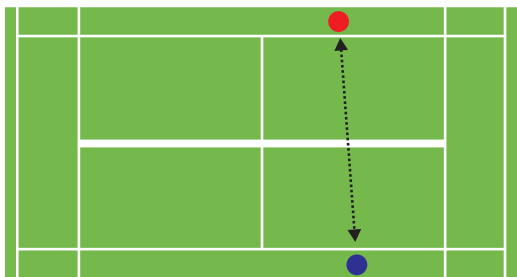
Бијели ниво је охрабрујући. Задаци требају бити лагани као би дјецу охрабрили и подстакли да и даље тренирају. Свако дијете треба бити награђено.

Задатак А - КОТРЉАЊЕ



Користити димензије црвеног мини терена.
Простор за игру обојен је у црвено.

- играчи се налазе на бочним странама, један насупрот другог, црвеног мини терена
- играч удара лоптицу рекетом симулирајући ФХ тако да се лопта котрља до партнера који је зауставља рекетом и симулирајући ФХ враћа лоптицу партнеру (вјежба ЦЗ), користити црвену лопту



КЉУЧНЕ ТАЧКЕ:

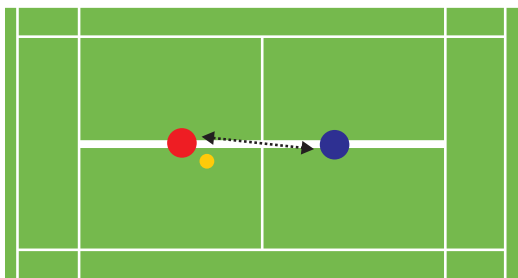
- зауставити и одиграти лопту у бочном положају
- послије ударца показати основни став

Задатак Б - ПРЕБАЦИВАЊЕ



Користити димензије црвог мини терена.
Простор за игру обојен је у црвено.

- тренер и играч се налазе, један насупрот другог, унутар сервис поља
- тренер из руке баца лопту (5х) ка играчу који игра основне ударце ФХ и БК (вјежба Ц7), користити црвену лопту



КЉУЧНЕ ТАЧКЕ:

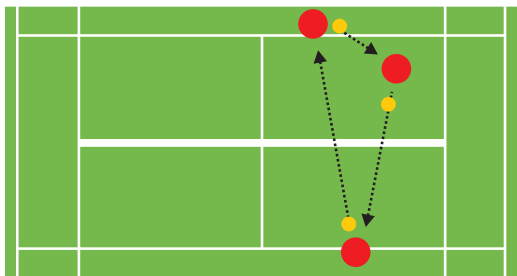
- показати основни став
- ротација тијелом са малим замахом и измахом
- после ударца заузети основни став
- играч треба бити у бочном положају у односу на лопту

Задатак В - ТРЧАЊЕ СА РЕКЕТОМ И ЛОПТИЦОМ НА ЖИЦАМА



Користити димензије црвеног мини терена.
Простор за игру обојен је у црвено.

- играч креће са бочне стране црвеног мини терена са рекетом у руци и лоптицом која се налази на жицама, трчи око чуња и враћа се на стартну позицију (тренинг црвени 3 загријавање)
- уколико лоптица падне са рекета играч се враћа на почетну позицију и покушава поново



- исправно урадити задатак

02 НИВО ЖУТИ



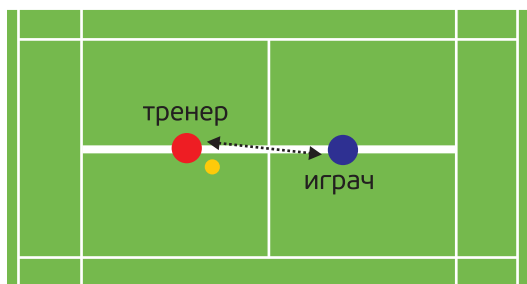
Образовни захтјев је 5 пута пребацити лопту са тренером из три покушаја.



Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм
Простор за игру обојен је у црвено 6м x 5,5м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- користити црвени мини терен и црвену лоптицу
- тренер и играч се налазе унутар сервис поља један насупрот другог
- тренер избацује лоптицу рекетом и пребацује заједно са играчем који мора 5 пута у серији успјешно одиграти ФХ или БК
- у случају да лоптица одскочи ван означеног простора, одскочи два пута прије ударца или завши у мрежи, серија се прекида, те вјежба почиње из почетка
- сваки играч има право на три покушаја.



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- инсистирати на основном тениском ставу
- пратити да ли играч врши ротацију тијелом са кратким замахом и измахом
- инсистирати на враћању у основни тениски став после ударца

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- подстицати играча да буде позициониран бочно у односу на долазећу лоптицу
- пожељно је да играч раније заузима став те да лоптица долази до њега
- након ударца инсистирати на враћању на средину терена

Видео линк подршке за ниво 2:

<http://www.lta.org.uk/LTA-Mini-Tennis/Zone/Coaching-Videos/?yo=000036821102-36762761&cat=Rally&autoStart=1>

ОЗ НИВО ЉУБИЧАСТИ



Образовни захтјеви :

- а) 10 пута пребацити лопту
- б) 5 од 10 сервиса

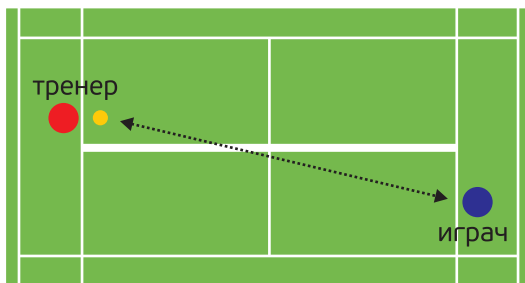


Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм
Простор за игру обојен је у црвено 8.23м x 5,5м

а) ПРЕБАЦИВАЊЕ ОСНОВНИМ УДАРЦИМА ФХ и БК

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- користити црвени мини терен и црвену лоптицу
- тренер и играч се налазе на линији сервис поља један насупрот другог, а простор за игру су оба сервис поља
- тренер избацује лоптицу рекетом и пребацује заједно са играчем који мора 10 пута у серији успјешно одиграти ФХ или БК
- у случају да лоптица одскочи ван означеног простора, одскочи два пута или заврши у мрежи, серија се прекида, а вјежба иде испочетка
- сваки играч има право на три покушаја.



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч увијек чека спремно лопту у основном ставу и послије ударца се враћа на средину терена

- када играч примијети на коју страну долази лопта битно је да заузме бочни положај у односу на долазећу лопту
- замах је кратак, а измах би требао бити продужен и пратити лет лопте

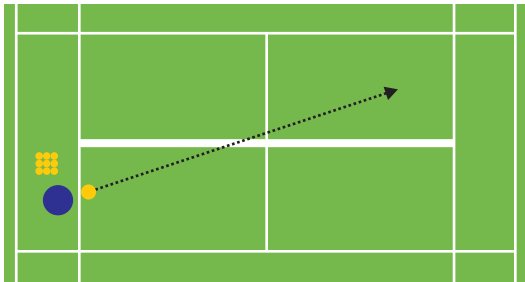
КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- инсистирати на сплит степену у тренутку када тренер удара лопту
- бочним корацима враћати се на средину терена послје ударца

6) ПРЕБАЦИВАЊЕ ОСНОВНИМ УДАРЦИМА ФХ и БК

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- играч сервира са линије сервис поља
- почиње сервисати са десне стране и покушава погодити дијагонално сервис поље, након чега прелази на другу страну и гађа друго сервис поље. Тако ради наизмјенично док не одсервира 10 лоптица.
- играч треба погодити минимално 5 од 10 сервиса из три покушаја



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч треба заузети бочни положај са стопалима благо ротираним према вањском дијелу терена
- држање рекета је за крај дршке без инсистирања на одређеним стандардизованим грифовима
- сервис започети бацањем лоптице мало више изнад дохвата рекета, без посебних захтјева на синхронизацији руке која баца и руке која удара
- фокус усмјерити на прецизност, а не на контакт рекета са лоптицом
- играч би требао гласно рећи аут уколико је лопта отишла ван сервис поља

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- подстицати заузимање основног става послје сервиса

Видео линк подршке:

<http://www.lta.org.uk/LTA-Mini-Tennis/Zone/Coaching-Videos/?yo=000036821102-36764961&cat=Serve&autoStart=1>

04 НИВО ЦРВЕНИ

4

Образовни захтјеви:

- а) 15 пута пребацили лопту
- б) волеј 3 од 5
- в) разумијети како се поен добија и губи

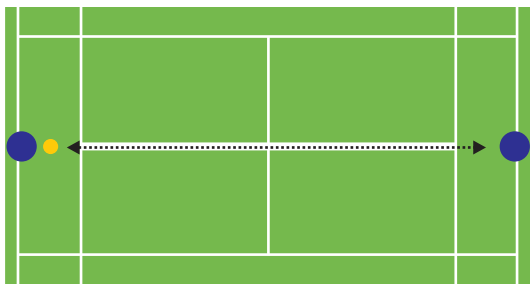
а) ПРЕБАЦИВАЊЕ ОСНОВНИМ УДАРЦИМА ФХ и БК



Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм
Простор за игру обојен је у црвено.

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- користити црвени мини терен и црвену лоптицу
- играчи се налазе на основној линији један насупрот другог, а простор за игру су пуне димензије цвеног мини терена
- циљ је пребацили лоптицу 15 пута (рачунају се ударци оба играча) преко мреже са партнером без грешке користећи основне ударце ФХ или БК
- у случају да лоптица одскочи ван означеног простора, одскочи два пута прије удараца или завши у мрежи, серија се прекида, те вјежба почиње из почетка
- пар има право на три покушаја.



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играчи би требали константно током пребацивања показати почетни став и добру кретну енергију
- из позиције основног става ротацијом рамена и руке довести рекет иза тијела
- охрабрити играче да користе конзистентан замах и буду мирни током изведбе удараца , а да рекетом испрате ударац и ураде измах иза рамена

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- играчи морају да покажу знање правовременог и квалитетног сплит-степа на основној линији у тренутку када партнер удара лопту
- после ротације рамена која је у правцу кретања лопте почиње кретање играча које треба бити брзо тако да играч чека лопту у тренутку њеног одскока - након завршетка удараца играч се враћа на средину терена по могућности бочним корацима (ако ситуација то дозвољава), те заузима основни став

Видео линк подршке за држање лопте 15 пута за ниво 4:

<http://www.lta.org.uk/LTA-Mini-Tennis/Zone/Coaching-Videos/?yo=000036821102-36766753&cat=Rally&autoStart=1>

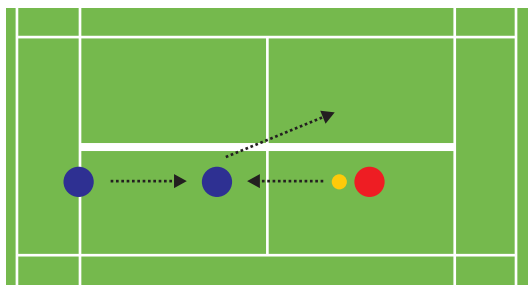
6) ВОЛЕЈ



Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм
Простор за игру обојен је у црвено 8,23м x 5,5м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- тренер се налази унутар сервис поља и баца лопте из руке
- играч се налази на линији сервис поља
- играч трчи из стартне позиције ка мрежи на сигнал тренера "иди"
- тренер доноси одлуку да ли ће бацити лопту на ФХ или БК волеј
- тренер избацује лоптицу у висини рамена играча
- играч треба одиграти 3 од 5 волеја у терен из три покушаја



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ

- играч трчи до мреже гдје се зауставља и заузима основни став
- држати рекет чврсто и испред тијела док трчи напријед према мрежи, без инсистирања на стандардизованим грифовима
- играч има једноставан задатак да блокира лет лопте прије него што падне на терен
- у тренутку контакта рекет је отворен и глава рекета је изнад дршке

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч трчи брзо према мрежи и гледа у тренера који му баца лопту
- врши правовремени сплит-степ непосредно прије избацивање лоптице од стране тренера

Видео линк подршке за волеј игру за ниво 4:

<http://www.lta.org.uk/LTA-Mini-Tennis/Zone/Coaching-Videos/?yo=000036821102-36763337&cat=Come+to+the+Net&autoStart=1>

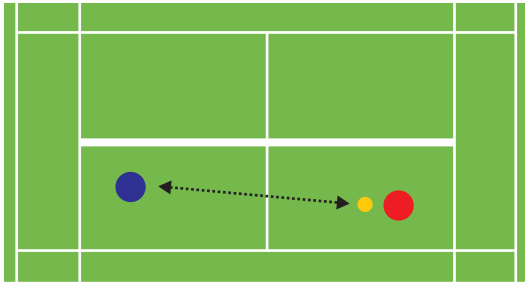
в) РАЗУМИЈЕВАЊЕ ИГРЕ



Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм
 Простор за игру обојен је у црвено 8,23м x 2,75м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- тренер и играч користе за игру једну половину зоне за сервирање (дио означен црвеним)
- игра почиње сервисом играча са сервис линије и мора да погоди сервис поље на другој страни и игра се поен
- после сваког одиграног поена мијења се сервер (играч-тренер)
- после сваког одиграног поена у комуникацији са тренером играч би требао знати ко је добио или изгубио поен тј. играч треба да покаже знање доношење правилних одлука о томе да ли је лоптица одскочила два пута, завршила у мрежи или изашла изван оквира терена, те показати знање бројања поена



КЉУЧНЕ ТАЧКЕ:

- играч приликом сервиса треба да уради контакт изнад главе
- када лопта изађе изван простора за играње играч прекида игру (не удара лопту) и зове јасно аут
- када лопта одскочи два пута прекида се пребацивање и играч даје објашњење догађаја
- играч треба да покаже знање бројања тј. додјелјивања поена током игре, те константну свјесност резултата

Видео линк подршке за разумијевање игре за ниво 4:

<http://www.lta.org.uk/LTA-Mini-Tennis/Zone/Coaching-Videos/?yo=000036821102-36763402&cat=Score+and+Compete&autoStart=1>

05 НИВО ПЛАВИ



Образовни захтјеви:

- а) 6 пута играти дијагоналу ФХ и БК
- б) комбинација прилазни ударац и волеј 3 од 5 из три покушаја
- в) сервис са основне линије са усклађеним радом руку

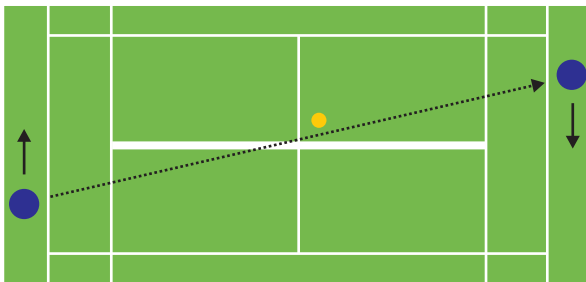
а) ДИЈАГОНАЛЕ ФХ И БК



Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм
Простор за игру обојен је у црвено.

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- користити црвени мини терен и црвену лоптицу
- играчи се налазе на основној линији један насупрот другог, а простор за игру су пуне димензије црвеног мини терена
- циљ је играти дијагоналу 6 пута (рачунају се ударци оба играча) преко мреже са партнером без грешке користећи прво ФХ, а после БК
- у случају да лоптица одскочи ван означеног простора, одскочи два пута прије удараца или завши у мрежи, серија се прекида, те вјежба почиње испочетка
- пар има право на три покушаја.



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- Сви технички захтјеви из нивоа 4

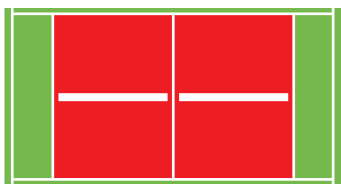
Поред тога играчи требају показати:

- у овој вјежби играчи се требају позиционирати прецизно и на вријеме иза лопте како би имали добру контролу и тачку контакта и тиме утицали на добру путању лопте
- увјерити се да ли су играчи способни да могу држати константно током пребацивања исти облик замаха и темпо пребацивања

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- инсистирати на почетном ставу и пратити да ли је играч константно кретно активан, те да ли врши квалитетно враћање на средину терена путем прекорака (recovery step)

б) КОМБИНАЦИЈА: прилазни ударац и волеј

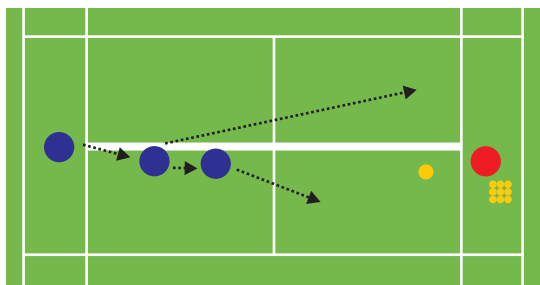


Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм

Простор за игру обојен је у црвено 8,23м x 5,5м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- тренер се налази иза линије сервис поља и баца лопте из руке
- играч се налази иза линије сервис поље
- тренер избацује лоптицу руком и играч игра прилазни ударац, затим тренер баца другу лопту на волеј
- тренер доноси одлуку да ли ће бацити лопту на ФХ или БК волеј
- тренер баца лопту у висини рамена
- играч треба погодити 3 од 5 прилазних удараца и волеја у терен из три покушаја



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- после прилазног удараца играч се брзо креће према мрежи и покушава бити у добром балансу и погледом према напријед и настоји заузети спреман став прије него што лопта коју треба играти волејом дође до њега
- држати рекет чврсто и испред тијела док трчи напријед према мрежи са неутралним (чекић) захватом
- тражити да играч у ударцу повеже замах и измах (не смије долазити до заустављања рекета у замаху)
- у тренутку контакта глава рекета је изнад дршке
- подстицати играча да глава рекета прије контакта буде отворена према лоптици

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч треба показати добру кретну енергију и инервацију иза линије сервис поља како би имао добру реакцију
- за кретање према напријед, односно за прилазни ударац
- инсистирати на основном ставу са рекетом испред након волеја

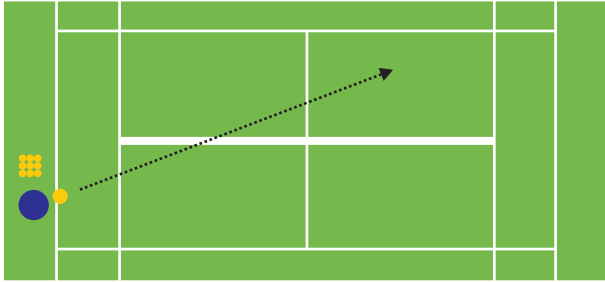
Видео линк подршке за прилазни ударац и волеј за ниво 5:

[http://www.lta.org.uk/LTA-Mini-Tennis/Zone/Coaching-Videos/
?yo=000036821102-36765044&cat=Come+to+the+Net&autoStart=1](http://www.lta.org.uk/LTA-Mini-Tennis/Zone/Coaching-Videos/?yo=000036821102-36765044&cat=Come+to+the+Net&autoStart=1)

В) СЕРВИС

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- играч сервира са основне линије
- почиње сервирати са десне стране (ћус страна) и покушава погодити дијагонално сервис поље, након чега прелази на другу страну (предност страна) и гађа друго сервис поље. Тако ради наизмјенично док не одсервира 10 лоптица.
- играч треба погодити минимално 5 од 10 сервиса из три покушаја



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч треба заузети бочни положај са стопалима благо ротираним према вањском дијелу терена
- држање рекета је за крај дршке неутралним ("чекић") захватом
- сервис започети бацањем лоптице мало више изнад дохвата рекета
- подстицати усклађен рад обе руке и тако да обе руке спуштамо према доље те их раздвајамо и рука која испушта лоптицу, у висини очију, прати лет лопте до вертикалног положаја изнад главе док друга рука иде у положај одручења са углом од 90 степени између надлактице и подлактице (трофеј положај)
- контакт рекета са лоптицом је изнад главе са опруженом руком
- играч би требао гласно рећи аут уколико је лопта изашла ван сервис поља

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- подстицати играча да послје сервиса заузме добар став иза основне линије како би био спреман за наставак поена

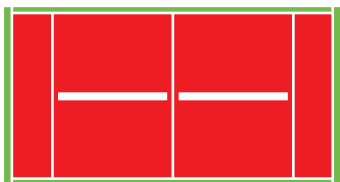
06 НИВО НАРАНЦАСТИ



Образовни захтјеви:

- а) 6 пута играти паралеле ФХ и БК
- б) комбинација основни ударац, прилазни ударац и волеји 3 од 5
- в) ретерн 4 од 10
- г) смеч 3 од 5

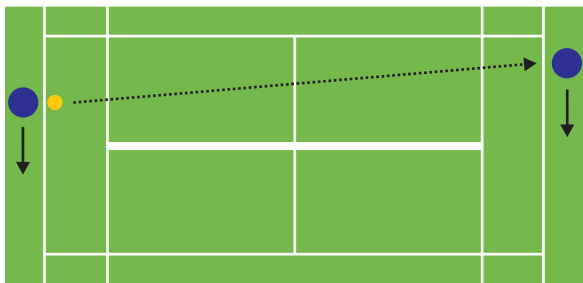
а) ПАРАЛЕЛЕ ФХ И БК



Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм
Простор за игру обојен је у црвено.

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- користити црвени мини терен и црвену лоптицу
- играчи се налазе на основној линији један насупрот другог, а простор за игру су пуне димензије цвеног мини терена
- циљ је играти паралелу 6 пута (рачунају се ударци оба играча) преко мреже са партнером без грешке користећи прво ФХ, а послје БК
- у случају да лоптица одскочи ван означеног простора, одскочи два пута прије ударца или завши у мрежи, серија се прекида, те вјежба почиње испочетка
- пар има право на три покушаја.



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- у овој вјежби играчи се требају позиционирати прецизно и на вријеме иза лопте како би имали добру контролу и тачку контакта и тиме утицали на добру путању лопте
- увјерити се да ли су играчи способни да могу држати константно током пребацивања исти облик замаха и темпо пребацивања

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- инсистирати на почетном ставу, ротирати раменима и бити позициониран после одскока иза лопте, подстицати на кретну енергију и враћање на средину терена (рецоверу степ) после удараца

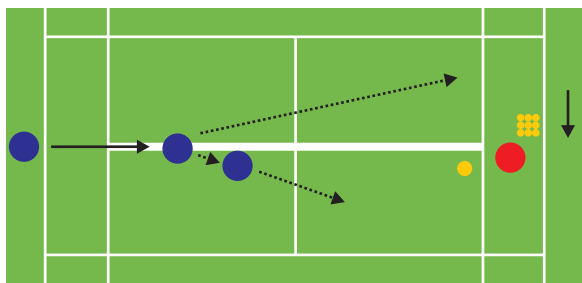
б) КОМБИНАЦИЈА: ударац са основне линије, прилазни ударац и 2 волеја



Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм
Простор за игру обојен је у црвено.

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- тренер се налази иза линије сервис поља и избацује лоптице рекетом
- играч се налази иза основне линије
- тренер избацује лоптицу на основну линију (произвољну страну без знања играча), затим кратку за прилазни ударац, те двије лоптице за волеје
- тренер доноси одлуку да ли ће бацити лопту на ФХ или БК волеј
- тренер баца лопту у висини рамена
- играч треба погодити 3 од 5 комбинација (ударац са основне, прилазни ударац и 2 волеја) у терен из три покушаја



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ

- после прилазног удара играч се брзо креће према мрежи и покушава бити у добром балансу и погледом према напријед и настоји заузети спреман став прије него што лопта коју треба играти волејом дође до њега
- држати рекет чврсто неуталним ("чекић") грифом испред тијела док трчи напријед према мрежи
- играч треба демонстрирати повезаност замаха и измаха са контактом испред тијела те задржати чврстину у зглобу шаке
- у тренутку контакта рекет је отворен и глава рекета је изнад дршке рекета

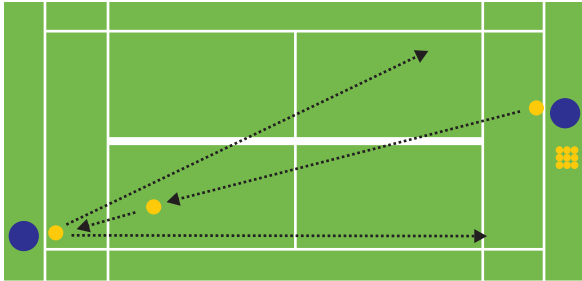
КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч треба показати добру кретну енергију и инервацију иза линије сервис поља како би имао добру реакцију за кретање према напријед, односно за прилазни ударац
- инсистирати на основном ставу са рекетом испред након волеја

в) РЕТЕРН

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- тренер сервира са основне линије
- играч стоји на основној линији и одиграва ретерн
- играч који враћа сервис треба погодити терен партнера минимално 4 од 10
- играч има право на три покушаја



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч треба да чека сервис у основном ставу и треба да направи правовремени сплит степ (непосредно пред моменат кад тренер врши контакт рекета са лоптицом током сервиса)
- држати рекет неутралним хватом
- велики нагласак на ранијој ротацији раменима и одвођењу рекета до линије рамена

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- широк сплит степ
- послије ретерна враћање у средину терена бочним корацима у почетни став

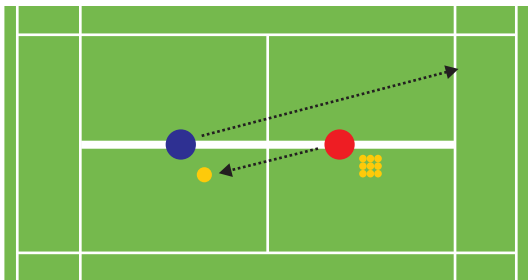
г) СМЕЧ



Димензије терена: 11м x 5,5м и висина мреже 80цм
Простор за игру обојен је у црвено 6м x 5,5м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- користити црвени мини терен и црвену лоптицу
- тренер и играч се налазе унутар сервис поља један насупрот другог
- тренер избацује лоптицу рекетом играчу на смеч који треба погодити терен минимално 3 од 5
- играч има право на три покушаја.



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч држи рекет за краја дршке произвољним хватом
- из позиције основног тениског става у тренутку када тренер избацује лоптицу играч треба брзо доћи у бочни положај и слободном руком пратити лет лопте док је друга рука у положају одручења са савијеним лактом, тако да се рекет налази у вертикалном положају контакт рекета са лоптицом треба да је изнад главе

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ

- након смеча доћи у основни тениски став

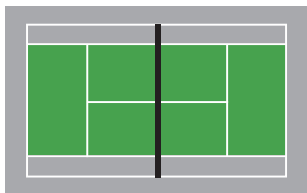
07 НИВО ЗЕЛЕНИ



Образовни захтјеви:

- а) 20 пута пребацити
- б) комбинација прилазни ударац и волеји 3 од 5
- в) сервис 6 од 10
- г) смеч 3 од 5

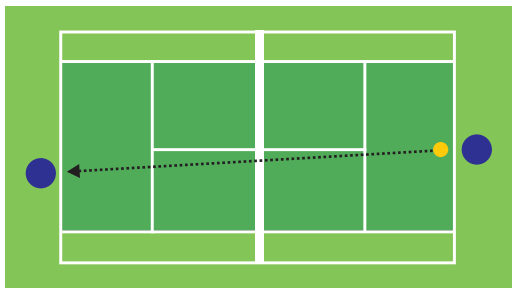
а) ПРЕБАЦИВАЊЕ ОСНОВНИМ УДАРЦИМА ФХ и БК



Простор за игру су пуне димензије зеленог терена.
Висина мреже је 0.91м.

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- користити зелени терен и зелену лоптицу
- играчи се налазе на основној линији један насупрот другог , а простор за игру су пуне димензије зеленог терена
- циљ је пребацити лоптицу 20 пута (рачунају се ударци оба играча) преко мреже користећи основне ударце ФХ или БК
- партнери имају на располагањ 4 лоптице и рачуна се збир све 4 лоптице
- у случају да лоптица одскочи ван означеног простора, одскочи два пута прије ударца или завши у мрежи, серија се прекида, те вјежба почиње из почетка



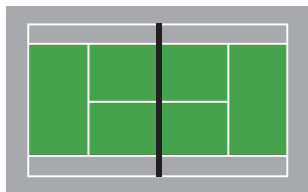
ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играчи би требали константно током пребацавања показати почетни став и добру кретну енергију
- из позиције основног става ротацијом рамена и кукова довести рекет иза тијела
- охрабрити играче да користе конзистентан замах и буду мирни током изведбе удараца , а да рекетом испрате ударац и ураде измах иза рамена

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- играчи морају да покажу знање правовременог и квалитетног сплит-степа на основној линији у тренутку када партнер удара лопту
- после ротације рамена која је у правцу кретања лопте почиње кретање играча које треба бити брзо тако да играч чека лопту у тренутку њеног одскока
- након завршетка удараца играч се враћа на средину терена по могућности бочним корацима (ако ситуација то дозвољава), те заузима основни став

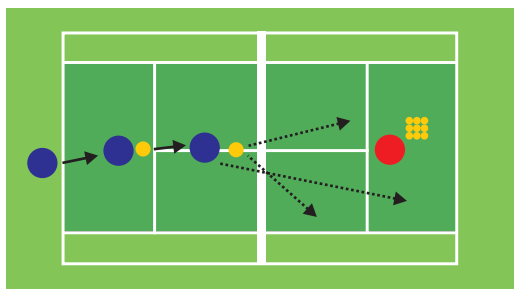
6) КОМБИНАЦИЈА: прилазни ударац и 2 волеја



Простор за игру су пуне димензије зеленог терена.
Висина мреже је 0.91м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- тренер се налази иза линије сервис поља и избацује лоптице рекетом
- играч се налази иза основне линије
- тренер избацује кратку лоптицу (произвољну страну без знања играча), за прилазни ударац, те двије лоптице за волеје
- тренер доноси одлуку да ли ће бацити лопту на ФХ или БК волеј
- тренер баца лопту у висини рамена
- играч треба погодити 3 од 5 комбинација (прилазни ударац и 2 волеја) у терен из три покушаја



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ

- после прилазног ударац играч се брзо креће према мрежи и покушава бити у добром балансу и погледом према напријед и настоји заузети спреман став прије него што лопта коју треба играти волејом дође до њега
- држати рекет чврсто неуталним ("чекић") хватом испред тијела док трчи напријед према мрежи
- играч треба демонстрирати повезаност замаха и измаха са контактом испред тијела те задржати чврстину у зглобу шаке
- у тренутку контакта рекет је отворен и глава рекета је изнад дршке рекета

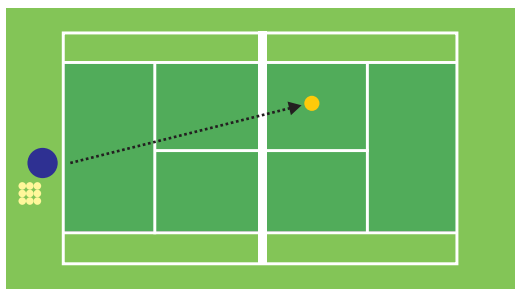
КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч треба показати добру кретну енергију и инервацију иза линије сервис поља како би имао добру реакцију за кретање према напријед, односно за прилазни ударац- инсистирати на основном ставу са рекетом испред након волеја

в) СЕРВИС

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- играч сервира са основне линије
- почиње сервисати са десне стране (ђус страна) и покушава погодити дијагонално сервис поље, након чега прелази на другу страну (предност страна) и гађа друго сервис поље.
Тако ради наизмјенично док не одсервира 10 лоптица.
- играч треба погодити минимално 6 од 10 сервиса из три покушаја



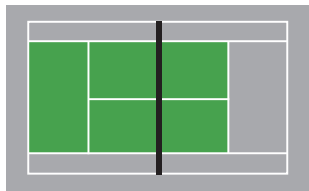
ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч треба заузети бочни положај са стопалима благо ротираним према вањском дијелу терена
- држање рекета је за крај дршке неутралним ("чекић") хватом
- сервис започети бацањем лоптице мало више изнад дохвата рекета
- подстицати усклађен рад обе руке и тако да обе руке спуштамо према доље те их раздвајамо и рука која испушта лоптицу, у висини очију, прати лет лопте до вертикалног положаја изнад главе док друга рука иде у положај одручења са углом од 90 степени између надлактице и подлактице (трофеј положај)
- контакт рекета са лоптицом је изнад главе са опруженом руком
- играч би требао гласно рећи аут уколико је лопта изашла ван сервис поља

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- подстицати играча да послије сервиса заузме добар став иза основне линије како би био спреман за наставак поена

г) СМЕЧ

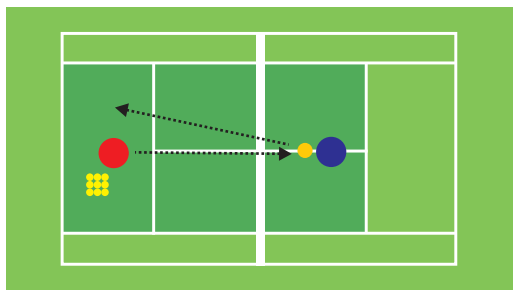


Простор за игру обојен је у зелено 12.80м x 8.23м

Висина мреже 0.91м

ОРГАНИЗАЦИЈА

- користити зелени терен и зелену лоптицу
- тренер се налази мало иза линије сервис поља, а играч се налази унутар сервис поља један насупрот другог
- тренер избацује лоптицу рекетом играчу на смеч који треба погодити терен минимално 3 од 5
- сваки играч има право на три покушаја.



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч држи рекет за крај дршке неутралним (чекић) хватом
- из позиције основног тениског става у тренутку када тренер избацује лоптицу играч треба брзо доћи у бочни положај и слободном руком пратити лет лопте док је друга рука у положају одручења са савијеним лактом, тако да се рекет налази у вертикалном положају контакт рекета са лоптицом треба да је изнад главе
- водити рачуна да рекет не дође у петљу током споре фазе, већ током брзе фазе

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ

- након смеча доћи у основни тениски став

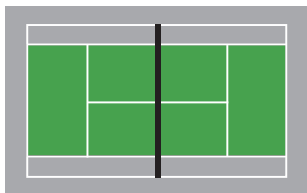
08 НИВО СМЕЋИ

8

Образовни захтјеви:

- а) 2х дијагонале и 1х паралелу 4 од 10
- б) комбинација основни ударац, прилазни ударац и волеји 3 од 5
- в) сервис и ретерн 6 од 10

а) 2х ДИЈАГОНАЛЕ и 1х ПАРАЛЕЛА



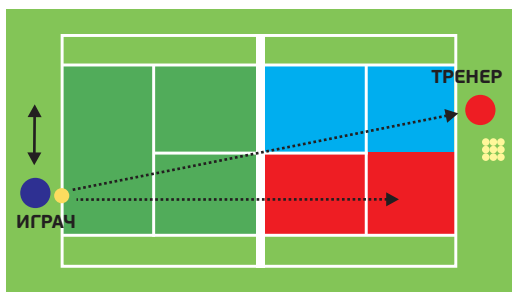
Простор за игру су пуне димензије зеленог терена.
Висина мреже је 0.91м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- користити зелени терен и зелену лоптицу
- играч и тренер се налазе на основној линији један насупрот другог
- циљ је да играч одигра (повеже) двије дијагонале, а након тога једну паралелу у означен простор (ФХ: двије дијагонале у црвено поље, и једна паралела у плаво поље; БК: двије дијагонале у плаво поље, једна паралела у црвено поље)
- игра се са тренером, користећи живу лоптицу, а задатак је погодити 4 од 10 комбинација (комбинација – везане 2 дијагонале и 1 паралела)
- потребно је извести комбинацију и ФХ и БК
- у случају да лоптица одскочи ван означеног простора, одскочи два пута прије удараца или завши у мрежи, серија се прекида, те вјежба почиње испочетка

ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч би требао константно током пребацивања показати почетни став и добру кретну енергију
- из позиције основног става ротацијом рамена и кукова довести рекет иза тијела,
- инсистирати на повезаности друге завршне фазе замаха и фазе измаха (еластична енергија)

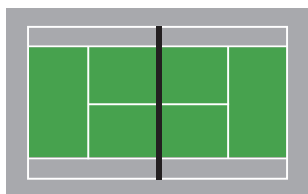


- контакт рекета са лоптицом треба да буде испред тијела, а измах слободан са константним убрзавањем рекета
- у овој вјежби играч се треба позиционирати прецизно и на вријеме иза лопте како би имао добру контролу и тачку контакта и тиме утицао на добру путању лопте
- увјерити се да ли је играч способан да може држати константно током пребацивања исти облик замаха и темпо пребацивања

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- инсистирати на почетном ставу и пратити да ли је играч константно кретно активан
- пазити да на дијагонали не долази до превеликог затварања у ставу
- пратити да ли играч врши квалитетно враћање на средину терена путем прекорача (recovery step)

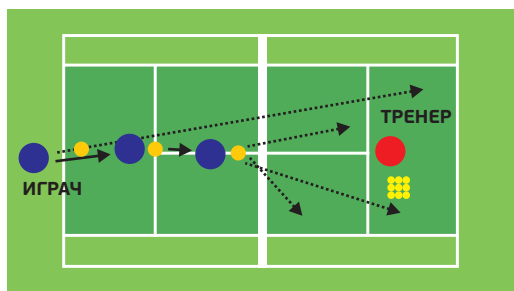
6) КОМБИНАЦИЈА: ударац са основне линије, прилазни ударац и 2 волеја



Простор за игру су пуне димензије зеленог терена.
Висина мреже је 0.91м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- тренер се налази иза линије сервис поља и избацује лоптице рекетом
- играч се налази иза основне линије
- тренер избацује лоптицу на основну линију (произвољну страну без знања играча), затим кратку за прилазни ударац, те двије лоптице за волеје
- тренер доноси одлуку да ли ће бацити лопту на ФХ или БК волеј
- тренер баца лопту у висини рамена
- играч треба погодити 3 од 5 комбинација (ударац са основне, прилазни ударац и 2 волеја) у терен из три покушаја



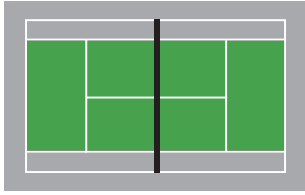
ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- Ударац са основне линије и прилазни ударац треба да задовољавају техничке захтјеве описане у претходној вјежби (комбинација: 2 дијагонала и 1 паралела)
- после прилазног ударца играч се брзо креће према мрежи и покушава бити у добром балансу и погледом према напријед и настоји заузети спреман став прије него што лопта коју треба играти волејом дође до њега
- држати рекет чврсто неуталним ("чекић") хватом испред тијела док трчи напријед према мрежи
- играч треба демонстрирати повезаност замаха и измаха код волеја са контактом испред тијела те задржати чврстину у зглобу шаке
- у тренутку контакта рекет је отворен и глава рекета је изнад дршке

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- играч треба показати добру кретну енергију и инервацију иза линије сервис поља како би имао добру реакцију за кретање према напријед, односно за прилазни ударац
- инсистирати на основном ставу са рекетом испред након волеја

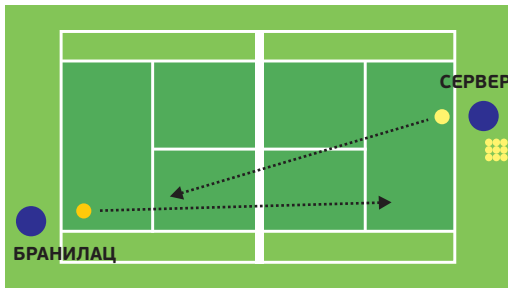
В) СЕРВИС И РЕТЕРН



Простор за игру су пуне димензије зеленог терена.
Висина мреже је 0.91м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- играчи се налазе на основној линији један насупрот другог
- сервер почиње сервирати са десне стране (ћус страна) и покушава погодити дијагонално сервис поље, након чега прелази на другу страну (предност страна) и гађа друго сервис поље. Тако ради наизмјенично док не одсервира 10 лоптица.
- сервер треба погодити минимално 6 од 10 сервиса
- играч који враћа сервис треба погодити терен партнера минимално 6 од 10
- парови имају право на три покушаја (играчи мијењају улоге када испуне свој задатак, играч који раније испуни свој задатак наставља бити подршка партнеру све док он има право на дозвољен број покушаја)



ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- СЕРВЕР треба заузети бочни положај са стопалима благо ротираним према вањском дијелу терена
- држање рекета је за крај дршке неутралним ("чекић") хватом
- сервис започети бацањем лоптице мало више изнад дохвата рекета
- подстицати усклађен рад обе руке и тако да обе руке спуштамо према доље те их раздвајамо и рука која испушта лоптицу, у висини очију,

прати лет лопте до вертикалног положаја изнад главе док друга рука иде у положај одручења са углом од 90 степени између надлактице и подлактице (трофеј положај)

- контакт рекета са лоптицом је изнад главе са опруженом руком
- БРАНИЛАЦ чека сервис у основном ставу и треба да направи правовремени сплит степ (непосредно пред моменат кад сервер врши контакт рекета са лоптицом)
- држати рекет неутралним хватом
- нагласак на ранијој ротацији раменима и одвођењу рекета до линије рамена
- контакт рекета са лоптицом испред тијела

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- подстицати сервера да послјије сервиса заузме добар став иза основне линије како би био спреман за наставак поена
- бранилац послјије ретерна враћа се у средину терена бочним корацама у почетни став

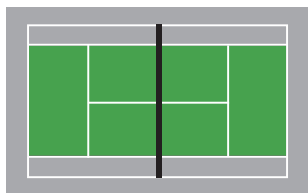
09 НИВО ЦРНИ



Образовни захтјеви:

- а) сервис, основни ударац, прилазни ударац, волеј и смеч 3 од 6
- б) меч - играти 4 гема са партнером

а) комбинација: сервис, основни ударац, прилазни ударац, волеј и смеч 3 од 5

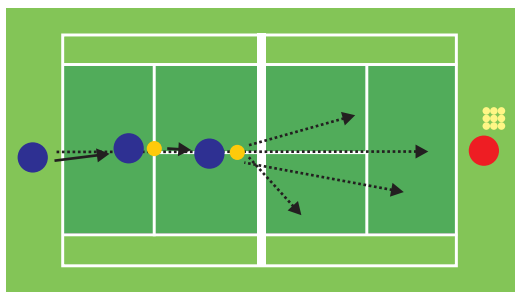


Простор за игру су пуне димензије зеленог терена.

Висина мреже је 0.91м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- играч и тренер се налазе на основној линији један насупрот другог
- играч почиње сервирати са десне стране (ђус страна) и покушава погодити дијагонално сервис поље и има право на први и други сервис
- тренер враћа сервис како би играч играо ударце кроз живу лоптицу и то овим редом: основни ударац, прилазни ударац, волеј и смеч (тренер одиграва лоптице произвољно без знања играча)
- пет техничких елемената (сервис, основни ударац, прилазни ударац, волеј и смеч) чине један циклус
- уколико је играч без грешке урадио први циклус, слиједећи почиње сервисом са лијеве стране
- у случају да лоптица одскочи ван означеног простора, одскочи два пута прије ударца или завши у мрежи, серија се прекида, те вјжба почиње из почетка
- циљ је извести 3 исправна циклуса без грешке из 6 покушаја са тренером



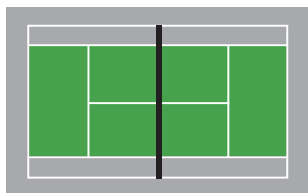
ТЕХНИЧКИ ЗАХТЈЕВИ:

- сви технички захтјеви из нивоа 7 и 8

КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ:

- инсистирати на почетном ставу и правовременом сплит степену у тренутку када тренер удара лоптицу
- играч се треба кретати прецизно и брзо и бити иза лопте у тренутку њеног одскока
- подстицати кретну енергију и враћање на средину терена (recovery step) после ударца

6) МЕЧ



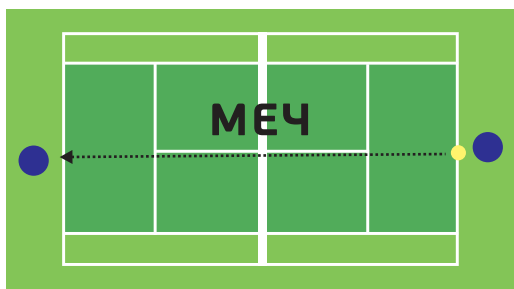
Простор за игру су пуне димензије зеленог терена.
Висина мреже је 0.91м

ОРГАНИЗАЦИЈА:

- играчи користе највеће бодовне категорије у тенису, поен, гем и сет
- играчи играју 4 гема без предности

ТЕХНИЧКИ И КРЕТНИ ЗАХТЈЕВИ

- сви технички и кретни захтјеви из нивоа 7 и 8



КЉУЧНИ ОБРАЗОВНИ ЗАХТЈЕВИ

- играчи требају гласно звати аут или супротно, показати и јасно рећи да је лопта била добра
- играчи требају показати знање бројања поена (гласно рећи резултат после сваког одиграног поена), гемова и сетова
- познавање основних правила тениса
- познавање мијењања страна код сервиса и код гемова
- инсистирати на руковању после завршетка меча и захвалити се противнику на одиграном мечу