

# TENIS U ŠKOLE

---

## UVODNI PLAN PREZENTACIJE

### Važni saveti za početak svake prezentacije

- U ranoj fazi učenja, naročito na javnom mestu (škola), sigurnost i dobra organizacija su na prvom mestu. Deca treba da nauče da zagrle reket kada nisu u fazi vežbanja i da se zaustave na komandu trenera
- Na početku prezentacije sve učenike treba postaviti u jedan red, na liniju (prilagođeno prostoru – dvorište, sala...)
- Radi pravilnog rasporeda u prostoru, trener koristi rekete kao markere koji određuju odstojanje između đaka i postavlja im mreže, ukoliko nema ili ne želi da koristi markere koji su inače u klubovima obavezan rekvizit u radu sa decom ovog uzrasta
- Na rekete treba, u zavisnosti od vežbe, staviti loptice odgovarajuće osobine (crvene loptice prečnika 70 mm, sunderaste loptice...)
- Kada se daju uputstva, jasno izgovarati zadatak koji je predviđen
- Ovaj program predviđa ujednačen rad svakog deteta, tako da vežbe budu prilagođene razredu (I, II, III, IV ili starija deca)
- Iskustveno je primećeno da je metoda brojanja neophodna za sadašnju decu, i uvek postaviti ciljeve od 5, 10, 20 udaraca u nizu
- Poželjno je da glavni trener ima pištaljku kojom će obeležavati početak i kraj prezentacije
- Uključivanje nastavnika u proces prezentacije može biti od velike koristi jer podstiče samopouzdanje kod dece (kao i roditelje na treninzima u klubu).

## PLAN PREZENTACIJE ZA DECU I RAZREDA

### Praktičan primer upotrebe 6 mreža i 24 – 36 reketa

#### Oprema:

- Mreže 6,20 m
- Reketi 19 i 21
- Crvene loptice 70 mm
- Markeri
- Evidencioni list
- Sredstvo za pisanje

#### Priprema prezentacije:

- Rasklopiti mreže i rasporediti ih u prostoru predviđenom za prezentaciju
- Reketne postaviti na odstojanju 5 do 6 koraka od mreže, na početku, sredini i kraju svake mreže (ako je veća grupa) ili po dva reketna na polovini svake mreže
- Reketi imaju ulogu markera, i time dobijamo organizovanu grupu
- Na svaki reket staviti po jednu crvenu lopticu

### Koncept prezentacije

*NAPOMENA: Ovo nije teniski trening*

#### Dobrodošlica deci

Uvod i predstavljanje programa (3 minuta).

#### Raspoređivanje dece

Proporcionalno rasporediti decu po jednom reketu – jedno, dva, tri deteta.

#### Zagrevanje

Igra i animacija (hod do mreže i nazad do reketa, na mreži baciti pet, marširanje, skakutanje na dve noge, imitacija životinja...).

#### Cilj programa

Program predviđa navikavanje na reket, odgovarajuću lopticu i prostor.

#### Navikavanje na lopticu

Sva deca određenu vežbu izvode istovremeno. Na kraju svake vežbe, radi animacije, proglasiti svetskog prvaka Primeri igara - lopticu nositi do mreže i nazad kao sladoled i predati sledećem detetu lopticu pustiti da odskoči 3 puta ali da je dete uhvati posle svakog odskoka (može se raditi u varijaciji da odskoči 2 puta pa da hvata ili da odskoči 3 puta pa da onda uhvati) bacanje loptice u vazduh i pljesak pre hvatanja (pljesak ponoviti 2 – 3 puta pre hvatanja loptice) postaviti jedno dete kod reketa a drugo kod mreže (sa iste strane mreže) – rolanje loptice po zemlji 5 – 10 puta dodavanje loptice sa 2 odskoka pa tek onda sa jednim, pa tek nakon toga bez odskoka.

#### Navikavanje na reket

Držanje reketa u osnovnom položaju koji prethodno demonstrira trener, u tom položaju hodaju do mreže i nazad i dodaju reket sledećem detetu reketom rolaju lopticu po podlozi, do mreže i nazad okrenuti reket tako da grip bude na gore i nedominantnom rukom držati lopticu na gripu i nositi do mreže i nazad držati reket ispravno i staviti lopticu na reket (nazvati igru jaje na tiganju) i nositi do mreže i nazad ispuštati lopticu sa reketa i hvatati slobodnom rukom i vraćati na reket, takođe do mreže i nazad.

#### Vežbe sa reketom i lopticom – prvi teniski udarci

Detetu sa lopticom reći da je trener, a detetu sa reketom da je đak. Trener lopticu nabacuje đaku sa 2 odskoka pre kontakta sa reketom, a đak lopticu vraća treneru pravo u ruke Ukoliko trener proceni da su deca sposobna da ovladaju ovim prvim koracima, sve navedene vežbe se mogu raditi preko mreže.

#### Završetak prezentacije

Decu vratiti na liniju sa koje je počela prezentacija i nakon toga izvršiti demonstraciju teniske igre na jednom terenu. Primer: Teniski udarci sa jasnim nazivom udarca koji se izvodi, pravci – dijagonala, paralela, vrste – spin, slajs.

## PLAN PREZENTACIJE ZA DECU II RAZREDA

### Praktičan primer upotrebe 6 mreža i 24 – 36 reketa

#### Oprema:

- Mreže 6,20 m
- Reketi 21 i 23
- Crvene loptice 70 mm
- Markeri
- Evidencioni list
- Sredstvo za pisanje

#### Priprema prezentacije:

- Rasklopiti mreže i rasporediti ih u prostoru predviđenom za prezentaciju
- Requete postaviti na odstojanju 5 do 6 koraka od mreže, na početku, sredini i kraju svake mreže (ako je veća grupa) ili po dva reketa na polovini svake mreže
- Reketi imaju ulogu markera, i time dobijamo organizovanu grupu
- Na svaki reket staviti po jednu crvenu lopticu

### Koncept prezentacije

*NAPOMENA: Ovo nije teniski trening*

#### Dobrodošlica deci

Uvod i predstavljanje programa (3 minuta).

#### Raspoređivanje dece

proporcionalno rasporediti decu po jednom reketu – jedno, dva, tri deteta.

#### Zagrevanje

Kroz igru i animaciju (hod do mreže i nazad do reketa, na mreži baciti pet, marširanje, skakutanje na dve noge, imitacija životinja...).

#### Cilj programa

Program predviđa navikavanje na reket, odgovarajuću lopticu i prostor.

#### Navikavanje na reket

Pimplovanje loptice 3 – 5 puta do mreže i nazad, dodavanje samo loptice ispod ruke igraču sa druge strane mreže sa dva ili jednim odskokom nošenje loptice na reketu do mreže i presipanje loptice preko mreže (samo presipanje bez prebacivanja) pimplovanje loptice na rektu do mreže (3 puta), umiriti lopticu pa zatim presuti partneru a partner lopticu pimpluje tri puta i vraća nazad.

#### Vežbe sa reketom i lopticom – prvi teniski udarci

Postaviti decu iza reketa i svakom detetu dati zadatak da odigra poen sa partnerom preko mreže, ali je cilj da zajednički drže (prebace) loptice najmanje 5 puta. Kada pogreše, nastupa sledeći par. Šampion škole je onaj ko lopticu drži 10 – 20 puta, i tu decu treba nagraditi nekim predviđenim poklonom (loptica, besplatan trening, bedž...).

#### Završetak prezentacije

Decu vratiti na liniju sa koje je počela prezentacija i nakon toga izvršiti demonstraciju teniske igre na jednom terenu. Primer: Teniski udarci sa jasnim nazivom udarca koji se izvodi, pravci – dijagonala, paralela, vrste – spin, slajs.

## PLAN PREZENTACIJE ZA DECU III RAZREDA

### Praktičan primer upotrebe 6 mreža i 24 reketi

#### Oprema:

- Mreže 6,20 m
- Reketi 23 i 25
- Crvene loptice 70 mm
- Markeri
- Evidencioni list
- Sredstvo za pisanje

#### Priprema prezentacije:

- Rasklopiti mreže i rasporediti ih u prostoru predviđenom za prezentaciju
- Reketi postaviti na odstojanju 5 do 6 koraka od mreže, na početku, sredini i kraju svake mreže (ako je veća grupa) ili po dva reketi na polovini svake mreže
- Reketi imaju ulogu markera, i time dobijamo organizovanu grupu
- Na svaki reket staviti po jednu crvenu lopticu

## KONCEPT PREZENTACIJE

*NAPOMENA: Ovo nije teniski trening*

#### Dobrodošlica deci

Uvod i predstavljanje programa (3 minuta).

#### Raspoređivanje dece

Proporcionalno rasporediti decu po jednom reketu – jedno, dva, tri deteta.

#### Zagrevanje

Kroz igru i animaciju (hod do mreže i nazad do reketa, na mreži baciti pet, marširanje, skakanje na dve noge, imitacija životinja...).

#### Cilj programa

Program predviđa navikavanje na reket, odgovarajuću lopticu i prostor.

#### Vežbe sa reketom i lopticom – prvi teniski udarci:

Deca ovog uzrasta već traže samostalnu igru koju ćete najbolje postići kroz brojanje. I deo časa: Decu postaviti iza reketa, nakon udarca dete predaje reket sledećem detetu i odlazi na kraj reda. Uspešna vežba je ona kada svi igrači odigraju jednu lopticu u poenu. Praktično iskustvo je pokazalo da je decu bolje postaviti pored stubova sa strane mreže (isti broj dece sa svake strane stuba – 2, 3, 4 deteta). Prvi par izlazi na svoju polovinu terena i odigra zadati zadatak od strane trenera – dete pimpluje sa svoje strane dva puta pa preda partneru dete odmah prebacuje sa igračem preko mreže ukoliko nemaju veštinu jedno dete može igrati sa reketom a drugo samo dodaje iz ruke jedno dete igra volej, drugo osnovne udarce... Čak mogu početi poen servis.

#### Završetak prezentacije

Decu vratiti na liniju sa koje je počela prezentacija i nakon toga izvršiti demonstraciju teniske igre na jednom terenu. Primer: Teniski udarci sa jasnim nazivom udarca koji se izvodi, pravci – dijagonala, paralela, vrste – spin, slajs.

## PLAN PREZENTACIJE ZA DECU IV RAZREDA

### Praktičan primer upotrebe 6 mreža i 24 reketa

#### Oprema:

- Mreže 6,20 m
- Reketi 23 i 25
- Crvene loptice 70 mm
- Markeri
- Evidencioni list
- Sredstvo za pisanje

#### Priprema prezentacije:

- Rasklopiti mreže i rasporediti ih u prostoru predviđenom za prezentaciju
- Reketi postaviti na odstojanju 5 do 6 koraka od mreže, na početku, sredini i kraju svake mreže (ako je veća grupa) ili po dva reketa na polovini svake mreže
- Reketi imaju ulogu markera, i time dobijamo organizovanu grupu
- Na svaki reket staviti po jednu crvenu lopticu
- Deca ovog uzrasta traže igru preko cele mreže, praviti organizaciju igre prema sistemu grupa. Decu je najbolje postaviti pored stuba (isti broj dece sa svake strane stuba – 2, 3, 4 detata) i igraju timski ekipa protiv ekipe. Igra se ukupno 5 poena. Kraj meča je 5:0, 4:1, 3:2.

### Koncept prezentacije

*NAPOMENA: Ovo nije teniski trening*

#### Dobrodošlica deci

Uvod i predstavljanje programa (3 minuta).

#### Raspoređivanje dece

Proporcionalno rasporediti decu po jednom reketu – jedno, dva, tri deteta.

#### Zagrevanje

Kroz igru i animaciju (hod do mreže i nazad do reketa, na mreži baciti pet, marširanje, skakutanje na dve noge, imitacija životinja...). Prostor pored prostora gde su postavljene mreže, koriste treneri za decu koja do sada nisu imala kontakta sa tenisom i radi sa njima sve kao da imaju mrežu. Bitan je kontakt sa lopticom i reketom.

#### Završetak prezentacije

Decu vratiti na liniju sa koje je počela prezentacija i nakon toga izvršiti demonstraciju teniske igre na jednom terenu. Primer: Teniski udarci sa jasnim nazivom udarca koji se izvodi, pravci – dijagonala, paralela, vrste – spin, slajs.