

Podučavanje struktura kretanja kroz igre u treningu tenisača mlađih dobnih kategorija

Medak, Dominic

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Split, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:221:871293>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-08**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Split](#)



UNIVERSITY OF SPLIT



SVEUČILIŠTE U SPLITU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

**PODUČAVANJE STRUKTURA KRETANJA
KROZ IGRE U TRENINGU TENISAČA
MLAĐIH DOBNIH KATEGORIJA**

(ZAVRŠNI RAD)

Student:

Dominic Medak

Mentor:

Dr. sc. Sanja Milat Kožul

Split, 2024.

Sažetak

Tenis je vrlo zahtjevan sport koji potiče razvoj motoričkih, ali i mentalnih sposobnosti djece. Bavljenje tenisom može se početi već u dobi od 5-6 godina pa čak i ranije, ali trening mora biti prilagođen razvojnim, motoričkim i psihološkim karakteristikama svakog uzrasta. Jedan od zadataka svakog treninga kao i svakog dijela teniskog sata, je da bude što raznovrsniji i pristupačniji mladim tenisačima. Složene i zahtjevne oblike kretanja koje su potrebne za igranje tenisa, u mlađoj dobi najbolje se uče kroz različite oblike igara. U ovom radu opisane su osnove rasta i razvoja djece, od pet godina do puberteta, koje su bitne za organizaciju treninga te su navedene specifičnosti i principi treninga koji ga čine učinkovitim i primjenjivim djeci. Nadalje je navedeno otprilike stotinjak različitih vježbi i igara sa dvostruko toliko varijacija, koje mogu poslužiti za učenje struktura teniskog kretanja i kroz koje ih djeca podsvjesno usvajaju, nebitno radi li se o tehnici udarca, samom kretanju po terenu ili taktičkim varijantama. Igre i vježbe su prikazane sistematizirano kroz različite stupnjeve složenosti i zahtjevnosti i mogu se prilagođavati različitim dobnim skupinama, od djece koja se tek počinju baviti tenisom do djece, mlađih juniora koji se tenisom bave poluprofesionalno. One čine bazu na kojoj trener uz svoju stručnost i kreativnost može graditi i širiti svoj repertoar teniskih alata i operatora kojima će ispuniti svoje ciljeve i naučiti djecu teniskim strukturama kretanja.

Ključne riječi: tenis, trening djece, organizacija, plan treninga, struktura treninga, igre, drilovi

Abstract

Tennis is a highly demanding sport that fosters the development of motor and mental skills in children. Engagement in tennis can commence as early as 5-6 years of age or even earlier, but the training must be tailored to the developmental, motor, and psychological characteristics of each age group. One of the objectives of each training session and each part of a tennis lesson is to be as diverse and accessible to young tennis players as possible. Complex and demanding movement patterns required for playing tennis are best learned at a young age through various forms of games. This work describes the basics of children's growth and development, from five years old to puberty, which are essential for organizing training. It also lists the specificities and training principles that make it effective and applicable to children. Furthermore, approximately a hundred different exercises and games with twice as many variations are mentioned, which can be used to learn tennis movement structures. Children subconsciously adopt them, whether it's about stroke technique, movement on the court, or tactical variations. The games and exercises represent a system based on the development of children through movement structures within games.

Key words: tennis, kids training, organisation, training plan, games for kids, drills

SADRŽAJ

| | |
|--|-----------|
| 1. Uvod | 5 |
| 2. Rast i razvoj djece | 7 |
| 2.1. Razvoj organizma | 7 |
| 2. 2. Motorički razvoj | 8 |
| 2. 3. Psihološki razvoj | 9 |
| 3. Specifičnosti vođenja treninga djece mlađih dobnih kategorija | 11 |
| 3.1. Uloga trenera | 11 |
| 3. 2. Osnovne karakteristike treninga djece mlađih dobnih kategorija | 12 |
| 4. Struktura sata | 14 |
| 4. 1. Uvodni dio sata | 15 |
| 4.2. Pripremni dio sata | 16 |
| 4.3. Glavni dio sata | 17 |
| 4.4. Završni dio sata | 18 |
| 5. Igre kao sredstva podučavanja struktura kretanja u teniskom treningu | 19 |
| 5.1. Trkače igre | 20 |
| 5.2. Bacačko - hvatačke igre | 27 |
| 5.3. Igre manipulacije reketom i lopticom | 32 |
| 5.4. Igre imitacije tenisa | 39 |
| 5.5. Igre naprednog tenisa | 47 |
| 6. Zaključak | 63 |
| 7. Literatura | 64 |

1.Uvod

Tenis je izuzetno kompleksna igra i nije jednostavan za naučiti. Počevši od sistema brojanja, preko mnogo sitnih, a bitnih, tehničkih detalja koji uključuju simultane pokrete više dijelova tijela zajedno sa kretanjem igrača po terenu pa do istovremenog donošenja velikog broja odluka, psihološkog pritiska itd.

Još prije četrdeset- pedeset godina tenis se učio prvo tehnički do relativnog savršenstva, a tek onda taktički i igrački kroz poene. U današnje doba kada su djeca bombardirana različitim izvorima zabave i aktivnosti, trening teniskih početnika se promijenio. Neophodno je da to bude zabavna i jednostavna aktivnost u kojoj će se djeca angažirati fizički, mentalno i emotivno, kako im ne bi bilo ni naporno, ni dosadno, ni monotono. Međunarodna teniska federacija (ITF) već više od dvadeset godina diljem svijeta provodi aktivnosti programa "Stay and play" kroz koji promovira učenje tenisa kroz igru. Pri tome jako pomaže razvoj tehnologije koji je pripomogao proizvodnji odgovarajućih rekvizita (kraći i lakši reketi, mekše i veća lopte, male mrežice). Djeca se doslovno, od prvog kontakta s lopticom i reketom, natječu, nadmeću, igraju, broje, a tehničke vještine su zamaskirane i uče ih u sklopu i tijekom tih zabavnih aktivnosti. Ovakav način rada zahtjeva puno veće znanje i kvalitete trenera koji mora znati dobro voditi trening kako bi mogao balansirati između zabave i učenja.

Mini tenis, odnosno tenis koji se u okviru servis polja ili poprečno na igralištu sa specijalnim mrežicama postavljenim za mini tenis, idealan je način predstavljanja teniske igre i pravila djeci u predškolskoj, mlađoj i starijoj školskoj dobi. S obzirom na zakonitosti rasta i razvoja, trenerski i učiteljski rad u potpunosti je prilagođen dobi i antropološkim obilježjima polaznika s ciljem usvajanja i usavršavanja specifičnosti ovoga sporta na zabavan i aktivan način kroz različite vrste igara. Jednostavna pravila i pojednostavljena teniska tehnika olakšavaju razumijevanje osnova i otvaraju mogućnosti za sudjelovanje svima koji žele naučiti igrati tenis kroz igru i zabavu (Novak i Žugaj, 2012.).

Format učenja struktura teniskih kretanja kroz igre djeci je najprirodniji put usvajanja osnova jer je popraćen spontanošću, a postepeno radi na razvoju tehničke igre i razvijanju kompetitivnosti i želje za samim sportom. Zbog toga trener mora na što maštovitiji način sastaviti sat treninga uzimajući pritom u obzir mnogo elemenata koji mogu odrediti hoće li trening biti uspješan ili ne. Glavni čimbenici o kojima valja voditi računa u razvoju pouzdanih tehnika treninga uključuju pozitivnu povratnu informaciju, ohrabrenje, razvoj realnih

očekivanja i stvaranje okruženja u kojem nema straha i u kojem se mogu stjecati nove vještine i izgrađivati sposobnosti (Kalac, 2015.).

Vještine potrebne za igranje tenisa i specifična kretanja u tenisu uključuju: udaranje, hvatanje i bacanje tj. primanje i odašiljanje, manipuliranje reketom i lopticom, udaranje reketom u trku, trčanja sa zaustavljanjima i promjenama smjera kretanja, sa čučnjevima, skokovima i poskocima. Potrebno je korištenje svih dijelova tijela u aktivnostima različitog intenziteta, obujma i smjera, što zahtjeva visoki stupanj koordinacije, koncentracije pa i snage i izdržljivosti, a pored toga uz učenje anticipacije i percepcije te razvoja osjećaja za prostor i vlastito tijelo, potrebno je naučiti pravovremeno reagirati, ekonomično se kretati kako bi se igrač namjestio u idealnu poziciju i mogao loptu usmjeriti na željeni način i u željenom smjeru. Ponavljanjem tih radnji igrač dodatno razvija osjećaj za ritam i "timing" odnosno pravovremenost.

Prema Novak i Žugaj (2012) stjecanjem iskustva kroz različite igre postiže se spremnost za učenje specifičnog kretanja, struktura pokreta, njihovo povezivanje, a kasnije i usvajanje elemenata igre na poene. U tom kontekstu, uvjeti igara postaju sve sličniji uvjetima u kojima se odvija i sami teniski trening, odnosno meč.

2. Rast i razvoj djece

Rast i razvoj su pretežno determinirani genetski, ali okolinski faktori kao što su bolesti, prehrana i sport također djelomično utječu na razvoj djeteta. Kako bi se osigurao optimalan rast i razvoj, potrebno je provoditi zdrav način življenja koji uključuje pravilno vježbanje i dobru prehranu. Većina djece prati određene zakonitosti rasta i razvoja, ali uvijek treba biti svjestan da je ritam rasta i razvoja individualan i da postoje djeca koja više ili manje odstupaju od prosječnih vrijednosti.

Djeca najbrže rastu u prve dvije godine života i za vrijeme puberteta. u periodu od pet do deset godina, djeca rastu relativno sporo i dječaci su slične visine kao i djevojčice iste dobi. Faza intenzivnog rasta za djevojčice je od 10-13 god. a za dječake od 12-16 god. Tijekom cijelog tog perioda proporcije tijela se mijenjaju i različiti organski sistemi razvijaju različitim tempom pa povremeno dolazi do njihovog funkcionalnog nesrazmjera. Zbog toga djeca u fazama brzog rasta, koje se nazivaju i osjetljivim fazama, često imaju pad motoričkih sposobnosti.

2.1. Razvoj organizma

Razvoj skeleta najbrži je u prve dvije godine i u pubertetu, dok se nekoliko godina nakon puberteta završava okoštavanje koštanih epifiza i zaustavlja rast. Mišićna tkiva sporije se adaptiraju na brzo izduživanje kostiju u pubertetu zbog čega djeca u pubertetu mogu osjećati različite probleme (bol u peti, koljenu (patela) ili skrivljenost kralježnice). Djeca u mlađoj dobi imaju gibak kostur, bogat hrskavičnim tkivom i fleksibilne zglobove, ali s rastom i bavljenjem sportom (jačanjem mišića) kosti očvrstnu, a zglobovi postaju manje mobilni, što može dovesti do povreda ili boli. Povrede, bolesti ali i preintenzivno bavljenje sportom u fazama prije brzog rasta (gimnastika, dizanje utega, teretana) može dovesti do preranog jačanja mišića koji tada ne dozvoljavaju maksimalno istežanje kostiju i tako zaustavljaju ili usporavaju rast. Još jedna opasnost za djecu predpubertetske dobi vrebaju od ekstremnih temperatura, na koje se djeca puno slabije adaptiraju zbog slabijeg znojenja i manjeg obujma tijela.

2. 2. Motorički razvoj

Kako djeca rastu i njihove se naslijeđene osobine povezuju sa sazrijevanjem i učenjem vještina, djeca postaju sve bolja na sportskom treningu i drugim aktivnostima kojima se bave. Zbog kompleksnosti tog spoja prisutne su značajne razlike u motoričkim sposobnostima djece iste dobi.

4- 6 godina: imaju veliku potrebu za kretanjem u prirodnim oblicima. Trčanje, skakanje ili penjanje je za tu djecu igra, a mirno sjedenje je naporno. Do šest godina nauče relativno dobro trčati, doskočiti na dvije noge, bacati jednom rukom, udarati loptu nogom, uhvatiti je s dvije ruke. Poželjne su sve vježbe koje uključuju trčanja, skakanja, kotrljanja, puzanja, balansiranja, bacanja i slično. Nisu još zreli za ozbiljno bavljenje sportom i preporuča se bavljenje različitim sportovima i aktivnostima.

7- 9 godina: djeci se popravljaju motoričke sposobnosti i postaju sposobni kombinirati osnovna kretanja te mogu uspješno trenirati različite sportove. Djevojčice i dječaci su sličnih sposobnosti pa mogu zajedno trenirati. Preporuča se trčanje sa skakanjem, skakanje sa hvatanjem, trčanje s bacanjem, okretanje u balansiranju i druge kombinirane aktivnosti.

10-12 god: sposobni su trenirati ozbiljno i poželjno je da se specijaliziraju za određeni sport. Mogu prakticirati sve aktivnosti osim onih koje zahtijevaju dizanje velikih težina ili rad na maksimalnoj snazi (preporučuju se poslije puberteta).

Aerobni kapaciteti su slični kod djevojčica i dječaka do završetka puberteta, nakon čega djevojčice imaju stagnaciju ili lagani pad, a dječaci nagli rast (hemoglobin, aerobni kapacitet, primitak kisika). Slično je i s anaerobnim kapacitetima (Engstrom i sur. 1996.).

Pubertet: (djevojčice 11-13 god, dječaci 12-16 god.) faza brzog rasta i razvoja, zbog naglog rasta u visinu, poremeti im se koordinacija i osjećaj za tijelo i prostor, zbog dobivanja na težini povećava im se snaga, spolno sazrijevaju.

Postpubertet: iz perspektive sportskog razvoja ovo je najvažnija faza. U nekim sportovima igrači imaju razvijene različite vještine i motoričke sposobnosti i postavljene temelje za budući razvoj, a u nekim sportovima (npr. gimnastika) sportaši su na vrhuncu svoje izvedbe (Bompa, 2005.).

| Kondicija | Godište igrača | | | | | | | |
|------------------------|----------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-----|
| | 5-8 | 8-10 | 10-12 | 12-14 | 14-16 | 16-18 | 18-20 | 20+ |
| Maksimalna snaga | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | --> |
| Eksplozivna snaga | | | 1 | 2 | 2 | 3 | - | --> |
| Snaga izdržljivosti | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | --> |
| Aerobna izdržljivost | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | - | --> |
| Anaerobna izdržljivost | | | | 1 | 2 | 3 | 3 | --> |
| Brzina reakcije | | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | --> | --> |
| Fleksibilnost | 2 | 2 | 2 | 3 | --> | --> | --> | --> |
| Koordinacija | 1 | 2 | 3 | 3 | --> | --> | --> | --> |

Slika 1: Legenda: 1- početak treninga (1- 2 puta tjedno); 2- povećanje treninga (2- 4 puta tjedno); 3- trening visokog intenziteta (4 ili više puta tjedno); 4- progresivno održavanje stanja treniranosti, (Crespo i sur. 2002.).

Specifičnosti rasta i razvoja djece diktiraju odabir elemenata treninga. Zbog anatomskih i fizioloških razloga, eksplozivnu snagu treba razvijati prije snage izdržljivosti, a izdržljivost u snazi prije maksimalne snage. Za rad s mlađim uzrastima bitno je kako se aerobna izdržljivost može početi trenirati od osme godine u obliku igara trčanja, a da tijelo neće značajno reagirati na anaerobni trening prije trinaeste godine. Nakon osme godine prirodna fleksibilnost se polako gubi te je stoga treba započeti sustavno razvijati na vrijeme. Centralno mjesto u motoričkom treningu od sedme do dvanaeste godine zauzima koordinacija koja je u tenisu jako povezana sa agilnošću (Crespo i Miley 1999.). Sve su to smjernice koje nam pomažu pri odabiru i kreiranju sadržaja treninga, odnosno igara koje koristimo.

2. 3. Psihološki razvoj

Do puberteta djeca prođu kroz sve faze intelektualnog razvoja i u stanju su rezonirati, diskutirati, percipirati i procjenjivati kao odrasli. Kasnije se nova saznanja i iskustva pridružuju tim sposobnostima i utječu na daljnji intelektualni razvoj. Emocionalno nemaju kontrolu nad emocijama koje se pojačano razvijaju.

5- 7 godina: djeca su egocentrična, teško mijenjaju impresije, teže povezuju i kombiniraju informacije, pod velikim su utjecajem roditelja i starije djece, teško uče iz iskustva, teže procjenjuju vrijeme i brzinu, jako brzo se mijenjaju, nisu natjecateljski raspoloženi.

7- 9 godina: mogu razmišljati apstraktno i imaju bolju imaginaciju, bolje se socijaliziraju, još uvijek imaju limitiranu memoriju, stječu pojam o vremenu, donose odluke bezrazložno, ali mogu procijeniti kada pogriješe, javlja se interes za procjenu vlastitih sposobnosti (Marojević i Marinović, 2002.).

10-12 godina: smanjuje se dominacija roditelja, povećava se sposobnost socijalizacije, mijenjaju interese.

Pubertet: počinju razmišljati kao odrasli, raste im samostalnost, kontrola emocija, razvijaju vlastiti identitet, buntovni su...

Prerano uključivanje djece u organizirani sport može imati i psihološki štetne posljedice. Pristalice natjecateljskog sporta obično iznose argument da je bavljenje sportom na organizirani način važan dio procesa socijalizacije i dovodi djecu u dodir s društvenim vrijednostima. Mnogi sport doživljavaju kao anticipacijski model društva koji priprema djecu za zauzimanje njihovog položaja u društvu. Mnoga djeca mogu uživati u sportu, a da pri tom ne moraju voljeti natjecateljsku prirodu igara (Kalac, 2015.).

3. Specifičnosti vođenja treninga djece mlađih dobnih kategorija

3.1. Uloga trenera

Teniski trener je osnovni faktor treninga, jer cjelokupni trening i svi njegovi sudionici moraju svake sekunde biti pod kontrolom trenera. U radu s djecom trener se mora prilagoditi i maksimalno približiti djeci, a istovremeno zadržati lidersku ulogu. Trener simultano obavlja više uloga, ali u radu s malom djecom najvažnije su uloge: instruktor, učitelj, demonstrator, održavatelj discipline, organizator, motivator, prijatelj... (Crespo, Miley, 1999.).

U komunikaciji s djecom trener mora biti točan, jasan, dovoljno glasan, koristiti jednostavan ponekad dječji jezik, koristiti smiješne izraze, a istovremeno polako djecu učiti teniskoj terminologiji.

Ciljevi i zadaci učenja koje trener postavlja pred djecu na treningu moraju biti ostvarivi, stupnjeviti i pratiti motorički, antropološki i psihološki razvoj djeteta. (Kalac, 2015.).

Za najveći broj djece

- 83% učenja dolazi gledanjem (demonstracije, pokazati im što i kako raditi),
- 11% učenja dolazi slušanjem (objašnjenja, verbalna komunikacija),
- 6% učenja dolazi kinetički (kroz pokret, osjećajući pomicanje dijelova tijela).

Zbog toga je najbolji način prenošenja znanja kroz demonstracije uz usputna objašnjenja i, ukoliko je potrebno; pomaganje s pokretom.

Djeca od 5-11 godina trebaju postepeno prolaziti progresiju kroz:

- **fizičko područje** (učenje manipulacije, korištenje objekata kao što su lopte ili reket, rukovanje, pokretanje, odašiljanje, primanje),
- **osobno područje** (učenje korištenja vlastitog tijela, mobilnost, osjećaj za držanje tijela i za različite dijelove tijela, osjećaj za snagu tijela, osjećaj okoline),
- **socijalno područje** (suradnja s drugom djecom, partnerima i protivnicima, učenje kooperacije i nadmetanja, učenje kombiniranih akcija, napadačkih i obrambenih akcija) (Crespo, Miley, 1998).

I treneri i igrači moraju biti svjesni da su greške sastavni dio učenja i igre. Ako treneri zahtijevaju da njihovi igrači uopće ne griješe, kod djece se može razviti nesigurnost. Umjesto toga, igračima je nužno dopustiti slobodu i pokušati shvatiti njihove namjere koje se kasnije mogu iskoristiti kao ideje prilikom odabira vježbi i drilova. (Smojver, D., 2000.)

3. 2. Osnovne karakteristike treninga djece mlađih dobnih kategorija

Ukupni cilj treniranja tenisa trebao bi biti:

- pomoći djeci da se razviju kao individue,
- pomoći im naučiti. nove vještine i razviti njihove sposobnosti,
- pomoći im da uživaju u fizičkoj aktivnosti, bavljenju sportom tj. tenisom.

Glavni čimbenici o kojima valja voditi računa u razvoju pouzdanih tehnika treninga uključuju pozitivnu povratnu informaciju, ohrabrenje, razvoj realnih očekivanja i stvaranje okruženja u kojem nema straha i u kojem se mogu stjecati nove vještine i izgrađivati sposobnosti (Kalac, 2015.).

Kvalitetan trening za djecu mlađih dobnih kategorija moraju zadovoljiti:

Sigurnosne norme:

- organizirati trening sigurno kako ne bi došlo do ozljeda korištenjem rekvizita (udaranje reketima, lopticama, loptice pod nogama, udaranje u dijelove igrališta, npr. okolne zidice, stupove, mreže, klupe, povrede zbog opreme kao što su preponice, čunjevi, trake, košare i slično, osiguravanje dovoljne udaljenosti među djecom).

Dinamičke norme:

- organizirati trening kako bi djeca bila neprestano fizički aktivna (izbjeći dosadu i neaktivnost, čekanja, prazni hod, duge kolone), ali da se u tome ne pretjera (izbjeći pretjerani umor, preintenzivne vježbe).
- organizirati trening kao kontinuirani mentalni izazov (zadržati im pažnju, uključiti ih u brojanje, uključiti emocije npr., radost, nestrpljenje, zadovoljstvo..., zabavnim sadržajem zadržati motiviranost, dati im zadatke koji traže razmišljanje).

Organizacijske norme:

- ciljevi treninga trebaju biti fleksibilni i prilagodljivi, djeci treba davati zadatke koji će graditi njihovo samopouzdanje, nagrađivati kvalitetu i trud, a ne rezultat, zaštititi slabije i povučenije te poticati njihovo samopouzdanje, davati prednosti slabijima kako bi rezultati i borba bili što neizvjesniji, obratiti pažnju na naprednije i dati im izazovnije zadatke, svaki put raditi nešto novo ili isto, ali na drugačiji način, rotirati djecu i zadatke, organizirati trening da ima emocionalnu krivulju, uključiti trenera u igre zbog motiviranosti djece, složiti trening kako bi djeca mogla dati sebi oduška tijekom njega.

- treba osigurati progresiju u primjeni svih elemenata: od igara bez rekvizita, preko igara sa samom lopticom pa s reketom i lopticom, do postepenog povećanja udaljenosti; od jednostavnih prema kompliciranim i od laganih prema težim vježbama (Mac Curdy i Miley, 2002).

4. Struktura sata

Sat poduke tenisa je organizacijski oblik rada koji osigurava plansko i sustavno djelovanje na antropološki status djece. Svrhe sata ostvarenog kroz programske sadržaje uključuju utjecaj na morfološke, motoričke i funkcionalne sposobnosti djece, kognitivne i konativne dimenzije, usvajanje motoričkih znanja, poboljšanje motoričkih postignuća, razvijanje njihovih moralnih osobina te stjecanje teorijskih znanja (Findak, 2001.)

U skladu s metodičkim i fizio- psihološkim načelima, trening je podijeljen na manje dijelove dopuštajući treneru i sportašu da slijede načelo progresivnog povećanja i smanjenja rada. Korištenje te strukture ovisi o sadržaju i zadatku treninga, fazi treninga i sportaševoj dobi i razini (Bompa, 2001). Trening može biti trodijelni ili četverodijelni. Trodijelni trening se najčešće primjenjuje kod profesionalnih sportaša gdje se uvodni i pripremni dio sata stapaju u jedno, a za početnike i djecu najčešće se primjenjuje četverodijelni trening. Taj trening se sastoji od: uvodnog, pripremnog, glavnog (može se sastojati od jednog ili od dva dijela A i B) i završnog dijela sata (Tablica 1.).

Što su djeca mlađa, njihova sposobnost koncentracije je kraća pa je poželjno da su treninzi u mlađoj dobi kraći te da se tijekom vremena produžavaju. Najčešće se počinje sa treninzima duljine od 45 min do 60 min, a kasnije se treninzi održavaju u trajanju od 90 min do 120 min, dok se u profesionalnoj fazi odrađuje kombinacija više treninga dnevno.

| DIO SATA | POSTOTAK VREMENA | TRENING 45 MIN | TRENING 60 MIN | TRENING 90 MIN |
|-----------|---------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Uvodni | 10% | 4-5 | 5-7 min | 8-10 min |
| Pripremni | 20% | cca 9 min | cca 12 min | cca 18 min |
| Glavni A | 40% | cca 18 min | cca 24 min | cca 36 min |
| Glavni B | 20% | cca 9 min | cca 12 min | cca 18 min |
| Završni | 10% | 4-5 | 5-7 min | 8-10 min |

Tablica 1: Trajanje dijelova treninga

4. 1. Uvodni dio sata

Svrha uvodnog dijela sata je psihološka i fiziološka priprema djece za vježbanje na satu poduke tenisa (Neljak,2011.). Kako bi se postiglo navedeno potrebno je odabrati primjerene sadržaje koji će stvoriti preduvjete za ugodno raspoloženje na satu jer će se u suprotnom umanjiti ili se uopće neće ostvariti psihološka i fiziološka prilagodba djece. Od ključne je važnosti sat započeti pobuđivanjem motivacije djece za vježbanjem. Od trenera se očekuje da svojim gestikulacijama i verbalnim izričajem potakne radnu atmosferu na početku sata. Zbog toga se u nekim slučajevima uvodni dio sata smatra presudnim dijelom. S obzirom da ne postoji jasno definirano pravilo motivacije djece za treningom, smatra se kako će se najbolji učinak postići ako je trener emocionalno i fizički uključen u sat. To je jedini ispravan način poticanja djece na rad (Novak i Žugaj, 2012.).

Ovaj dio sata započinje usmenim uvodom: pozdravljanjem, upoznavanjem, ako je potrebno, prijateljskom i motivacijskom komunikacijom, predstavljanjem plana treninga (kod male djece najavom zabavnih radnji, a što su stariji, s više objašnjavanja ciljeva i zadataka), eventualnom podjelom u grupe i slično. Slijedi početak aktivacije lokomotornog sustava, čime se pobuđuju mnoge organske funkcije. Primarni cilj tog dijela je pobuditi tjelesnu razinu temperature u krvi i mišićima. Rast temperature tijela ima najveći učinak u uvodnom dijelu i traje otprilike 5 min, koliko i sami uvodni dio treninga (Neljak, 2011.). Posljedica povećanja temperature tijela doprinosi mnoštvu faktora od kojih je bitno istaknuti;

- povećanje brzine kontrakcije i relaksacije mišića
- povećanje motoričke učinkovitosti zbog smanjenja viskoznog otpora u mišićima
- brže otpuštanje kisika s hemoglobina
- ubrzanje metaboličkih procesa i
- smanjenje otpora u krvnim žilama

Povećanje tjelesne temperature također ima pozitivan učinak i na brzinu protoka krvi u plućima jer se do 13% smanjuje otpor njezina protoka, a ono je od iznimne važnosti jer pospješuje prilagodbu za daljnju tjelesnu aktivnost. Osim toga aktivan početak treninga pobuđuje veću razinu adrenalina i šećera u krvi (Shepard,2001.).

Prema Novak i Žugaj (2012) metodička utemeljenost vježbanja u uvodnom dijelu sata ključ je ostvarenja psihološke i fiziološke sastavnice ovoga dijela sata. Zato je potrebno:

-izabrati zanimljiv i primjeren sadržaj

-optimalno odrediti intenzitet i

-učinkovito ga provesti

Najčešći sadržaj uvodnog dijela čine:

- trčanja i jednostavne strukture gibanja
- vježbe manipulacije s lopticom
- elementarne igre

4.2. Pripremni dio sata

Svrha pripremnog dijela sata je priprema lokomotornog sustava i pobuđivanje bitnih motoričkih sposobnosti djece za tjelovježbene aktivnosti u glavnom dijelu sata (Neljak, 2011.). Laički rečeno kroz pripremni dio sata postiže se "zagrijavanje" sportaša. Zagrijavanje stimulira aktivnost središnjeg živčanog sistema koji koordinira ostale sisteme u organizmu, smanjuje vrijeme motoričke reakcije te poboljšava koordinaciju (Bompa, 2001.). Dobro zagrijavanje također pomaže kod sprječavanja ozljeda. Da odabrane pripremne vježbe moraju prostorno i vremenski aktivirati one dijelove lokomotornog sustava djece koji će biti najviše opterećeni u glavnom dijelu sata. Drugi se odnosi na to da odabrane pripremne vježbe moraju pobuditi prvenstveno one motoričke sposobnosti na kojima se temelji provedba programskih i svih ostalih sadržaja glavnog dijela sata. Svaka vježba, bila ona opća ili specifična, služi pobuđivanju određenog dijela lokomotornog sustava. Iako zagrijavanje izgleda kao cjelina, ono bi se trebalo sastojati od općeg i specifičnog zagrijavanja.

Opće pripremne vježbe su vježbe istezanja, jačanja i opuštanja cijelog tijela čime se postiže ubrzanje metabolizma, povećava cirkulacija krvi i podiže tjelesna temperatura. To povećava opskrbu kisikom što za posljedicu ima povećanje radnog potencijala i poboljšava sportaševu daljnju izvedbu. Ove vježbe su u funkciji opće aktivacije lokomotornog aparata i motoričkih sposobnosti i trebaju se odrađivati progresivno povećavajući obujam rada.

Specifične pripremne vježbe također mogu ili ne moraju biti vježbe istezanja, jačanja i opuštanja, ali su srodnije samoj strukturi gibanja na terenu. Njihova je funkcija pobuđivanje specifične neuromišićne koordinacije koja je bliska gibanjima u glavnom dijelu sata (Novak, Žugaj, 2012.). Pripremne vježbe mogu se izvoditi bez pomagala ili s njima, i mogu se raditi u mjestu ili u kretanju. Od rekvizita se u teniskom pripremnom dijelu sata najčešće koriste npr. teniski reket ili loptice, vijača, čunjevi, preponice i slično, a kod starijih igrača uključuju se medicinke, elastične trake...

4.3. Glavni dio sata

Glavni ciljevi treninga ispunjavaju se u glavnom dijelu sata. Može se reći kako je svrha glavnog dijela sata učinkovita provedba programskih sadržaja s ciljem ostvarenja najznačajnijih obrazovnih, odgojnih i antropoloških zadaća poduke tenisa (Neljak, 2011.). Primarni cilj ovog dijela sata je poboljšanje određenih motoričkih znanja u tenisu. Za dobro isplanirani glavni dio sata nužno je odrediti programske vježbe odnosno zadatke kao i sami cilj kojem težimo. Prema tome se odabiru adekvatne vježbe, igre i rekviziti odnosno pomagala.

Kod djece mlađih dobnih skupina fokus vježbi i igara najčešće je poticanje nesvjesnog razvoja motorike i usavršavanja teniske igre, što znači da igre moraju sadržavati specifična teniska kretanja ciljanih dijelova tijela ili cjeline. Kako bi se kroz igre uspješno postigao taj cilj izuzetno je važna pravilna demonstracija od strane trenera, s jasnim i jednostavnim objašnjenjima ključnih elemenata i prevencije grešaka. Verbalni dio objašnjenja treba biti kratak, sažet i razumljiv kako bi djeca što jasnije razumjela što se od njih traži i što je dobro, a što neprihvatljivo.

Cilj glavnog dijela sata ne mora uvijek biti tehnički ili motorički, već može biti i taktički ili psihološki. Ponekad su to učenja novih znanja i razvijanje vještina, a ponekad je to usavršavanje ili održavanje i automatizacija naučenog. Zbog mentalnih zahtjeva kod učenja novih tehnika ili vještina poželjno je da kod početnika glavni dio sata ima određeni redosljed: učenje tehnike, pa rad na brzini, jakosti, i tek na kraju izdržljivosti, dok za vrhunske sportaše taj redosljed može biti fleksibilniji (Bompa, 2001.). Kod mlađih dobnih skupina teniski treninzi se većinom održavaju u grupi te je jako važno obratiti pažnju na ritam i dinamičnost

izvođenja vježbi ovisno o broju djece na satu. Treba izbjegavati prazni hod, čekanja i pobrinuti se da je aktivnost svih sudionika u svakom trenu jednako raspoređena.

4.4. Završni dio sata

Nakon napornog rada u glavnom dijelu treninga, progresivno se smanjuje opterećenje kako bi se sportaše dovelo što bliže inicijalnom biološkom i psihološkom stanju iz dva razloga

- naglo prekidanje rada može voditi ka negativnim fiziološkim i psihološkim učincima (skraćivanje mišića, nezadovoljstvo...),
- smirivanje i aktivno hlađenje povećava brzinu oporavka i naglo smanjuje mliječnu kiselinu nakupljenu u krvi (Bompa 2001.).

Svrha završnog dijela sata je snižavanje aktivnosti fizioloških i psihičkih funkcija s ciljem učinkovitog oporavka (Neljak, 2011.).

Završni dio sata ostavlja posljednji utisak s treninga koji djeca ponesu kući pa je za završni dio sata najbolje odabrati neke igre koje ne zahtijevaju veliki napor, a zanimljive su i dinamične. Bitno je kod djece izazvati osjećaj zadovoljstva, kako bi djeca idući trening rado iščekivala i došla na njega s nestrpljenjem i veseljem.

5. Igre kao sredstva podučavanja struktura kretanja u teniskom treningu

Osnovni oblik kretanja u tenisu je trčanje pa su različiti oblici trčanja česti sadržaj treninga, posebno u uvodnom i pripremnom dijelu sata. S trčanjem se mogu kombinirati i druge vrste jednostavnih struktura gibanja (čučnjevi, poskoci, skokovi, okreti, iskoraci...)

Mogu se izvoditi po označenom ili neoznačenom dijelu terena zbog čega se i organizacijski mogu razlikovati.

Specifični oblici trčanja za tenisače uključuju:

- trčanje naprijed i natrag
- trčanje bočnim dokorakom
- trčanje bočnim prekorakom (karioke) prednjim i stražnjim
- trčanje sa iskorakom u različitim smjerovima
- trčanje sa brzim zaustavljanjem (klizanjem ili iskorakom) i promjenom smjera...

Kako bi se djeci olakšalo učenje tih kretanja i učinilo što zabavnijim, vrlo se korisna pokazala primjena različitih igara koje potiču tražena kretanja.

S obzirom na velik izbor različitih igara koje se mogu primjenjivati u treningu tenisa, ovdje su podijeljene na:

- trkače igre
- bacačko- hvatačke igre
- igre manipulacije reketom i lopticama
- igre imitacije tenisa
- igre naprednog tenisa

5.1.Trkače igre

Ove igre dominantno oponašaju i utječu na specifična teniska trčanja, uključuju različite oblike trčanja u kombinaciji sa raznim zadacima pa su mahom povoljne za razvijanje brzine, agilnosti i koordinacije. Mogu se koristiti u bilo kojem dijelu sata, ovisno o uzrastu i nivou djece, ali se pretežno koriste u uvodnom i pripremnom dijelu.

| Lovice/ hvatalo | |
|---|--------------------------------|
| Opis igre: jedan igrač lovi suigrače. Koga ulovi nastavlja loviti. Varijacije igre: može se igrati u manjem ili većem prostoru ili odabrati dva lovca. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija, agilnost |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 6+ |

| Lovice u parovima | |
|--|--------------------------------|
| Opis igre: igrači su podijeljeni u parove, jedan igrač lovi drugoga, a kad ga ulovi mijenjaju uloge. Cijelo vrijeme moraju izbjegavati ostale suigrače. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija, agilnost |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 6+ |

| | |
|--|--------------------------------|
| Ledene babe | |
| Opis igre: jedan igrač lovi suigrače. Koga ulovi mora ostati zamrznut na mjestu. Neulovljeni suigrači mogu odmrznuti ulovljene. Ako igrač ne uspijeva pobijediti, trener mijenja lovca. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija, agilnost |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 6+ |

| | |
|--|--------------------------------|
| Lisice i vjeverice | |
| Opis igre: jedan igrač ima ulogu lisice koja pokušava uhvatiti ostale vjeverice. Dva igrača čine “sklonište” ostalim vjevericama. Ulovljena vjeverica postaje lisica. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija, agilnost |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 6+ |

| | |
|---|---------------------------------|
| Lanac | |
| Opis igre: jedan igrač lovi i za zadatak ima uhvatiti ostale igrače koji se primaju za ruke i čine lanac koji nastavlja hvatati. Pobjednik je tko ostane zadnji neulovljeni. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za suradnju |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 6+ |

| Lanac u parovima | |
|---|---------------------------------|
| Opis igre: jedan par igrača lovi ostale parove. Uhvaćeni parovi se priključuju lancu i zajedno love. Posljednji par je pobjednik i oni počinju slijedeću igru. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za suradnju |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 6+ |

| Hvatalica poskocima | |
|---|---|
| Opis igre: igrači i lovac se kreću sunožnim poskocima rukama položenim iza leđa. Kada lovac ramenom dohvati nekog od igrača on preuzima njegovu ulogu (ili igrač koji se nepropisno kretao, trčao, igrač koji je izašao preko linija ili odvojio ruke s leđa). | |
| Varijacije igre: skokovima na jednoj nozi, skokovima s noge na nogu... | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Eksplozivnost, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Jedno servis polje ili prostor između osnovne i servis linije |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 6+ |

| Pac-Man | |
|--|---|
| Opis igre: igrači se smiju kretati samo po linijama ili uz mrežu na jednoj strani terena. Trener izabire lovca, a ostali igrači nastoje ne biti uhvaćeni. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, periferni vid |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija, agilnost |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 6+ |

| Pismonoše | |
|---|--|
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u dvije ekipe, a svaka ekipa ima igrače na osnovnoj liniji i na mreži te svaka ekipa ima jedan reket. Cilj je štafetno prenositi jedan drugome reket dok se ne izredaju svi u ekipi. Pobjednik je brža ekipa, a ako je nejednak broj igrača, jedan igrač može odraditi dva puta.</p> <p>Varijacije igre: mogu se postaviti razne prepreke na putu: čunjevi, preponice i slično.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i reket |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, agilnost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi |
| Broj igrača | 4+ |

| Gusjenica | |
|--|---|
| <p>Opis igre: trener izbacuje loptice po terenu, a igrači imaju zadatak bočnim kretanjem jedan iza drugoga propustiti tu lopticu kroz noge. Iz igre ispada igrač kojem loptica dodirne nogu ili ne stigne na vrijeme pustiti lopticu kroz noge.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za lopticu i prostor i bočno kretanje |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Loptice |
| Broj igrača | 3+ |
| Cilj vježbe | Štafetna |

| | |
|--|--|
| Zum zum | |
| <p>Opis igre: trener ima lopticu u svakoj ruci, ruke drži rašireno pored tijela. Kada trener ispusti lopticu, igrač reagira i pokušava je uhvatiti prije nego drugi put odskoči. Svi koji uspiju pokušavaju slijedeći put s korak veće udaljenosti, a ostali pokušavaju sa iste. Pobjednik je tko uspije s najveće udaljenosti.</p> <p>Varijacije igre: trener može samo ravno ispuštati lopticu ili je bacati u različitim smjerovima. Može se stajati bliže i pokušati uhvatiti loptu bez odskoka.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za lopticu i prostor |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, reakcija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|--|--|
| Semafor | |
| <p>Opis igre: igrači su okrenuti prema treneru i u mjestu skipaju. Trener s podignutim rukama, naizmjenično i u različitom ritmu, pokazuje smjer kretanja koji igrači moraju pratiti. Tko krene u krivu stranu, ispada. Pobjednik je tko ostane zadnji.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje reakcije na vizualni podražaj, brzini i agilnosti, trčanje naprijed, natrag i bočni dokorak |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, agilnost, reakcija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|---|---|
| Kamikaze | |
| <p>Opis igre: trener postavlja 3-5 loptica po terenu, a igrači imaju zadatak skupiti sve loptice što je prije moguće i donijeti ih na reket jednu po jednu.</p> <p>Varijacije igre: trener može postaviti loptice na istoj ili u različitim udaljenostima, u istom ili različitim smjerovima.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, lopticu i reket |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, agilnost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|--|---|
| Boje | |
| <p>Opis igre: trener unaprijed određuje boju svake linije i mreže i izgovara naizmjenično jednu od boja, a igrači moraju što prije stići do mjesta koje ta boja označava. Ako zakasne ili krenu prema krivoj boji, ispadaju.</p> <p>Varijacije igre: kretanje može biti samo bočno ili prekorakom.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i kretanje po terenu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, agilnost, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | / |
| Broj igrača | 4+ |

| Hokej dvoboj | |
|---|--|
| <p>Opis igre: igrači se nalaze na polovici teniskog terena sa reketom u ruci i sa jednom lopticom na tlu. Imaju zadatak sačuvati svoju lopticu dok pokušavaju izbaciti van linija loptice od protivnika. Svatko igra za sebe.</p> <p>Varijacije igre: teren se može smanjiti ili proširiti ovisno o broju igrača.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, lopticu i reket, periferni vid |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Agilnost, koordinacija, reakcija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| Gaćanje u noge | |
|--|--|
| <p>Opis igre: igrači se smiju kretati samo od jedne do druge bočne linije po osnovnoj liniji dok ih trener pokušava pogoditi mekanom lopticom u noge.</p> <p>Varijacije igre: kretanje samo u skokovima, bočno kretanje ili kretanje prekorakom.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i reakcije na lopticu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, agilnost, brzina reakcije |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Najbolji sakupljač | |
|--|---|
| <p>Opis igre: nakon potrošene košare, kada su sve loptice rasute po igralištu igrači postavljaju reket na sredinu igrališta i cilj je prenijeti što više loptica na svoj reket pritom pazeći da se prenosi jedna po jedna loptica.</p> <p>Varijacija igre: može se odrediti i da mogu nositi koliko uspiju loptica odjednom; može im se dozvoliti da sami odaberu gdje će staviti reket, tako da im bude što više loptica u blizini.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i tenisko igralište, taktičko razmišljanje |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, agilnost, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

5.2. Bacačko - hvatačke igre

Ove igre razvijaju spretnost i osjećaj za prostor te tehnike bacanja i hvatanja loptice koje mogu i ne moraju imitirati teniske udarce. Što su djeca spretnija sa hvatanjem i bacanjem, to se ti pokreti mogu više približavati pokretima izvođenja teniskih udaraca. Ove igre osim koordinacije i preciznosti razvijaju osjećaj za prostor i snagu, razvijaju dolazak i postavljanje na lopticu, kontroliraju pokrete s reketom, razvijaju percepciju i periferni vid te kooperaciju među djecom. Primjenjuju se najčešće u uvodnom i glavnom dijelu sata, ovisno o dobi i nivou djece, a neke mirnije igre, poput boćanja i gađanja meta, mogu se primijeniti i u završnom dijelu sata.

| Hvatanje sladoleda | |
|--|-------------------------------------|
| <p>Opis igre: igrač drži čunj lijevom rukom i nastoji u čunj uhvatiti lopticu koju izbacuje trener.</p> <p>Varijacije igre: igrači mogu raditi u parovima, vježbati izbačaj i hvatanje, u kretanju ili u mjestu.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za lopticu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Loptice, čunjevi |
| Broj igrača | 2+ |

| Dodavanje loptice | |
|--|--|
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u parove. Trener odabire vrstu dodavanja loptice, a par koji izvrši najveći broj dodavanja bez greške pobjeđuje.</p> <p>Varijacije igre: dodavanja mogu biti s odskokom o tlo, kroz zrak, preko glave, fh, bh pokretom, nedominantnom rukom...</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Loptica |
| Broj igrača | 4+ |

| Double- trouble | |
|--|--|
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u parove. Trener odabire vrstu dodavanja s dvije loptice, svaka u jednoj ruci, a par koji izvrši najveći broj dodavanja bez greške pobjeđuje.</p> <p>Varijacije igre: dodavanja mogu biti na isti način s obje ruke, ili jedna ruka može raditi jednu vrstu dodavanja, a druga drugu (kotrljanjem, s odskokom od pod, kroz zrak preko glave, fh, bh pokretom).</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Loptica |
| Broj igrača | 4+ |

| | |
|---|--|
| Iznenadenje | |
| <p>Opis igre: igrači su u parovima. Jedan igrač se nalazi iza leđa drugoga i prebacuje mu loptu preko glave u različitim smjerovima. Drugi igrač treba uloviti lopticu prije drugog odskoka.</p> <p>Varijacije igre: igrač može kretati na zvučni signal: "sad!".</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Loptica |
| Broj igrača | 4+ |

| | |
|---|--|
| Ide maca oko tebe | |
| <p>Opis igre: trener postavlja loptice na reket u sredinu terena. Broj loptica treba za 1 biti manji od broja igrača. Igrači se kreću bočnim korakom iza linija dok trener ponavlja: "Ide maca oko tebe, ide maca oko tebe...", na trenerov znak igrači trče prema lopticama. Tko ne uhvati lopticu ispada i tako do zadnje.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, agilnost |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Loptice |
| Broj igrača | 6+ |

| Košarkaška utrka | |
|--|---|
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u dvije grupe i svaka ima jednaki broj lopti. Jedan po jedan trče s loptom do mreže i rukom gađaju lopticu u košaru koja je 1- 2 m od mreže, trče natrag i daju pet slijedećem igraču.</p> <p>Varijacije igre: košara se može udaljavati; igrači mogu trčati s lopticom na reketu, gađati rukom i vraćati reket.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za lopticu i reket udaljenost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija, preciznost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| Graničari | |
|--|--|
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u dva tima i svaki tim ima svog graničara na suprotnoj strani protivničke ekipe. Igrači se dodavaju sa svojim graničarem, pokušavajući pogoditi igrača protivničke ekipe. Tko je pogođen ide na graničarevu stranu. Nakon svih pogođenih, kapetani ulaze u igru i razigravaju. Pobjednik je ekipa čiji posljednji igrač ostane nepogođen.</p> <p>Varijacije igre: može se ubaciti više loptica odjednom, suziti ili proširiti polje za igru.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu, kontrola pokreta i okretnost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, brzina |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 6+ |

| | |
|--|--|
| Air Jordan | |
| <p>Opis igre: igrači imaju jednaki broj loptica i stoje na određenoj udaljenosti od košare te rukom gađaju u košaru koja je postavljena uz ogradu. Kada pogode iz bliže udaljenosti, udaljavaju se i gađaju iz dalje. Pobjednik je tko pogodi iz najveće udaljenosti.</p> <p>Varijacije igre: gađati pokretom od dole, pokretom servisa, napredniji igrači mogu gađati iz ruke odbijajući lopticu reketom.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za lopticu i prostor |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, preciznost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Loptice, košara |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|--|---|
| Ručni tenis | |
| <p>Opis igre: igrači se nalaze u servis polju i igraju tenis bez reketa s lopticom u ruci. Poen započinju sa servis linije izbacujući lopticu kao kamen.</p> <p>Varijacije igre: mogu se koristiti i dvije loptice na način da kada protivnik uhvati prvu lopticu, u igru se odmah ubacuje i druga. Obje loptice se ne smiju u isto vrijeme nalaziti u istog igrača, može se igrati preko malih mrežica po širini igrališta.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, lopticu i teren, učenje taktičkih principa tenisa (sigurnost, vozanje...) |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, agilnost, koordinacija, brzina reakcije |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|---|--|
| Boćanje | |
| Opis igre: igrači stoje poredani uz mrežu i kotrljaju svaki svoju lopticu što bliže osnovnoj liniji. Pobjednik je čija je loptica najbliže liniji. | |
| Verzija igre: čija loptica pređe osnovnu liniju, automatski gubi. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za lopticu i prostor |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, preciznost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Loptice |
| Broj igrača | 2+ |

5.3. Igre manipulacije reketom i lopticom

Ove igre razvijaju osjećaj rukovanja reketom, kontrole snage i kontakta reketa i loptice. Mogu se raditi u mjestu i u kretanju i mogu se dopuniti pomoćnim rekvizitima koji označavaju mete ili prepreke. Igre zahtijevaju složenije obrasce kretanja, ali zbog toga djeluju na veći broj motoričkih sposobnosti (koordinaciju, ravnotežu, preciznost, brzinu i agilnost), Razvijaju percepciju, kooperaciju i taktička razmišljanja.

| | |
|---|--|
| Ivica i Marica | |
| Opis igre: igrači prate linije na igralištu, hodajući po njima i držeći lopticu na reketu, pobjeđuju igrači kojima ne ispadne loptica. | |
| Varijacije igre: šetaju odbijajući lopticu s odskokom ili bez ili o pod, rade to trčeci. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, reket i lopticu, periferni vid |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Cijeli teren |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 3+ |

| Utrke s reketom i lopticama | |
|---|--|
| <p>Opis igre: igrači se utrkuju od osnovne linije i natrag držeći lopticu na reketu.</p> <p>Varijacije igre: odbijajući lopticu o reket sa odskokom i bez odskoka, odbijajući lopticu o pod, kotrljajući je po tlu.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, reket i lopticu, periferni vid |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Cijeli teren |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 3+ |

| Štafete | |
|--|--|
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u dvije grupe, svaki igrač ima svoj reket a svaka grupa jednu lopticu. Utrkuju se od osnovne linije i natrag i predaju slijedećem igraču lopticu.</p> <p>Varijacije igre: držeći lopticu na reketu, odbijajući lopticu o reket sa odskokom i bez odskoka, odbijajući lopticu o pod, kotrljajući je po tlu.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, reket i lopticu, periferni vid |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Cijeli teren |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 4+ |

| | |
|---|--|
| Slalom | |
| Opis igre: igrač vodi ili balansira lopticu na različite načine prolazeći slalom između čunjeva. | |
| Varijacije igre: različiti slalomi i prepreke, preponice, čunjevi, stupići, krugovi... | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za lopticu i reket |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reketi, loptice, čunjevi, preponice, krugovi |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|---|--|
| Velika i mala meta | |
| Opis igre: igrač se kreće oko kruga koji je označen na tlu i udara lopticu u zrak tako da ona odskoče u krug. Pobjednik je tko više puta za redom pogodi u krug. | |
| Varijacije igre: lopta treba u odskoku pasti na lopticu koja je na tlu, tko je prije pogodi. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za lopticu i reket |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reketi, loptice, krugovi |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|--|---|
| Balans hvatalica | |
| Opis igre: igra se u paru. Hvatanje partnera držeći reket u ruci i na njemu lopticu te pazeći da lopta ne ispadne s reketa, ako ispadne mijenjaju uloge. Igra se unutar linija. | |
| Cilj vježbe | Kontrola loptice na žicama reketa, kooperativnost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| Olimpijska balans hvatalica | |
|--|---|
| <p>Opis igre: hvatanje igrača držeći reket u ruci i na njemu lopticu te pazeći da lopta ne ispadne s reketa. Lovi igrač koji biva uhvaćen ili ako nekome ispadne loptica. Trener svako malo uzvikuje i zadaje određenu vrstu koraka kojom se igrači moraju kretati.</p> <p>Varijacije igre: skokovima u dalj, skokovima u vis, troskokom, brzim hodanjem, natraške, u čučnju, bočnim koracima...</p> | |
| Cilj vježbe | Kontrola loptice na žicama reketa, kooperativnost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| Gripa | |
|--|--|
| <p>Opis igre: svi sudionici vode loptu reketom na isti način, a samo jedan lovi i "ima gripu". Koga ulovi, postaje zaražen. Pobjednik je posljednji neulovljeni.</p> <p>Varijacije igre: odbijanjem loptice od tlo, u zrak sa fh ili bh stranom, naizmjenično...</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, koordinacija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| Teniski poligon | |
|---|--|
| <p>Opis igre: trener demonstrira zadani poligon koji prolazi držeći lopticu na reketu, pobjeđuje igrač koji uspije ispravno proći poligon u što kraćem vremenskom periodu.</p> <p>Varijacije igre: različiti poligoni sa zaobilaženjem, preskakanjem, provlačenjem, kruženjem i slično.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, reket i lopticu, periferni vid |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Cijeli teren |
| Pomagala | Reket, loptica, čunjevi, prepone, krugovi, ljestve |
| Broj igrača | 3+ |

| Ukradi repić | |
|--|--|
| <p>Opis igre: svaki igrač ima ručnik ili komadić trake zataknut za obrub hlača na leđima i reket s lopticom u dominantnoj ruci. Igrači jedan drugome nastoje skinuti rep, a da pritom uspiju zadržati svoju lopticu na reketu.</p> <p>Varijacije igre: u parovima ili svi protiv svih.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja i kontrole loptice i reketa, periferni vid |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reketi i loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| Mačke i miševi | |
|---|--|
| Opis igre: igrači su podijeljeni u 2 ekipe. Svaki igrač ima zadatak zadržati lopticu na reketu. Ekipa “Mačke” pritom nastoji spriječiti ekipu “Miševa” da donese sve loptice do cilja. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za reket i lopticu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena/cijeli |
| Pomagala | Loptica i reket |
| Broj igrača | 6+ |

| Cik cak golf | |
|---|--|
| Opis igre: igrači su podijeljeni u parove, svaki igrač ima svoj reket, a par ima jednu lopticu. Zadatak je naizmjenice se dodavati kotrljajući reketom loptu, pritom svaki udarac izmjenjujući sa strane i krećući se prema mreži. Pobjednik je par koji prvi dođe do mreže. | |
| Varijacije igre: dodavanje s odskokom, bez odskoka. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu, kontrola pokreta i okretnost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, brzina |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 4+ |

| | |
|--|--|
| Hokej | |
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u dva tima, svaki igrač ima svoj reket kojim kotrljajući lopticu po tlu pokušavaju zabiti označeni gol protivničkoj ekipi.</p> <p>Naprednija verzija: dodavanje jedan drugom lopticu koju nose na reketu, s lopticom mogu proći samo tri koraka ili je gube.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu, kontrola pokreta i okretnost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, brzina |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 6+ |

| | |
|---|--|
| Podni graničari | |
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u dva tima i svaki tim ima svog graničara na suprotnoj strani protivničke ekipe. Svaki igrač ima svoj reket kojim se kotrljajući lopticu po tlu dodavaju sa svojim graničarem, pokušavajući pogoditi noge igrača protivničke ekipe. Tko je pogođen ide na graničarevu stranu. Pobjednik je ekipa čiji posljednji igrač ostane nepogođen.</p> <p>Varijacije igre: može se ubaciti više loptica odjednom, suziti ili proširiti polje za igru.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu, kontrola pokreta i okretnost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, brzina |
| Prostor za igru | Polovica teniskog terena |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 6+ |

| | |
|--|---|
| Zatvor | |
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u 2 tima. Igraju međusobno 3 izmjene, čiji igrač nakon 3 izmjene promaši udarac, njegov cijeli tim osim idućeg igrača mora raditi kaznu sve dok njihov suigrač ne osvoji poen, tada drugi tim odrađuje kaznu.</p> <p>Naprednija verzija: "kazne" mogu biti: stajanje u čučnju, jumping jacks, visoki skip, skokovi do prsa, stajanje na jednoj nozi, zadatak može biti i nakon 3. udarca izaći na volej.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za poen i stavljanje pod pritisak, učenje volejom završiti poen |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, brzina, preciznost, agilnost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 4+ |

5.4. Igre imitacije tenisa

Nakon već usvojenih osnovnih oblika kretanja, djecu je potrebno što prije uvesti u pravo igranje tenisa koje predstavlja nadmetanje s protivnikom u plasiranju lopte. U početnim fazama učenje tih kretnji može biti i kooperativno, da bi se s vremenom razvila i kompetitivnost. Ove vježbe na jednostavan način uče djecu kompleksnom procesu igranja tenisa od brojanja, kretanja, udaranja, do nadigravanja i nadmudrivanja u poenima. Koriste se pretežno u glavnom dijelu sata, dok se neke mogu koristiti za pripremni dio boljih i starijih igrača.

| Hop hop hit | |
|---|---|
| <p>Opis igre: zadatak je balansirati lopticu nekoliko puta u vis, a zatim predati drugoj osobi koja hvata loptu na reket nakon odskoka. Pobjednik je tko napravi najviše dodavanja.</p> <p>Varijacije igre: s jednim odbijanjem o reket pa dodati, bez odbijanja, bez mreže, preko mrežice.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za kontrolu loptice sredinom reketa |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Kružno putovanje | |
|---|---|
| <p>Opis igre: igrači stoje u krugu i balansiraju lopticu u zrak 3 puta te dodaju reket sa lopticom igraču do sebe.</p> <p>Varijacije igre: svatko ima reket pa dodaju u krug samo lopticu, prvo sa odskokom, a kasnije bez.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, kontrola reketa rukom |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 3+ |

| Oko logorske vatre | |
|---|---|
| <p>Opis igre: igrači stoje u krugu, a u sredini je označen krug, svatko balansira lopticu nekoliko puta u zrak i onda je baci da odskoči u krug, najbliži igrač je hvata reketom i nastavlja. Tko promaši krug ili ne uhvati lopticu reketom, ispada.</p> <p>Varijacije igre: samo jednom o reket pa u krug, direktno gađati samo krug.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, kontrola reketa rukom |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 3+ |

| Krugovi | |
|--|---|
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u parove, svatko balansira lopticu nekoliko puta u zrak i onda je baci da odskoči u partnerov krug, drugi igrač je hvata reketom i nastavlja. Pobjednik je tko više puta pogodi u krug.</p> <p>Varijacije igre: može se brojati koliko puta su se dodali ispravno (tko je najbolji par), mogu gađati lopticu ili čunj ispred partnera, pobjednik je tko prvi pogodi.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, kontrola reketa rukom |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| | |
|---|---|
| Rat | |
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u dvije ekipe, svaka je sa svoje strane mreže i imaju jednaki broj loptica. Na trenerov znak uzimaju loptice s tla i udarcima ih prebacuju preko mreže, skupljaju loptice koje su im doletjele i njih isto prebacuju na protivničku stranu. Na trenerov znak rat prestaje i pobjednik je tko ima manje lopti na svojoj strani.</p> <p>Varijacije igre: gađaju sa fh, bh ili servisom.</p> | |
| Cilj vježbe | Usvajanje vještine usmjerivanja loptice reketom |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| | |
|---|--|
| Velika četvorka | |
| <p>Opis igre: trener označi 4 područja na terenu i nazove ih 15, 30, 40, gem. Igrači jedan po jedan gađaju polja određenim redoslijedom: kada pogode polje 15, gađaju 30 itd. Pobjednici su koji u najranijem krugu gađanja dođu do gema ili onoliko gemova koliko je trener odlučio.</p> <p>Varijacije igre: gađaju sa fh ili bh ili servis.</p> | |
| Cilj vježbe | Usvajanje vještine usmjerivanja loptice reketom, učenje brojanja poena |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|---|---|
| Kralj ribica | |
| <p>Opis igre: jedan igrač je na servis liniji i uzima loptice (ribice) iz košare te ih prebacuje preko mreže u servis polja. Ako ribica zapne u mrežu ostali igrači (morski psi) uzimaju ribice. Kralj ribica je onaj koji spasi najveći broj ribica.</p> <p>Varijacije: gađaju sa fh ili bh ili servis, ako igrač udari van servis polja, ribica je na suhom i nije spašena, igraju sa osnovne linije.</p> | |
| Cilj vježbe | Usvajanje vještine usmjerivanja loptice reketom |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice, košara |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|--|--|
| Sjena | |
| <p>Opis igre: prvi u redu izvodi zadani udarac, a ostali igrači iza njega izvode sjenu odnosno imitiraju njegovu izvedbu.</p> | |
| Cilj vježbe | Učenje pravovremene pripreme za udarac i učenje tehnike osnovnih udaraca |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice, čunjevi |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|---|--|
| Bomba | |
| Opis igre: igrač stoji u položaju servisa sa lopticom u obje ruke, lijevom rukom izbacuje lopticu u vis kao na servisu, a desnom pokušava pogoditi izbačenu lopticu Pobjednik je tko više puta uspije, a da prva loptica nije prenisko izbačena. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za ritam i prijenos težine kod servisa |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Loptice |
| Broj igrača | 1+ |

| | |
|---|--|
| Tko je viši | |
| Opis igre: igrači stoje u servis položaju okrenuti prema ogradi i imaju zadatak prilikom izbačaja loptice zaustaviti je u najvišoj točki. Pobjednik je tko je zaustavi najviše, sa skroz ispruženom rukom. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za ritam i prijenos težine kod servisa |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Preciznost, koordinacija, ravnoteža |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 1+ |

| Volej- policajac | |
|--|---|
| <p>Opis igre: igrači stoje u koloni dotrčavaju pred mrežu i preskaču malu preponicu ili čunjeve u "split step" te iskoračuju i dlanom odbijaju lopticu, koju im baca trener, kao da igraju volej. Broji se tko će ih više pravilno prebaciti.</p> <p>Varijacija igre: igrači odigravaju vježbu s reketom prvo držeći ga za vrat, a kasnije i za ručku.</p> | |
| Cilj vježbe | Učenje pripreme i pravilnog postavljanja za volej |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice, preponica |
| Broj igrača | 2+ |

| Rascjepkani smeš | |
|---|--|
| <p>Opis igre: igrač stoji u servis polju okrenut bočno prema mreži sa reketom iza leđa u poziciji zamaha za smeš. Trener baca loptu visoko, a igrač je hvata nedominantnom rukom (podignutom i ispruženom ispred čela) nakon 1 odskoka te je baca u zrak i ne spuštajući reket kao da servira odatle u teren. Svatko dobiva bod za uspješno hvatanje lopte i pogađanje terena.</p> <p>Varijacija igre: igrač čeka u istoj poziciji i smešira nakon odskoka.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i pravilnog namještanja i pokreta za smeš |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 1+ |

| Servis na živote | |
|---|---|
| <p>Opis igre: igrači imaju 5 života i sa zadane pozicije gađaju servisom u određeno polje. Za svaki promašaj, gube život, a za svaki pogodak dobivaju. Ako izgube sve živote idu preko mreže i moraju uhvatiti 5 loptica nakon prvog odskoka i sa tako skupljenim životima, mogu se vratiti na serviranje. Cilj je ne otići nikako na suprotnu stranu i skupiti što više života.</p> <p>Varijacije igre: može se raditi i sa fh ili bh.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, lopticu i reket |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Šampion | |
|--|---|
| <p>Opis igre: igrači stoje na prilagođenoj udaljenosti i lopticu koju im je trener bacio trebaju vratiti preko mreže u određeno polje ili metu. Za svaki pogodak igrač dobiva slovo dok ne skupi cijelu riječ: šampion.</p> <p>Varijacije igre: može se igrati fh, bh, servis ili volej, može se gađati sa servis linije ili sa osnovne, a meta se može smanjivati što su igrači bolji i precizniji.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, lopticu i reket |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice, čunjevi ili oznake za mete |
| Broj igrača | 2+ |

| | |
|---|--|
| Gemovi | |
| <p>Opis igre: igrači su u koloni poredani na osnovnoj ili servis liniji. Trener unaprijed određuje koje polje donosi koliko poena od 15-30-40 do jednog gema. Igrač koji pogodi 4 udarca po redu od 15 do gema, dobiva 1 gem i ne skuplja izbačene loptice. Ako igrač pogriješi tijekom skupljanja gema, mora skupiti i donijeti u košaru onoliki broj loptica koji je udario.</p> <p>Varijacija igre: zadati samo fh ili samo bh udarce ili napraviti imitaciju poena s kretanjem po terenu.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu, kontrola udarca, brojanje poena, koncentracija |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, agilnost, preciznost, brzina |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 3+ |

5.5. Igre naprednog tenisa

Što igrači duže treniraju i postaju sposobniji, to trening više poprima ozbiljnu formu. Često se događa da su mladi juniori zapravo već profesionalci u svakom smislu, dok s druge strane postoje njihovi vršnjaci koji tenis treniraju da bi se zabavili. U tu svrhu, tj. kako ne bi došlo do zasićenja od ponavljanja istih vježbi i u cilju razbijanja monotonije, mogu se primijeniti razne igre koje mogu igrače tjerati da primjenjuju neki specifični element igre ili da igraju u olakšanim ili otežanim uvjetima (razne hendikep igre). Igrama se može natjerati igrače da prakticiraju ofenzivnu ili defenzivnu igru (Tilmanis, 2002.). Te igre istovremeno pomažu pri socijalizaciji u fazama kad igrač sve više ostaje sam protiv drugih te donose notu zabave i veselja tijekom bavljenja tenisom.

| Touch | |
|--|---|
| <p>Opis igre: igrači igraju na servis poljima (oba). Ne smiju udarati svom snagom, nego trebaju jedan drugog nadmudriti i nadigrati, natjerati na trčanje. Igra se do određenog broja poena.</p> <p>Varijacija igre: može se igrati nedominantnom rukom.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za lopticu, kombinatorika |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Agilnost, brzina, reakcija |
| Prostor za igru | Servis polja, mali teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Odbojka | |
|---|---|
| <p>Opis igre: igra se na servis poljima u parovima. Igrači u paru, nakon primljene lopte sa odskokom, mogu jedan drugome dva puta dodati loptu na volej i tako se namjestiti na povoljniji položaj za zakucavanje. Broje se poeni.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, kooperaciju, taktičko razmišljanje, reakciju i postavljanje na voleje |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Agilnost, reakcija, brzina |
| Prostor za igru | Servis polja, mali teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4 |

| Rekord | |
|---|--|
| <p>Opis igre: trener štopa vrijeme a igrači po dvoje pokušavaju napraviti što više prebačaja u određenom vremenu. Ako promaše u mrežu, moraju trčati po loptu i nastaviti, a ako promaše u aut mogu ga vratiti i nastaviti. Takmiče se sa drugim parovima ili ako su sami takmiče se sa svojim rekordom.</p> <p>Varijacije igre: u 1 min/ u 5 min (pro igrači 240/ pro žene 209), 10 min (400).</p> | |
| Cilj vježbe | Sigurnost, koncentracija, kupljenje lopte u penjanju, stajanje bliže osnovnoj crti, igra u brzom ritmu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Izdržljivost, fokus, brzina |
| Prostor za igru | Servis polja, mali teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4 |

| Plus 10 minus 10 | |
|---|--|
| <p>Opis igre: igraju se poeni izvođenjem iz ruke. Tko promaši u mrežu gubi 3 poena, promašaj lijevo ili desno u aut gube 2 poena, a promašaj po dužini terena gube 1 poen. Ako naprave "winner" dobiju 3 poena, a greška protivnika donosi 1 poen. Igra kreće od 0, prvi koji dođe do 10 je pobjednik, a prvi koji dođe do minus 10 je gubitnik.</p> <p>Varijacije igre: mogu igrati u timovima ili pojedinačno svatko za sebe.</p> | |
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu, kontrola pokreta, sigurnost, dužina lopte, taktičko razmišljanje, forsiranje napadačkog stila igre |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, brzina, |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 2+ |

50

Opis igre: igra se do 50. Trener ubacuje lopticu u teren i kreće izmjena. Igrači na glas broje udarce. Kada jedan od igrača promaši, broj prebačenih loptica dodaje se protivniku.

Varijacija igre: ovisi o razini igrača , može se igrati do 20 ili do 100.

| | |
|-----------------------------------|--|
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor i lopticu, razvijanje sigurne loptice, nizak broj pogrešaka, kontrola pokreta i okretnost, koncentracija, taktičko razmišljanje |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, brzina, preciznost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 2+ |

Bitka na mreži

Opis igre: igrači igraju poene na pola igrališta (uzdužno podijeljeno). Oboje počinju na volejima i mogu igrati i jako i pod noge, a lob volej smiju odigrati nakon što je svaki od njih odigrao po jedan volej. Nakon loba igrač može ostati na osnovnoj, ali može i opet doći naprijed.

| | |
|-----------------------------------|--|
| Cilj vježbe | Uvježbavanje napada i obrane volejima, odigravanje loba i obrana od loba |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, brzina , reakcija |
| Prostor za igru | Pola teniskog terena za 2 igrača |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2/4 |

| Igraj/ Smrikva | |
|---|--|
| <p>Opis igre: igra se u parovima, počinje se igrati istovremeno sa dvije lopte po dijagonali i svaki par igra poen po dijagonalnom terenu. Kada jedan igrač dobije poen po dijagonali, viče: “igraj!” i igra se nastavlja s preostalom loptom između sva 4 igrača, po cijelom dubl igralištu za parove. Par dobiva poen samo ako je dobio poene s obje lopte. Nakon dobivenog poena igrači mijenjaju poziciju (fh- bh dijagonala).</p> <p>Varijacije igre: može se početi servisom (imaju samo jedan servis) ili iz ruke.</p> | |
| Cilj vježbe | sigurnost po dijagonali, igra parova, suradnja |
| Utjecaj na antropološka obilježja | reakcija, brzina, periferni vid |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4 |

| Raj i pakao | |
|--|--|
| <p>Opis igre: igra se u parovima. Trener izbacuje loptu dok su svi igrači na osnovnoj liniji, ali nakon početka oni se mogu pomicati gdje žele. Par koji dobije poen ide na mrežu, a koji izgubi ide na osnovnu. Trener s mreže izbacuje loptu uvijek igračima koji su na osnovnoj, a oni prvu loptu ne smiju odigrati lob.</p> <p>Varijacije igre: može se brojati samo jedan poen ili par dobije poen ako dobije 2 ili 3 poena na mreži.</p> | |
| Cilj vježbe | Igra parova, dolazak na mrežu, pasing i obrana s mreže, suradnja |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, reakcija, agilnost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4 |

| Kontinenti | |
|---|---|
| <p>Opis igre: igrači se podijele u kolone na podjednaki broj svake strane mreže. Trener ubacuje loptu i igra se poen. Tko dobije poen zadržava poziciju, a tko izgubi prelazi na kraj kolone s druge strane mreže. Kad više nikog nema s jedne strane, igrač koji dobiva prelazi na tu stranu kako bi mogli nastaviti. Ako igrač dobije poen svim sudionicima igre za redom, može birati koji kontinent želi. Igra se dok se ne osvoje svi kontinenti. Pobjednik je onaj tko ih ima najviše.</p> <p>Varijacije igre: može se igrati u parovima, ako je veliki broj sudionika, može se odrediti da se kontinent dobiva npr. nakon 4 poena za redom ili slično.</p> | |
| Cilj vježbe | Dobivanje poena u nizu, igra protiv različitih stilova igre |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koncentracija, brzina, izdržljivost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 3+ |

| S terena na teren | |
|--|---|
| <p>Opis igre: igrači igraju na više terena u nizu, a ako ima više parova nego terena, na jednom terenu dva para mogu igrati po poen naizmjenično. Trener odredi koji par igra "finale, polufinale, četvrtfinale" itd., ovisno o broju parova, i odredi koliko minuta će trajati svaka serija. Kad vrijeme istekne, pobjednici svakog para prelaze na teren gdje se igra slijedeće kolo, a tko izgubi ide na teren gdje se igra niže kolo. Cilj je doći do finala i osvojiti ga.</p> <p>Varijacija igre: može se igrati pojedinačno i parove, sa i bez servisa.</p> | |
| Cilj vježbe | Držanje fokusa, igra protiv različitih stilova igre, simulacija turnira |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Izdržljivost, prilagodljivost, koncentracija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| Na greške /Na živote | |
|--|--|
| <p>Opis igre: igraju se poeni tako da trener ubacuje prvu loptu. Tko promaši gubi život. Ako ima 4 igrača, mogu stajati na pozicijama za parove (2 sa svake strane), ali igraju svaki za sebe. Ako ima više od 4 igrača, onaj koji promaši ide na čekanje, a igrači koji čekaju na mreži, ulaze u igru. Tko izgubi sve živote, ispada iz igre. Pobjednik je tko sačuva najviše života.</p> <p>Varijacije igre: mala djeca na malom igralištu.</p> | |
| Cilj vježbe | Sigurnost, igra bez greške, prilagodba, taktičnost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Sigurnost, koncentracija, izdržljivost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Put oko svijeta | |
|---|---|
| <p>Opis igre: igrači su podijeljeni u kolonu sa svake strane igrališta. Tko izgubi trči na kraj kolone s druge strane, a tko dobije ostaje još jedan poen na mjestu, a onda mijenja stranu bez obzira je li dobio ili ne (tako da igrači stalno kruže). Pobjednik je tko skupi više poena.</p> | |
| Cilj vježbe | Igra poena u umoru, igra nakon istrčavanja, nepotpuni odmor |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Izdržljivost, brzina, koncentracija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| Centrifuga | |
|---|--|
| Opis igre: igrači su podijeljeni u dvije kolone, svaka sa svoje strane mreže. Svaki igrač udara jedan udarac i trči na kraj druge kolone i tako kruže svi. Tko promaši gubi život, dok ne izgubi sve živote i ispada. Pobjednik je tko ostane "živ". | |
| Cilj vježbe | Kontrola udarca u stanju umora, igra u velikom intenzitetu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Izdržljivost, snaga, brzina |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4+ |

| Kralj | |
|--|------------------------------------|
| Opis igre: jedan igrač je sam (kralj), a drugi su na drugoj strani. Ako netko od drugih igrača dobije kralju 2 poena za redom, mijenja mjesto s kraljem. Poeni se broje samo s kraljeve strane. | |
| Varijacije igre: može se igrati da je kralj na reternu, servisu ili voleju, ako se igra sa servisom, igrači mogu ići na kraljevo mjesto i nakon "ace" servisa. | |
| Cilj vježbe | Poeni u nizu, opasan servis |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina, preciznost, držanje fokusa |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 3+ |

| Osmice poeni | |
|---|--|
| <p>Opis igre: jedan igrač mora igrati samo dijagonale, a drugi samo paralele. Samo jednom u poenu i jedan i drugi mogu odigrati proizvoljno.</p> <p>Varijacije igre: mogu igrati na poene jedan protiv drugoga ili zajedno pokušati napraviti što više osmica, može biti zadano tko igra dijagonale, a tko paralele pa se zamjene ili tko dobije poen, idući igra dijagonale.</p> | |
| Cilj vježbe | Kontrola lopte iz trka, strpljivost i fokus, prepoznavanje šansi, pritisak dubinom, širinom, visinom |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Sigurnost, preciznost, fokus, izdržljivost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| 2- 1 | |
|---|---|
| <p>Opis igre: jedan igrač igra dvije dijagonale pa paralelu, a drugi uvijek dijagonale.</p> <p>Varijacije igre: mogu zajedno pokušati napraviti što više krugova ili igrati na poene jedan protiv drugoga, može biti zadano tko okreće paralelom ili tko dobije poen idući poen okreće.</p> | |
| Cilj vježbe | Kontrola lopte iz trka, strpljivost i fokus, namještanje za dijagonalu i paralelu, obrana dubinom i visinom, otvaranje kutova |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Sigurnost, preciznost, fokus, izdržljivost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Otvaranje | |
|--|--|
| <p>Opis igre: igrači se dodavaju dijagonalno, jedan ima pravo odigrati paralelu i tada počinje poen na cijelom igralištu.</p> <p>Varijacije igre: može se igrati paralela proizvoljno ili nakon određenog broja udaraca ili kada protivnikova lopta dođe kraća ili (sa bh dijagonale) kad je igrač u mogućnosti izvući se na fh.</p> | |
| Cilj vježbe | Strpljivost i fokus, prepoznavanje šansi, namještanje za dijagonalu i paralelu, stvaranje pritiska, obrana od napada |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Sigurnost, preciznost, fokus, izdržljivost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Vozanje | |
|--|--|
| <p>Opis igre: jedan igrač igra na lijevoj ili desnoj polovici, a drugi igra po cijelom igralištu.</p> <p>Varijacije igre: mogu igrati na poene jedan protiv drugoga ili zajedno pokušati napraviti što više izmjena.</p> | |
| Cilj vježbe | Kontrola lopte iz trka, strpljivost i fokus, prepoznavanje šansi, namještanje za dijagonalu i paralelu |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Sigurnost, preciznost, fokus, izdržljivost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Izmicanje | |
|---|--|
| Opis igre: igrači igraju samo jedan smjer dijagonalu, ali moraju naizmjenično udarati fh pa bh (izvlače se). | |
| Varijacije igre: fh strana, bh strana, može na poene ili rekord. | |
| Cilj vježbe | Kontrola lopte iz kretanja, rad nogu, namještanje na izvlačenje, ubrzavanje pripreme strpljivost i fokus |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Brzina,, agilnost, sigurnost, preciznost, fokus, izdržljivost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Osmice za parove | |
|---|---|
| Opis igre: igrači stoje kao za parove i izvodi se s osnovne po dijagonali, drugi igra paralelu, treći dijagonalu, četvrti paralelu. Nastavljaju tako dok netko ne promaši svoju metu. Igra se po 4 poena pa mijenjaju pozicije u krug, i tako 4 puta, tako da svaki igrač odigra svaku poziciju. | |
| Cilj vježbe | Kontrola lopte, strpljivost i fokus, igra sa svih pozicija u parovima |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Sigurnost, preciznost, fokus, izdržljivost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4/6/8 |

| Agresivni parovi | |
|---|--|
| Opis igre: igraju se parovi. Lopta im na njihovoj strani smije samo dva puta pasti na tlo ili gube poen. Tjera ih da idu na mrežu. | |
| Cilj vježbe | Vježbanje napada i volej igre u parovima, obrana od volej igrača |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Sigurnost, preciznost, reakcija, odlučnost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4/6/8 |

| Šaroliki parovi | |
|--|---|
| Opis igre: igraju se gemovi u parovima: 4 gema se mora igrati servis- volej na prvi servis, slijedeća 4 gema igra se "I" formacija na prvi servis pa 4 gema po želji. | |
| Cilj vježbe | Razvijanje različitih taktika u parovima, rješavanje različitih situacija |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Sigurnost, preciznost, reakcija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 4/6/8 |

| 2 na 1 ubojstvo | |
|---|---|
| Opis igre: igrač koji je sam izvodi i ide na mrežu, dvojica ga "buše" i lobaju, a on hvata lobove smešom i opet na mrežu. Kad promaši odmah opet kreće u napad | |
| Cilj vježbe | Igra u stanju umora, borbenost, pokrivanje terena, ustrajnost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Izdržljivost, fokus brzina, reakcija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 3 |

| Napad- obrana | |
|--|---|
| Opis igre: jedan igrač stoji na osnovnoj liniji, a drugi na servis liniji. Sa servis linije odigra loptu na igrača i potrči na volej. Drugi igrač mora prvu loptu odigrati ravno na igrača na mreži (snažno ili lagano ili pod noge...) i nakon toga počinje slobodan poen (sve je dozvoljeno). | |
| Cilj vježbe | Razvijanje igre na mreži i passing/ lob igre, vježbanje napada i obrane, pokrivanje terena na mreži |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Reakcija, brzina, koordinacija, preciznost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Volej drill | |
|--|---|
| Opis igre: jedan igrač je na mreži, a drugi na osnovnoj. Broji se svaki volej udaren tako da padne samo jednom do ovog na osnovnoj (dugi snažni volej). Ako padne dva puta ili ne padne pa igrač igra volej, oduzima im se 10. Pokušavaju rekord. | |
| Varijacije igre: na cijelom terenu, na pola paralelno ili dijagonalno na fh ili bh. | |
| Cilj vježbe | Kvaliteta voleja, izdržljivost u fokusu i fizički |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Sigurnost, preciznost, fokus, izdržljivost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

3 2 1

Opis igre: igrači stoje u kolonama i igraju po jedan poen. Trener zadaje zadatak i po njemu se broje poeni, npr.: ako je zadatak napad na mrežu, igrač dobiva 1 poen ako ga dobije s osnovne crte, 2 poena iz sredine terena, 3 poena s volejom.

Varijacije igre:

- zadatak može biti: 3 ako dobiju poen iz 1-2 udarca, 2 iz 3-4 udarca, 1 iz više udaraca,
- 3 za winner, 2 za forsiranje greške, 1 za poen dobiven neforsiranom greškom,
- može sa servisom ili iz ruke.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Cilj vježbe | Razvijanje osjećaja za prostor, lopticu i reket |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

Niz 11

Opis igre: igrači mogu biti u kolonama, ali svatko za sebe broji i redoslijed i poene. Prvi poen se važi ako ga netko dobije u manje od 11 udaraca, pa manje od 10, od 9 itd. Kad ne uspiju dobiti poen u zadanom broju, ne važi se dobiveni poen, već ponavljaju taj broj. Igru pobjeđuje tko dobije posljednji poen (as servisom ili reternom).

Varijacije igre: može se početi od 6 udaraca, ako se želi raditi na agresivnosti.

| | |
|-----------------------------------|---|
| Cilj vježbe | Sigurnost i izdržljivost, agresivnost u poenu, razvoj novih taktika |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija, izdržljivost, snaga |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

| Set smrti | |
|--|---|
| <p>Opis igre: igrači igraju set sa dodatnim pravilom: ako igrač promaši udarac, a da se prilikom udaranja loptice nalazio iza osnovne linije, protivnik dobiva 2 poena.</p> <p>Varijacija igre: može se igrati pojedinačno ili u timovima sa izmjenama nakon svakog poena, u bilo kojem trenutku u setu ako netko dobije 2 poena za redom, dobiva set.</p> | |
| Cilj vježbe | Taktičko razmišljanje, stavljanje igrača pod presing, koncentracija |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koordinacija, brzina, preciznost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 2+ |

| Kratki gemovi ili setovi | |
|--|--|
| <p>Opis igre: igrači igraju skraćene gemove i setove.</p> <p>Varijacija igre: može se igrati tako da slabiji igrač ima 15:0 ili 30:0 prednost ili da počinju gemove sa 15:15 ili 30:30. Isto je sa setom: slabiji igrač može imati gemove prednosti ili mogu početi sa 3:3 ili 4:4, gemovi sa odlučujućim poenom na "deuce".</p> | |
| Cilj vježbe | Vježbati važne i odlučujuće poene, optimalan izazov, smirenost |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Koncentracija, brzina, preciznost |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reket, loptica |
| Broj igrača | 2+ |

Hendikep igre

Opis igre: igrači mogu biti u kolonama, ali svatko za sebe broji poene. Hendikep se može dati boljem igraču ili svima.

Varijacije igre:

- lošiji igrač može dobiti dva poena, a bolji jedan za dobiveni poen
 - mora igrati samo forhend na cijelom terenu
 - mora igrati fh na 2/3 terena
 - bekend mora igrati samo "slice"
 - ne smije zabiti, mora se samo braniti
 - samo "winner" se broji
 - mora ići na mrežu nakon 1. servisa/ oba servisa/ servisa i 1 udarca
 - mora dobiti poen u 2 udarca/ ili 3/ 4...
 - mora igrati samo u sredinu/ samo na bekend
 - mora igrati samo top spinove/ samo ravne lopte
 - ne smije udariti više od 2 snažna udarca za redom
 - nakon 2 ili 3 udarca treba odigrati skraćenu loptu
 - retern mora igrati duboko u sredinu
 - prvu loptu mora odigrati na određenu stranu
 - dvije na bekend i napasti
 - visoka na bekend i napasti
 - mora igrati samo dijagonale
 - samo jedan servis
 - tri servisa (dva prva)
- ...itd.

| | |
|-----------------------------------|--|
| Cilj vježbe | Koordinacija, kombinatorika, upoznavanje i uvježbavanje novih taktika i igre protiv različitih situacija |
| Utjecaj na antropološka obilježja | Ravnoteža, koordinacija, izdržljivost, snaga |
| Prostor za igru | Teniski teren |
| Pomagala | Reketi, loptice |
| Broj igrača | 2+ |

6. Zaključak

U radu sa djecom različitih dobnih skupina i različitih nivoa usvojenog znanja, trening se uvijek treba organizirati na način da bude što raznovrsniji i što pristupačniji svakoj skupini mladih tenisača. Istovremeno taj trening mora biti zabavan, dinamičan, motivirajući, a poučan. Jako je bitno grupe podijeliti što homogenije, tako da zadaci budu svim sudionicima podjednako izazovni i s vremenom pratiti njihov razvoj dajući im kontinuirano nove i optimalne izazove.

Pošto je tenis jako kompleksan sport i u svakom aspektu treninga postoji nebrojeno vježbi i zadataka, u ovom radu su navedene samo neke od vježbi koje djeluju na različite načine i mogu poslužiti kao struktura treninga, a najvažnije je što se iz tih vježbi može izvesti još mnogo raznih varijacija.

Kroz sve ove vježbe djeca podsvjesno usvajaju strukture kretanja koje uključuju specifična kretanja i postavljanje po terenu, ali i pokrete tehnike udaraca. Kroz rad u grupama djeca se uče socijalizaciji, komunikaciji i kooperaciji s partnerima u igri, dok natjecateljski duh nekih igara razvija kompetitivnost, borbenost te privikava djecu na pobjede i poraze.

Kako se saznanja o tenisu i treningu općenito, nadograđuju, tako je potrebno i da se treneri konstantno educiraju i da prate trendove rada u svijetu. Također, bez obzira na pomno planski skrojen trening, efikasnost samog treninga će odrediti trenerov angažman. Trener mora biti uključen u svaku igru i svaku minutu treninga, motivirajući, blago korigirajući i stvarajući pozitivnu atmosferu koja će na kraju uroditi ljubavlju djece prema tenisu i sportu, a ovaj rad može koristiti kao bazu za izgradnju strukture sata.

7. Literatura

1. Bompá, T. O. (2001) Periodizacija: teorija i metodologija treninga, Hrvatski košarkaški savez, Zagreb,
2. Bompá, T. O., (2005) Cjelokupan trening za mlade pobjednike, Gopal, Zagreb,
3. Crespo, M, Granitto, G., Miley, D. (2002) Razvoj mladih tenisera, International Tennis Federation, London, Prevod na bosanski TSBiH,
4. Crespo, M., Miley, D. (1998) ITF Tennis School Initiative, International Tennis Federation, London,
5. Crespo, M., Miley, D. (1999) Advanced coaches manual, International Tennis Federation, London,
6. Engstrom, L. M., Forsberg, a., Apitzsch, E. (1996) Coaching children and young people in tennis, Skogs Grafiska, Goteborg,
7. Findak, V. (1989). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture – Priručnik za nastavnike razredne nastave. Školska knjiga, Zagreb,
8. Findak, V. (2001). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture. Školska knjiga, Zagreb,
9. Kalac, S. (2015) Organizacija teniskog treninga za djecu u dobi od pet do devet godina, Sveučilište u Splitu, Kineziološki fakultet, Split,
10. Mac Curdy, D., Miley (2002) Coaches manual, International Tennis Federation, London,
11. Marojević, D., Marinović, V., (2002.), Analiza i postupak korekcije, Tenis - časopis Hrvatskog teniskog saveza, Sv.13/2002. Str.52.,
12. Neljak, B. (2011), Opća kineziološka metodika. Priručnik za studente VI. semestra Kineziološkog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu,
13. Novak D., Žugaj, S. (2012), Kineziološki sadržaji u poduci tenisa; Priručnik za učitelje i trenere tenisa, Zagreb,
14. Shephard, R. J. (1994), Aerobic Fitness and Health. University of Toronto, Human Kinetics, Toronto,
15. Smojver, D., (2000), Drill, fino brušenje forme, Tenis - časopis Hrvatskog teniskog saveza, Sv.3/2000. Str.42.-43.,
16. Tilmanis, G. (1999) A Manual of Group Tennis Drills for Competitive Players, International Tennis Federation, London.