



Тениски савез Републике Српске  
Tennis Association of Republic of Srpska



# МИНИ ТЕНИС

---

# ТРЕНАЖНИ ПРОГРАМ

Аутор: Дејан Рађеновић



## Шта представља овај програм?

Тренажни програм ТС РС је образовни план који се састоји од 36 појединачних тренинга и 14 такмичарских формата. Написан је да помогне тренерима да, уз додатну едукацију и смјернице, уведу дјецу у свијет тениса на забаван, едукативан и систематски начин користећи мале терене, мале мреже, мекане лопте и прилагођене рекете и реквизите. Намијењен је тренерима који раде са дјецом узраста 5 до 10 година.

Као подршка тренажном процесу ТС РС понудио је још два садржаја: **дневник тренера и дневник играча**.

## Систем рада

Програм садржи прогресиван систем учења. Тренинзи су написани према савременим методичким принципима, поштујући основне дијелове тренинга, те нуде одговарајуће вјежбе за уводно-припремни дио, главни дио (А и Б) те завршни дио. Сваки нови појединачни тренинг требао би се наслањати на ефекте претходног, односно поштује принципе систематичности у раду. Сви појединачни тренинзи, углавном садрже по неколико варијација тако да од једног можете урадити два и више тренинга са истим тематским задатком. Систем учења садржи два нивоа за сваки од три стандардна система у мини тенису (црвени, наранџасти и зелени).

Први ниво учења у **црвеном мини тенису** потенцира учење фундаменталних вјештина, опште координације, учење правила и тениске етике.

Други ниво учења у **црвеном мини тенису** се наставља на први тако да дјеца уче основне тениске вјештине кроз такмичарске игре.

Први ниво учења у **оранж мини тенису** базира се на учењу игре на мрежи и специфичне координације.

Други ниво учења у **оранж мини тенису** тражи да дјеца дуже држе лопту у игри, сервирају у одређене зоне, уче прилаз ка мрежи и пласирају волеје.

Први ниво учења у **зеленом мини тенису** базира се на учењу основних вјештина и игре на мрежи кроз појединачна и дубл такмичења.

Други ниво учења у **зеленом систему** фокусира се на пребацивања са контролом правца и висином лета лопте. Дјеца уче да сервирају много снажније и прецизније, уче ретерн и усавршавају игру на мрежи.

## Преглед тениских циљева

Узраст	Тениске задаће за прелаз у сљедећу групу
5 – 8 година	<ul style="list-style-type: none"><li>- Пребацити 15 лоптица са саиграчем користећи замаха одоздо према горе</li><li>- Показати основни став</li><li>- Погодити 3 од 5 волеја</li><li>- Показати разумијевање како се поен може добити или изгубити</li></ul>
8 – 9 година	<ul style="list-style-type: none"><li>- Играти дијагонала и паралеле са 6 или више удараца са добрим контактом са партнером</li><li>- Показати измах са ротацијом у горњем дијелу тијела</li><li>- Сервис треба да је усклађен са обе руке са балансом послје ударца</li><li>- Ретерн треба изводити са оба ударца</li><li>- Показати разумијевање за кретање на кратке лопте, односно прилаз мрежи и волеје</li><li>- Добро покривање терена</li><li>- Препознати и поштено звати аут</li></ul>
9 – 10 година	<ul style="list-style-type: none"><li>- Изводити 1. и 2. сервис – усклађеним радом руку, 6 од 10 сервиса требало би бити у терену.</li><li>- Могућност да се врати сервис паралелом и дијагоналом, 6 од 10 ретерна треба да буду у терену.</li><li>- Пребацити са партнером 20 пута (користити 4 лопте). Користити оба ударца са добрим контактом и са истим покретом из различитих позиција на терену.</li><li>- Пребацивање са тренером који избацује лопте са задатком да играч одиграва 2 ФХ дијагонала и 1 ФХ паралелу у одређену зону. Исти задатак играч треба играти БК. 4 од 10 комбинација треба завршити у одређеном дијелу терена.</li><li>- Одиграти основни ударац, препознати и одиграти прилазни ударац, показати сплит степ и одигравати волеј и смеч.</li><li>- Показати знање кориштења правила и највећих бодовних категорија у тенису</li></ul>

Тренинзи, који су у овоме приручнику написани до детаља, представљају уводне блокове тренинга за сва 3 система мини тениса. Тренер користи ове тренинге како би лакше ушао у рад са датом категоријом играча, али након тога (када прође понуђене тренинге) потребно је да по истом принципу настави да лично креира своје тренинге и то у поменутом дневнику тренера у коме стоје на располагању обрасци за појединачне тренинге. Поред овог обрасца, дневник тренера садржи и:

- Образац са списком група и недјељним распоредом тренинга
- Образац за периодизацију
- Образац са задацима за полагање нивоа напретка
- Наљепнице подршке
- Наљепнице које означавају ниво напретка

*\* за информације о дневнику тренера и играча обратити се управи ТСРС*

*\* све празне образце можете наћи и преузети на [www.tenirs.org](http://www.tenirs.org)*

## НАГРАЂИВАЊЕ КАО ДИО СИСТЕМА ЕДУКАЦИЈЕ

Најбоља мотивација за учешће у тенису код дјеце је она која долази изнутра, односно која произилази из чињенице да уживају у учењу тениских вјештина, дружењу и такмичењу. Када се дају награде оне могу бити дате не само за крајњи исход већ и за активности које су битне у животу, а не само у спорту. Превише спољних награда могу на крају нашкодити унутрашњој мотивацији. Награде треба дати само када је дијете заслужи, у супротном губи смисао.

Као што смо споменули, у дневнику тренера налазе се наљепнице подршке, чија правилна примјена може да поспијеш ради на тренингу, прије свега кроз подизање мотивације код играча.

Употреба је врло једноставна. Прије него што тренер почне са првим тренингом важно је да упозна дјецу и родитеље са концептом рада (програм ТС РС или сопствени). Током тренажног процеса тренер користи прилике у којима играч покаже завидно знање или залагање, да га награди. То подразумијева континуирано систематично праћење рада и напретка играча, те његову мотивисаност и посвећеност раду, што и јесте један од најбитнијих улога коју тренер треба

да испуни. Награђивање се спроводи у виду дијељења адекватних наљепница за различите активности:

- Спремност да се тренира напорно и одговорно (супер залагање...)
- Fair Play (прави спортиста...)
- Позитивни ставови и понашање ( позитиван, ведар дух, дисциплина, поштовање других, спремност на сарадњу)
- Побољшање достигнућа у усвајању тениских вјештина (супер форхенд, мајстор волеја, супер сервер, топ техничар....)
- Побољшање достигнућа у усвајању моторичких вјештина (добар рад ногу, прецизност...)
- На мини тенис такмичењу (топ играч, топ винер, поен играч...)

Праћење рада те дијељење награда у виду наљепница треба спроводити у свим ситуацијама у којима играч испољава пожељне психолошко/социјално/моторичке квалитете, а то је прије свега:

### **1. У току тренажног процеса (формални оквир):**

играчи добијају наљепнице подршке за активности које вриједно спроводе или било када на тренингу као посљедицу добре изведбе тениских и моторичких вјештина или као посљедицу позитивних ставова и понашања.

### **2. Ван тренажног процеса (неформални оквир):**

треба пратити и награђивати играче и ван тренинга, у случајевима када исказују пожељне обрасце понашања (у клубу, на путовањима, на турнирима између мечева).

### **3. Током мини тенис такмичења**

Када тренер награди играча са наљепницом, играч исту лијепи у свој дневник који добија од тренера. Дневник играч носи са собом кући и он служи као мотивациони фактор како би дијете са више енергије и посвећености судјеловало у тренажном процесу. Дневник играча написан је и са циљем да родитељи прате напредак дјетета које пролази кроз тренажни програм.

Дневник играча садржи:

- Основне информацијама о клубу, тренеру
- недељни распоред тренинга
- поља на које се лијепе наљепнице подршке
- поља за наљепнице које означавају ниво напретка

# СМЈЕРНИЦЕ ЗА РАД ТРЕНЕРА

## Како бити успјешан тренер?

1. Усмјерите се на оно шта дјеца раде добро, а не на њихове грешке! Дајте им често похвале и признања, уз тапшање и осмијех.

2. Похвалите их искрено. Реагујте и на лошу изведбу, али на охрабрујући, некажњавајући начин.

3. Развијајте реална очекивања, у складу са узрастом дјетета и нивоом његових способности. Тако ћете имати више прилике за искрену похвалу.

4. Наградите труд колико и успјех, ако не и више. Ако и изгуби, а дао је све од себе, то треба похвалити.

5. Усмјерите се на едукацију и вјежбање вјештина. Тренинг треба организовати тако да буде разнолик по активностима, и да сваки појединац буде што више активан. Упутства требају бити кратка и јасна. Треба много демонстрирати, из различитих углова. Што више користити расположиву опрему и техничка помагала.

6. Прилагодите активности дјеци, а не дјецу активностима (смањити величину поља итд.). Тако ће дјеца имати више искуства, успјеха, и моћи ће запажати свој напредак.

7. Измјените правила игре, да свако буде максимално активан.

8. Похвалите коректну технику и кад није довела до жељеног резултата, а не само добар резултат. Не хвалите добар резултат, ако је вјештина која је до њега довела била некоректно изведена.

9. Код грешака користите тзв. приступ "позитивног сендвича". Прво дајте позитиван коментар нечега што је дијете добро направило (да се умањи његова фрустрација што је погријешио), затим дајте упуту како исправити грешку, и завршите опет позитивно – с охрабрењем.

10. Створите амбијент који ће умањити страх од испробавања нових вјештина. Гледајте на грешке као на нормалан дио процеса учења, и будите пуни охрабрења.

11. Ширите ентузијазам, добро расположење и позитивно мишљење, које се тако преноси на дјецу. Смијешите се, причајте с њима и саслушајте их (према Weinberg & Gould, 2003.).

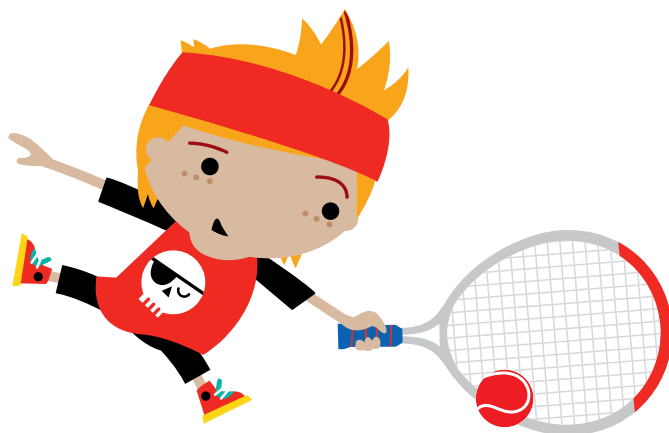
## **Када увести дјецу у такмичење?**

Веома је осјетљиво питање када и како дијете увести у такмичење. Свједоци смо да поједина дјеца тешко проживљавају такмичарске захтјеве. Наша искуства говоре да уводна такмичења требају бити екипна.

### **Приједлог основних услова које би дјеца требала знати да би се такмичила:**

1. Започети игру сервисом, односно ретерном
2. Одиграти лопту са ФХ или БК након одскока или у ваздуху
3. Судити на својој страни
4. Познати основна правила, бројати гласно и прије сваког сервиса рећи резултат



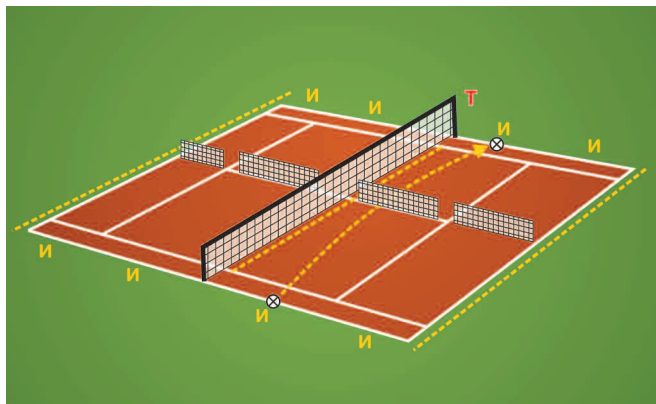


# Црвени мини тенис

## АКТИВНОСТИ И ИГРЕ

МОГУ ПРЕБАЦИВАТИ	ИГРА ЗА ПОЕН	ИГРА НА МРЕЖИ	МОГУ СЕ ТАКМИЧИТИ
Ц1. Пребацивање бацањем	Ц9. Сервис игра	Ц13. Ухвати лопту	Ц17. Тенис без рекета
Ц2. Игра дијагонала – паралеле руком	Ц10. Летећа мета	Ц14. Жонглирање	Ц18. Подни тенис
Ц3. Тенис котрљањем	Ц11. Сервис из руке ФХ & ретерн	Ц15. Бацати лопту и играти волеј	Ц19. Team Cones
Ц4. Дobar рад ногу	Ц12. Сервис изнад главе & ретерн	Ц16. Играти основне ударце и волеј	Ц20. Tie Break до 7
Ц5. Игра дијагонала паралела котрљањем			
Ц6. Слободна игра			
Ц7. Основно пребацивање			
Ц8. Бацач			

## Ц1. Пребацивање бацањем



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
---	путања лопте

**Циљ:** потенцирати сигурност

**Правила игре:** наизмјенично бацају лопту руком ка партнеру који је хвата и враћа партнеру симулирајући ударце. Сваки пар је тим. Побједник је онај тим који најдуже пребацује. Пребацивање је готово када:

- лопта одскочи два пута
- лопта изађе изван оквира терена
- играч хвата лопту у ваздуху

Послије бацања лопте играчи се враћају на средину терена.

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

**Тактика:** важност држања лопте у игри и дужег трајања од противника, конзистентност или досљедност

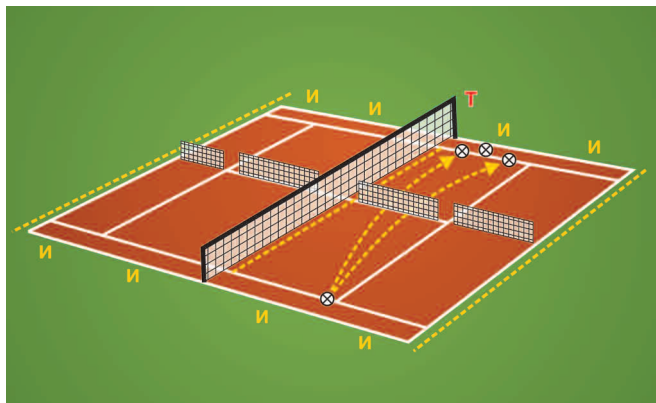
**Координација:** развој координације бацања и хватања симулирајући ударце ФХ и БК са варијацијама:

- бацање и хватање са једним или два одскока
- бацање и хватање са једном руком (доминатном и слабијом)

**Моторика:** поставити маркер на средини терена који обавезује играча да се после хватања врати на средину терена користећи бочне кораке па тек онда баца, нагласити важност баланса приликом ударца и почетног става

**Кључна тачка:** хватање лопте у ставу за ФХ или БК, тачка бацања лопте у позицији кука испред тијела

## Ц2. Игра дијагонале – паралеле руком



**Циљ:** упознавање са тактиком помјерања противника уз константно пребацивање

**Правила игре:** два играча бацају лопту један ка другом из руке симулирајући ФХ и БК. Игра почиње из ФХ угла гдје играч баца лопту дијагонално, затим други играч игра паралелу. Када играчи успјешно изведу 4 додавања добијају поен. Игра је готова када:

- лопта одскочи два пута
- лопта изађе изван оквира терена
- играч који трчи мора се вратити на средину терена

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

**Тактика:** помјерање противника играјући дијагонале и паралеле

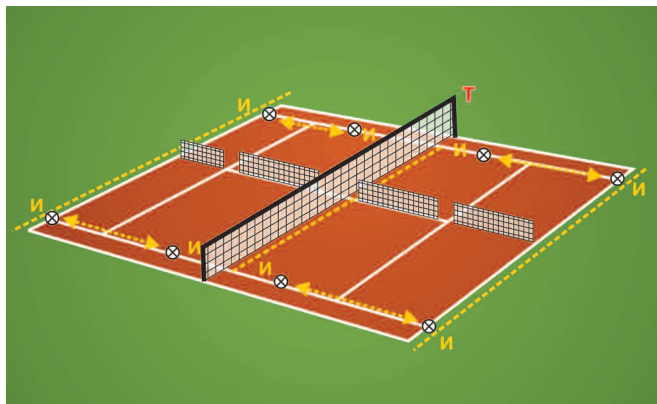
**Координација:** развој координације бацања и хватања симулирајући ударце ФХ и БК

**Моторика:** поставити маркер на средини терена који обавезује играча да се после бацања врати на средину терена, нагласити важност баланса приликом удараца и чекања лопте, потенцирати основни став

**Кључна тачка:** хватање лопте у ставу за ФХ или БК, тачка бацања лопте у позицији кука испред тијела, учење важности ротације тијелом користећи обе руке приликом удараца

**Правила:** Зовем аут и знам који је резултат

## ЦЗ. Тенис котрљањем



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
---	путања лопте

**Циљ:** значај прецизност

**Правила игре:** котрљамо лопту по линији (основна, линија сервис поља, линије по дужни) симулирајући ФХ и БК. Пар добија поен уколико лопта остане на линији. Пола поена се добија уколико лопта остане на линији али није дошла до циља. Користити варијације.



### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

**Тактика:** значај држања лопте у игри уз контролу

#### Варијације:

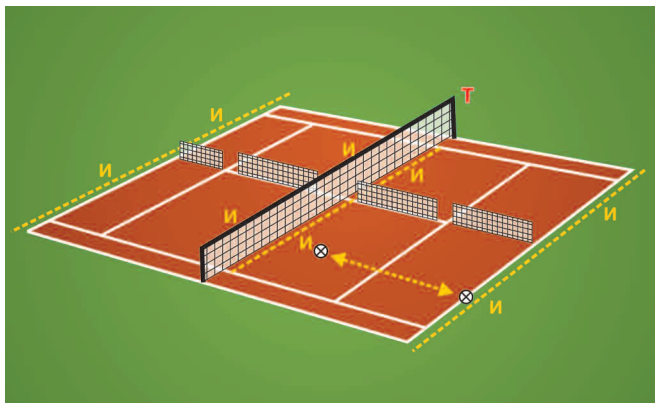
1. лопту зауставити рекетом у бочном положају
2. лопту зауставити на ФХ страни, трчати око лопте и играти БК
3. Препознати и адаптирати се на кретање лопте, зауставити лопту и играти одговарајући ударац

**Грип:** помоћи савладавању источног захвата и laid-back положаја зглоба

**Кључна тачка:** моменат ударца испред тијела у бочном положају, после ударца рекет наставља кретање у правцу циља

**Социјални аспект:** сарадња са партнером

## Ц4. Дobar рад ногу



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
⋯	путања лопте

**Циљ:** значај прецизности и прилагођавања корака моменту ударца

**Правила игре:** Игра је тимска у паровима. Играч гура лопту руком по линији до партнера и креће се на ове начине:

- играч стоји са десне стране и креће се бочним корацима док се лопта котрља
- играч се креће испред лопте која се котрља
- играч прави круг око лопте у правцу казаљке на сату и супротно



Играч осваја поен за тим уколико коректно изведе задатак.

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

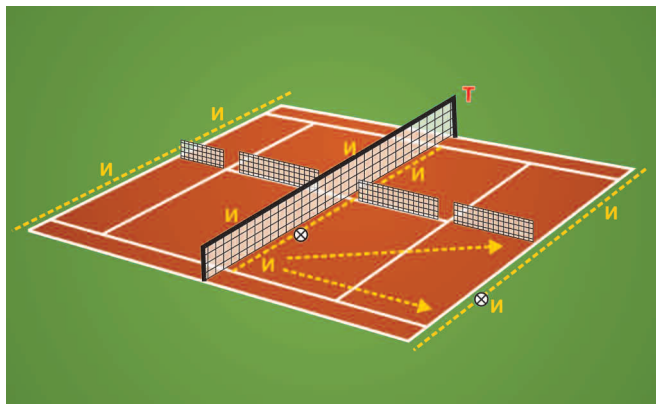
Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

**Тактика:** значај држања лопте у игри уз добар рад ногу

**Варијације:** лопта се може котрљати рекетом

**Моторика:** Прецизност док се лопта гура руком и разумијевање значаја кретања ситним корацима са разним задацима

## Ц5. Игра дијагонала и паралела рекетом



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
- - -	линије
→	путања лопте

**Циљ:** помјерање противника пласирањем лопте, учење тениске терминологије, игра дијагоналама и паралелама

**Правила игре:** Сваки пар је тим. Играчи се добацују тако да гурају лопту рекетом по земљи ФК или БК. Један игра само дијагонале, а други паралеле. Тим добија поен када успјешно одигра 2 дијагонале и 2 паралеле. Игра почиње ФХ, затим се игра БК. Када лопта изађе изван оквира терена игра се прекида.

Послије изведеног ударца играчи се враћају на средину терена.

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

**Тактика:** помјерање противника

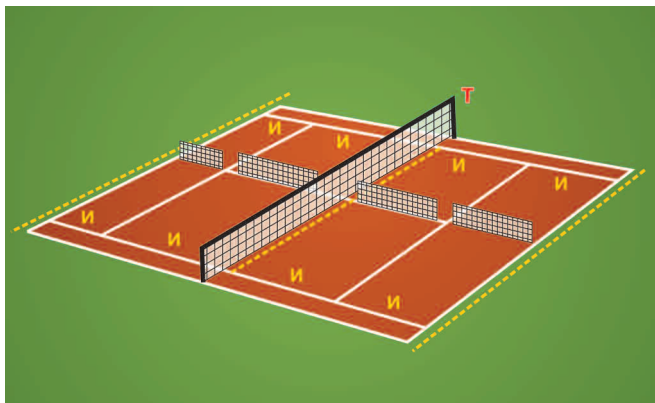
**Грип:** помоћи савладавању источног захвата и laid-back положаја зглоба

**Перцепција:** играчи морају бити у бочном положају када им лопта долази у сусрет

**Кључна тачка:** моменат ударца испред тијела у бочном положају, послије ударца рекет наставља кретање у правцу циља

**Социјални аспект:** сарадња са партнером

## Ц6. Слободна игра



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
---	путања лопте

**Циљ:** контакт рекета са лоптом у односу на тијело

**Правила игре:** Сваки пар је тим. Играчи имају слободу у избору ударца. Лопта се удара мало изнад висине главе и у одређену зону. Играч који успјешно изведе 5 удараца добија поен.



### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

**Тактика:** држање лопте у игри са правилним контактом

**Кључна тачка:** контакт рекета са лоптом у односу на положај тијела.

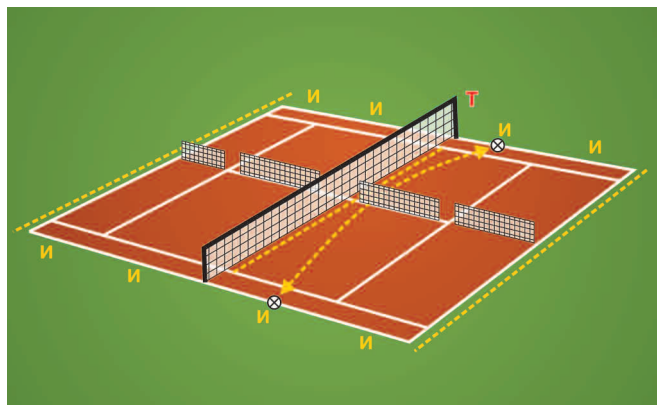
Идеалан контакт зависи од:

- положаја зглоба
  - контакта испред тијела
  - комотног кретања рекета у односу на тијело
- Поставити зону коју треба погодити.

**Позиција тијела:** форсирати бочни положај у моменту ударца

**Грип:** користити континентални грип и за ФХ И БК (palm-up за ФХ, palm-down за БК)

## Ц7. Основно пребацавање



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
→	путања лопте

**Циљ:** константно пребацавање преко мреже користећи рекет

**Правила игре:** Сваки пар је тим. Побједник је онај тим који најдуже пребацује. Послије сваког ударца играчи се враћају на средину.

Пребацавање је готово када:

- лопта одскочи два пута
- лопта изађе изван оквира терена
- лопта заврши у мрежи

Послије бацања лопте играчи се враћају на средину терена.

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

**Тактика:** држање лопте у игри константним пребацавањем

**Варијације:** тренер баца лопту ка играчима који играју основне ударце

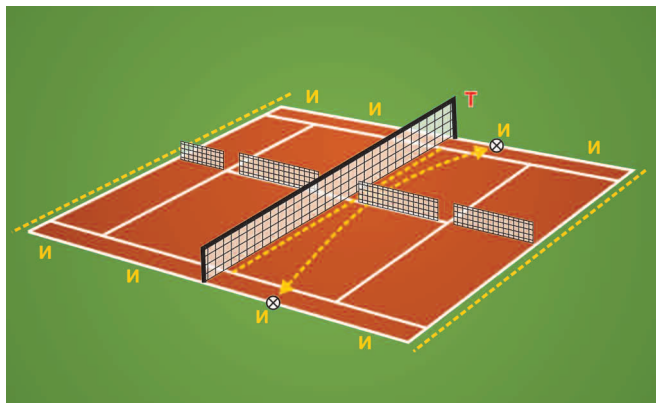
**Перцепција:** лопту чекати у бочном полажају и једноставном замаху

**Кретање:** послије сваког ударца вратити се на средину терена

**Грип / Зона ударца:** користи већ научене захвате / испред тијела



## Ц8. Бацач



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
---	путања лопте

**Циљ:** вјежбање основних удараца

**Правила игре:** Сваки пар је тим. Један играч баца лопте другом који изводи само ФХ, или само БК или оба ударца игра наизмјенично.

Бацач лопту баца у одређену зону како би добили поен.

- вратити лопту бацачу тако да је ухвати
- играти дијагоналну или паралелу

Послије бацања лопте играчи се враћају на средину терена.

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

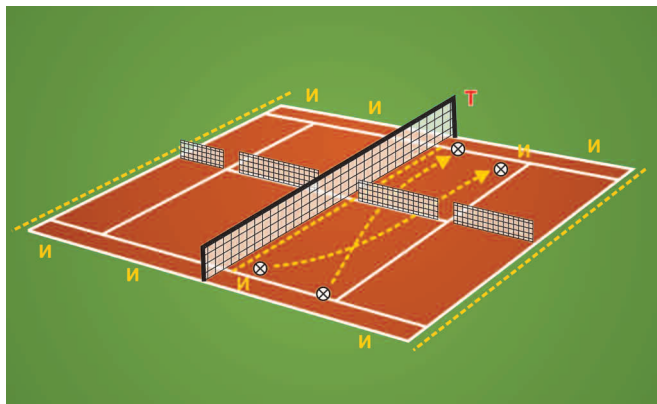
**Тактика:** држање лопте у игри константним пребацивањем

**Перцепција:** лопту чекати у бочном положају и једноставном замаху

**Кретање:** последије сваког ударца вратити се на средину терена

**Грип / Зона ударца:** користити већ научене захвате / испред тијела

## Ц9. Сервис игра



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
- - - -	линије
- - - -	путања лопте

**Циљ:** схватање како игра почиње

**Правила игре:** Сваки пар је тим. Играч баца лопту са циљем да погоди одређену зону симулирајући сервис. Баца се у оба поља. Партнер покушава ухватити лопту. Поен је готов када:

- лопта одскочи два пута
- лопта оде изван оквира терена или удари у мрежу
- партнер хвата лопту у ваздуху



### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

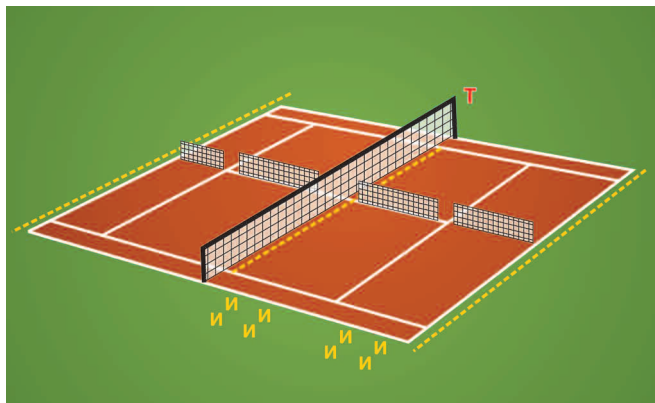
**Тактика:** разумијевање како поен почиње

**Техника:** садржи неколико компоненти:

- положај "trophy"
- ротација тијелом
- лакат иза тијела

Тражити пуну екстензију приликом бацања.

## Ц10. Летећа мета



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
⋯	путања лопте

**Циљ:** разумијевање како поен почиње симулирајући покрет за сервис

**Правила игре:** Тимове чине 3-4 играча. Играчи имају по једну лопту у свакој руци. Једном руком бацају лопту испред себе у ваздух, а другом руком покушавају погодити лопту. Сваки погодак је освојен поен. Игра траје 4 минуте.

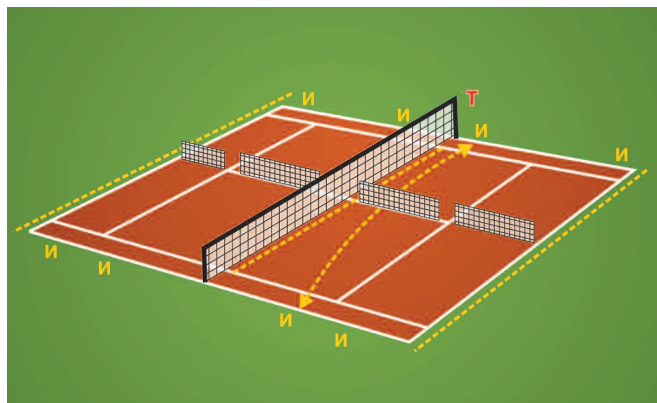
### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

**Тактика:** разумијевање како поен почиње

**Техника:** позиција за сервис иза основне линије и покушати савладати координацију руку, односно ускладити покрет бацања лопте (држати лопту прстима) и покрет гађања.

Тражити пуну екстензију приликом бацања.

## Ц11. Сервис из руке ФХ & ретерн



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
⋯	путања лопте

### Циљ:

разумијевање како поен почиње укључујући ретерн

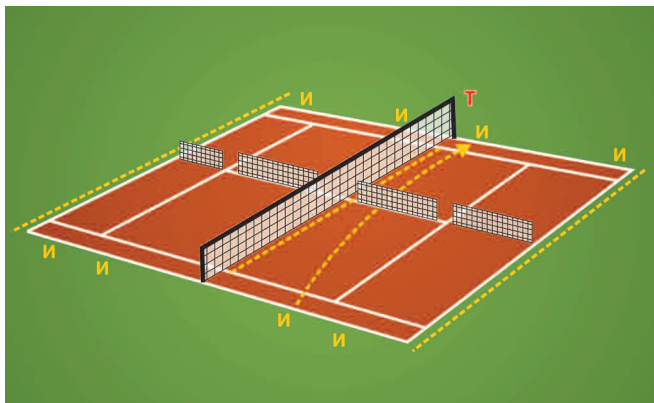
### Правила игре:

Сваки пар је тим. Сервер баца лопту симулирајући покрет за ФХ (са и без рекета).

Уколико играч сервира рекетом, ФХ игра из руке без одскока лопте. Други играч покушава вратити сервис. Успјешно одигран ретерн доноси поен. Послије одиграна 2 поена мијењају се улоге.

Може се форсирати само једна страна терена.

## Ц12. Сервис изнад главе & ретерн



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
---	путања лопте

### Циљ:

разумијевање како поен почиње укључујући ретерн

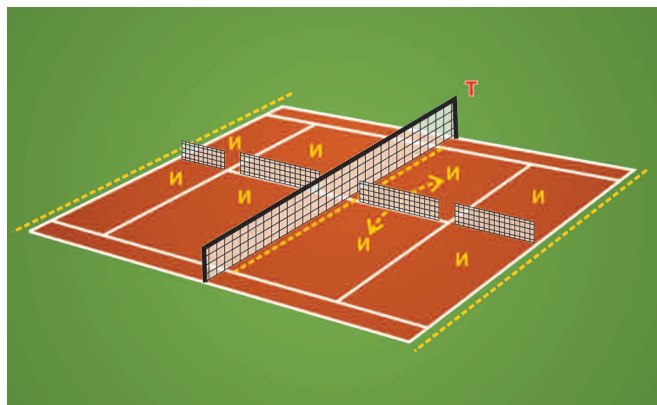
### Правила игре:

Сваки пар је тим. Сервер баца лопту симулирајући покрет за сервис (са и без рекета).

Други играч покушава вратити сервис. Успјешно одигран ретерн доноси поен. Послије одиграна 2 поена мијењају се улоге.

Може се форсирати само једна страна терена.

## Ц13. Ухвати лопту



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
⋯	путања лопте

**Циљ:** разумијевање игре на мрежи, волеја

**Правила игре:** Сваки пар је тим. Наизмјенично бацају лопту један према другом симулирајући ударце. Један играч је на мрежи хвата лопту једном руком (ФХ страна доминатном и на БК страну слабијом) коју му партнер баца ФХ или БК. Тим који најдуже истраје побјеђује.

Игра се прекида када:

- играчу који је на мрежи лопта одскочи
- лопта одскочи 2 пута
- лопта заврши у мрежи
- лопта изађе изван оквира игралишта

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

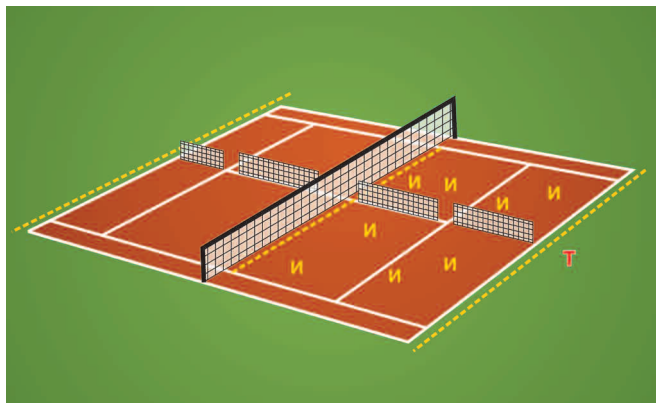
**Тактика:** разумијевање играња на мрежи

**Кључне тачке:** играч који баца лопту очекује лопту у позицији ФХ или БК, играч који хвата лопту покушава извести хватање једном руком

**Став за волеј:** широк и са тежиштем на оба стопала

**Хватање:** покушати амортизовати контакт лопте са руком

## Ц14. Жонглирање



**Циљ:** учење континенталног захвата

**Правила игре:** Игра је индивидуална. Играчи одбијају лопту ренетом користећи само једну или обе стране наизмјенично. Након сета одбијања (5, 10, зависи од способности) играч добија 1 поен.

**Варијације:**

- стојећи
- клечећи на једном или оба кољена
- сједећи

Уколико играч изведе све вјежбе са варијацијама без грешке добија 100 поена.

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

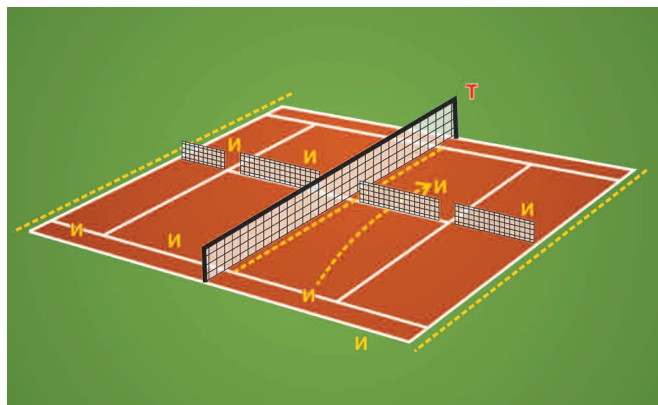
Тражити од играча да броје ударце наглас током жонглирања.

**Тактика:** конзистентност у изведби удараца

**Грип:** помоћи при усвајању континенталног грипа (изведба је тежа уколико користите друге хватове)

**Контрола:** путања лопта права и мало изнад висине главе

## Ц15. Бацити лопту и играти волеј



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
...	путања лопте

**Циљ:** учење волеја и основних удараца

**Правила игре:** Сваки пар је тим. Један играч симулира основне ударце руком, ФХ и БК. Други играч је на мрежи и игра волеје. Да би тим освојио поен, потребно је:

- послати лопту бацачу тако да је он ухвати
- играти дијагоналу
- играти паралелу

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

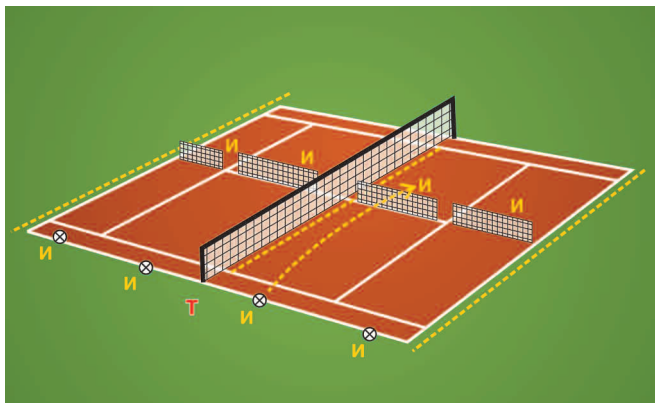
**Тактика:** конзистентност волеј игром

**Перцепција:** играч чека лопту у бочном положају са припремљеним рекетом у висини груди

**Кретање:** последије сваког ударца играч се враћа на средину терена



## Ц16. Играти основне ударце и волеј



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
---	путања лопте

**Циљ:** учење волеја и основних удараца

**Правила игре:** Сваки пар је тим. Један играч игра основне ударце ФХ и БК (играти само један ударац или оба наизмјенично). Други играч је на мрежи и игра волеје. Да би тим освојио поен потребно је:

- показати контролу волеја и основних удараца
- играти дијагоналу
- играти паралелу

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

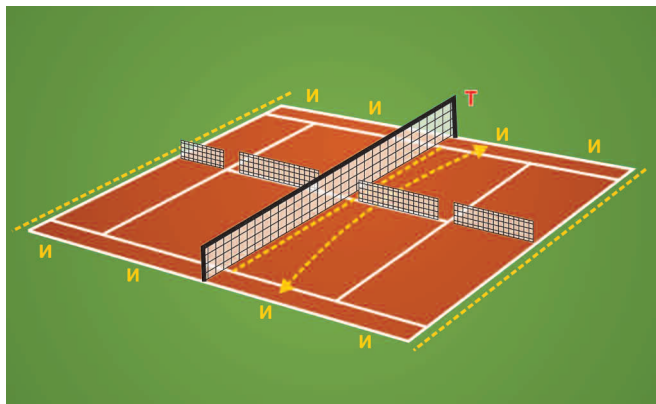
Током игре можете потенцирати само један технички елемент.

**Тактика:** конзистентност волеј игром

**Перцепција:** играч чека лопту у бочном положају са припремљеним рекетом у висини груди

**Кретање:** после сваког удараца играч се враћа на средину терена

## Ц17. Тенис без рекета



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
→	путања лопте

**Циљ:** Упознавање игре (сервис, пребази, сабери) без рекета.

**Правила игре:** Игра почиње сервисом из руке у противничко поље. Други играч хвата лопту последије једног одскока и баца са двије руке симулирајући основне ударце. Играчи покушавају да помјерају један другог по терену и тако настоје да освоје поен. Поен је готов када:

- лопта одскочи два пута
- лопта изађе изван оквира игралишта или заврши у мрежи
- играч хвата лопту у ваздуху (у овој игри није дозвољен волеј)

**Варијација:** дозвољени волеји, волеј се игра са једном руком

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Потенцирати изведбу свих техничких и тактичких елемената које су дјеца учили.

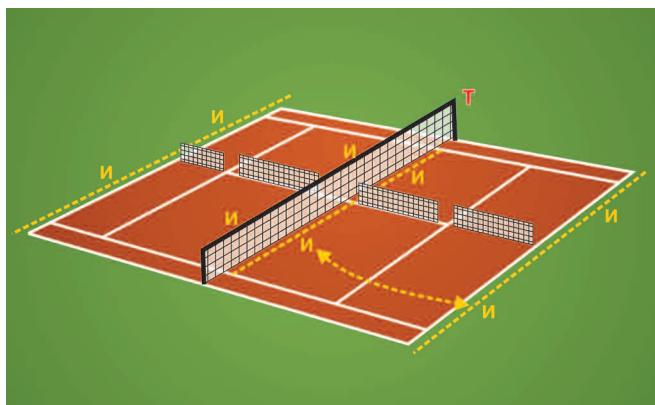
#### Тактика:

- конзистентност, држати лопту у игри
- помјерање противника по терену са циљем да направи грешку
- придати важност сервису који може омогућити почетну предност у игри
- уколико се игра волеј охрабрите играче да играју на мрежи

**Кретање:** последије сваког ударца играч се враћа на средину терена

**Техника:** хватати лопту у висини кука, а за волеје у висини груди, користити пуну ротацију тијела за основне ударце, за волеје стати у бочни положај

## Ц18. Подни тенис



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
---	путања лопте

**Циљ:** Упознавање игре

**Правила игре:** Сервер почиње гурајући лопту на дио терена (нема мреже) који припада другом играчу. Играч зауставља лопту рекетом и покушава освојити поен гурањем лопте у слободни дио терена.

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Потенцирати изведбу свих техничких и тактичких елемената које су дјеца учила.

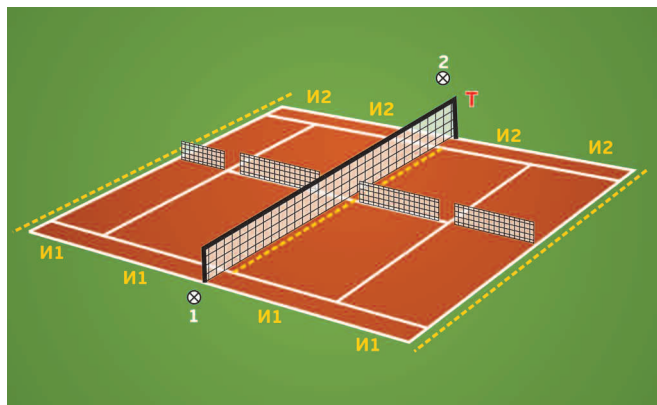
**Тактика:**

- конзистентност, држати лопту у игри
- помјерање противника по терену са циљем да направи грешку

**Кретање:** после сваког ударца играч се враћа на средину терена

**Кључна тачка:** лопту засуставити у бочном положају, гурање лопте (контакт) је испред тијела, рекет прати кретање лопте

## Ц19. Team Cones



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
...	путања лопте

**Циљ:** Упознавање игре (сервирај, пребаци, сабери).

**Правила игре:** Играчи су подијељени у два тима. Сваки тим има базу која је означена маркером. Сваки пар игра гем који се састоји од 5 поена. Сервер се мијења након 2 одиграна поена. Играч који први освоји 5 поена поставља чуње у своју базу. Играчи мијењају противнике. Игра може трајати 10 до 20 мин.

Тим који сакупи више чуњева у својој бази је побједник.

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

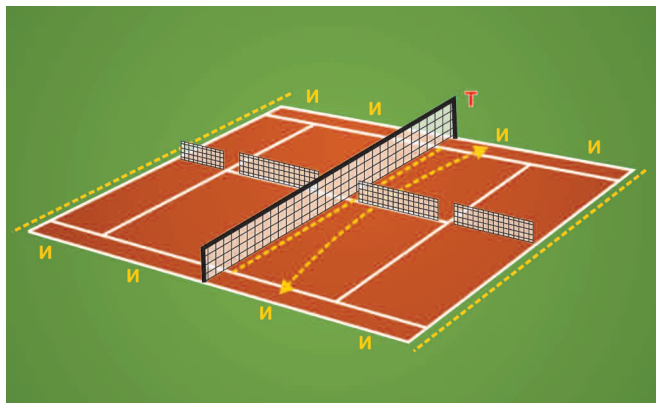
Потенцирати изведбу свих техничких и тактичких елемената које су дјеца учила.

#### Тактика:

- конзистентност, држати лопту у игри
- помјерање противника по терену са циљем да направи грешку
- сервисом покушати створити предност
- играти на мрежи како би што прије дошао у контакт са лоптом

**Тениска етика:** руковање послеје меча

## Ц20. Tie Break до 7



И	играч
Т	тренер
⊗	маркер
---	линије
...	путања лопте

**Циљ:** Упознавање игре (сервирај, пребаци, сабери).

**Правила игре:** Ово је стандардна игра за Црвени Мини тенис. Сваки играч сервира 2 поена. Сервер има право на 1. и 2. други сервис. Побједник је играч који први освоји 7 поена.

### ТЕХНИЧКЕ И ТАКТИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Потенцирати изведбу свих техничких и тактичких елемената које су дјеца учила.

#### Тактика:

- конзистентност, држати лопту у игри
- помјерање противника по терену са циљем да направи грешку
- сервисом покушати створити предност
- играти на мрежи како би што прије дошао у контакт са лоптом

**Тениска етика:** руковање послије меча, поштено звати аут

## Ф1 Тренинг 1



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** представити се и упознати остале, сазнати дјечије погледе на тенис (нпр. омиљени играч).



### ПРИПРЕМНИ

**Трка по линијама 10 мин.:** тренер упознаје дјецу са дијеловима терена и тражи од њих да ходају и трче по линијама, уче како се прави терен.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Пребацивање бацањем Ц1. 10 мин.:** играчи покушавају задржати лопту што више у игри, користе ротацију трупа како би бацили лопту  
**Тенис котрљањем Ц3. 10 мин.:** играчи котрљају лопту до партнера прво ФХ затим БК, обратити пажњу на контакт рекета са лоптом.

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају пребацити лопту преко мреже користећи рекет (конзистентност).



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених тренинга. Поновити кључне тачке тренинга. Флексибилност.

## Ф1 Тренинг 2



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Трка по линијама 10 мин.:** тренер упознаје дјецу са дијеловима терена и тражи од њих да трче по линијама. На знак тренера трче до одређеног дијела терена, бочно, уназад, праволинијски.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Тенис без рекета Ц17. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Ротирати након 5 мин. Поштено звати аут.  
**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају пребацити лопту преко мреже користећи рекет (конзистентност).

**Сервис игра Ц9. 10 мин.:** играчи у пару бацају лопту један на другом симулирајући сервис.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених тренинга. Поновити кључне тачке тренинга. Флексибилност.

## Ф1 Тренинг 3



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Чистим терен 5 мин.:** дјеца су подијељена у два или више тимова. Бацају лопту на други дио терена. Екипа која прије почисти терен је побједник.

**Трчање тимско 5 мин.:** са рекетом и лоптицом око чуња са основне линије до мреже на великом терену.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Подни тенис Ц18. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Лопта не смије одскакати. Игра се бодује до 7.

Сервис промијенити након 2 одиграна поена.

**Добар рад ногу Ц4. 10 мин.:** играчи бацају лопту, док се лопта котрља они је покушавају пратити радећи ногама одређене задатке.

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају пребацити лоптицу преко мреже рекетом (конзистентност).

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Игру започети сервисом из руке. Руковање послије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених тренинга. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 4



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Баци/ Хватај координација 10 мин.:** парови, бочно кретање са котрљањем лопте, бочно кретање и хватање без одскока, бочно кретање и хватање након једног одскока, кретање напријед назад са хватањем без и након једног одскока.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима, сервирати из руке

**Слободна игра Ц6. 10 мин.:** контрола одбијања лопте са одређеним задацима.

**Сервис из руке ФХ & ретерн Ц11. 10 мин.:** разумијевање како игра почиње.

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, а други сервирати из руке. Руковање послије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо тренинга. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 5



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Атлетска абц по линијама 5 мин.:** скипови, по линијама

**Чистим терен 5 мин.:** тимска игра, бацају лопту на противнички терен, екипа која прије почисти терен је побједник



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима, сервирати из руке.

**Бацач Ц8. 10 мин.:** вјежба бацања и изведбе основних удараца.

**Сервис изнад главе & ретерн Ц12. 10 мин.:** разумијевање како игра почиње.

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, а други из руке.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо тренинга. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 6



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Баци/Хватај координација 10 мин.:** парови, кретање прекоракром са хватањем без и након једног одскока, кретање кариока са хватањем без и након једног одскока.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, а други из руке.

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају држати лопту у игри (конзистентност).

**Сервис изнад главе & ретерн Ц12. 10 мин.:** разумијевање како игра почиње.

**Tie Break до 7 Ц20. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, а други сервирати из руке. Руковање послје меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених тренинга. Поновити кључне тачке тренинга. Флексибилност.



## Ф2 Тренинг 1



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** представити се и упознати остале, сазнати дјечије погледе на тенис (нпр. омиљени играч).



### ПРИПРЕМНИ

**Конопц 10 мин.:** тренер упознају играче са техником прескакања конопца, суножни поскоци.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Пребацивање бацањем Ц1. 10 мин.:** Конзистентност кроз такмичарску игру

**Тенис котрљањем Ц3. 10 мин.:** играчи котрљају лопту до партнера прво ФХ затим БК, обрати пажњу на контакт рекета са лоптом.

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају пребацити лопту преко мреже користећи рекет

**Тенис без рекета Ц17. 10 мин.:**

упознати играче са правилима. Ротирати играче након 5 мин. Поштено звати аут.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених тренинга. Поновити кључне тачке тренинга. Флексибилност.

## Ф2 Тренинг 2



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Конопц 10 мин.:** тренер упознаје играче са техником прескакања конопца, суножни поскоци у кретању, напријед, назад бочно.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Тенис без рекета Ц17. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Ротирати након 5 мин. Поштено звати аут.

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају пребацити лопту преко мреже користећи рекет.

**Сервис игра Ц9. 10 мин.:** играчи у пару бацају лопту један ка другом симулирајући сервис.

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први и други сервис изнад главе. Руковање послје меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених тренинга. Поновити кључне тачке тренинга. Флексибилност.

## Ф2 Тренинг 3



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Атлетска абц 5 мин.:** скипови у мјесту и кретању.  
**Конопац 5 мин.:** суножни поскоци разножно.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Подни тенис Ц18. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Лопта не смије одскакати. Игра се бодује до 7. Сервис промијенити након 2 одиграна поена.

**Добар рад ногу Ц4. 10 мин.:** играчи бацају лопту, док се лопта котрља они је покушавају пратити радећи ногама одређене задатке.

**Основно пребацавање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају пребацити лопту преко мреже користећи рекет.

**Team Cones Ц19.:** упознати играче са правилима. Сервирати први и други сервис изнад главе. Руковање послјије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо тренинга. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 4



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Баци/Хватај координација 10 мин.:** парови се додавају са двије лопте у кретању бочно, један напред други уназад, једна лопта се додавају без, а друга са одскоком



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима, сервирати изнад главе

**Слободна игра Ц6. 10 мин.:** контрола одбијања лопте са одређеним задацима.

**Сервис из руке ФХ & ретерн Ц11. 10 мин.:** разумијевање како игра почиње.

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, а други сервирати из руке. Руковање послјије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених тренинга. Поновити кључне тачке тренинга. Флексибилност.

## Ф2 Тренинг 5



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Баци/Хватај координација 10 мин.:** парови се додају са двије лопте у кретању прекоракром и кариока, једана лопта се додаје са одскоком, а друга без.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима, сервирати из руке.

**Сервис изнад главе & ретерн Ц12. 10 мин.:** разумијевање како игра почиње

**Бацати лопту и играти волеј Ц15. 10 мин.:** један играч симулира основне ударце док други игра волеј. Укључити и хватање лопте са постављањем тијела у позицију за ФХ или БК волеј.

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, а други из руке.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо тренинга. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 6



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга, да ли су гледали тенис на ТВ.



### ПРИПРЕМНИ

**Конопац 10 мин.:** суножни поскоци у мјесту и кретању.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, а други из руке.

**Основно пребацавање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају држати лопту у игри (конзистентност).

**Сервис изнад главе & ретерн Ц12. 10 мин.:** Сарадња парова, један сервира, а други игра ретерн.

**Tie Break до 7 Ц20. 10 мин.:** индивидуално такмичење. Упознати играче са правилима. Сервирати изнад главе. Руковање послје меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених тренинга. Поновити кључне тачке тренинга. Флексибилност.





# Оранж мини тенис

## АКТИВНОСТИ И ИГРЕ

МОГУ ПРЕБАЦИВАТИ	ИГРА ЗА ПОЕН	ИГРА НА МРЕЖИ	МОГУ СЕ ТАКМИЧИТИ
01. Основно пребацивање	04. Сервис & Ретерн такмичење	06. ФХ и БК из руке & волеј дијагонала	09. Стоп Тенис
02. Играти дијагонала	05. Сервис у мету	07. Основни ударац & Волеј	010. No-Ad игра
03. Дијагонала & Паралеле		08. Прилазни ударац & Волеј	011. Tag Team Тенис

## Ф1 Тренинг 1



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Хватање у чуњ 10 мин.:** играчи су подијељени у парове, један играч баца лопту симулирајући основне ударце, а други покушава да је ухвати у чуњ након једног одскока.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Пребацавање бацањем Ц1. 10 мин.:** Игра се од сервис линије до сервис линије. Конзистентност кроз такмичарску игру.

**Основно пребацавање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају држати лопту у игру (конзистентност) са основе линије.

**Тенис котрљањем Ц3. 10 мин.:** играчи котрљају лопту до партнера прво ФХ па БК. Обратити пажњу на грип за ФХ и БК.

**Тенис без рекета Ц17. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Ротирати играче сваких 5 мин. Играти са сервис линије.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга. Флексибилност.

## Ф1 Тренинг 2



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга.



### ПРИПРЕМНИ

**Симулирање удараца 5 мин.:** играчи полазе са средине терена и симулирају ФХ на основној линији и трче до мреже гдје играју ФХ волеј, крећу се бочно и играју смеч, крећу се назад и још једном играју смеч. **Хваталица 5 мин.:** играчи су подијељени у тимове. Играчи једног тима имају "заставу" на шорцу. На знак тренера, играчи другог тима покушавају да скину "заставу".



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацавање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају држати лопту у игру (конзистентност) са основе линије.

**Слободна игра Ц6. 10 мин.:** контрола одбијања лопте са одређеним задацима.

**Сервис из руке ФХ & ретерн Ц11. 10 мин.:** разумијевање како игра почиње. **Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први и други сервис изнад главе. Руковање последије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 3



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Симулирање удараца 5 мин.:** играчи полазе са средине терена и симулирају БК на осн. линији и трче до мреже гдје играју БК волеј, крећу се бочно и играју смеч, крећу се назад и још једном играју смеч.

**Хваталица 5 мин.**



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају држати лопту у игру (конзистентност) са основе линије.

**Сервис игра Ц9. 10 мин.:** играчи у пару бацају лопту један на другом симулирајући сервис.

**Сервис изнад главе & ретерн Ц12. 10 мин.:** Сарадња парова, један сервира, други игра ретерен.

**Стоп Тенис О9. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, други сервирати из руке. Игра се прекида када играч освоји 5 поена.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 4



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Хватање у чуњ 10 мин.:** играчу су подијељени у парове, један играч баца лопту симулирајући основне ударце, а други покушава да је ухвати у чуњ без одскока.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Ухвати лопту Ц13. 10 мин.:** један баца лопту симулирајући основне ударце, други хвата лопту на ФХ и БК страни.

**Жонглирање Ц14. 10 мин.:** Играчи одбијају лопту мијењајући стране рекета, користити варијације.

**Бацити лопту и играти волеј Ц15. 10 мин.:** један баца лопту симулирајући основне ударце, а други игра ФХ и БК волеј.

**Стоп Тенис О9. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, други сервирати из руке. Игра се прекида када играч освоји 5 поена. Руковање послје меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 5



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Хваталица Зоне спаса 5 мин.:** на пола терена на угловима поставе се чуњеви који су зоне спаса. **Хваталица 5 мин.:** када ловац додирне играча, он се заустави и рашири руке, играч поново улази у игру када му неко прође испод руке.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацивање 01. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри играјући основне ударце. Користи читаво тијело, контакт испред, баланс. **Летећа мета Ц10. 10 мин.:** Играчи су подијељени у тимове. Играч у свакој руци има лопту. Једну баца испред себе, а другом лоптом покушава погодити бачену симулирајући покрет за сервис. **Играти основне ударце и волеј Ц16. 10 мин.:** Један игра основне ударце, а други волеје. **Tag Team Тенис 011. 10 мин.:** играчи су подијељени у парове који чине тим, али играју сингл мечеве. Након два одиграна поена мијењају се парови, али игра се наставља док један пар не освоји 7 поена. Промијенити парове за почетак нове игре. Играти на половини терена.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 6



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Хваталица 10 мин.:** играч који је ухваћен мора сјести тако да су му ноге опружене, играч га може ослободити на начин да и он сједне и додирне му опруженим ногама стопала.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Игра дијаг. – паралела руком. Ц2. 10 мин.:** Играчи играју дијагонала и паралеле симулирајући ФХ и БК из руке са основне линије. **Основно пребацивање 01. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри играјући основне ударце. **Сервис ретерн такмичење 04. 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове. Сервер добија поен када погоди сервис поље, играч који враћа неутралише поен погађањем у одређену зону. **No - Ad игра 010. 10 мин.:** играчи играју један регуларан гем или до 4 освојена поена. Када је резултат 40-40 или 3-3, играч који освоји сљедећи поен је побједник. Могу се играти три кратка гема до 4.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.



## Ф2 Тренинг 1



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Игра брзине и прецизности 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове са задатком да ставе лопту на чуњ или капице користећи два рекета и разне облике кретања.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** Играчи покушавају држати лопту у игри користећи основне ударце са основне линије.

**Тенис котрљањем Ц3. 10 мин.:** играчи котрљају лопту до партнера прво ФХ па БК. Обратите пажњу на грип за ФХ и БК.

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** Играчи покушавају држати лопту у игри користећи основне ударце са основне линије са такмичарским захтјевима.

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први и други сервис изнад главе. Руковање послије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 2



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Плес 10 мин.:** Вјежбати ритам уз музику.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** Играчи покушавају држати лопту у игри користећи основне ударце са основне линије.

**Летећа мета Ц10. 10 мин.:** Играчи су подијељени у тимове. Играч у свакој руци има лопту. Једну баца испред себе, а другом лоптом покушава погодити бачену симулирајући покрет за сервис.

**Сервис изнад главе & ретерн Ц12. 10 мин.:** Сарадња парова, један сервира, други игра ретерен.

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први и други сервис изнад главе. Руковање послије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 3



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Игра брзине и прецизности 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове. Играч трчи носећи лопту између два рекета са циљем да је постави на чуњ, други играч купи лопту са чуња и поставља је на чуњ или одређену зону.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацавање Ц7. 10 мин.:** Играчи покушавају држати лопту у игри користећи основне ударце са основне линије на црвеном терену. **Пребацавање О1. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри играјући основне ударце на оранж терену са такмичарским захтјевима. **Сервис ретерн такмичење О4. 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове. Сервер добија поен када погоди сервис поље, играч који враћа неутралише поен погађањем у одређену зону. **Стоп Тенис О9. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, други сервирати из руке. Игра се прекида када играч освоји 5 поена. Руковање послје меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 4



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Плес 10 мин.:** Вјежбање ритма уз музику, укључити реквизите, рекет, обруч...



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Ухвати лопту Ц13. 10 мин.:** Играч баца лопту симулирајући основне ударце, други је на мрежи и хвата лопту једном руком. **ФХ и БК из руке & волеј дијаг. О6. 10 мин.:** један играч баца лопту симулирајући основне ударце, а други је на мрежи и игра волеј дијагонале наизмјенично. **Прилазни ударац & волеј О8. 10 мин.:** Један играч баца лопту из руке симулирајући основне ударце, други улази у терен и игра ФХ или БК и трчи на мрежу гдје добија још једну лопту и игра волеј. **Стоп Тенис О9. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, други из руке. Игра се прекида када играч освоји 5 поена. Руковање послје меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 5



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Игра брзине и прецизности 10 мин.:** парови носе лопту грипом са два рекета; носе лопту држећи је жицама и крећу се бочно, кретањем напријед назад лопту носе између жица; носе рекет поскоцима између стопала



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Играти дијагоналае 02. 10 мин.:** држање лопте играјући дијагоналае (конзистентност), враћати се послје ударца на средину терена. **Прилазни ударац & волеј 08. 10 мин.:** Један играч баца лопту из руке симулирајући основне ударце, други улази у терен и игра ФХ или БК и трчи на мрежу гдје добија још једну лопту и игра волеј. **Сервис у мету 05. 10 мин.:** Играчи су подијељени у тимове. Поен освајају када погоде у одређену зону на БК страни. **No-Ad игра 010. 10 мин.:** играчи играју један регуларан гем или до 4 освојена поена. Када је резултат 40 - 40 или 3 - 3, играч који освоји сљедећи поен је побједник. Могу се играти три гема до 4.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 6



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга.



### ПРИПРЕМНИ

**Хваталица са заставом 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове. Сваки тим држи лопту на жицама. Играчи једног тима имају "заставу" на шорцу. На знак тренера играчи покушавају да скину заставу контролишући лопту и рекет.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацивање 01. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри са такмичарским захтјевима. **Прилазни ударац & волеј 08. 10 мин.:** Један играч баца лопту из руке симулирајући основне ударце, други улази у терен и игра ФХ или БК и трчи на мрежу гдје добија још једну лопту и игра волеј. **Сервис ретерн такмичење 04. 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове. Сервер добија поен када погоди сервис поље, играч који враћа неутралише поен погађањем у одређену зону. **Tag Team Тенис 011. 10 мин.:** играчи су у паровима који чине тим, али играју сингл мечеве. Након два одиграна поена мијењају се парови, али игра се наставља док један пар не освоји 7 поена. Промијенити парове. Играти на половини терена.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.





# Зелени мини тенис

## АКТИВНОСТИ И ИГРЕ

МОГУ ПРЕБАЦИВАТИ	ИГРА ЗА ПОЕН	ИГРА НА МРЕЖИ	МОГУ СЕ ТАКМИЧИТИ
31. Основно пребацивање	34. Сервис & Ретерн (сингл & дубл)	36. Основни ударци & Волеји	39. Горе & Доле
32. Троугао	35. Сервис на БК	37. Лоб	310. Дубл
33. Високо или ниско изнад мреже		38. Прилазни ударац & Волеји	

## Ф1 Тренинг 1



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Координација са обручем 5 мин.:** играчи котрљају обруч и изводе степ једном у обруч, поскоци и кретње са балансом на једној.

**Брзина са рекетом 5 мин.:** спринт из разних положаја (из сједа, на кољенима, прстима) са рекетом и контролом одбијања лопте од рекет.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Пребацавање бацањем Ц1. 10 мин.:** Симулирање основних удараца, конзистентност.

**Слободна игра Ц6. 10 мин.:** контрола одбијања лопте са одређеним задацима само ФХ.

**Слободна игра Ц6. 10 мин.:** контрола одбијања лопте са одређеним задацима само БК.

**Основно пребацавање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају држати лопту у игру (конзистентност) са основе линије.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 2



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Координација на љествама 10 мин.:** варијанте са праволинијским кретњама



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацавање Ц7. 10 мин.:** играчи покушавају држати лопту у игру (конзистентност) .

**Сервис игра Ц9. 10 мин.:** играчи у пару бацају лопту један ка другом симулирајући сервис.

**Летећа мета Ц10. 10 мин.:** Играчи су подијељени у тимове. Играч у свакој руци има лопту. Једну баца испред себе, а другом лоптом покушава погодити бачену симулирајући покрет за сервис.

**Сервис изнад главе & ретерн Ц12. 10 мин.:** сарадња парова, један сервира, а други игра ретерн.

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први и други сервис изнад главе. Руковање послјије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 3



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Конопац 5 мин.:** вјежбе са промјеном ритма

**Бацање медицинке 5 мин.:** симулирање удараца медицинком до 1кг са обе руке.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацавање Ц7. 10 мин.:** Играти од сервис линије до сервис линије.

**Тенис котрљањем Ц3. 10 мин.:** играчи котрљају лопту до партнера прво ФХ затим БК. Обратити пажњу на грип за ФХ и БК.

**Основно пребацавање О1. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри користећи основне ударце.

**Сервис ретерн такмичење О4. 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове. Сервер добија поен када погоди сервис поље, играч који враћа неутралише поен погађањем у одређену зону.

**Стоп Тенис О9. 10 мин.:** упознати играче са правилима. Сервирати први сервис изнад главе, други из руке. Игра се прекида када играч освоји 5 поена. Руковање послије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 4



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Слободна игра 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове, контрола одбијања лопте о тло или у ваздуху са кретњама између капица



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацавање Ц7. 10 мин.:** Играти од сервис линије до сервис линије.

**Основно пребацавање 31. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри користећи основне ударце.

**Основни ударци & Волеји 36. 10 мин.:** један играч игра основне ударце са основне линије, други играч игра волеје.

**Прилазни ударац & волеј О8. 10 мин.:** играч са друге стране мреже шаље кратку лопту руком, играч игра прилазни ударац и трчи на мрежу да игра волеј.

**Горе & Доле 39. 10 мин.:** Игра се до 5 освојених поена на половини терена. Руковање послије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 5



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Координација на љествама 10 мин.:** варијанте са латералним кретњама



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацивање Ц7. 10 мин.:** Играти од сервис линије до сервис линије.

**Основно пребацивање 31. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри користећи основне ударце.

**Прилазни ударац & Волеји 38. 10 мин.:** играч са друге стране мреже игра кратку лопту, други играч игра прилазни ударац и покушава освојити поен на мрежи. Игра се на половини терена.

**Сервис ретерн такмичење 04. 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове. Сервер добија поен када погоди сервис поље, играч који враћа неутралише поен погађањем у одређену зону.

**Горе & Доле 39. 10 мин.:** Игра се до 5 освојених поена на половини терена. Руковање последије меча.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф1 Тренинг 6



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Брзина реакције 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове, развијати брзину реакције из различитих положаја; брзина реакције руке



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Основно пребацивање 31. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри користећи основне ударце.

**Лоб 37. 10 мин.:** играч са основне линије покушава играти лоб ударац преко играча који се налази на мрежи.

**Сервис & Ретерн (сингл & дубл) 34. 10 мин.:** играчи су подијељени у сервис и ретерн тимове, вјежбати сервис и ретерн на терену за сингл и дубл. Сервер се мијења када играч који враћа сервис освоји поен.

**Дубл 310. 20 мин.:** Тренер упознаје играче са постравком играча и кретњама за дубл игру.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.



## Ф2 Тренинг 1



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Конопац 5 мин.:** бочна кретања, једноножни поскоци са промјеном ритма.

**Бацање медицинке 5 мин.:** симулирање ударца са медицинком до 1кг



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** игра се са сервис линије, сервирати први и други сервис изнад главе.

**Пребацивање бацањем Ц1. 10 мин.:** бацати лопту из руке, потенцирати ротацију тијела

**Слободна игра Ц6. 10 мин.:** контрола одбијања лопте са одређеним задацима само БК.

**Основно пребацивање 31. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри користећи основне ударце.

**Team Cones Ц19. 10 мин.:** играти са сервис линије



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 2



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**“Ауто трка” 10 мин.:** екипа 3 - 5 чланова, играч у средини задаје задатке везане за одбијање лопте, када сви играчи у “ауту” испуне задатак, “аутомобил” се помјера.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Стоп Тенис 09. 10 мин.:** играти на половини терена, први играч који освоји 5 поена прекида игру.

**Основно пребацивање 31. 10 мин.:** играчи држе лопту у игри користећи основне ударце.

**Летећа мета Ц10. 10 мин.:** Играчи су подијељени у тимове.

Играч у свакој руци има лопту. Једну баца испред себе, а другом лоптом покушава погодити бачену симулирајући покрет за сервис.

**Сервис ретерн такмичење 04. 10 мин.:** играти на зеленом терену. Сервер добија поен када погоди сервис поље, играч који враћа неутралише поен погађањем у одређену зону.

**Стоп Тенис 09. 10 мин.:** играти на половини терена



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 3



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Координација на љествама 10 мин.:** Кретања напријед – назад и суножни поскоци



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Горе & Доле 39. 10 мин.:** Игра се до 5 поена на половини зеленог терена.

**Тенис котрљањем ЦЗ. 10 мин.:** играчи котрљају лопту до партнера прво ФХ затим БК. Обратити пажњу на грип за ФХ и БК.  
**Дијагонале & Паралеле ОЗ 10 мин.:** играти на зеленом терену. Држати лопту у игри мијењајући путању кретања лопте.

**Сервис & Ретерн (сингл & дубл) 34. 10 мин.:** играчи су подијељени у сервис и ретерн тимове, вјежбати сервис и ретерн на терену за сингл и дубл. Сервер се мијења када играч који враћа сервис освоји поен.

**Горе & Доле 39. 10 мин.:** игра се до 5 поена на половини зеленог терена.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 4



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Погодити у чуњ 10 мин.:** екипу чине 3 играча. Играч А стоји на основној линији, Б и Ц се налазе на линији сервис поља, Б баца лопту ка А који настоји играњем волеја или основних удараца да гађа играча Ц који покушава да ухвати лопту у чуњ.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Tag Team Тенис О11. 10 мин.:** игра се на половини зеленог терена.

**Троугао 32 10 мин.:** игра 2 в 1, играч који се налази у средини игра дијагонале, а друга двојица играју на играча у средини.

**Основни ударци & Волеји 36. 10 мин.:** један играч игра основне ударце са основне линије, други играч игра волеје.

**Прилазни ударац & Волеји 38. 10 мин.:** играч са друге стране мреже игра кратку лопту, други играч игра прилазни ударац и покушава освојити поен на мрежи. Играти на половини терена.

**Горе & Доле 39. 10 мин.:** игра се до 5 на половини зеленог терена.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 5



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Погодити у чуњ 10 мин.:** екипу чине 3 играча Играч А са рекетом стоји на основној линији, Б и Ц се налазе на линији сервис поља, Б баца лопту ка А који настоји играњем волеја или основних удараца да гађа играча Ц који покушава да ухвати лопту у чуњ, варијације са пријемом лопте.



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Дубл 310. 10 мин.:** Тренер упознаје играче са поставком и кретњама за дубл игру.

**Високо или ниско изнад мреже 33 10 мин.:** Тренер упознаје играче са тактиком када играти високо или ниско изнад мреже.

**Лоб 37. 10 мин.:** играч са основне линије покушава играти лоб преко играча који се налази на мрежи.

**Сервис на БК 35. 10 мин.:** Сервирати на БК страну дешњаку, започети са линије сервис поља, затим са  $\frac{3}{4}$  терена и на крају са основне линије. **Дубл 310. 10 мин.:** тренер упознаје играче са поставком и кретњама за дубл игру.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.

## Ф2 Тренинг 6



### УВОДНИ

**Упознавање 5 мин.:** окупити дјецу и сазнати да ли су вјежбали између два тренинга



### ПРИПРЕМНИ

**Брзина реакције 10 мин.:** играчи су подијељени у тимове, развијати брзину реакције из различитих положаја; брзина реакције руке



### ИГРАЈ И ВЈЕЖБАЈ

**Дубл 310. 10 мин.:** Тренер упознаје играче са поставком и кретњама за дубл игру.

**Високо или ниско изнад мреже 33 10 мин.:** Тренер упознаје играче са тактиком када играти високо или ниско изнад мреже.

**Прилазни ударац & Волеји 38. 10 мин.:** играч са друге стране мреже игра кратку лопту, други играч игра прилазни ударац и покушава освојити поен на мрежи.

**Сервис & Ретерн (сингл & дубл) 34. 10 мин.:** играчи су подијељени у сервис и ретерн тимове, вјежбати сервис и ретерн на терену за сингл и дубл. Сервер се мијења када играч који враћа сервис освоји поен. **Дубл 310. 10 мин.:** тренер упознаје играче са поставком и кретњама за дубл игру.



### ЗАВРШНИ

**Резиме тренинга 5 мин.:** подстицати играче да вјежбају мимо договорених термина. Поновити кључне тачке тренинга.





# Мини тенис

---

# ТАКМИЧЕЊЕ

# ЦРВЕНО МИНИ ТЕНИС ТАКМИЧЕЊЕ



Идеалне димензије терена за такмичење су приказане на цртежу испод. Међутим, такмичење на овом нивоу је мање формално и зато се могу користити терени димензија за тренинг.

4 терена за такмичење са димензијама 23.77м x 10.97м.

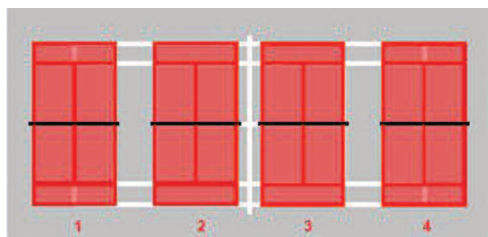
Димензије терена 1 и 4 = 10.97м x 5.5м.

Бочне линије су удаљене 2.75м од линије сервис поља.

Димензије терена 2 и 3 = 10.97м x 5.5м.

Бочне линије су затворене у потпуности.

Висина мреже на средини терена је 0.80 – 0.83м.



## COURT DIMENSIONS

**Court 1 & 4 = 10.97m x 5.5m**

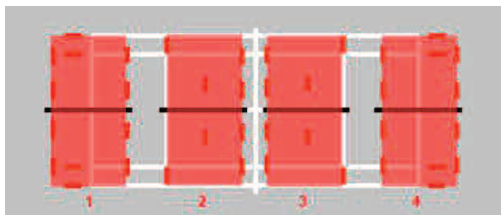
*Mark each Red (36°) sideline, 2.75m out from the full court baseline*

**Court 2 & 3 = 10.97m x 5.5m**

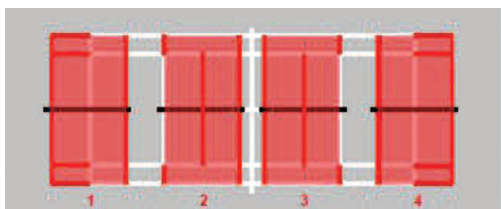
*Mark Red (36°) sideline closest to the full*

*Temporary nets used 0.80-0.83m (at the centre)*

Маркирање терена помоћу 40 линија приказано на цртежу испод.



Маркирање терена помоћу траке, потребно 110м.



**Temporary Lines | Roll Down Lines,**

**Tape, Chalk & Paint**

**Tape needed = 110m**

**(as shown in the diagram)**

## ТЕРЕН ЗА ТРЕНИНГ

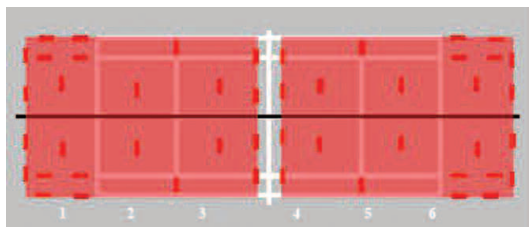
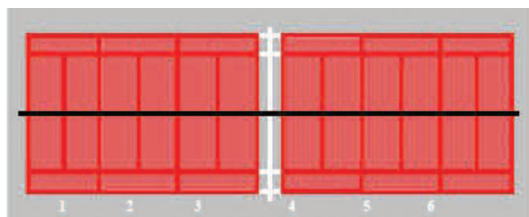
6 терена за тренинг са димензијама 23.77м x 10.97м су приказани на цртежу испод.

Димензије терена 1 и 6 = 10.97м x 5м. Бочне линије су удаљене 5м од линије сервис поља.

Димензије терена 2 и 5 = 10.97м x 5.485м. Бочне линије чини основна и сервис линија.

Димензије терена 3 и 4 = 10.97м x 5.5м. Бочне линије су удаљене 0.9м од мреже и линија сервис поља.

Висина мреже на средини терена је 0.80 – 0.83м.



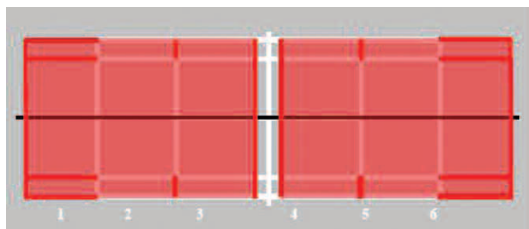
### Throw down lines

Lines needed for 6 courts (as picture) = 48 Throw Down lines

Lines needed for 4 courts (removing courts 1 & 6) = 12 Throw Down lines

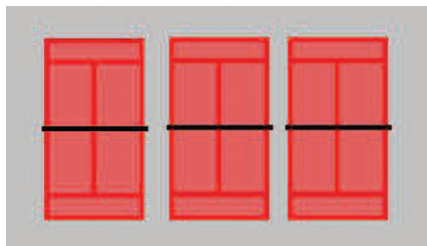
Temporary nets used 0.80-0.83m (at the centre)

Маркирање терена помоћу траке, потребно 90м.



Терен за црвени мини тенис на површинама као што су школска игралишта приказан је на цртежу испод.

Димензије терена су 10.97-12.8м x 4.88-6.1м.

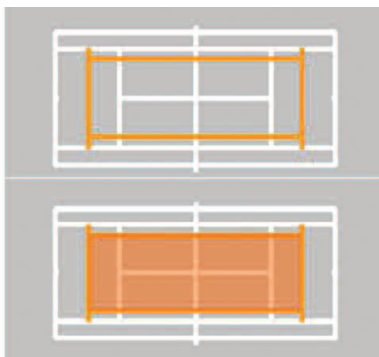




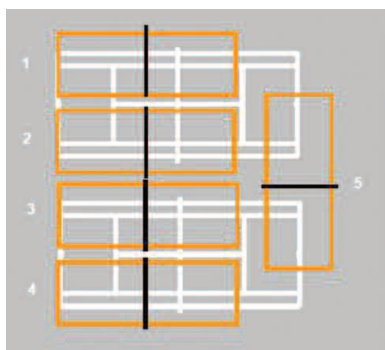
# ОРАНЖ МИНИ ТЕНИС ТАКМИЧЕЊЕ



Терен за оранж мини тенис приказан је на цртежу испод на димензијама тениског терена 23.77м x 10.97м.  
Димензије терена су 17.98м x 6.4м. Бочне линије су удаљене 0.86м унутра у односу на бочне линије терена са пуним димензијама.  
Основна линија је удаљена 2.88м унутра у односу на основну линију терена са пуним димензијама.  
Терен за дубл чини бочна линија терена са пуним димензијама.  
Сервис поља се користе са терена са пуним димензијама.  
Висина мреже на средишту терена је 0.80-0.914м.



5 терена за такмичење приказани су на цртежу испод на димензијама 2 тениска терена.



## COURT DIMENSIONS

**Courts: 18m x 6.5m**

**Note:** The full court net is removed for this court design

Courts 1 & 4: Mark sidelines 1.2m from centre-service line and 2.3m from outside tramline

Mark baselines as full court baseline and 1.18m from service line

Court 5: Mark sidelines 3.25m from the baseline

Mark baselines 18m apart, across the length of the 2 full courts

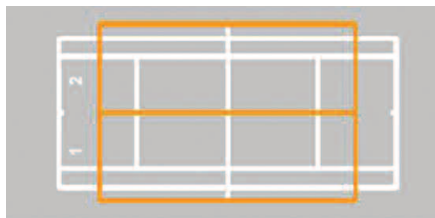
Court 1-5: Place 80cm net in middle, 9m from each baseline

## ТЕРЕН ЗА ТРЕНИНГ

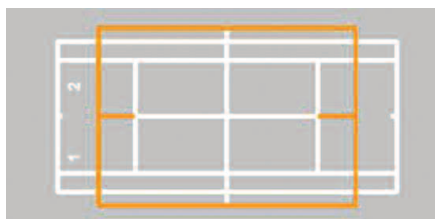
2 терена за тренинг су приказана на цртежу испод на тениском терену пуних димензија.

Бочне линије су удаљене 1м ван у односу на бочне линије дубл терена.

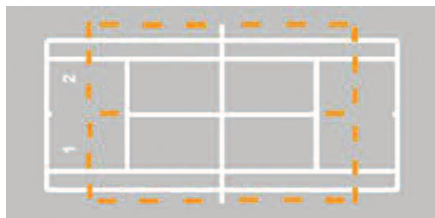
Основна линија је удаљена 2.88м унутра у односу на основну линију терена са пуним димензијама.



Маркирање терена путем линија, потребно 55м.



Маркирање терена путем трака, потребно 26.



# ЗЕЛЕНО МИНИ ТЕНИС ТАКМИЧЕЊЕ

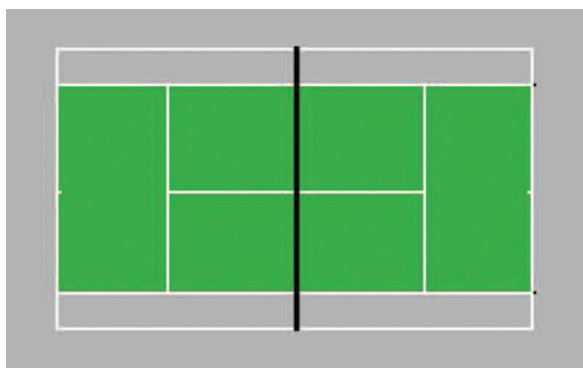


Зелени мини тенис је финалана станица прије употребе жутих лопти.

Терен за зелени мини тенис такмичење је правоугаоник ових димензија 23.77м дугачак и 8.23м широк за сингл мечеве.

Ове димензије терена утврђену су ИТФ правилима за тенис 2011.

Мрежа би требала бити висока у средишту терена 0.914м.



# ТАБЕЛА СА ПРЕГЛЕДОМ ОСНОВНИХ КАРАКТЕРИСТИКА ЗА МИНИ ТЕНИС

Станица / узраст	Лоптице	Величина лопте / Ракет / Димензије терена	Опције бодовања	Опције такмичења
Станица 3 ЦРВЕНИ 5-8 година	 75% спорија од жуте лоптице	<b>Спужваста лопта</b> 8.00-9.00 цм  <b>Стандардна лопта</b> 7.00-8.00 цм  <b>Рекет</b> 17-23" (43-58цм)  <b>Терен</b> 10.97-12.8м x 4.27-6.1м  <b>Висина мреже</b> (центар терена): 0.8-0.838м	1х Тиебреак 7 или 10  3 Тиебреак до 7  1х кратки сет до 4  Мечеви на вријеме	Групни формат – Round Robin  Велики тимови – Team Cone  Породични сусрети  На вријеме – Турнир "Горе – доље "
Станица 2 ОРАНЖ 8-9 година	 50% спорија од жуте лоптице	<b>Стандардна лопта</b> 6.00-6.86 цм  <b>Рекет</b> 23-25" (58-63цм)  <b>Терен</b> 17.68-18.29м x 6.1-8.23м  Висина мреже (центар терена):0.8-0.914м	3 tiebreak до 7  1х кратки сет до 4	Стоп Тенис Tag Team Тенис Групни формат – Multiple Round Robin Challenge формат – Пирамида, Око рекета Елиминациони формат – Компас жријиб, Knock Out Велики тимови – Team Cone Породични сусрети Ротацијски тенис На вријеме – Турнир "Горе – доље "
Станица 1 ЗЕЛЕНИ 9-10 година	 25% спорија од жуте лоптице	<b>Стандардна лопта</b> 6.30-6.86 цм  <b>Рекет</b> 25-26" (63-66цм)  <b>Стандардна величина терена</b> 23.77 x 8.23м  <b>Стандардна висина мреже</b> (центар терена): 0.914м	1х кратки сет до 4  3 кратка сета до 4  (3rd сет Tiebreak до 10)	Групни формат – Тимски Роунд Робин, Могућа мисија  Challenge формат – Пирамида, Око рекета  Елиминациони формат – Компас жријиб, Knock Out, Knock Out + утјешни  Ротацијски тенис

# ОПИС ПРЕДЛОЖЕНИХ ОПЦИЈА ТАКМИЧЕЊА

## ГРУПНИ ФОРМАТ – Round Robin

Round Robin формат сврстава обично 4 – 5 играча у групу гдје свако игра са сваким.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
1 х	4-8 играча на 1 терену	Сингл или дубл
УЗАРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
7-14 година	Индивидуално	Учење

### Бодовање на крају такмичења:

- побједник групе је играч са највише побиједа у групи
- % добијених и укупно одиграних гемава ако су играчи изједначени по броју добијених мечева у групи

### Примјер за Round Robin такмичење

#### Sample Round Robin Boxes

Group A (4 players)

	A	B	C	D	Wins	% of Games Won (Divide games won by total games played x 100)	Position
A		2	5(7)	1	1	$(8 / 20 \times 100) = 40\%$	4 <sup>th</sup>
B	4		1	4	2	$(9 / 17 \times 100) = 53\%$	2 <sup>nd</sup>
C	4 (3)	4		4	2	$(12 / 20 \times 100) = 60\%$	1 <sup>st</sup>
D	4	2	2		1	$(8 / 17 \times 100) = 47\%$	3 <sup>rd</sup>

The winner here is C. Because C and D were tied on wins, the organiser calculated the % of their games each player had won. C had won 60% of their games but B had only won 53% so C came in 2<sup>nd</sup>.

Group # (4 players)

	A	B	C	D	Wins	% of Games Won (Divide games won by total games played x 100)	Position
A							
B							
C							
D							

Order of play (4 players)

A v C	B v D	A v D	B v C	C v D	A v B
-------	-------	-------	-------	-------	-------

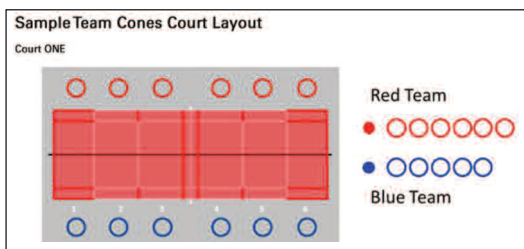
## Велики тимови – Team Cone

Тим цоне је једноставно такмичење које укључује велик број играча на терен без потребе уписавања резултата. Играчи се подијеле у два тима (црвени и плави).

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
30 мин - 1 х	20 играча за црвени терен, 8 играча за оранж и зелени тенис на 1 терену	Сингл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
6 година и старији	Тимско	Такмичење и дружење

### Бодовање

Игра се тако да је побједник меча онај који први освоји 5 поена (сервис се мијења послје сваког одиграног поена) и доноси један чуњ свом тиму. Укупни побједник је онај тим који на својој страни има више чуњева.



### Sample Team Scoresheet

Enter final player scores onto the team scoresheet:

	Box 1	Box 2	Box 3	Box 4	TOTAL GAMES WON	POSITION
Team A	6 (games won)	12	8	7	33	2 <sup>nd</sup>
Team B	5	7	11	6	29	4 <sup>th</sup>
Team C	10	5	7	8	30	3 <sup>rd</sup>
Team D	8	9	6	12	35	1 <sup>st</sup>

This is based on 4 teams of 4 players (so 4 round robin boxes of 4 players).

## Турнир “Горе - доле”

Такмичење које се игра на гомове или поене у одређеном временском трајању (нпр. 8 или 15 мин.). На знак играчи мијењају противнике. Побједник се помиче у једном смјеру (горе), а поражени у другом (доље).

Побједник је играч/ дубл који се налази на централном терену по завршетку унапријед одређеног временског периода или играч/дубл који је највише пута наступио на централном терену током турнира.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
1 x – 90 мин	2 - 4 играча на 1 терену	Сингл или дубл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
7-14 година	Индивидуално	Такмичење и дружење

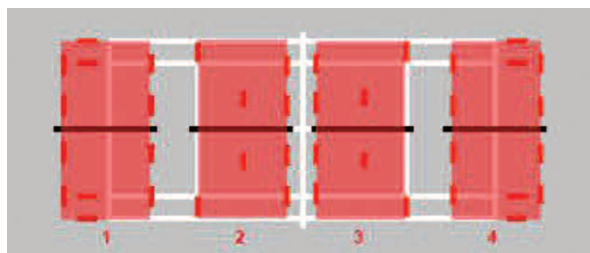
### ЦЕНТРАЛНИ ТЕРЕН

Побједник  
остаје

Губитник

Побједник

Губитник  
остаје



Губитник

Побједник

Губитник

Побједник

## Групни формат - Стоп Тенис

Стоп Тенис је екипно такмичење, два тима, у којем сви играчи почињу играти у исто вријеме. Први играч који освоји 5 поена гласно каже СТОП. То је знак да и сви остали играчи прекину игру. Играч који је у том тренутку сакупио више поена осваја један поен за своју екипу.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
45 мин. - 2 х	12 играча за црвени терен и 4-6 играча за оранж	Сингл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
6 година и старији	Тимско	Упознавање са такмичењем

Уколико су неки мечеви у тренутку када је заустављена игра завршени неријешено игра се још један поен како би добили побједника.

Сваки играч А тима помјера се у лијево на други терен како би играо нови меч са другим играчем Б тима.



## Групни формат - Таг Тим Тенис

Таг Тим Тенис је сингл такмичење које се игра у пару. Парови се мијењају после одиграних 2 до 4 поена. Међутим, бодовање се наставља, а игра се прекида када један пар освоји 7 поена. Могу се одиграти 3 тиебреака до 7. Измјешати играче за почетак новог меча.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
1 х	6 - 10 играча за оранж терен	Сингл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
8 година и старији	Тимско	Дружење

Резултати се могу биљежити у Round Robin формату.

# Групни формат - Multiple Round Robin

Овај систем такмичења подразумева да су играчи сврстани у Round Robin групе, гдје играју свако са сваким. Побједници група иду у Knock Out фазу.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
2 – 3 x	3 - 5 играча на 1 терену	Сингл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
8 година и старији	Индивидуално	Такмичење и дружење

## Бодовање на крају такмичења:

- побједник групе је играч са највише побједа у групи
- % добијених и укупно одиграних гемава ако су играчи изједначени по броју добијених мечева у групи

Примјер за Мултипле Round Robin такмичење:

### Sample Multiple Round Robin Boxes

Group A (4 players)

	TOM	DAVID	ROGER	MIGUEL	Wins	% of Games Won (Divide games won by total)	Position
TOM	0	2	5(7)	1	1	$(8 / 20 \times 100) = 40\%$	4 <sup>th</sup>
DAVID	4	0	1	4	2	$(9 / 17 \times 100) = 53\%$	2 <sup>nd</sup>
ROGER	4 (3)	4	0	4	2	$(12 / 20 \times 100) = 60\%$	1 <sup>st</sup>
MIGUEL	4	2	2	0	1	$(8 / 17 \times 100) = 47\%$	3 <sup>rd</sup>

The winner here is ROGER. Because ROGER and DAVID were tied on wins, the organiser calculated the % of their games each player had won. ROGER had won 60% of their games but DAVID had only won 53% so DAVID came in 2<sup>nd</sup>. ROGER and DAVID qualify for the Knock Out.

Group B (3 players)

	BEN	IVAN	JAMES	Wins	% of Games Won (Divide games won by total)	Position
BEN	0	2	3	0	$(5 / 13 \times 100) = 38\%$	3 <sup>rd</sup>
IVAN	4	0	1	1	$(5 / 11 \times 100) = 45\%$	2 <sup>nd</sup>
JAMES	4	4	0	2	$(8 / 12 \times 100) = 67\%$	1 <sup>st</sup>

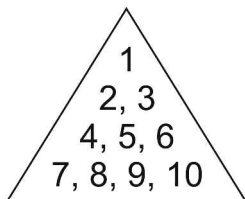
The winner here is JAMES. Because JAMES had the most wins with 2 wins from 2 matches. IVAN came 2nd because they had 1 win to BEN's 0 (zero). JAMES and IVAN qualify for the Knock Out.

## Challenge Формат - Пирамида

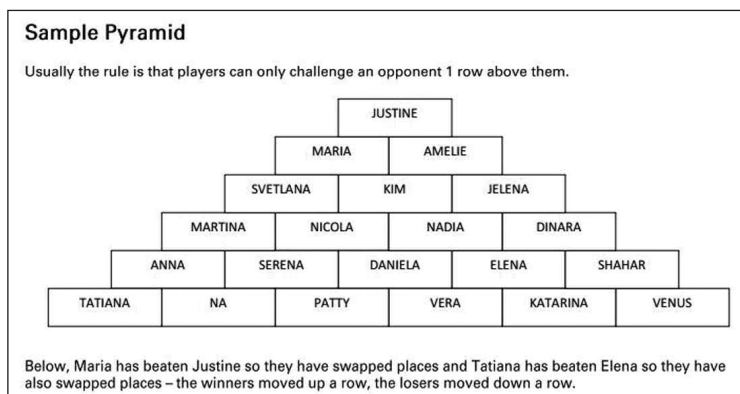
Пирамидални систем такмичења осигурава много мечева јер сваки играч може изазвати играча из реда изнад њега. Када играч победи некога из реда изнад, мијења позицију с пораженим.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
Сезонски или 1 дан	10+ играча по пирамиди	Сингл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
9 година и старији	Индивидуално	Такмичење и дружење

Играчи могу играти 3 тиебреака или неку варијанту кратких сетова. Такмичење може трајати у периоду од неколико мјесеци. Играч може изазвати само играча испред себе или играча који је у реду испред њега.



Примјер такмичења у формату Пирамида:



## Challenge Формат - Око рекета

Циљ такмичења је да играч ротира око рекета више пута.

Правила овог система су слиједећа:

- играч може да изазове играча који је само 5 позиција испред њега
- играч који победи слиједећи меч игра са играчем који је иза њега ( 5 мијеста ) прије него што изазове играча на позицији испред себе
- меч са истим играчем може одиграти само после одиграног меча са другим противником
- максималан број учесника је 30
- 1 терен максимум 6 учесника

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
2х или 1 дан	12 - 25 играча по рекету	Сингл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
9 година и старији	Индивидуално	Такмичење и дружење

Ако је одлука таква да се турнир игра цијели дан онда играчи могу играти на 5 добијених гемова (без предности на деуце).

Ако такмичење траје 2 до 3х онда начин бодовања може бити Tie Break до 7.

Предност овог система што играчи играју мечева са играчима који су на позицији испред и иза на формату око рекета.

Побједник је онај играч који ротира више пута око рекета.

У случају да нико није ротирао око рекета побједник је онај играч који је највише напредовао у односу на стартну позицију.

Примјер такмичења:

## CHALLENGE COMPETITIONS

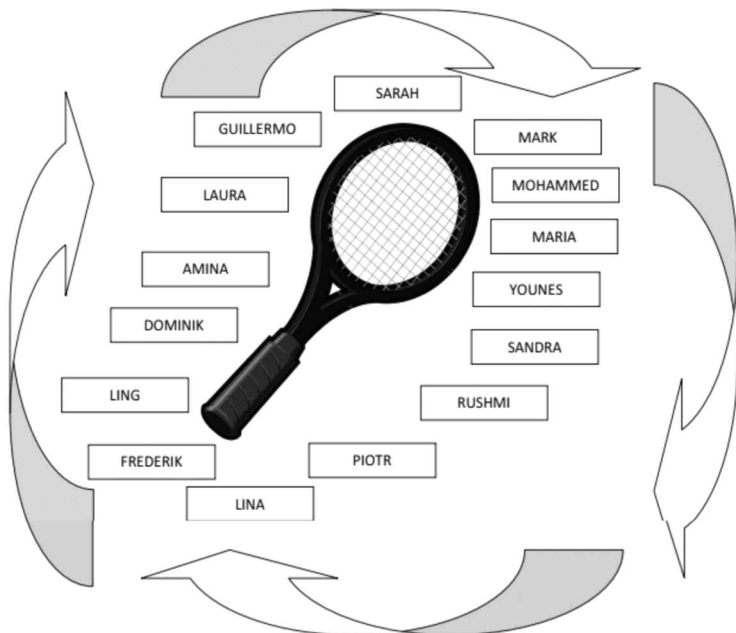
# **ROUND THE RACKET FORMAT**

(Presented by KNLTB, The Netherlands)



### Sample Round the Racket

15 players start at different positions on the racket, there is no 1<sup>st</sup> place or last place but players aim to move forwards (clockwise). Players can challenge any player 5 places ahead but once they win a match, their next match must be against a player from behind them.



Here, Mark has beaten Younes so they have swapped places. Now, Mark must play someone from within 5 places BEHIND him, so Maria, Mohammed or Sarah. As he has just played Younes, they cannot play again straight after.

## Елиминациони систем - Компас

Компас је класично Knock Out такмичење гдје елиминисани такмичар иде у други жријеб. Без обзира да ли играч побијеђује или губи има загарантован број мечева као и сви други играчи.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
1 дан или 1 недјеља	16 – 128 играча	Сингл / дубл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
9 година и старији	Индивидуално	Такмичење

Опције бодовања могу бити:  
тиебране до 7, 3 кратка сета до 4 или 6 овисно о броју учесника.

Овај систем такмичења најбоље функционише уколико је број учесника између 16 до 64.



## Елиминациони систем - Knock Out

Knock Out систем такмичења је највише заступљен у тенису гдје побједник меча наставља турнир док за пораженог такмичење је завршено.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
1 дан или 1 недјеља	16 – 128 играча	Сингл / дубл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
9 година и старији	Индивидуално	Такмичење



## Групни формат: Тимски Round Robin

Овај систем такмичења чине тимови за које играчи скупљају поене играјући сингл мечеве.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
3 х	6 – 10 играча на 1 терену	Сингл / дубл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
10 година и старији	Индивидуално	Такмичење

Потребно је имати минимум двије групе гдје игра свако са сваким. Побједник је онај тим који има највише побиједа или освојених гемава.

Примјер такмичења за тимски Round Robin:

Sample Team Round Robin Boxes						
Group A (4 players)						
	A	B	C	D	Games Won	Matches Won
A		4 (5)	2	1	7	1
B	3 (4)		2	1	6	0
C	4	4		3(4)	11	2
D	4	4	4(5)		12	3

This box used short tiebreak sets to 4 (4tb). When A beat B in a tiebreak the score was recorded as 4-3 instead of 5-4 to prevent the 'games won' column being unfairly affected. The same happened when C played D.

# Групни формат - Могућа мисија

Могућа мисија је такмичење које се игра на вријеме у Round Robin формату гдје играчи освајују поене извршавајући одређене задатке.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
1 дан или 1 недјеља	8 – 64 играча	Сингл / дубл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
10 година и старији	Индивидуално	Такмичење

Сваки играч има свој задатак ( нпр. пребацити бекхендом линију сервис поља ) који кажу противнику и скупљају поене ( 1, 2, 3 итд. ) онда када остваре свој задатак.

Када се све “ мисије ” заврше побједник је онај који је сакупио највише поена. Међутим, треба цијенити и друге спортске вриједности као што је нпр. најбољи поен, спортско понашање или залагање.

Примјер за такмичење Могућа мисија:

### Sample Mission Possible Scoresheet

6 players or pairs

1. Fill in players names
2. Follow order of play
3. Enter player's 'mission complete' points for each match
4. Add up total points for each player

**Sample Mission Possible Card**

YOUR MISSION			
"Hit backhand over the net and in"			
Earn 1 point each time you perform your mission			
Match 1	4	Match 4	5
Match 2	3	Match 5	3
Match 3	4	Match 6	5
<b>TOTAL</b>			24

If you have fewer than 6 players per box, delete the lower letters from the box and revise the order of play.

	TOMMY	DAVE	JOHN	MIGUEL	FRANK	BEN	Total Mission
TOMMY		4	5	3	5	2	19
DAVE	6		8	2	4	3	23
JOHN	3	4		1	6	3	17
MIGUEL	5	5	4		6	6	24
FRANK	2	3	1	4		6	16
BEN	3	4	2	3	6		19

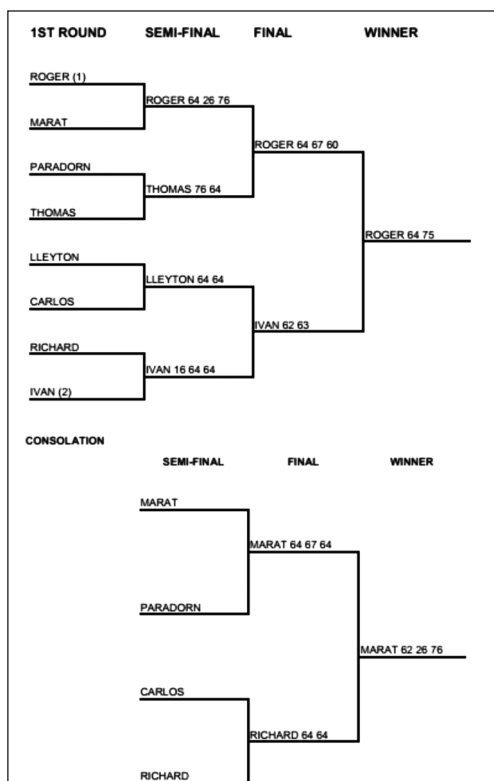
Here MIGUEL is the winner with the most points.

## Елиминациони систем - Кноск Out + утјешни

Ово турнирско такмичење је потпуно исто као и Кноск Out систем осим што играчи који су изгубили играју нови (утјешни) турнир који им осигурава одигравање још најмање два меча.

ВРИЈЕМЕ	ИГРАЧИ / ТЕРЕНИ	СИНГЛ/ ДУБЛ
1 дан или 1 недјеља	8 – 64 играча	Сингл / дубл
УЗРАСТ	ТИМСКО / ИНДИВИД.	ЦИЉ
10 година и старији	Индивидуално	Такмичење

Примјер овог система такмичења:



## Клупска тамкичења

Такмичења као што су Краљ Тие Бреака, Ротацијски тенис и породични сусрети могу бити веома забавни турнири унутар клубова.

Краљ Тие Бреака је турнир гдје играчи играју свако са сваким како би добили краља и краљицу Тие Брека.

Ротацијски тенис је систем такмичења гдје играчи мијењају терене након одређеног временског периода. На сваком терену имају одређене задатке.

Нпр. терен 1: мечеви с основне линије, дозвољени су само сервис и ударци послије одскока,

Терен 2: мечеви гдје су дозвољени само сервис и волеји,

Терен 3: Тие Брек мечеви

Породични сусрети су такмичење у којем судјелују дјеца и родитељи. Могу играти дјеца против родитеља или породице против породица. Ово је јединствена прилика да родитељи упознају тенис као вјештину и уједно се упознају са чим се сусрећу њихова дјеца. Могу се играти сингл и дубл мечеви.

Бенефити ових сусрета су сљедећи:

- боље разумијевање тениса од стране родитеља
- забава и дружење
- развијање осјећаја припадности према клубу









Тениски савез Републике Српске  
Tennis Association of Republic of Srpska

---

[www.tenisrs.org](http://www.tenisrs.org)