

Opći primjer plana i programa poduke tenisa

Marić, Matija

Master's thesis / Diplomski rad

2018

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:059059>

Rights / Prava: [Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International/Imenovanje-Nekomercijalno-Bez prerada 4.0 međunarodna](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-23**



Repository / Repozitorij:

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
KINEZIOLOŠKI FAKULTET

(studij za stjecanje akademskog naziva:
magistar kineziologije)

Matija Marić

OPĆI PRIMJER PLANA I PROGRAMA
PODUKE TENISA

(diplomski rad)

Mentor:
izv.prof.dr.sc. Boris Neljak

Zagreb, rujan, 2018.

Ovim potpisima se potvrđuje da je ovo završena verzija diplomskog rada koja je obranjena pred Povjerenstvom, s unesenim korekcijama koje je Povjerenstvo zahtjevalo na obrani te da je ova tiskana verzija istovjetna elektroničkoj verziji predanoj u Knjižnici.

Mentor:

izv.prof.dr.sc. Boris Neljak

Student:

Matija Marić

SAŽETAK

OPĆI PRIMJER PLANA I PROGRAMA PODUKE TENISA

Glavni cilj ovog rada je detaljno prikazati redoslijed usvajanja i usavršavanja osnovnih elemenata teniske tehnike tijekom 40 sati.

Problematika kojom će se baviti ovaj rad je jedan autentičan, inovativniji način usvajanja i usavršavanja osnovnih elemenata teniske tehnike djece kronološke dobi razredne nastave.

Vizija koja se želi postići ovim radom je dugoročna usmjerenost poduke tenisa prema želejnim ishodima.

Svrha rada je poticanje kvalitetnog izvođenje poduke tenisa s ciljem postizanja jasno definiranih kompetencija.

Ključne riječi: raspodjela, osnovni, elementi, tenis, tehnika, kompetencija

ABSTRACT

A GENERAL EXAMPLE OF TENNIS TRAINING PLAN AND PROGRAM

The main aim of this paper is to show in detail the sequence of adopting and perfecting basic tennis techniques within 40 hours.

Specifically, we present an authentic and innovative way of adopting and perfecting these basic tennis techniques for groups of children based on chronological age.

The vision is to achieve long-term progress of tennis training and desirable outcomes.

The purpose of the work is to encourage quality of tennis training with the aim of achieving clearly defined competences.

Keywords: distribution, basic, elements, tennis, technique, competence

SADRŽAJ

STRANICA

1. UVOD.....	5
2. PLAN.....	8
2.1. Predradnje	8
2.2. Postavke plana poduke.....	8
2.3. Organizacija grupa i informiranje, anketiranje roditelja	9
2.4. Učitelji, materijalni uvjeti za provedbu poduke tenisa.....	9
2.5. Cilj i ishodi programa poduke.....	9
3. OPĆI PROGRAM PODUKE TENISA.....	10
3.1. Izbor programskih sadržaja	10
3.2. Raspodjela programskih sadržaja.....	20
4. ZAKLJUČAK.....	56
5. LITERATURA.....	57

1. UVOD

1.1. Svjetska i Hrvatska povijest

Međunarodni teniski savez (*Fédération Internationale de Tennis*) osnovan je 1913.

Svjetsko udruženje teniskih profesionalaca (*Association of Tennis Professionals*, akr. ATP) i Žensko tenisko udruženje (*Women's Tennis Association*, akr. WTA), osnovani 1972. i 1973., objavljuju rang liste najboljih svjetskih tenisača i tenisačica, koje se sastavljaju na temelju bodova osvojenih na turnirima.

Prva teniska igrališta u Hrvatskoj bila su uređena potkraj XIX. st. Prva je teniska organizacija u nas osnovana 1904. u okviru Prvoga hrvatskoga sklizačkoga društva u Zagrebu. Prvo hrvatsko sklizačko društvo uredilo je 1906. teniska igrališta u Mihanovićevoj ulici u Zagrebu. Ondje je 1909. bilo održano prvo tenisko prvenstvo Hrvatske i Slavonije.

Na OI 1984. godine tenis je bio pokazni sport.

Uspjesi hrvatskih tenisačica i tenisača u moderno doba:

G. Ivanišević je na OI 1992. osvojio brončanu medalju, a zajedno s G. Prpićem isti uspjeh ponovio je u igri parova. Ivanišević je 2001. osvojio turnir u Wimbledonu, a I. Majoli je 1997. osvojila Međunarodno prvenstvo Francuske poznati Roland Garros. Marin Čilić je 2014. osvojio United States open.

Hrvatska teniska reprezentacija (Ivan Ljubičić, Mario Ančić, Ivo Karlović) osvojila je 2005. Davisov pehar.

1.2. Pravila igre

Tenis je športska igra u kojoj igrači naizmjenice reketom prebacuju loptu preko mreže sve dok jedan od njih ne pogriješi. Natječu se muškarci i žene pojedinačno, te muški, ženski i mješoviti parovi. Igralište je pravokutno, s gornjim slojem od crvene šljake, trave, asfalta ili plastike. Mrežom je podijeljeno na dva jednaka dijela. Omeđeno je uzdužnim graničnim crtama za pojedinačne igre i za igru parova (duge 23,77 m). Uzdužna je i središnja crta servisa, koja dijeli polje za serviranje na lijevu i desnu stranu. Poprječne su crte dvije osnovne i dvije servisne crte (duge 10,97 m). Mreža je visoka 0,914 m na sredini terena te 1,06 m na svojim krajevima. Tenis se igra gumenom loptom presvučenom tkaninom.

Teniska igra sastoji se od poena, igara (tzv. gemova, prema engl. *game*) i setova. Za pobjedu igrači većinom trebaju osvojiti dva, katkad i tri seta, a igračice dva. Igrač osvaja poen ako protivnik ne uspije vratiti loptu preko mreže ili ako ju vrati izvan granica igrališta, ako lopta na protivnikovoj strani dva ili više puta odskoči od tla ili ako dotakne protivnika prije nego što padne na tlo. U prvoj igri servira jedan od igrača, a u sljedećoj igri pravo na servis ima njegov protivnik, itd. Igru (gem) dobiva igrač koji prvi osvoji najmanje četiri poena i pritom najmanje dva poena više od protivnika. Set dobiva igrač koji prvi osvoji najmanje šest igara (gemova) i pritom najmanje dvije više od protivnika. Ako to niti jednom od igrača ne uspije, pri stanju u igrama 6 : 6 primjenjuje se pravilo doigravanja (engl. *tie break*), tj. igra se sedma, odlučujuća igra.

1.3. O tenisu kluba Špansko

Tenis klub Špansko osnovan je 1989. godine i kao takav postoji i danas. U radu kluba kroz povijest bili su uključeni mnogi ljubitelji tenisa i njegovog razvoja. Početke teniske karijere u tenisu kluba Špansko imali su i neki naši ATP igrači tj, WTA igračice kao što su Nika Ožegović, Darija Jurak te Lovro Zovko i Ivan Cinkuš. Klub danas djeluje na 3 zemljana terena i jednom betonskom igralištu gdje 2 učitelja i 1 trener provode aktivnosti od kojih su za ovaj rad najvažnije:

1. Provođenje programa tenisa škole za djecu i odrasle
2. Provođenje programa napredne tenisa škole za djecu i odrasle
3. Organiziranje i provođenje sustavnih treninga članova radi priprema za natjecanja
4. Organiziranje službenih i prijateljskih natjecanja i turnira, te sudjelovanje na istima
5. Skrb o pravima svih članova, a posebno skrb o natjecateljima i kategoriziranim sportašima
6. Skrb o zdravlju i zdravstvenoj zaštiti članova kluba, a posebno djece i osoba s invaliditetom
7. Poticanje međusobnog razumijevanja i usvajanje etičkih vrijednosti kroz bavljenje športom

U programima tenisa škole za djecu sudjeluje aktivno 120 djece zbog čega je ovaj rad iznimno važan u kontekstu preciznog, mjerljivog i kvalitetnog provođenja poduke tenisa. Nakon završetka tenisa škole djeca se usmjeravaju u naprednu tenisku školu te konačno u natjecateljske programe, djeca koja za to imaju ljubav, želju i sposobnost.

Obzirom na povijesnu rasprostranjenost kao i specifičnost terena te pravila igre vrlo je lako zaključiti kao je tenis jedan vrlo zanimljiv, atraktivan, uzbudljiv sport, a nekima i stil života, kako na profesionalnoj tako i rekreativnoj razini.

Upravo zbog svoje rasprostranjenosti, zanimljivosti, atraktivnosti te izazovnosti koju izaziva prilikom igre, u svim naraštajima bez obzira na njihovu tenisku kompetentnost, nastat će želja autora ovog diplomskog rada da što preciznije, svrsishodnije stvori jedan opći primjer plana i programa poduke tenisa.

Kao što je već i navedeno svrha rada je usmjereno, kvalitetno izvođenje poduke tenisa s ciljem postizanja željenih kompetencija.

2. PLAN

2.1. Predradnje

Prije svake polusezone u 3. i 9. mjesecu organizira se animacija u suradnji sa osnovnim školama u naselju, na način da dolaze 1. i 2. razredi u produženom boravku na probne treninge nakon kojih se odlučuju za nastavak učenja tenisa.

2.2. Postavke plana poduke

Vrijeme:

Teniska ljetna polusezona u tenis klubu Špansko računa se od 1.travnja do 1.listopada.

Teniska zimska polusezona u tenis klubu Špansko računa se od 1.listopada.do 1.travnja.

Termini poduke su dva puta tjedno u trajanju po 1 sat, u ukupnom fondu od 40 sati.

Broj djece u grupi:

4-6

Struktura sata:

1. Uvodno-pripremni dio 10 minuta
2. Glavni A dio 25 minuta
3. Glavni B dio 15 minuta
4. Završni dio 10 minuta

Metode učenja:

1. Analitička
2. Sintetička
3. Kombinirana

Metode prikazivanja:

1. Usmeno izlganje
2. Demonstracija
3. Imitacija

Organizacijske postavbe vježbanja:

1. Pojedinačno
2. Dvojke
3. Trojke
4. Četvorke

Faze učenja:

1. „Usvajanje; stvaranje predodžbe i uspostava izvođenja strukture gibanja
2. Početno usavršavanje; ostvarivanje početne povezanosti između prostornih značajki gibanja
3. Napredno usavršavanje; ostvarivanje naprednije povezanosti između prostorno – vremenskih značajki izvođenja gibanja „

(Neljak, 2009:152)

2.3. Organizacija grupa i informiranje, anketiranje roditelja

Nakon probnih treninga učitelji formiraju homogene grupe po dobi.

Na prvom sastanku sa roditeljima/starateljima djece predstavljaju se učitelji grupa, pravila ponašanja, upućivanje djece na obavezan liječnički pregled te ciljevi koji se žele sa podukom ostvariti u narednih 40 sati.

Roditelji ispunjavaju anketu vezanu za ocjenu ličnosti djeteta: sngvinik, kolerik, flegmatik, melankolik.

2.4. Učitelji, materijalni uvjeti za provedbu poduke tenisa

Klub ima na raspolaganju 3 licencirana trenera Hrvatskog teniskog saveza. Klub ima 3 zemljana terena i jedan betonski teren u ljetnoj polusezoni te 2 zemljana terena u zimskoj polusezoni. Pomagala na raspolaganju : mini mreže, čunjevi, kapice, sve vrste loptica za mini tenis, vijače, kolutovi, košare, mali reketi, trake, viseće loptice, spužvaste lopte, baloni.

2.5. Cilj i ishodi programa poduke

Cilj: Podučiti djecu osnovnim elementima teniske tehnike i pravilima teniske igre kako bi samostalno mogli provoditi aktivnost.

Ishodi:

1. Obrazovni

Usvojiti motorička i teorijska znanja osnovnih elementa teniske tehnike i pravila teniske igre kako bi samostalno mogli brojati bodove i suditi pravila za vrijeme igre.

2. Kinantropološki

Morfološki: reducirati potkožno masno tkivo, pozitivno utjecati na razvoj mišićnog tkiva, održavati težinu tijela.

Motorički: razvoj agilnosti, ravnoteže i koordinacije jer je su te sposobnosti u senzitivnim fazama razvoja s obzirom na dob.

Funkcionalni: poticanje razvoja dišnih i srčanih kapaciteta.

3. Odgojni

Povećati suradnju između vršnjaka, poticati poštovanje različitosti, unaprijediti osjećaj sigurnosti, poticati samopuzdanje, stvarati timski duh, poticati navijanje, bodrenje, poticati upornost pri rješavanju problema.

3. OPĆI PROGRAM PODUKE TENISA

3.1. Izbor programskih sadržaja

„ Osnovni kriterij izbora programskih sadržaja je njihova funkcionalna usklađenost s ciljem i ishodima plana i programa.“ (Neljak,2013:165)

Programske cjeline i teme

3.1.1. Uvodno pripremni dio

„ Smisao započinjanja sata, s psihološkog stajališta, prvenstveno se odnosi pobuđivanje motivacije učenika za vježbanjem i stvaranje ugodnog radnog ugođaja.“ (Neljak 2009:60)

„ S fiziološkog stajališta povećanje tjelesne temperature koje ima za posljedicu pobuđivanje mnogih bitnih organskih funkcija:

1. Povećanje brzine kontrakcije i relaksacije mišića

2. Povećanje motoričke učinkovitosti zbog smanjenja viskoznog otpora u mišićima
3. Brže otpuštanje kisika s hemoglobina
4. Ubrzanje metaboličkih procesa
5. Smanjenje otpora u krvnim žilama

Elementarne igre za uvodno pripremni dio sata:

1. Graničar; djeca su podijeljena u dvije nasuprotne ekipe od koje svaka ima svog graničara na strani protivničke ekipe, cilj graničara i njegove ekipe je pogocima u tijelo izbaciti svakog igrača suprotne ekipe.
2. Semafor; djeca stoje u koloni od servis crte do osnovne crte, kreću se u smjeru ručke reketu kojim trener upravlja stojeći kod mreže okrenut licem prema koloni; bočno, naprijed, natrag.
3. Lovice sa loptom; djeca trče oko pola teniskog terena i jedan ima mekanu spužvastu loptu. Zadatak je trčati po terenu i sa loptom pogoditi drugu djecu. Pogođeno dijete postaje lovac i lovi druge. Varijacije: možemo ubaciti još jednu loptu pa dva lovca, smanjiti ili povećati teren igre.
4. Lisica i zečići; jedno dijete je lisica i ono hvata zečiče. Lisica se kreće četveronoške, dok se zečići kreću skačući u čučnju. Kada lisica uhvati nekog zeca mijenjaju se uloge i igra se nastavlja.
5. Izvlačenje repova; svaki igrač ima rep zataknut na stražnoj strani hlačica, cilj je izvuč rep svakom igraču, pobjednik je onaj igrač koji je izvukao najviše repova.
6. Zečići; djeca stoje na osnovnoj liniji u raskoračnom stavu sa reketom ispod nogu. Stupaju u mjestu i gledaju prema mreži. Trener baca lopticu ili kroz noge ili preko glave i čim dijete uoči lopticu mora ju brzo uhvatiti prije nego dotakne mrežu.

3.1.2. Glavni A dio

Prilagodba

1. Udaranje balona dlanovima u zrak po terenu krećući se različitim smjerovima po terenu hodajući, pa trčeći izbjegavajući ostale

2. Udaranje balona stopalima u zrak po terenu krećući se različitim smjerovima po terenu hodajući, pa trčeći izbjegavajući ostale
3. Udaranje balona u zrak rukom ili nogom nakon čega treba napraviti okret oko svoje osi u jednu pa u drugu stranu
4. Vođenje balona odbijanjem spužvastom loptom
5. Bacanje spužvaste lopte sa dvije ruke u zrak i hvatanje (imitacija forhenda)
6. Vođenje balona reketom po zraku
7. Vođenje balona po tlu reketom
8. Vođenje balona reketom ne dominantnom rukom
9. Vođenje balona sa dva reketa
10. Kretanje oko čunjeva i kapica korak dokorak pritom održavajući balon u zraku
11. U paru; svatko dodirne balon jednom
12. Vođenje loptice do mreže te prebacivanje iste preko odbijanjem
13. Jedan od para baca lopticu rukom odozdo, a partner ju pokušava odbiti reketom bacaču
14. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke odozdo preko crte, kapica i sl. (imitacija forhenda i bekenda)
15. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke kotrljanjem po tlu (imitacija forhenda i bekenda) kroz gol
16. Vođenje crvene loptice reketom pokraj tijela po tlu
17. Dodaju se u paru gurajući crvenu lopticu po tlu reketom
18. Dodaju se u paru gurajući crvenu lopticu kroz gol po tlu reketom
19. Hodanje, trčanje s lopticom na reketu
20. Vođenje crvene loptice reketom pokraj tijela
21. Dodavanje rukama preko mini mreže balonom u paru (imitacija forhenda i bekenda)
22. Dodavanje rukama preko mini mreže spužvastom loptom u paru (imitacija forhenda i bekenda)
23. Dodavanje rukama preko mini mreže crvenom lopticom (imitacija forhenda i bekenda)
24. Jedan od para baca lopticu rukom odozdo, a partner ju pokušava odbiti reketom bacaču preko mini mreže

Forhend

U mjestu (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Iz poluotvorenog stava guraju loptu po tlu forhendom jedan drugom
3. Iz poluotvorenog stava uz mrežu pogađanje loptice koja stoji u mreži (vježbanje ispravnog kontakta)
4. Izvođenje kontakta na viseću lopticu
5. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja bez zamaha
6. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja sa zamahom
7. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
8. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na spuštenu lopticu učitelja
10. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
11. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

U kretanju (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na spuštenu lopticu
2. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu kroz prostor
4. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu kroz prostor
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže, u svim smjerovima
8. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac s usmjeravanjem loptice i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu s druge strane mreže, u svim smjerovima). Odigravanje cjelovitog udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
9. Odigravanje cjelovitog udarca međusobno

Bekend

U mjestu (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
Iz poluotvorenog stava guraju loptu po tlu bekendom jedan drugom
2. Iz poluotvorenog stava uz mrežu pogađanje loptice koja stoji u mreži (vježbanje ispravnog kontakta)
3. Izvođenje kontakta na viseću lopticu
4. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja bez zamaha
5. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja sa zamahom
6. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na spuštenu lopticu učitelja
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
10. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

U kretanju (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na spuštenu lopticu
2. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu kroz prostor
4. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu kroz prostor
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže, u svim smjerovima

8. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah , udarac s usmjeravanjem loptice i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu s druge strane mreže, u svim smjerovima). Odigravanje cjelovitog udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
9. Odigravanje cjelovitog udarca međusobno

Volej

U mjestu

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Izvođenje udarca na viseću lopticu iz bočnog stava
3. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
4. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
5. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
6. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

U kretanju

1. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na viseću lopticu
2. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
4. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu kroz prostor
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu s druge strane mreže

Smeš

U mjestu

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Imitacija pokreta sa bacanjem loptice preko ramena
3. Izvođenje udarca na viseću lopticu iz bočnog stava
4. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja u zrak nakon odskoka
5. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja u zrak bez odskoka
6. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže nakon odskoka
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže bez odskoka
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja u zrak
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja u zrak s druge strane mreže

U kretanju

1. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na viseću lopticu
2. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak nakon odskoka
3. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak bez odskoka
4. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu u zrak
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na bačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu s druge strane mreže nakon odskoka
8. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu s druge strane mreže bez odskoka

Servis

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Imitacija pokreta sa bacanjem loptice preko ramena
3. Imitacija pokreta sa bacanjem reketa preko mreže
4. Bacanje loptice u čunj iznad glave
5. Bacanje loptice ispod vrata bez da dotakne ogradu iznad vrata
6. Bacanje loptice u kružnicu nacrtanu na tlu ispred tijela
7. Bacanje loptice na žice reketa položenog na tlo ispred sebe
8. Izvođenje udarca držeći reket za vrat i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed na viseću lopticu iz bočnog stava
9. Izvođenje udarca nakon bačene loptice držeći reket za vrat i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed (pronacija) iz otvorenog stava
10. Izvođenje udarca držeći reket za ručku i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed na viseću lopticu iz bočnog stava
11. Izvođenje udarca nakon bačene loptice držeći reket za ručku i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed (pronacija)
12. Izvođenje udarca iz pripreme, reket iza glave, a žice paralelne sa leđima, lakat u visini ramena, na viseću lopticu iz bočnog stava
13. Izvođenje udarca iz pripreme, reket iza glave, a žice paralelne sa leđima, lakat u visini ramena, na bačenu lopticu iz bočnog stava
14. Izvođenje zamaha uz bacanje loptice ali bez udarca
15. Izvođenje cjelovitog udarca ali bez loptice
16. Izvođenje cjelovitog udarca na viseću lopticu
17. Izvođenje servisa u cjelosti sa bacanjem loptice

Dodatne vježbe

„ Dodatne vježbe su jednostavni, učenicima poznati motorički zadatci koji funkcionalno različito nadopunjuju osnovne programske sadržaje glavnog A dijela sata. Njihova svrha je smanjenje pasivno provedenog vremena učenika na vježbovnom mjestu, zbog čega se njihovim postavljenjem povećava efektivno vrijeme vježbanja učenika.“ (Neljak,2009:122)

Primarno dodatne vježbe u ovom programu se koriste kao operatori za unaprjeđenje agilnosti, ravnoteže i koordinacije, zbog visoke senzibiliziranosti djece u toj dobi za razvoj navedenih sposobnosti.

KOORDINACIJA

1. Škola trčanja; kreću se po terenu u svim smjerovima kako bi naučili imena i pozicije crta. Niski skip, visoki skip, hodanje na prstima, hodanje na petama, hodanje na unutarnjoj strani stopala, hodanje na vanjskoj strani stopala, skokovi u stanu s noge na nogu sa zadržavanjem ravnoteže.
2. Split step pa prekorak, jednom pa drugom nogom, uzduž polja za parove
3. Na podnim ljestvama sunožni skokovi
4. Preskakanje vijače
5. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu
6. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu uz nošenje ili vođenje loptice reketom
7. Vođenje lopti sa dvije ruke pokraj tijela
8. Istovremeno vođenje loptice rukom od poda i balona nogom
9. Skokovi s noge na nogu u stranu sa zadržavanjem ravnoteže na jednoj nozi

RAVNOTEŽA

1. Zadržavanje ravnoteže skupljajući loptice jednu po jednu ispred sebe na jednoj nozi
2. Hodanje žmirečki od osnovne crte do mreže
3. Hodanje po crtama terena noga ispred noge
4. Hodanje po vijači, klupi i sl.

AGILNOST

1. Tko će brže na drugu stranu; djeca stoje/sjede na jednoj strani igrališta. Na trenerov znak ustaju i nastoje što prije stići na drugu stranu igrališta udaljenu 10m. Startati mogu iz različitih pozicija
2. Kružnica; bočno kretanje po nacrtanoj kružnici na terenu na učiteljev znak

3. Kvadrat; skip preko svake stranice kvadrata
4. Trokut; sunožni preskoci preko stranica nacrtanog trokuta na terenu
bočno kretanje u paru jedan nasuprot drugom po bočnim crtama do mreže i nazad sa ritmičnim dodirivanjem dlanova obje ruke u visini prsa
5. Varijacije vježbi na podnim ljestvama

3.1.3. Glavni B dio

U glavnom B dijelu predviđeno je ponavljanje tema iz glavnog A dijela prethodnog sata s ciljem početnog i naprednog usavršavanja znanja.

3.1.4. Završni dio

„Svrha završnog dijela sata je snižavanje aktivnosti fizioloških i psihičkih funkcija s ciljem učinkovitog oporavka.“ (Neljak 2009:136)

Elementarne igre za završni dio sata:

1. Krokodil; djeca moraju pretrčati s jedne na drugu stranu terena bez da ih ugrize krokodil (loptica) koje šalje trener rukama u svim smjerovima i visinama.
2. Zmija; trener vrti vijaču po tlu u krug, a djeca trebaju preskakati kako ih zmija ne bi ugrizla.
3. Košarka; djeca ubacuju u tenisku košaru loptice s određene udaljenosti.
4. Bočanje; djeca su poredana u vrstu ispred mreže i rukom ispuštaju lopticu po tlu, cilj je valjanjem lopticu poslati što bliže osnovnoj crti.
5. Ribari i ribe; dvoje djece se drži za ruku i oni predstavljaju ribare koji su napravili mrežu i love drugu djecu. Ulovljeno dijete je uhvaćeno u mrežu i ribari ga vode na označeno mjesto koje predstavlja kopno. Kada su ribari ulovili još jedno dijete onda dvoje djece koje su bili na kopnu postaju ribari, drže se za ruke i love ostale. Pobjednici su zadnje dvoje djece koji su ostali neuhvaćeni i onda oni su u drugom krugu ribari.
6. Crte; na učiteljev izgovor imena crte (servis, osnovna, bočna..), moraju što prije reagirati i dotrčati na izrečenu poziciju.

7. Gusjenica; djeca stoje u koloni jedan iza drugoga u razmaku dužine ruku u raskoračnom stavu. Trener stoji na udaljenosti od nekoliko metra te kotrlja loptice po podu. Djeca se moraju zajedno micati bočno lijevo desno tako da svima u koloni loptica prođe kroz noge. Svaki put kada ima loptica prođe kroz noge dobiju jedan bod.

3.2. Raspodjela programskih sadržaja

„Raspodjela sadržaja se temelji na spoznajama o:

1. Pozitivnom transferu motoričkog znanja; pozitivan ili negativan utjecaj koji se prenosi s jednog na drugi programski sadržaj
2. Retroaktivnoj inhibiciji; proces suprotstavljanja novoga motoričkog znanja, neposredno ranije naučenom
3. Usmjerenost kinantropoloških promjena: temelj su senzitivne zone razvoja“
(Neljak 2013:358)

1.SAT

Cilj: Upoznavanje sa djecom, predstavljanje pravila, prilagodba na lopticu i kretanje po terenu

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Prilagodba na lopticu i kretanje u terenu

Uvodno pripremni dio: Graničar

Glavni A dio:

1. Udaranje balona dlanovima u zrak po terenu krećući se različitim smjerovima po terenu hodajući, pa trčeći izbjegavajući ostale
1. Udaranje balona stopalima u zrak po terenu krećući se različitim smjerovima po terenu hodajući, pa trčeći izbjegavajući ostale
2. Udaranje balona u zrak rukom ili nogom nakon čega treba napraviti okret oko svoje osi u jednu pa u drugu stranu
3. Vođenje balona odbijanjem spužvastom loptom
4. Bacanje spužvaste lopte sa dvije ruke u zrak i hvatanje (imitacija forhenda)

Glavni B dio:

1. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke s jednim odskokom (imitacija forhenda)
2. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke kotrljanjem po tlu (imitacija forhenda)
3. Vođenje od poda spužvaste lopte po terenu
4. Bacanje crvene loptice u zrak jednom rukom i hvatanje drugom
5. Bacanje crvene loptice u zrak objema rukama i hvatanje objema rukama

Završni dio: Crte

2.SAT

Cilj: Upoznavanje sa djecom, predstavljanje pravila, prilagodba na lopticu i kretanje po terenu

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Prilagodba na lopticu i kretanje u terenu

Uvodno pripremni dio: Graničar

Glavni A dio:

1. Udaranje balona dlanovima u zrak po terenu krećući se različitim smjerovima po terenu hodajući, pa trčeći izbjegavajući ostale
2. Udaranje balona stopalima u zrak po terenu krećući se različitim smjerovima po terenu hodajući, pa trčeći izbjegavajući ostale
3. Udaranje balona u zrak rukom ili nogom nakon čega treba napraviti okret oko svoje osi u jednu pa u drugu stranu
4. Vođenje balona odbijanjem spužvastom loptom
5. Bacanje spužvaste lopte sa dvije ruke u zrak i hvatanje (imitacija forhenda)

Glavni B dio:

1. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke s jednim odskokom (imitacija forhenda)
2. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke kotrljanjem po tlu (imitacija forhenda)
3. Vođenje od poda spužvaste lopte po terenu
4. Bacanje crvene loptice u zrak jednom rukom i hvatanje drugom

5. Bacanje crvene loptice u zrak objema rukama i hvatanje objema rukama

Završni dio: Crte

3.SAT

Cilj: Upoznavanje sa djecom, predstavljanje pravila, prilagodba na lopticu, reket i kretanje po terenu

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Prilagodba na lopticu, reket i kretanje u terenu

Uvodno pripremni dio: Graničar

Glavni A dio:

1. Vođenje balona reketom po zraku
2. Vođenje balona po tlu reketom
3. Vođenje balona reketom ne dominantnom rukom
4. Vođenje balona sa dva reketa
5. Kretanje oko čunjeva i kapica korak dokorak pritom održavajući balon u zraku
6. U paru; svatko dodirne balon jednom

Glavni B dio:

1. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke odozdo s jednim odskokom (imitacija forhenda i bekenda)
2. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke kotrljanjem po tlu (imitacija forhenda i bekenda)
3. Vođenje crvene loptice reketom pokraj tijela po tlu
4. Dodaju se u paru gurajući crvenu lopticu po tlu reketom

Završni dio: Crte

4.SAT

Cilj: Upoznavanje sa djecom, predstavljanje pravila, prilagodba na lopticu, reket i kretanje po terenu

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Prilagodba na lopticu, reket i kretanje u terenu

Uvodno pripremni dio: Graničar

Glavni A dio:

1. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke odozdo preko crte, kapica i sl. (imitacija forhenda i bekenda)
2. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke kotrljanjem po tlu (imitacija forhenda i bekenda) kroz gol
3. Vođenje crvene loptice reketom pokraj tijela po tlu
4. Dodaju se u paru gurajući crvenu lopticu po tlu reketom
5. Dodaju se u paru gurajući crvenu lopticu kroz gol po tlu reketom
6. Hodanje, trčanje s lopticom na reketu
7. Vođenje crvene loptice reketom pokraj tijela

Glavni B dio:

Štafetne igre:

1. Nošenje loptice na reketu oko čunja
2. Vođenje loptice po tlu oko čunja
3. Nošenje loptice s dva reketa oko čunja
4. U paru prenošenje loptice oko čunja
5. "Hamburger" svi igrači prenose zajednički loptice, nakon obilaska čunja priključuje se po jedan igrač

Završni dio: Crte

5.SAT

Cilj: Upoznavanje sa djecom, predstavljanje pravila, prilagodba na lopticu, reket i kretanje po terenu

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Prilagodba na lopticu, reket i kretanje u terenu

Uvodno pripremni dio: Graničar

Glavni A dio:

1. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke odozdo s jednim odskokom (imitacija forhenda i bekenda)
2. Dodavanje sa partnerom sa spužvastom loptom sa dvije ruke kotrljanjem po tlu (imitacija forhenda i bekenda)
3. Dodaju se u paru gurajući crvenu lopticu po tlu reketom

4. U paru odbijanjem loptice u zrak trebaju pogoditi u označeni krug promjera 2metra s tim da ne smiju ući u krug nego se moraju kretati po njemu
5. Vođenje loptice do mreže te prebacivanje iste preko odbijanjem
6. Jedan od para baca lopticu rukom odozdo, a partner ju pokušava odbiti reketom bacaču

Glavni B dio:

1. Dodavanje rukama preko mini mreže balonom u paru (imitacija forhenda i bekenda)
2. Dodavanje rukama preko mini mreže spužvastom loptom u paru (imitacija forhenda i bekenda)
3. Dodavanje rukama preko mini mreže crvenom lopticom (imitacija forhenda i bekenda)
4. Jedan od para baca lopticu rukom odozdo, a partner ju pokušava odbiti reketom bacaču preko mini mreže

Završni dio: Crte

6.SAT

Cilj: Početno provjeravanje kinantropoloških obilježja

Tema: Morfološka obilježja, motoričke sposobnosti

Uvodno pripremni dio: Škola trčanja

Glavni dio:

Morfološka obilježja :

1. Visina
2. Težina
2. Index tjelesne mase

Motoričke sposobnosti:

1. Koordinacija; test preskakanja vijače u 1 minuti (broji se broj grešaka)
2. Ravnoteža; skupljanje loptica ispred tijela stojeći na jednoj nozi (broji se broj podignutih loptica bez dodirivanja tla drugom nogom ili rukama)
3. Agilnost; heksagon test, paukova mreža (mjeri se vrijeme)

Završni dio: Istezanje

7.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike forhenda u mjestu

Faza učenja: usvajanje

Cjelina: Forhend

Uvodno pripremni dio: Semafor

Glavni A dio:

U mjestu (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Iz poluotvorenog stava guraju loptu po tlu forhendom jedan drugom
3. Iz poluotvorenog stava uz mrežu pogađanje loptice koja stoji u mreži (vježbanje ispravnog kontakta)
4. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja bez zamaha
5. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja sa zamahom
6. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na spuštenu lopticu učitelja
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
10. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Split step pa prekorak, jednom pa drugom nogom, uzduž polja za parove
2. Na podnim ljestvama sunožni skokovi
3. Preskakanje vijače

ČESTE POGREŠKE

1. Kontakt previše ispred, iza, ili preblizu sebe
2. „Otvorena glava" reketa prilikom i nakon kontakta
3. Nema najniže točke glave reketa
4. Previše bočno postavljanje
5. Pasivna lijeva ruka
6. Nema rotacije trupa

Glavni B dio:

1. Igranje rukama preko mini mreže spužvastom loptom na bodove u granicama smanjenog igrališta isključivo bacanjem lopte iz bočnog stava odozdo
2. Igranje rukama preko mini mreže crvenom lopticom na bodove isključivo bacanjem lopte iz bočnog stava odozdo

Završni dio: Zmija

8.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike forhenda u mjestu

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Forhend

Uvodno pripremni dio: Semafor

Glavni A dio:

U mjestu (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Iz poluotvorenog stava guraju loptu po tlu forhendom jedan drugom
3. Iz poluotvorenog stava uz mrežu pogađanje loptice koja stoji u mreži (vježbanje ispravnog kontakta)
4. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja bez zamaha
5. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja sa zamahom
6. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na spuštenu lopticu učitelja
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
10. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Split step pa prekorak, jednom pa drugom nogom, uzduž polja za parove
2. Na podnim ljestvama sunožni skokovi
3. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

1. Igranje rukama preko mini mreže spužvastom loptom na bodove u granicama smanjenog igrališta isključivo bacanjem lopte iz bočnog stava odozdo
2. Igranje rukama preko mini mreže crvenom lopticom na bodove isključivo bacanjem lopte iz bočnog stava odozdo

Završni dio: Zmija

9 .SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike forhenda u mjestu

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Forhend

Uvodno pripremni dio: Semafor

Glavni A dio:

U mjestu (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Iz poluotvorenog stava guraju loptu po tlu forhendom jedan drugom
3. Iz poluotvorenog stava uz mrežu pogađanje loptice koja stoji u mreži (vježbanje ispravnog kontakta)
4. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja bez zamaha
5. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja sa zamahom
6. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na spuštenu lopticu učitelja
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
10. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Split step pa prekorak, jednom pa drugom nogom, uzduž polja za parove
2. Na podnim ljestvama sunožni skokovi
3. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

Štafetne igre:

1. Nošenjem loptice na reketu do mreže i nazad bez pada krećući se prekorak zakorak tehnikom
2. Nošenjem loptice na reketu do mreže i nazad bez pada krećući se split step poskocima
3. Vođenjem loptice odbijanjem u zrak krećući se bočno

Završni dio: Zmija

10.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike forhenda u kretanju

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Forhend

Uvodno pripremni dio: Semafor

Glavni A dio:

U kretanju (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na spuštenu lopticu
2. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu kroz prostor
4. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu kroz prostor
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže u svim smjerovima

DODATNE VJEŽBE

1. Split step pa prekorak, jednom pa drugom nogom, uzduž polja za parove
2. Na podnim ljestvama sunožni skokovi
3. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

Štafetne igre

1. Nošenjem loptice na reketu do mreže i nazad bez pada krećući se prekorak zakorak tehnikom
2. Nošenjem loptice na reketu do mreže i nazad bez pada krećući se split step poskocima
3. Vođenjem loptice odbijanjem u zrak krećući se bočno

Završni dio: Zmija

11.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike forhenda u kretanju

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Forhend

Uvodno pripremni dio: Semafor

Glavni A dio:

. U kretanju (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na spuštenu lopticu
2. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu kroz prostor
4. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu kroz prostor
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže u svim smjerovima

DODATNE VJEŽBE

1. Split step pa prekorak, jednom pa drugom nogom, uzduž polja za parove
2. Na podnim ljestvama sunožni skokovi
3. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

1. Jedan od para baca lopticu rukom odozdo, a partner ju pokušava prebaciti forhendom preko mini mreže
2. Odigravanje udarca suprotnom rukom
3. Odigravanje udarca nakon bačene loptice preko ramena unaprijed
4. Odigravanje udarca nakon hvatanja loptice sa dva reketa
5. Odigravanje udarca preko mreže nakon vođenja loptice pokraj sebe odbijanjem u zrak krećući se bočno ili drugi tehnikama

Završni dio: Zmija

12.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike forhenda u igri

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Forhend

Uvodno pripremni dio: Semafor

Glavni A dio:

1. Odigravanje cjelovitog udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog udarca međusobno

DODATNE VJEŽBE

1. Split step pa prekorak, jednom pa drugom nogom, uzduž polja za parove
2. Na podnim ljestvama sunožni skokovi
3. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog udarca s učiteljem
2. Odigravanje cjelovitog udarca međusobno

Završni dio: Zmija

13.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike bekenda u mjestu

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Bekend

Uvodno pripremni. dio: Zečići

Glavni A dio:

U mjestu (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Iz poluotvorenog stava guraju loptu po tlu bekendom jedan drugom
3. Iz poluotvorenog stava uz mrežu pogađanje loptice koja stoji u mreži (vježbanje ispravnog kontakta)
4. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja bez zamaha
5. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja sa zamahom
6. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na spuštenu lopticu učitelja
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
10. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

ČESTE POGREŠKE

1. Kontakt previše ispred, iza, ili preblizu sebe
2. "Otvorena glava" reketa prilikom i nakon kontakta
3. Nema najniže točke glave reketa
4. Previše bočno postavljanje
5. Lijeva i desna ruka nisu ispružene
6. Kut desne ruke i reketa nije 90 stupnjeva

DODATNE VJEŽBE

1. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu
2. Preskakanje vijače
3. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu uz nošenje ili vođenje loptice reketom

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend udarca međusobno

Završni dio: Gusjenica

14.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike bekenda u mjestu

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Bekend

Uvodno pripremni dio: Zečiči

Glavni A dio:

U mjestu (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Iz poluotvorenog stava guraju loptu po tlu bekendom jedan drugom
3. Iz poluotvorenog stava uz mrežu pogađanje loptice koja stoji u mreži (vježbanje ispravnog kontakta)
4. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja bez zamaha
5. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja sa zamahom
6. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na spuštenu lopticu učitelja
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
10. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu
2. Preskakanje vijače
3. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu uz nošenej ili vođenje loptice reketom

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend udarca međusobno

Završni dio: Gusjenica

15.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike bekenda u mjestu

Faza učenja: Početno usavršavanje

Tema: Bekend

Uvodno pripremni dio: Zečići

Glavni A dio:

U mjestu (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Iz poluotvorenog stava guraju loptu po tlu bekendom jedan drugom
3. Iz poluotvorenog stava uz mrežu pogađanje loptice koja stoji u mreži (vježbanje ispravnog kontakta)
4. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja bez zamaha
5. Izvođenje udarca na spuštenu lopticu učitelja sa zamahom
6. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na spuštenu lopticu učitelja
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
10. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu
2. Preskakanje vijače
3. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu uz nošenje ili vođenje loptice reketom

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend udarca međusobno

Završni dio: Gusjenica

16.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike bekenda u kretanju

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Bekend

Uvodno pripremni dio: Zečiči

Glavni A dio:

U kretanju (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na spuštenu lopticu
2. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu kroz prostor
4. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah , udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu kroz prostor
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah , udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah , udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže u svim smjerovima

DODATNE VJEŽBE

1. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu
2. Preskakanje vijače
3. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu uz nošenej ili vođenje loptice reketom

Glavni B dio:

1. Odigravanje udarca suprotnom rukom
2. Odigravanje udarca nakon bačene loptice preko ramena unaprijed
3. Odigravanje udarca nakon hvatanja loptice sa dva reketa
4. Odigravanje udarca preko mreže nakon vođenja loptice pokraj sebe odbijanjem u zrak krećući se bočno ili drugi tehnikama
5. Odigravanje udarca nakon bačene loptice preko ramena unatrag

Završni dio: Gusjenica

17.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike bekenda u kretanju

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Bekend

Uvodno pripremni dio: Zečići

Glavni A dio:

U kretanju (mala polja, produžena polja, igra s osnovne crte za najnaprednije)

1. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na spuštenu lopticu
2. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu kroz prostor
4. Iz osnovnog stava, zamah, kretanje do lopte u svim smjerovima (koso naprijed, koso nazad, naprijed, nazad, u stranu), udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu kroz prostor
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), zamah, udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže u svim smjerovima

DODATNE VJEŽBE

1. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu
2. Preskakanje vijače

3. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu uz nošenej ili vođenje loptice reketom

Glavni B dio:

1. Odigravanje udarca suprotnom rukom
2. Odigravanje udarca nakon bačene loptice preko ramena unaprijed
3. Odigravanje udarca nakon hvatanja loptice sa dva reketa
4. Odigravanje udarca preko mreže nakon vođenja loptice pokraj sebe odbijanjem u zrak krećući se bočno ili drugi tehnikama
5. Odigravanje udarca nakon bačene loptice preko ramena unatrag

Završni dio: Gusjenica

18.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike bekenda u igri

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Bekend

Uv.-prip. dio: Zečići

Glavni A dio:

1. Odigravanje cjelovitog bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog bekend udarca međusobno

DODATNE VJEŽBE

1. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu
2. Preskakanje vijače
3. Varijacije vježbi na podnim ljestvama za koordinaciju i brzinu rada nogu uz nošenje ili vođenje loptice reketom

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno

Završni dio: Gusjenica

19. SAT

Cilj: Redovito provjeravanje motoričkog znanja i kinantropoloških obilježja

Faza učenja: Situacijsko

Tema: Motorička znanja, morfološka obilježja, motoričke sposobnosti

Uvodno pripremni dio: Škola trčanja

Glavni dio:

Motorička znanja;

1. Odigravanje 10 forhend udaraca (broje se ubačaji u teren) na mala i na produžena polja
2. Odigravanje 10 bekend udaraca (broje se ubačaji u teren) na mala i na produžena polja
3. Odigravanje naizmjenice 10 forhend i bekend udaraca (broje se ubačaji u teren) na mala i na produžena polja

Morfološka obilježja :

1. Visina
2. Težina
3. Index tjelesne mase

Motoričke sposobnosti:

1. Koordinacija; test preskakanja vijače u 1 minuti (broji se broj grešaka)
2. Ravnoteža; skupljanje loptica ispred tijela stojeći na jednoj nozi (broji se broj podignutih loptica bez dodirivanja tla drugom nogom ili rukama)
3. Agilnost; heksagon test, paukova mreža (mjeri se vrijeme)

Završni dio: Istezanje

20.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike voleja

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Volej

Uvodno pripremni dio: Lovice s loptom

Glavni A dio:

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Izvođenje udarca na viseću lopticu iz bočnog stava
3. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor

4. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
5. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
6. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

ČESTE POGREŠKE

1. Iskorak krivom nogom
2. Preveliki zamah
3. Preveliki izmah
4. Promjena hvata
5. Glava reketa ispod zgloba desne ruke

DODATNE VJEŽBE

1. Zadržavanje ravnoteže skupljajući loptice jednu po jednu ispred sebe na jednoj nozi
2. Hodanje žmireći od osnovne crte do mreže
3. Hodanje po crtama terena noga ispred noge
4. Hodanje po vijači

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno

Završni dio: Boćanje, košarka

21.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike voleja

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Volej

Uvodno pripremni dio: Lovice s loptom

Glavni A dio:

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Izvođenje udarca na viseću lopticu iz bočnog stava

3. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
4. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
5. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
6. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Zadržavanje ravnoteže skupljajući loptice jednu po jednu ispred sebe na jednoj nozi
2. Hodanje žmireći od osnovne crte do mreže
3. Hodanje po crtama terena noga ispred noge
4. Hodanje po vijači

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno

Završni dio: Boćanje, košarka

22.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike voleja

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Volej

Uvodno pripremni dio: Lovice s loptom

Glavni A dio:

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Izvođenje udarca na viseću lopticu iz bočnog stava
3. Izvođenje cjelovitog udarca na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
4. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže
5. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja kroz prostor
6. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Zadržavanje ravnoteže skupljajući loptice jednu po jednu ispred sebe na jednoj nozi
2. Hodanje žmireći od osnovne crte do mreže
3. Hodanje po crtama terena noga ispred noge
4. Hodanje po vijaiči

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno

Završni dio: Boćanje, košarka

23.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike voleja

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Volej

Uvodno pripremni dio: Lovice s loptom

Glavni A dio:

1. iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na viseću lopticu
2. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
4. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu kroz prostor
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Zadržavanje ravnoteže skupljajući loptice jednu po jednu ispred sebe na jednoj nozi
2. Hodanje žmirečki od osnovne crte do mreže
3. Hodanje po crtama terena noga ispred noge
4. Hodanje po vijaiči

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno

Završni dio: Boćanje, košarka

24.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike voleja

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Volej

Uvodno pripremni dio: Lovice s loptom

Glavni A dio:

1. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na viseću lopticu
2. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
4. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu kroz prostor
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu s druge strane mreže

DODATNEVJEŽBE

1. Zadržavanje ravnoteže skupljajući loptice jednu po jednu ispred sebe na jednoj nozi
2. Hodanje žmireći od osnovne crte do mreže
3. Hodanje po crtama terena noga ispred noge
4. Hodanje po vijači

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog voleja s učiteljem s varijacijama (na bodove, do greške i sl.)
2. Odigravanje voleja u samostalnoj igri

Završni dio: Boćanje, košarka

25.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike voleja

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Volej

Uvodno pripremni dio: Lovice s loptom

Glavni A dio:

1. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na viseću lopticu
2. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu kroz prostor
3. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu ubačenu s druge strane mreže
4. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu kroz prostor
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na ubačenu lopticu s druge strane mreže
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na ubačenu lopticu s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Zadržavanje ravnoteže skupljajući loptice jednu po jednu ispred sebe na jednoj nozi
2. Hodanje žmireći od osnovne crte do mreže
3. Hodanje po crtama terena noga ispred noge
4. Hodanje po vijači

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog voleja s učiteljem s varijacijama (na bodove, do greške i sl.)
2. Odigravanje voleja u samostalnoj igri
3. Poticati igranje voleja u igri (npr. dobiveni poen volejom vrijedi 2 boda i sl.)

Završni dio: Boćanje, košarka

26.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike smeša

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Smeš

Uvodno pripremni dio: Lisica i zečiči

Glavni A dio:

U mjestu

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Imitacija pokreta sa bacanjem loptice preko ramena
3. Izvođenje udarca na viseću lopticu iz bočnog stava
4. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja u zrak nakon odskoka
5. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja u zrak bez odskoka
6. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže nakon odskoka
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže bez odskoka
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja u zrak
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja u zrak s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Vođenje lopti sa dvije ruke pokraj tijela
2. Nošenje loptice na reketu i prelazak preko podnih ljestvi u skipovima
3. Istovremeno vođenje loptice rukom od poda i balona nogom
4. Preskakanje vijače

ČESTE POGREŠKE

1. Krivi hvat
2. Prekratak zamah, lakat nije iza glave
3. Loš timing
4. Primjena hvata za vrijeme zamaha
5. Loš kontakt s lopticom
6. Otvoreni stav

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno

Završni dio: Ribari i ribe

27.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike smeš

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Smeš

Uvodno pripremni dio: Lisica i zečiči

Glavni A dio:

U mjestu

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Imitacija pokreta sa bacanjem loptice preko ramena
3. Izvođenje udarca na viseću lopticu iz bočnog stava
4. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja u zrak nakon odskoka
5. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja u zrak bez odskoka
6. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže nakon odskoka
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže bez odskoka
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja u zrak
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja u zrak s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Vođenje lopti sa dvije ruke pokraj tijela
2. Nošenje loptice na reketu i prelazak preko podnih ljestvi u skipovima
3. Istovremeno vođenje loptice rukom od poda i balona nogom
4. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno

Završni dio: Ribari i ribe

28.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike smeša

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Smeš

Uvodno pripremni dio: Lisica i zečici

Glavni A dio:

U mjestu

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Imitacija pokreta sa bacanjem loptice preko ramena
3. Izvođenje udarca na viseću lopticu iz bočnog stava
4. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja u zrak nakon odskoka
5. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja u zrak bez odskoka
6. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže nakon odskoka
7. Izvođenje udarca na bačenu lopticu učitelja s druge strane mreže bez odskoka
8. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja u zrak
9. Izvođenje udarca, nakon osnovnog stava, na bačenu lopticu učitelja u zrak s druge strane mreže

DODATNE VJEŽBE

1. Vođenje lopti sa dvije ruke pokraj tijela
2. Nošenje loptice na reketu i prelazak preko podnih ljestvi u skipovima
3. Istovremeno vođenje loptice rukom od poda i balona nogom
4. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno
3. Odigravanje cjelovitog voleja s učiteljem s varijacijama (na bodove, do greške i sl.)
4. Odigravanje voleja u samostalnoj igri
5. Poticati igranje voleja u igri (npr. dobiveni poen volejom vrijedi 2 boda i sl.)

Završni dio: Ribara i ribe

29.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike smeša

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Smeš

Uvodno pripremni dio: Lisice izečića

Glavni A dio:

U kretanju

1. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na viseću lopticu
2. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak nakon odskoka
3. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak bez odskoka
4. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu u zrak
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na bačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu s druge strane mreže nakon odskoka
8. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu s druge strane mreže bez odskoka

DODATNEVJEŽBE

1. Vođenje lopti sa dvije ruke pokraj tijela
2. Nošenje loptice na reketu i prelazak preko podnih ljestvi u skipovima
3. Istovremeno vođenje loptice rukom od poda i balona nogom
4. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog voleja s učiteljem s varijacijama (na bodove, do greške i sl.)
2. Odigravanje voleja u samostalnoj igri
3. Poticati igranje voleja u igri (npr. dobiveni poen volejom vrijedi 2 boda i sl.)

Završni dio: Ribara i rib

30.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike smeša

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Smeš

Uvodno pripremni dio: Lisice i zečiči

Glavni A dio:

U kretanju

1. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na viseću lopticu
2. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak nakon odskoka
3. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak bez odskoka
4. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu u zrak
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na bačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu s druge strane mreže nakon odskoka
8. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu s druge strane mreže bez odskoka

DODATNE VJEŽBE

1. Vođenje lopti sa dvije ruke pokraj tijela
2. Nošenje loptice na reketu i prelazak preko podnih ljestvi u skipovima
3. Istovremeno vođenje loptice rukom od poda i balona nogom
4. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

1. Odigravanje smeša na samostalno izbačenu lopticu
2. Odigravanje smeša nakon istrčavanja unatrag
3. Odigravanje smeša na bodove

Završni dio: Ribara i ribe

31.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike smeša

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Smeš

Uvodno pripremni dio: Lisice i zečića

Glavni A dio:

U kretanju

1. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na viseću lopticu
2. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak nakon odskoka
3. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak bez odskoka
4. Iz osnovnog stava, kretanje do lopte, udarac na lopticu bačenu u zrak s druge strane mreže
5. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu u zrak
6. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac i povratak u osnovni stav i početnu poziciju na bačenu lopticu s druge strane mreže
7. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu s druge strane mreže nakon odskoka
8. Iz osnovnog stava, razdvojeni korak („split step“), udarac s usmjeravanjem i povratak u osnovni stav i početnu poziciju, na bačenu lopticu s druge strane mreže bez odskoka

DODATNE VJEŽBE

1. Vođenje lopti sa dvije ruke pokraj tijela
2. Nošenje loptice na reketu i prelazak preko podnih ljestvi u skipovima
3. Istovremeno vođenje loptice rukom od poda i balona nogom
4. Preskakanje vijače

Glavni B dio:

1. Odigravanje smeša na samostalno izbačenu lopticu
2. Odigravanje smeša nakon istrčavanja unatrag
3. Odigravanje smeša na bodove

Završni dio: Ribara i ribe

32.SAT

Cilj: Usvajanje servisa

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Servis

Uvodno pripremni dio: Izvlačenje repova

Glavni A dio:

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Imitacija pokreta sa bacanjem loptice preko ramena
3. Imitacija pokreta sa bacanjem reketa preko mreže
4. Bacanje loptice u čunj iznad glave
5. Bacanje loptice ispod vrata bez da dotakne ogradu iznad vrata
6. Bacanje loptice u kružnicu nacrtanu na tlu ispred tijela
7. Bacanje loptice na žice reketa položenog na tlo ispred sebe

DODATNE VJEŽBE

1. Trokut; sunožni preskoci preko stranica nacrtanog trokuta na terenu
Kružnica; bočno kretanje po nacrtanoj kružnici na terenu na učiteljev znak
Kvadrat; skip preko svake stranice kvadrata
2. Skokovi s noge na nogu u stranu sa zadržavanjem ravnoteže na jednoj nozi
3. Bočno kretanje u paru jedan nasuprot drugom po bočnim crtama do mreže i nazad sa ritmičnim dodirivanjem dlanova obje ruke u visini prsa

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno
3. Odigravanje cjelovitog voleja s učiteljem s varijacijama (na bodove, do greške i sl.)
4. Odigravanje voleja u samostalnoj igri
5. Poticati igranje voleja u igri (npr. dobiveni poen volejom vrijedi 2 boda i sl.)

Završni dio: Krokodil

33.SAT

Cilj: Usvajanje tehnike servisa

Faza učenja: Usvajanje

Cjelina: Servis

Uvodno pripremni dio: Izvlačenje repova

Glavni A dio:

1. Imitacija pokreta sa i bez reketa
2. Imitacija pokreta sa bacanjem loptice preko ramena
3. Imitacija pokreta sa bacanjem reketa preko mreže
4. Bacanje loptice u čunj iznad glave
5. Bacanje loptice ispod vrata bez da dotakne ogradu iznad vrata
6. Bacanje loptice u kružnicu nacrtanu na tlu ispred tijela
7. Bacanje loptice na žice reketa položenog na tlo ispred sebe

DODATNE VJEŽBE

1. Trokut; sunožni preskoci preko stranica nacrtanog trokuta na terenu
Kružnica; bočno kretanje po nacrtanoj kružnici na terenu na učiteljev znak
Kvadrat; skip preko svake stranice kvadrata
2. Skokovi s noge na nogu u stranu sa zadržavanjem ravnoteže na jednoj nozi
3. Bočno kretanje u paru jedan nasuprot drugom po bočnim crtama do mreže i nazad sa ritmičnim dodirivanjem dlanova obje ruke u visini prsa

Glavni B dio:

1. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca s učiteljem s varijacijama (na bodove, broj prebačaja i sl.)
2. Odigravanje cjelovitog forhend i bekend udarca međusobno
3. Odigravanje cjelovitog voleja s učiteljem s varijacijama (na bodove, do greške i sl.)
4. Odigravanje voleja u samostalnoj igri
5. Poticati igranje voleja u igri (npr. dobiveni poen volejom vrijedi 2 boda i sl.)

Završni dio: Krokodil

34.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike servisa

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Servis

Uvodno pripremni dio: Izvlačenje repova

Glavni A dio:

1. Izvođenje udarca držeći reket za vrat i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed na viseću lopticu iz bočnog stava
2. Izvođenje udarca nakon bačene loptice držeći reket za vrat i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed (pronacija) iz otvorenog stava
3. Izvođenje udarca držeći reket za ručku i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed na viseću lopticu iz bočnog stava
4. Izvođenje udarca nakon bačene loptice držeći reket za ručku i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed (pronacija)
5. Izvođenje udarca iz pripreme, reket iza glave, a žice paralelne sa leđima, lakat u visini ramena, na viseću lopticu iz bočnog stava
6. Izvođenje udarca iz pripreme, reket iza glave, a žice paralelne sa leđima, lakat u visini ramena, na bačenu lopticu iz bočnog stava

DODATNE VJEŽBE

1. Trokut; sunožni preskoci preko stranica nacrtanog trokuta na terenu
Kružnica; bočno kretanje po nacrtanoj kružnici na terenu na učiteljev znak
Kvadrat; skip preko svake stranice kvadrata
2. Skokovi s noge na nogu u stranu sa zadržavanjem ravnoteže na jednoj nozi
3. Bočno kretanje u paru jedan nasuprot drugom po bočnim crtama do mreže i nazad sa ritmičnim dodirivanjem dlanova obje ruke u visini prsa

Glavni B dio: Igra mini tenis ubacivanje forhendom

Završni dio: Krokodil

35.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike servisa

Faza učenja: Početno usavršavanje

Cjelina: Servis

Uvodno pripremni dio: Izvlačenje repova

Glavni A dio:

1. Izvođenje udarca držeći reket za vrat i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed na viseću lopticu iz bočnog stava
2. Izvođenje udarca nakon bačene loptice držeći reket za vrat i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed (pronacija) iz otvorenog stava
3. Izvođenje udarca držeći reket za ručku i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed na viseću lopticu iz bočnog stava
4. Izvođenje udarca nakon bačene loptice držeći reket za ručku i iznad glave s tim da čep ručke pokazuje naprijed (pronacija)
5. Izvođenje udarca iz pripreme, reket iza glave, a žice paralelne sa leđima, lakat u visini ramena, na viseću lopticu iz bočnog stava
6. Izvođenje udarca iz pripreme, reket iza glave, a žice paralelne sa leđima, lakat u visini ramena, na bačenu lopticu iz bočnog stava

DODATNE VJEŽBE

1. Trokut; sunožni preskoci preko stranica nacrtanog trokuta na terenu
Kružnica; bočno kretanje po nacrtanoj kružnici na terenu na učiteljev znak
Kvadrat; skip preko svake stranice kvadrata
2. Skokovi s noge na nogu u stranu sa zadržavanjem ravnoteže na jednoj nozi
3. Bočno kretanje u paru jedan nasuprot drugom po bočnim crtama do mreže i nazad sa ritmičnim dodirivanjem dlanova obje ruke u visini prsa

Glavni B dio: Igra mini tenis ubacivanje forhendom

Završni dio: Krokodil

36.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike servisa

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Servis

Uvodno pripremni dio: Izvlačenje repova

Glavni A dio:

1. Izvođenje zamaha uz bacanje loptice ali bez udarca
2. Izvođenje cjelovitog udarca ali bez loptice
3. Izvođenje cjelovitog udarca na viseću lopticu
4. Izvođenje servisa u cjelosti sa bacanjem loptice

DODATNE VJEŽBE

1. Trokut; sunožni preskoci preko stranica nacrtanog trokuta na terenu
Kružnica; bočno kretanje po nacrtanoj kružnici na terenu na učiteljev znak
Kvadrat; skip preko svake stranice kvadrata
2. Skokovi s noge na nogu u stranu sa zadržavanjem ravnoteže na jednoj nozi
3. Bočno kretanje u paru jedan nasuprot drugom po bočnim crtama do mreže i nazad sa ritmičnim dodirivanjem dlanova obje ruke u visini prsa

Glavni B dio: Igra mini tenis sa servisom

Završni dio: Krokodil

37.SAT

Cilj: Usavršavanje tehnike servisa

Faza učenja: Napredno usavršavanje

Cjelina: Servis

Uvodno pripremni dio: Izvlačenje repova

Glavni A dio:

5. Izvođenje zamaha uz bacanje loptice ali bez udarca
6. Izvođenje cjelovitog udarca ali bez loptice
7. Izvođenje cjelovitog udarca na viseću lopticu
8. Izvođenje servisa u cjelosti sa bacanjem loptice

DODATNE VJEŽBE

1. Trokut; sunožni preskoci preko stranica nacrtanog trokuta na terenu
Kružnica; bočno kretanje po nacrtanoj kružnici na terenu na učiteljev znak
Kvadrat; skip preko svake stranice kvadrata
2. Skokovi s noge na nogu u stranu sa zadržavanjem ravnoteže na jednoj nozi
3. Bočno kretanje u paru jedan nasuprot drugom po bočnim crtama do mreže i nazad sa ritmičnim dodirivanjem dlanova obje ruke u visini prsa

Glavni dio: Igra mini tenis sa servisom

Završni dio: Krokodil

38.SAT

Cilj: Završno provjeravanje motoričkog znanja i kinantropoloških obilježja

Faza učenja: Situacijsko

Tema: Motorička znanja, morfološka obilježja, motoričke sposobnosti

Uvodno pripremni dio: Škola trčanja

Glavni dio:

Motorička znanja;

1. Odigravanje 10 forhend udaraca (broje se ubačaji u teren) na mala i na produžena polja
2. Odigravanje 10 bekend udaraca (broje se ubačaji u teren) na mala i na produžena polja
3. Odigravanje naizmjenice 10 forhend i bekend udaraca (broje se ubačaji u teren) na mala i na produžena polja

Morfološka obilježja :

1. Visina
2. Težina
2. Index tjelesne mase

Motoričke sposobnosti:

1. Koordinacija; test preskakanja vijače u 1 minuti (broji se broj grešaka)
2. Ravnoteža; skupljanje loptica ispred tijela stojeći na jednoj nozi (broji se broj podignutih loptica bez dodirivanja tla drugom nogom ili rukama)
3. Agilnost; heksagon test, paukova mreža (mjeri se vrijeme)

Završni dio: Istezanje

39.SAT

Cilj: Priprema za natjecanje

Glavni dio: Igranje tenisa po pravilima na skraćenom terenu

Završni dio: Hlađenje i razgovor postignutim rezultatima

40.SAT

Cilj: Prikazivanje znanja roditeljima

Pokazni trening kako bi roditelji doživjeli trud, rad i upornost svoje djece.

Zajednička igra djece i roditelja također na skraćenom terenu.

4. ZAKLJUČAK

Ovim općim primjerom plana i programa poduke tenisa obuhvaćene su i metodički obrađene bitne cjeline i teme tenisa. Ovaj plan i program omogućiti će usmjeren rad učitelja te zadovoljavanje primarnih ljudskih potreba za kretanjem, igrom, pripadanjem, ljubavi, sigurnošću.

Želja je i obaveza učitelja Tenis kluba Špansko, djeci i odraslima omogućiti kreativan, inovativan, učinkovit stil poduke tenisa kako bi iz sebe izvukli svoje maksimume za svoju i društvenu dobrobit u odgojnom, obrazovnom i kinantropološkom pogledu.

Ovaj plan i program može poslužiti svim učiteljima tenisa i njegovim zaljubljenicima kao bi obogatili svoje kapacitete, ali isto tako i dobronamjernim, iskusnijim kolegama koji će ga još unaprijediti.

5. LITERATURA

Enciklopedija (2018) Povijest i pravila tenisa/on line/S mreže preuzeto 15.lipnja 2018.

s :<http://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=60811>

Milanović, D. (2010). Teorija i metodika treninga. Zagreb: Stega tisak.

Neljak, B. (2013). Kineziološka metodika u osnovnom i srednjem školstvu. Zagreb: Gopal.

Neljak, B. (2009). Opća kineziološka metodika. Zagreb: Gopal.

Nemec, P., Nemec, V. (2009). Elementarne igre i njihova primjena. Beograd: SIA.

Roetert, P. (2003). Tenis- kompletan kondicijski program. Zagreb: Gopal.

Roetert, P., Kovacs, M. (2011). Tennis anatomy. USA: Human kinetics.

Tenniscoach (2018) Kids tennis blue/on line/ S mreže preuzeto 18. srpnja 2018.

s: www.tenniscoach.com/kidstennis-blue-the-tennis-playground.aspx