

Igrajmo tenis

Priručnik



Međunarodna Teniska Federacija

Uvod

Ovaj priručnik je izdao ITF Odjel za razvoj tenisa. Svrha objavljivanja priručnika je pomoć za tečaj ITF programa "Igrajmo Tenis" koji je pokrenut u 2006 godini. Nadamo se da će tečaj i njemu pripadajući priručnik pomoći ITF zemljama članicama da privuku nove tenisače i da ih zadrže u tenisu.

Tenis je sport u kojem uživaju ljudi cijeloga svijeta. Uživanje dolazi u igri s drugima, od osjećaja da smo nešto postigli, od natjecanja i od sudjelovanja u jednoj zdravoj aktivnosti.

Međunarodna Teniska Federacija vjeruje da je u cijelom svijetu važno privući nove ljude k tenisu, a one koji već igraju ohrabriti da igraju još više. Treneri igraju najvažniju ulogu u motiviranju novih igrača i zadržavanju onih koji već igraju, kombinirajući kreativne i stimulatívne programe, vještine komunikacije i vođenja igrača, uz entuzijizam i želju da svatko uživa u tenisu.

Ovaj priručnik je napravljen za učitelje i trenere koji se bave učenjem tenisa odraslih i djece. On pruža slijedeće informacije:

-Osnovne vještine metodike učenja i što brži početak igranja (serviranje, reterniranje, igranje s osnovne crte i brojanje).

-Programiranje kreativnih i stimulirajućih treninga koji će pomoći novim igračima i rekreativcima da poboljšaju svoju igru.

-Uvođenje ITN-a, međunarodne kategorizacije kvalitete u programe i podizanje interesa za natjecanjem s igračima približno iste kvalitete.

-Organiziranje i provođenje različitih vrsta natjecanja koja stimuliraju igrače.

Suvremeno učenje tenisa zasniva se na što bržem učenju igre (serviranje, reterniranje, igra na osnovnoj crti i brojanje). Nakon toga, postupno se igra poboljšava uključenjem raznih tehničkih i taktičkih savjeta. Ovaj priručnik daje informacije o tome kako razvijati te vještine u grupnom treningu.

Nadamo se da ćete uživati u tečaju i da će vam informacije pomoći da uključite što više novih igrača u tennis.

Sadržaj

Dio 1

- Zašto ljudi igraju tenis
- Uloga klupskog trenera
- Verbalne i vizualne vještine komunikacije
- Prilagođavanje načina komunikacije različitim tipovima igrača
- Različiti načini komunikacije
- Uspješni načini postavljanja pitanja
- Organizacija grupe igrača, uključujući ideje kako rotirati grupe
-

Dio 2

-
- Stvaranje stimulativnog okruženja
- Optimalno natjecanje
- Upotreba različite opreme za različite igrače
- Osnovne taktičke situacije
- Osnovne taktike
- Učenje tenisa kroz igru
- Prilagodba vježbi različitim uzrastima i kvalitetama

Dio 3

Osnovne tehnike kojima se poboljšava igračeva kvaliteta
Vještine taktičkog promatranja za trenere

Dio 4

- Vježbe kojima se potiče suradnja i natjecanje
- Vrste natjecanja
- Međunarodni Standard Kvalitete –
- The International Tennis Number (ITN)

Literatura

Dodatak

- Dodatak 1- Komunikacijski upitnik
- Dodatak 2- Plan treninga
- Dodatak 3- Vježbe za učenje kroz igru
- Dodatak 4- Učenje kroz igru u tri taktičke situacije
- Dodatak 5- Specifikacija lopti i igrališta
- Dodatak 6- Vrste natjecanja za početnike
- Dodatak 7- Upotreba opreme u grupnom treningu

Dio 1

U ovom djelu naučit ćete:

Zašto ljudi igraju tenis

- ***Uloga klupskog trenera***
- ***Verbalne i vizualne vještine komunikacije***
- ***Prilagođavanje vještina komunikacije različitim tipovima igrača***
- ***Različiti načini komunikacije***
- ***Uspješno postavljanje pitanja***
- ***Organiziranje grupe igrača, uključujući ideje kako rotirati različite grupe***

Zašto ljudi igraju tenis? (FFT, 2004)

Tenis je jedan od najpopularnijih sporteva u svijetu. ITF sačinjavaju 203 zemlje članice (ITF 2005). Postoji više razloga zašto ljudi igraju tenis. Razgovarajući s igračima u vašem klubu saznat ćete da postoje brojni razlozi:

Natjecanje- mnogo igrača uživa u tenisu zbog natjecanja u kojima mogu sudjelovati

Socijalni- mnogo igrača uživa u tome što mogu upoznati ljude sa sličnim interesima.

- Vježbanje- fitness i potreba za vježbanjem su važne za mnogo ljudi. Tenis je idealan sport za sve uzraste.
-
- Napredak u igri- svatko želi napredovati i zato traži trenera koji im može pomoći da napreduju u tehnici i taktici
-

Međutim, u mnogim naprednim teniskim zemljama opada broj igrača koji igra tenis. Zato postoje više razloga:

- Mnogi ljudi nalaze da je tenis težak za naučiti jer je to prebrza igra ako se igra s normalnim loptama. Početnicima je teško postići kontrolu udaraca i teško dolaze do razine da mogu držati loptu u igri sa suigračem.
- Neki treneri imaju previše tehnički pristup tenisu. Taj način odbija želju za učenjem. Igrači previše stoje umjesto da igraju. Početnici u načelu radije igraju s manje tehničkog znanja ali sa svojim vršnjacima, nego da uče udarce koje ne mogu upotrebljavati.
- Veliki broj ljudi puno radi, pa za tenis nalaze sve manje i manje vremena. Ne možemo očekivati da će se ljudi prilagoditi zahtjevima tenisa, nego se treneri moraju prilagoditi zahtjevima modernog načina života
- Ljudi koji se žele baviti sportom i voditi zdrav život obasuti su ponudama drugih sporteva koji nude bolji način treninga.
-

Iz ovoga je jasno da svi igrači imaju vlastite razloge i potrebe da izaberu tenis. Važno je da svaki trener tenisa bude toga svijestan. ITF zato upozorava da treba daleko više učiniti da tenis postane atraktivniji i pristupačniji većem broju igrača.

Definiranje treniranja- uloga klupskog trenera

U modernom treniranju uloga trenera je da što prije uvede igrače u igranje tenisa (serviranje, reterniranje, igra na osnovnoj crti i brojanje) i da nakon toga postepeno daje tehničke i taktičke informacije kojima poboljšava igru igrača.

Klupski trener je najvažnija osoba koja stalno motivira igrače koji već igraju da ostanu u tenisu i da se trudi uvjeriti nove da se počnu baviti tenisom. U mnogim klubovima trener je odgovoran za stvaranje i vođenje programa. U većim klubovima postoji skupine ljudi koji mogu preuzeti različite obaveze na osnovi njihovih interesa i iskustva. U tom slučaju trener može preuzeti brojna zaduženja:

Treniranje igrača

- Vođenje igrača na natjecanja
- Stvaranje, oglašavanje i promocija programa, tečajeva i događaja
- Suđenje na natjecanjima
- Briga za članove-povezivanje članova kluba
- Vođenje financija

Ipak, treniranje igrača je primarni posao klupskog trenera. I kod toga potrebno je znati mnogo vještina. Da bi trener održao igrače koji već igraju motiviranim, i da je u stanju stalno privući nove igrače, treba:

Biti dobar komunikator, koji može objasniti i pokazati specifičnosti tenisa na jednostavan, razumljiv i interesantan način.

Biti dobar organizator, koji zna organizirati treninge koje svi razumiju. To se naročito odnosi na grupni trening u kojem se vidi njegova sposobnost držanja intenziteta i davanja različitih zadataka.

Biti dobar učitelj koji razumije kako ljudi uče, kako primjenjivati razne metode kod raznih ljudi, i kako postići da svatko ima osjećaj napretka.

- Biti dobar animator, koji zna voditi zabavni trening.
- Biti dobar motivator, koji zna bodriti igrače da igraju i uče

Vještine komunikacije

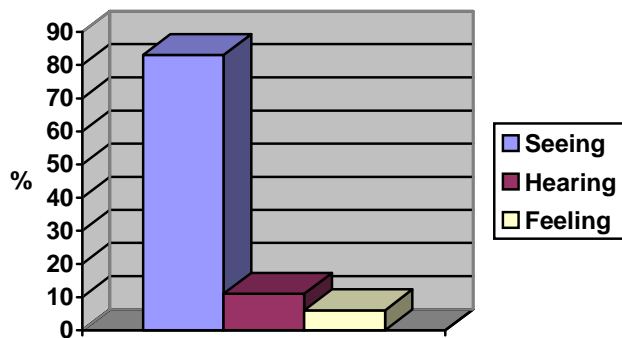
Kako ljudi uče

Svi ljudi uče kombinacijom

- Gledanja (vizualno)
- Slušanja (auditivno)
- Osjećanja (kinestetičko)

Učenje je najuspješnije ako igrači nauče slušati, gledati i osjećati, i onda vježbati. Svaki čovjek je drugačiji, i svaki će drugačije reagirati na pojedinu stimulaciju. To znači da nekom treba reći što da čini, drugom što da gleda. Međutim, ljudi u prosjeku uče na

slijedeće načine: gledanjem, slušanjem, osjećanjem



Pored svega, igrače treba stimulirati da treniraju, jer pravilno ponavljanje je najuspješniji način učenja.

Prikaz 1: Kako ljudi uče (ITF, 1998)

Ova nam informacija govori da dobar trener mora biti u stanju komunicirati na različite načine da bi se mogao prilagoditi različitim tipovima igrača. Međutim, važnije je od slušanja i gledanja treniranje.

Vještine komunikacije su najvažnije za uspješnost svakog trenera. Sposobnost prijenosa znanja, organizacija, animiranje i motivacija, sve se bazira na vještini komunikacije.

Komunikacija može biti:

Verbalna, kod čega se informacija daje govorom, kod čega igrači uče slušajući i odgovaranjem na pitanja.

Vizualna, (poznata kao ne-verbalna), kod čega se informacije prenose demonstracijom, govorom tijela, signalima i gestama.

Za trenera je važno da nauči uspješno komunicirati, tako da je informacija jasna i razumljiva. To se postiže:

Pronalaženjem položaja odakle svi vide i čuju. Važno je također da takav položaj ne sadrži nešto iza trenera što bi moglo odvući pažnju igrača.

- Čekanjem dok se igrači smire i budu spremni za koncentrirano slušanje ili gledanje. To se naziva privlačenje pozornosti
-
- Davanje kratkih informacija koje omogućuju zadržavanje pažnje igrača

Verbalna komunikacija

Mnogo verbalnih informacija koje u jednom danu primamo se brzo zaboravljaju. Važno je da trener daje kvalitetne informacije, čime se potiče memorija. Veća je šansa da će igrači zapamtiti informaciju ako je interesantna i ako trener pokaže zainteresiranost. To se postiže:

Provjerom jesu li svi koncentrirani i spremni primiti informaciju. To se naziva "privlačenje pozornosti

Izmjenom glasa i tona kojim se govori da se naglasi važnost pojedinih stvari.

Polagani i jasan govor sa povremenim pauzama

Upotreba riječi koje igrači razumiju. To znači pojednostaviti rječnik ako se obrača djeci, i izbjegavanje stručnih riječi koje razumiju samo stručnjaci.

Postavljanje pitanja koje navode igrače na razmišljanje o informacijama

Vizualna (ne-verbalna) komunikacija

U osnovi ljudi više pamte ono što vide. Zato je vizualna (ne-verbalna) komunikacija važana za trenera. Vizualna komunikacija uključuje:

Demonstraciju, čime se pokazuje kako se izvodi neka vještina, kao forhend, ili kako se izvodi neka vježba

Govor tijela, čime se pokazuje kako se osjećamo. Pozitivni govor tijela je važan za motivaciju igrača i zbog uživanja u treningu. Primjeri dobrog govora tijela su:

Smijeh i pokazivanje zadovoljstva u treniranju

Signali rukama ili geste, čime se igraču šalje poruka da je nešto dobro učinio

Opušten ali budan izgled tijela, energija, interes i animacija

Prilagođavanje stilova komunikacije različitim tipovima igrača

Treneri trebaju znati prilagođavati metode komunikacije prema znanju, razumjevanju, i zrelosti igrača. Drugim rječima treneri trebaju komunicirati različito obzirom dali rade s:

- Grupom djece na mini-tenisu
- Grupom odraslih
- Grupom naprednih igrača

- Različiti pristupi komunikaciji

U komunikaciji s djecom koja uče mini-tenis trener treba:

Davati jednostavne savjete da ih djeca razumiju

- Davati kratke savjete da djeci ne postane
 - Davati jedan po jedan savjet, tako da se izbjegne konfuzija
 - Izbjegavati stručni jezik i tehničke termine koje djeca ne razumiju
- Pokazati radije nego objašnjavati tako da djeca mogu oponašati pokrete
- U komunikaciji s grupom odraslih, trener treba:

Upotrijebiti iskustva odraslih iz drugih područja. Na primjer squash igrač može prenjeti tehniku slice bekhenda na tenis, ili badminton igrač može imati dobar servis i smeš

- Davati detaljnije informacije i objašnjenja
- Ne treba nužno zaključiti da odrasli razumiju tenis bolje samo zato jer su odrasli. Zato su jednostavni savjeti zlatno pravilo. Početnik je početnik, bez obzira na dob.

Iskusni igrači mogu razumjeti teniski žargon bolje. Oni na primjer razumiju što je tie-break ili kako se odigrava top-spin.

Različiti načini komunikacije (ITF, 2004)

Verbalne instrukcije mogu se davati na različite načine. Na primjer, neki treneri mogu:

Biti više autoritativni (često se to naziva komandirajući način) kod čega trener donosi odluke i daje savjete. Iako je taj način često najbolji za rad s djecom, on daje malo prilike za razvoj samostalnog razmišljanja.

- Postavljati pitanja potiče igrače na razmišljanje o svom napretku i razumjevanju šro rade

Nema "najboljeg" načina komunikacije. Treneri trebaju znati komunicirati na različite načine i upotrebljavati ih naizmjenično. Na primjer iz komandirajućeg preći na postavljanje pitanja.

Također treneri trebaju kombinirati različite načine komunikacije sa demonstracijom, tako da igrači vide što trebaju raditi.

Dodatak 1 prikazuje kontrolna pitanja iz komunikacije koji se može koristiti za procjenu komunikacijskih vještina.

Uspješno postavljanje pitanja

Postavljanje pitanja je važni način komunikacije. Postoje dvije vrste pitanja: Zatvorena pitanja na koja se odgovara s "da" ili "ne", kao na primjer: "Jeli lopta dobra"?

- Otvorena pitanja koja zahtjevaju razmišljanje i opis događaja. Na primjer: "Gdje je lopta odskočila"?

Otvoreni način postavljanja pitanja treba koristiti jer potiču igrača da prvo razmisli a onda odgovori. Otvorena pitanja također služe provjeri razumjevanja.

Otvorena pitanja počinju s:

- Zašto?- Zašto je igrač pogriješio?
- Kako? – Kako možeš poboljšati sigurnost?
- Kada? -Kada treba igrati lob?
- Koje? - Koje udarce možeš upotrebljavati s osnovne crte?
- Postoji li?- Postoji li najpovoljnija prilika za napad na mrežu?
- Kako? - Kako se osječaj?

Zadnje pitanje se koristi najčešće s početnicima, ali nije od velike koristi jer kod učenja nove vještine osječaj je često negativan!

Kada koristiti pojedine načine komunikacije?

Komandirajući način:

- Kod organiziranja zadataka ili treninga jer taj način omogućuje jasnu instrukciju i zahtjeva manje vremena.
- Kod rada s velikim grupama
- Postavljanje pitanja: Poticati igrače da rješavaju probleme za vrijeme igre
- Pomoći igračima kod jednostavnih taktičkih odluka

Organizacija grupe

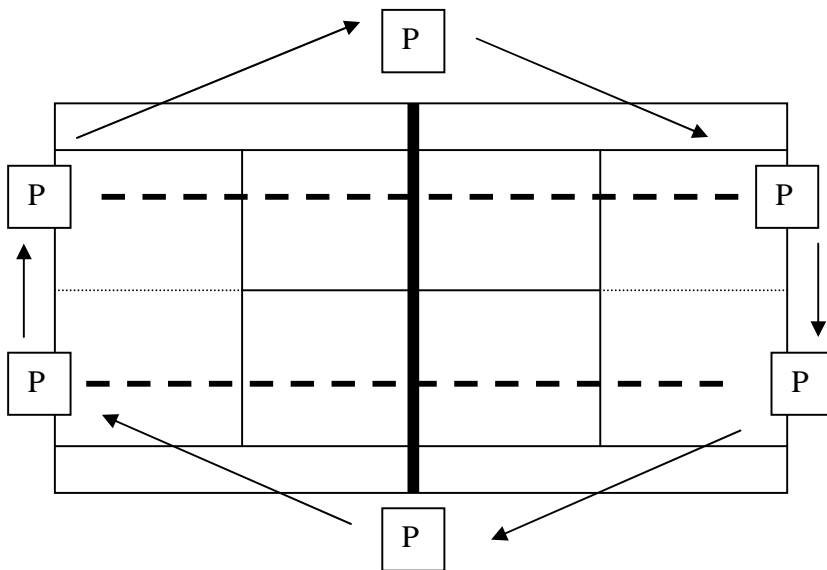
Dobri treneri su dobri organizatori. To znači da znaju raditi uspješno s grupama ljudi, a da svatko razumije što treba raditi i kako treba nešto izvoditi. Oni su u stanju organizirati grupe brzo i uspješno. Treneri trebaju znati organizirati u raznim situacijama:

Organizaciju grupa i grupnih aktivnosti, zagrijavanje

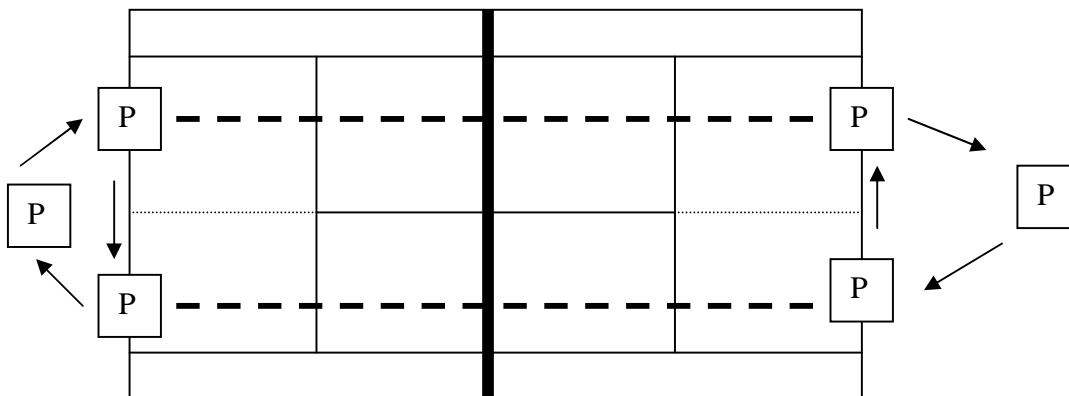
Organizacija velikih grupa u manje tako da svatko bude uspješniji

Rotiranje igrača tako da svatko ima drugačiju ulogu. Primjer kako rotirati grupu od šest igrača je dat u prikazu 2

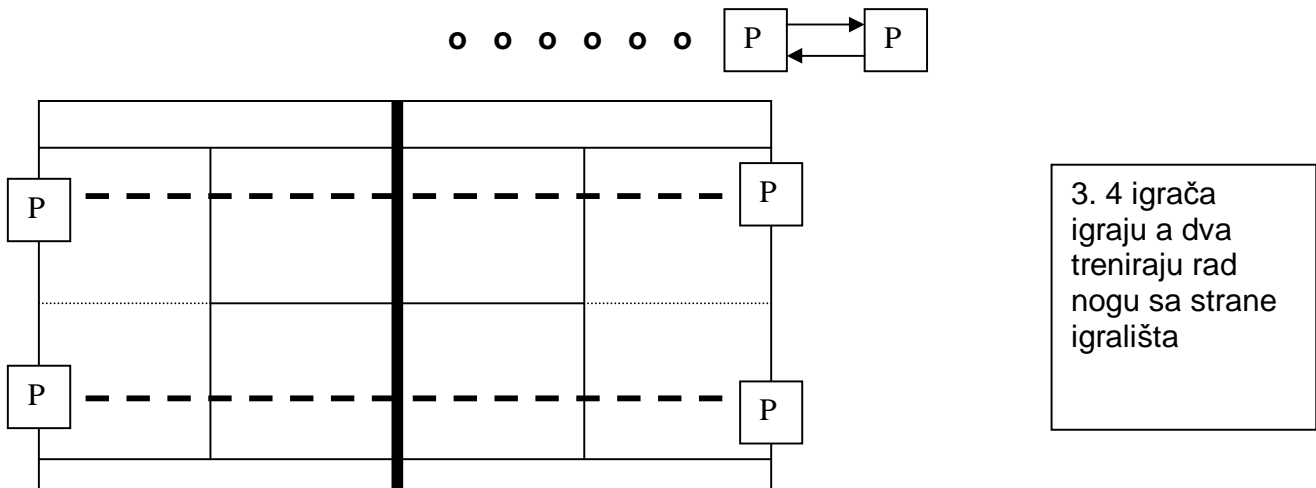
Organiziranje natjecanja gdje igrači igraju i sude jedni drugima



1. Kružna rotacija-svi se igrači okreću oko jednog prostora (oko igrališta)



2. Rotiranje u trokutu- svi se igrači okreću oko prostora na dvije strane igrališta



Prikaz Fig. 2: Načini rotacije grupe od 6 igrača korištenjem pola igrališta. Igrališta su normalnih dimenzija.

Treneri trebaju biti vješti u brzom organiziranju grupe tako da svi igrači budu stalno aktivni. Organizacija može biti poboljšana:

Vještinom brzog organiziranja i reorganiziranja, tako da se održi aktivnost

Planiranjem unaprijed. To znači:

Imati jednostavni plan treninga koji sadrži vježbe i njihovu progresiju. Skica takvog plana prikazana je u Prilogu 2

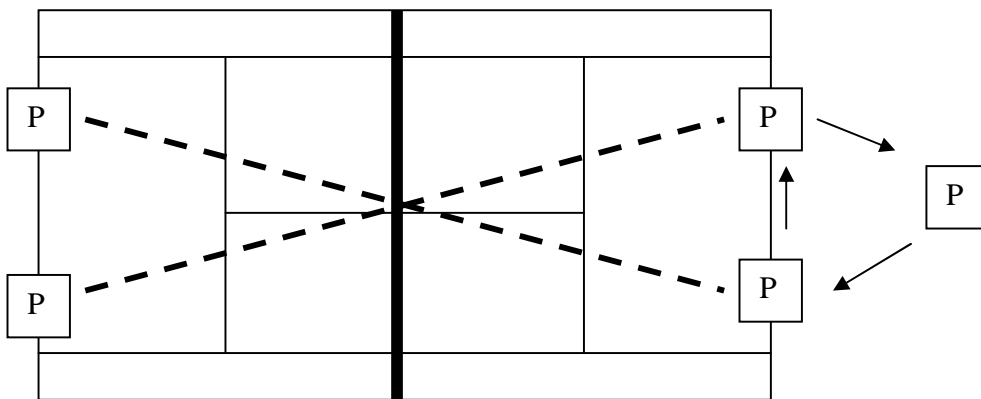
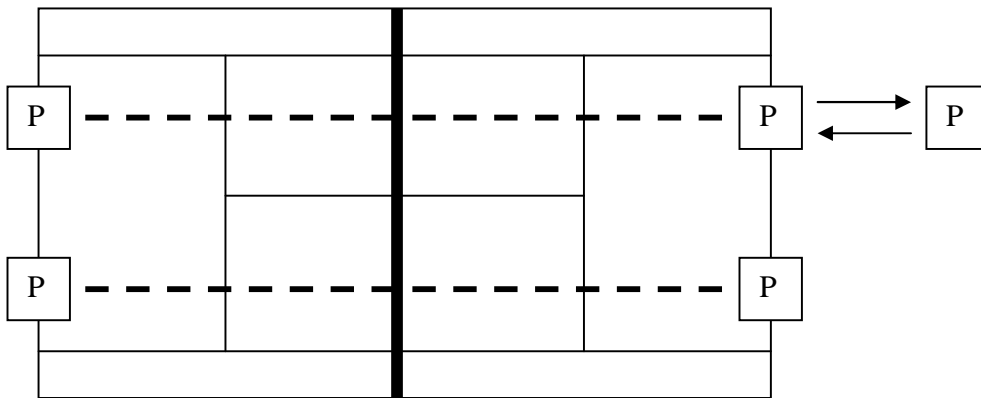
Jednostavno si uzeti vremena za razmišljanje prije treninga

- Prepoznati ako nešto u treningu ne funkcionira i sposobnost brze promjene. Na primjer dva igrača kojima je teško održati izmjenu lopte, mogu dobiti zadatak da igraju u skraćenom igralištu s Mini-tenis loptama
- Vladati vještinama komunikacije, kojima se lakše objašnjava i demonstrira kako vježba treba biti izvedena. To se provodi:
Zaustavljanjem cijele grupe i pokazivanjem kako treba nešto napraviti
Individualnim razgovorom s igračima i zatim prilagođavanjem vježbe prema potrebama i jakosti igrača.

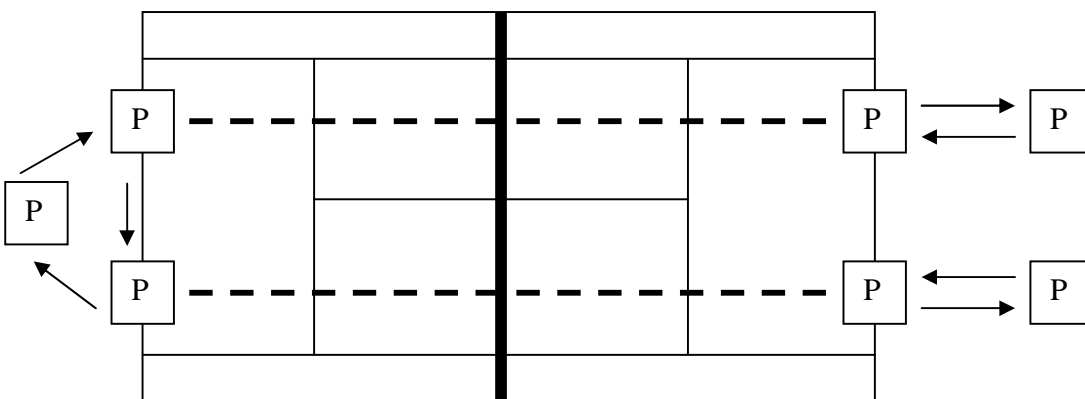
Organizacija neparne grupe

Povremeno se grupa sastoji od neparnog broja igrača. To zahtjeva određenu vještinu od strane trenera. Uvijek treba imati na umu da svi igrači trebaju imati svrhovite zadatke za vrijeme treninga. Kod neparnog broja igrača to znači rotacija igrača na specifičan način. Ako ima 5 ili 7 igrača na igralištu, igrači se mogu organizirati kako je prikazano na Prikazu 3 i 4.

Informacija kako se organizira grupa sa različitim sposobnostima je prikazano u Djelu 2.



Prikaz 3: Metode rotacije grupe od 5 igrača korištenjem polovina igrališta. Igralište je 18x9 m. Upotrebljavaju se narančaste lopte.



Prikaz 4: Metode rotacije grupe od 7 igrača korištenjem polovina igrališta. Igralište je 12x6 m. Upotrebljavaju se crvene (spužvaste) lopte.

Napomena: Kako se crtaju igrališta 12x6m i 18x9m naći ćete u Prilogu 5

Dio 2

U ovom djelu naučiti ćete:

Kreiranje stimulirajućeg okruženja

Optimalna motivacija

- ***Upotreba različite opreme za različite igrače***
- ***Osnovne taktičke situacije***
- ***Osnovne taktike***
- ***Trening na osnovi igre***
- ***Različit pristup prema znanju***
-

Kreiranje stimulirajućeg okruženja

U 1 Djelu je naglašeno da je glavna uloga trenera da stimulira i motivira igrače da što prije budu sposobni "igrati tenis". Stimulirajući trening znači uživanje, stalna aktivnost, različitost vježbi, osjećaj napretka i uspjeha. Nedostatak ovih faktora u treningu su glavni razlozi zašto igrači prestaju igrati tenis.

Zato je imperativ da treneri razumiju različitost svakog igrača i da svatko ima različite potrebe i sposobnosti. Te različitosti mogu biti uzrokovane:

Iskustvom

- Dobi
- Fizičkim osebinama kao koordinacija, kretanje, promjena pravca kretanja i snaga
-

Kao posljedica, početnici mogu doživjeti tenis kao težak sport za naučiti, naročito zbog brzine igre. Djeca mogu osjećati da je u odnosu na njihov rast igralište preveliko da bi ga bili u stanju "pokriti". Također i visina odskoka lopte i snaga potrebna za kontrolu reketa.

Optimalna motivacija

U principu treneri mogu očekivati da igrači gube interes ako je vježba preteška ili prelaka. Kod prelake vježbe igračima postaje dosadno a kod preteške mogu biti frustrirani jer je ne mogu izvesti. U osnovi ne treba se iznenaditi što igrači doživljavaju tenis kao sport kojeg je teško naučiti. Zato je važna uloga trenera da nađe optimalnu motivaciju koja osigurava da vježbe ne budu preteške niti prelagane.

Trener će prepoznati da je optimalna motivacija premala ako:

- Ako igrači igraju presigurno
- Ako ne trče dovoljno
- Ako osvajaju previše poena

Treneri mogu upotrebljavati ove metode za promjenu optimalne motivacije:

Povećati ili smanjiti dimenzije igrališta

Igrati sa bržim loptama (to ne znači sa normalnim loptama)

Upotrijebiti vježbe u kojima treba više trčati

Upotrijebiti brojanje koje stimulira motivirajući trening

Upotrijebiti napredniji način "feedinga"-dodavanje lopte

Trening s jačim igračima

Upotreba različite opreme prilagođene raznim kategorijama igrača

Treneri trebaju znati prilagoditi igralište za razne kategorije igrača. Treneri mogu prilagoditi:

Lopte, da igra postane sporija i da odskok bude niži

Igralište, da se smanji zona pokrivanja igrališta, i da se smanji brzina igre

Pravila, da se pojednostavi trening ili natjecanje

Ako ste zabrinuti da igrači neće naučiti igrati ako prvo ne usvoje tehniku, ne zaboravite da bi se naučilo bolje igrati, igrači trebaju prvo naučiti najosnovnija pravila u uvjetima koji su njima prilagođeni.

Osnovne taktičke situacije

Postoje u osnovi 5 taktičkih situacija. Međutim, da se sve pojednostavi, pet situacija se mogu reducirati na tri.

Promatranjem dvoje igrača u pojedinačnoj igri, stalno se ponavljaju:

Serviranje i reterniranje

- Izmjena udaraca s osnovne crte
- Napad na mrežu, igra na mreži i pasing ili lobanje igrača na mreži

Te tri situacije se nazivaju taktičke situacije a mogu se igrati na igralištima svih dimenzija i sa svim vrstama lopti.

Tri taktičke situacije su važne za trenere jer određuju što svaki igrač treba igrati u pojedinim fazama igre i na taj način identificirati što im ide dobro a što loše. Da bi igrač naučio svestranu igru u svim taktičkim situacijama, treneru je zadatak da organizira trening da jednako vježbaju serviranje, reterniranje i igru s osnovne crte.

Ideje kako trenirati u tri taktičke situacije date su u Prilogu 3 i 4.

Osnovna taktika za početnike

Tenis je igra taktike. Unutar 3 taktičke situacije igrači koriste brojne taktičke kombinacije kojima pokušavaju osvajati poene. Osnove taktike u pojedinačnoj igri su:

- Sigurnost. To znači odigravati loptu preko mreže i unutar crta igrališta više od protivnika.
- Preciznost. To znači odigravati loptu u djelove igrališta koje protivnik najmanje pokriva
- Pokrivanje igrališta. To znači onemogućavanje protivniku da odigra lopte na mjesta koja su teško dostiživa.
- Upotreba boljih udaraca. Ako upotrebljava udarce koji mu "idu" igrač će postići bolju sigurnost i preciznost. Za početnike uobičajeno je da im forhend bude jači od bekhenda.
- Igranje na protivnikovu slabost. Igrač će osvojiti veći broj poena ako igra više na protivnikov slabiji udarac. Kod početnika to je obično bekhend.
-

Treniranje na osnovi igre

Ponekad se zaboravlja da je za većinu ljudi tenis igra i prilika za natjecanje s prijateljima. Često je to za njih važnije nego naučiti tehnike za koje je potrebno puno vremena i teško ih je primjeniti u igri. Treneri mogu osigurati oboje-i da se nauči tehnika i da se sve to provodi kroz igru. Primjenjujući treniranje na osnovi igre, treneri mogu upotrijebiti tri taktičke situacije i osnovne taktičke kombinacije u pojedinačnoj igri da igrače nauče da igraju bolje i da nauče tehniku koja im omogućuje taktičku primjenu.

Različit pristup prema kvaliteti

Različiti pristup omogućuje treneru da organizira optimalnu motivaciju za svakog igrača u grupi. To znači za trenera da je u stanju trenirati sa različitim kvalitetama igrača unutar iste grupe, tako da svaki od njih ima od toga koristi.

Tipična grupa juniora ili odraslih može biti sastavljena od raznih kategorija igrača:

Neki imaju iskustva, i mogu držati loptu u igri

- Neki imaju iskustva u drugim sportevima, ali ne u tenisu. Oni mogu biti dobri sportaši sa npr. dobrim osjećajem za loptu.
- Neki nemaju nikakvih iskustava niti u drugim sportevima niti u tenisu
-

Vrlo je važno da trener na prvom treningu organizira dobar trening za različite kategorije igrača.

Tradicionalni način učenja koji se bazira na tehnici uz ograničenu aktivnost može biti zamjenjen sa jednostavnim serviranjem i držanjem lopte u igri već na prvom treningu. Prednost ovog sistema je što igrači već na prvom treningu dobiju osjećaj za igru za poene.

Takav pristup zahtjeva od trenera da razumije kako da igru prilagodi raznim igračima. Prilagodba igre može se postići:

Upotrebom različitih vrsta lopti. Lopte sa slabijim pritiskom lete sporije, omogućujući igraču više vremena za pripremu udarca i imaju niži odskok. Početnici na taj način lakše postižu prvo taktičko pravilo držanja lopte u igri. Za mlade igrače takve su lopte i lakše po težini.

- Korištenjem raznih dimenzija igrališta. Igrališta manjig dimenzija, sa nižom mrežom omogućuju sigurniju igru. Za mlade igrače skraćeni teren znači i manje prostora za pokrivanje.
- Prilagodba treninga. Prilagodba treninga ovisi o treneru koji promatra igrače i prilagođava ju njihovim kvalitetama. Igrači tako mogu servirati odozdo da bi uspješnije započeli igru. Držanje lopte u igri također može biti prilagođeno tako da cilj bude tko duže a ne tko prije osvoji poen.

Prilog 5 daje upute trenerima i Nacionalnim Federacijama o loptama s nižim pritiskom i njihovoj upotrebi na skraćenim igralištima za stimuliranje poticajnog okruženja u kojem se trenira.

Prilog 7 daje primjere kako se osnovna oprema koristi da pomogne igračima da nauče tenis.

Dio 3

U ovom djelu ćete naučiti

- ***Osnovne tehnike učenja***
- ***Vještine taktičkog promatranja za trenere***
-

Osnovne tehnike učenja

Važno je razumjeti da učenje tenisa na osnovu igre ne negira učenje tehnike. Učenje na osnovi igre je jednostavno način da se tehnika koja se uči prilagodi igračevoj sposobnosti i da ima praktičnu primjenu u vježbama i igrama.

Postoje dvije vrste tehnike:

- Vještine procjene leta lopte
- Vještine odigravanja lopte

Procjena leta lopte

Važno je u tenisu naučiti "čitati" i što ranije procijeniti gdje će lopta odskočiti. Te vještine se nazivaju procjenjivanje ili vježbe recepcije. Zato je potrebno razvijati te sposobnosti i primijeniti ih u raznim situacijama.

Izreka "Čitaj-Reagiraj-Trči" opisuje slikovito što treba igrač raditi kada mu protivnik odigra loptu da bi ju udario u ravnoteži.

Čitaj- Gdje će lopta odskočiti? Leti li lopta lijevo, desno, kratko ili dugo, brzo ili sporo?

Reagiraj- Priprema za kretanje prema mjestu gdje će lopta odskočiti

Trči- Kretanje prema mjestu gdje će lopta biti odigrana

Vještine procjene leta lopte su važne jer:

- Omogućuju igraču procjenu gdje će lopta odskočiti
- Omogućuju igranje udarca u ravnoteži
- Omogućuju ranu pripremu udarca
- Omogućuju udaranje lopte ispred tijela

Igrači također trebaju vježbati vještine odigravanja lopte koje im omogućuju taktičku primjenu unutar taktičkih situacija. Odigravanje ovisi o mjestu odakle se udarac izvodi.

Serviranje

Serviranje je pokret bacanja odozgo. To je jedina situacija gdje igrač ne koristi vještine procjene leta lopte. Igrač se može potpuno koncentrirati na jednostavni pokret kojim se osigurava sigurnost i preciznost. To uključuje:

Bacanje lopte u desno od tijela i ispred, u visini kojom igrač može loptu udariti iznad glave i ispred tijela. Ujednačeno i točno bacanje lopte utječe na ravnotežu.

Pokretanje reketa unazad, sa ujednačenom kretnjom da bi se lopta udarila iznad i ispred tijela.

Važno je napomenuti da potpuni početnici, posebno djeca mogu servirati "odozdo" prije nego su u stanju servirati "odozgo". Serviranje odozdo uključuje ispuštanje lopte i udarac prije nego lopta padne.

Forehand i backhand s osnovne crte

Forhend i bekhend se izvode s osnovne crte upotrebom bočnog bacanja (swinging action). Osnovni tehnički elementi za početnike uključuju:

Upotreba pripremnog položaja koji je u ravnoteži, opušten, koji omogućuje igraču reakciju i kretanje prema lopti.

Pravovremeno pokretanje reketa unazad, radi pripreme za udarac. Na bekhend strani to može biti igranje s dvije ruke.

Udaranje lopte pored i ispred tijela otprilike u visini struka.

Kretanje reketa odozdo prema gore koji pospješuje let lopte preko mreže.

Ako se upotrebljavaju dvije ruke kod bekhenda, trenutak udarca i izmah se također izvode s dvije ruke.

Kretanje nakon izvedenog udarca prema položaju za slijedeći udarac.

Voleji

Za igranje voleja se koristi skraćeni pokret blokiranja lopte. Voleji su jednostavni za naučiti ali je često problem usuditi se doći u položaj ispred mreže. Osnovni voleji uključuju:

Pripremni položaj koji ima ravnotežu i opuštenost kojim se omogućuje kretanje prema lopti. Igrač mora biti u ravnoteži u trenutku kada protivnik udara loptu.

Trenutak udarca je pored i ispred tijela tako da tijelo ima tendenciju kretanja prema naprijed.

Visina trenutka udarca ovisi o visini leta lopte i udaljenosti igrača od mreže.

Upotreba kratkog pokreta kojim se lopta blokira, sa malo zamaha i malo izmaha.

Važno je ne zaboraviti da početnicima može nedostajati iskustva i specifične vještine procjene lopte, kretanja, koordinacije i tehnike da bi igrali višu razinu tenisa. Međutim, treneri trebaju znati da oni dolaze u prvom redu zbog igre i da je tehnika u funkciji igre ali igra je prva.

Vještine taktičkog promatranja

Za mnoge početnike je najvažnije naučiti osnovnu igru koja će im održati motivaciju za tenis. Treba izbjegavati previše tehničkog ispravljanja i radije davati jednostavne savjete **gdje i kada** udariti loptu a ne **kako**.

Dio 2 ovog priručnika daje osnovne taktike za pojedinačnu igru:

Sigurnost

Preciznost

Pokrivanje igrališta

Upotreba najboljih udaraca

Igranje na protivnikovu slabost.

Jednostavno taktičko promatranje uključuje neka od ovih pitanja koji mogu pomoći početnicima da igraju uspješnije bez da se upuste u promjenu osnovne tehnike.

Sigurnost- Može li igrač igrati dovoljno visoko iznad mreže da postigne dužinu i da prisili protivnika na kretanje izvan područja osnovne crte?

Preciznost- Jesu li igrači u stanju odigravati lopte u kuteve igrališta i blizinu osnovne crte čime protivnika prisiljavaju na trčanje? Preciznost također uključuje igranje skraćene lopte.

Pokrivanje igrališta- znaju li igrači pravila pokrivanja igrališta ili ostavljaju li prazni prostor gdje protivnik može odigrati loptu?

Upotreba najboljih udaraca- znaju li igrači što im je najbolji udarac? Mogu li na primjer namješati se na forhend ako im je to bolji udarac?

Igranje na protivnikovu slabost- znaju li pronaći protivnikovu slabost. To može biti neki udarac ali i kretanje ili fitness.

Treneri mogu puno pomoći igračima da im objasne jednostavne taktičke savjete da bi bolje razumjeli tenis i na taj način bili uspješniji.

Kako pomoći igračima da igraju bolje:

U ovom priručniku je već rečeno da pretehnički pristup učenju tenisa nije najbolje rješenje za početnike jer mnogi od njih jednostavno žele što prije igrati. Zato se od početka naglašava važnost učenja na osnovi igre kao alternative tradicionalnoj tehničkoj metodi. Metoda koja naglašava važnost igre znači:

Organizacija aktivnosti oko 3 taktičke situacije :

Serviranje i reterniranje

- Igranje s osnovne crte
- Napad na mrežu, igra na mreži i pasing ili lobanje igrača na mreži
- Organizacija aktivnosti bazirane na izmjeni udaraca a ne na slušanju tehničkih savjeta ili na stalnom ponavljanju istih vježbi.
- Korištenje različitih dimenzija igrališta i sporijih lopti da dođe što prije do igre. Davanje savjeta tijekom igre. To znači da trener obilazi grupu, daje savjete i motivira igrače
- Imati na umu da se napredak ne sastoji samo u tehničkim savjetima. Igrač jednako tako može napredovati ako mu se da savjet da igra više iznad mreže da dobije na sigurnosti i držanju protivnika na osnovnoj crti.

Podsjetnik!

Dio 1 ovog priručnika u detalje navodi važnost zanimljivosti i stimulirajućeg treninga u kome igrači imaju osjećaj napretka kroz igru.

Treneri zato ne smiju izgubiti iz vida važnost komunikacije, organizacije i entuzijazma.

Dio 4

U ovom djelu naučit ćete:

Kooperativne i natjecateljske igre i vježbe

Organizacija natjecanja

Međunarodni sistem mjerenja kvalitete-

The International Tennis Number (ITN)

Kooperativne i natjecateljske igre i vježbe

Tenis je natjecateljska igra. To znači da svatko treba naučiti igrati u raznim taktičkim situacijama. Vrlo je važno da početnici budu poticani da igraju mečeve i da sudjeluju na natjecanjima koji odgovara njihovom znanju.

Trener odgovara za odluku koji tip vježbi su najbolji za igrače. Vježbe mogu biti:

Kooperativne, u kojima je cilj trenirati neku taktičku situaciju na način da pomogne igraču razviti vještine bez naglaska na pobjeđivanje ili gubljenje. Taj pristup je naročito važan za početnike koji nemaju samopouzdanje i koji nebi prihvatili vid natjecanja u kojem bi mogli izgubiti.

- Natjecateljske, u kojima se trenira neka taktička situacija za poene.
- Kombinacija, gdje na primjer dva igrača izmjenjuju četiri udarca bez brojanja, "za trening", prije nego završe poen brojanjem.

Primjeri kooperativnog i natjecateljskog treninga

- Kooperativni trening kod serviranja i reterniranja- dva igrača igraju servirajući i reternirajući. Broje koliko uspješnih servisa i reterna mogu odigrati.
- Natjecateljski trening kod serviranja i reterniranja- dva se igrača natjeću tko više poena osvoji servirajući ili reternirajući.

Primjeri treninga kooperativnog, kooperativno/natjecateljskog i natjecateljskog treninga unutar tri taktičke situacije pokazani su u Prilogu 3 i 4.

Natjecateljski sistemi

Igrači će više napredovati i željeti nastaviti s tenisom ako su u stanju natjecati se. Tenis je, uostalom natjecateljska igra. Važno je međutim da sistem natjecanja bude prilagođen igraču i njegovoj kvaliteti. To može značiti:

Korištenje mehaničkih lopti i skraćene igrališta da bi se osiguralo duže držanje lopte u igri i na taj način steklo iskustvo.

- Organizacija natjecanja za određenu kategoriju igrača. Na primjer, može se organizirati turnir za početnike iz kluba gdje su svi otprilike jednaki.
- Fleksibilni način natjecanja koji se može prilagoditi vremenu kojeg igrači imaju na raspolaganju.
- Više kratkih mečeva je bolje rješenje nego jedan ili dva duga. Odluka dali će se igrati singl ili dubl. Mnogi klupski igrači radije igraju dubl.

Treneri i organizatori trebaju imati pripremljene razne načine natjecanja da se mogu prilagoditi trenutnoj situaciji.

Prilog 6 pokazuje tri primjera koji mogu biti upotrebljeni u klupskim natjecanjima početnika.

International Tennis Number (ITN) (ITF 2002)

ITN Međunarodni Teniski Broj je sistem određivanja kvalitete igrača. S vremenom je za očekivati da svaki igrač u svijetu ima svoju kategorizaciju.

Po tom sistemu igrači su sistematizirani po kvaliteti od ITN 1 do ITN 10. ITN 1 je visoka kategorija kvalitete (ATP/WTA ranglista) a ITN 10 predstavlja startnu kvalitetu igrača koji je tek počeo s tenisom.

Svaka od deset kategorija kvalitete je opisana.

Smisao ITN-a je:

- Povećanje broja novih igrača u tenis
- Povezati tenis u jedinstveni način određivanja kvalitete
- Potaknuti nacionalne saveze da uvedu kategorizaciju u svoje zemlje
- Organizirati natjecanja u kojima se koristi ITN kategorizacija
- Imati više opcija u pronalaženju adekvatnog partnera i na taj način više uživati u natjecanjima
- Omogućiti igranje između zemalja po ITN kategorizaciji

Više informacija o ITN-u može se naći na: www.ITFTennis.com/ITN.

Dodaci

- Dodatak 1- Upitnik za vještine komunikacije
- Dodatak 2- Primjer plana treninga
- Dodatak 3- Treninzi unutar tri taktičke situacije
- Dodatak 4 - Dodatni primjeri treninga
- Dodatak 5- Specifikacije lopti i igrališta
- Dodatak 6- Natjecanje za početnike
- Dodatak 7- Korištenje opreme

Dodatak 1- Upitnik za vještinu komunikacije

Aspekt	Predmet	Vrijednost				
		+				-
Verbalni		5	4	3	2	1
	Trener upotrebljava imena igrača	5	4	3	2	1
	Trener radi jednu po jednu stvar	5	4	3	2	1
	Trener upotrebljava razumljiv jezik	5	4	3	2	1
	Trener postavlja otvorena pitanja	5	4	3	2	1
	Trener koristi pozitivnu povratnu informaciju	5	4	3	2	1
Ne-verbalna	Trener upotrebljava razne glasove, tonove i ritam glasa	5	4	3	2	1
	Ne-verbalna poruka je kompatibilna s verbalnom	5	4	3	2	1
	Trener sluša kada igrač govori	5	4	3	2	1
	Trener demonstrira da pojača verbalnu poruku	5	4	3	2	1
	Trener se često smije	5	4	3	2	1
	Trener pravilno upotrebljava "govor tijela" da bi pojačao informaciju	5	4	3	2	1
	Trenerova odjeća i opći izgled daju dojam profesionalca	5	4	3	2	1
	Trener mari za "kvalitetu igre", "marljivost" i "igrača" a ne samo za rezultat	5	4	3	2	1

Cjelokupna ocjena

Aspekt	Bodovi	
Govorni		Odlično (150 ili više) Vrlo dobro (110-149) Dobro (81-109) Loše (41-80) Vrlo loše (41-80)
Negovorni		
Ukupno		

Dodatak 2- Primjer plana treninga

PLAN TRENINGA ZA POČETNIKE

Dan	Mjesto
Vrijeme	Trajanje treninga
Broj igrača	Kvaliteta igrača
Oprema koja je potrebna	
Taktička situacija koja se trenira (označi) <ul style="list-style-type: none"> • Serviranje i reterniranje • Igra s osnovne crte • Napad na mrežu ipasing 	Taktički cilj vježbe (označi) <ul style="list-style-type: none"> Sigurnost Preciznost/"Ganjanje protivnika" • Pokrivanje/Održavanje položaja na igralištu Korištenje "oružja" • Igranje na slabost protivnika
Zagrijavanje/Oporavak od prošlog treninga	
Planirano vrijeme:	
Glavni dio vježbe	
(Vrijeme)	
Opuštanje/Zaključak treninga	
(Vrijeme)	
Ocjena	
Tema slijedećeg treninga Taktičke situacije za trening (označi) Serviranje i reterniranje <ul style="list-style-type: none"> • Igra s osnovne crte • Napad na mrežu i pasing 	Taktički cilj treninga (označi) <ul style="list-style-type: none"> Sigurnost Preciznost/"pokretanje protivnika" Pokrivanje/Zadržavanje položaja na igralištu • Korištenje "oružja" • Igranje na protivnikovu slabost

Dodatak 3- Treninzi na osnovi igre

Ovaj priručnik od početka naglašava važnost učenja tenisa tako da se što više igra. Trening baziran na igri najbolji je zato. Da bi se trenerima pomoglo da organiziraju i vode jednostavne treninge bazirane na igri, ITF priručnik "Igrajmo tenis" ohrabruje ih u tom pristupu.

Postoje tri osnovna treninga, svaki za jednu taktičku situaciju. Međutim, mogućnosti mijenjanja i prilagodbe ovih vježbi su bezgranične. Treneri se trebaju potruditi da razumiju načine kako se ove tri vježbe mogu prilagođavati i mijenjati ih prema raznim situacijama i igračima:

- Taktika- početnici moraju naučiti postići sigurnost u igranju. To je važno jer samo tako mogu naučiti osnovno taktičko pravilo-ne pogriješiti. Međutim, treba primijeniti progresije kako bi se naučila razna taktička rješenja kao "tjeranje protivnika da trči" ili igranje na njegovu slabost.
- Broj igrača- dijagrami pokazuju 6 igrača na jednom igralištu. Broj igrača i broj igrališta za trening će se mijenjati, pa treneri moraju biti vješti u toj prilagodbi različitim uslovima bez da se izgubi kvaliteta treninga, aktivnost i motivacija igrača.
- Različiti pristupi i optimalna motivacija- dijagrami se prikazuju na igralištima pravih dimenzija. Međutim, u priručniku se stalno napominje da veličinu igrališta i vrstu lopte treba prilagođavati igračima. Također i mijenjanje pravila i brojanja. Kooperativni, kooperativno/natjecateljski i natjecateljski trening – Obično se počinje s kooperativnim načinom ali treba biti svijestan da put vodi prema natjecateljskom treningu. Ideje za to su navedene u priručniku.

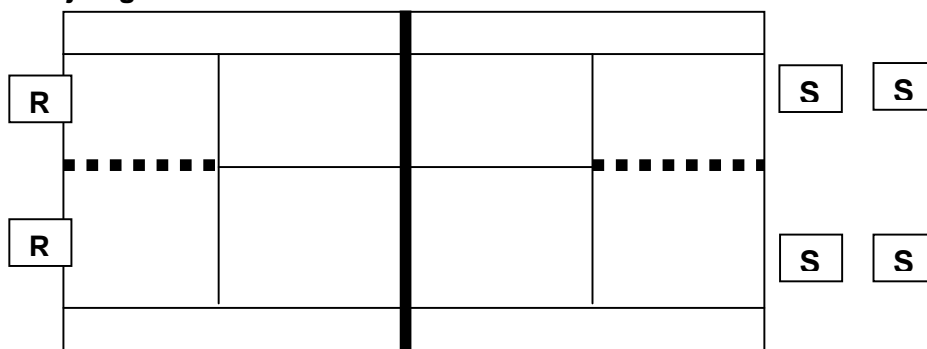
•
Ako su treneri vješti u tome da organiziraju jednostavne vježbe poput ovih, ako razumiju kada i kako će ih promijeniti da zadovolje zahtjeve igrača, tada će uspjeti zadržati motivaciju igrača i oni će željeti ostati u tenisu i dalje napredovati.

Vježba1

Dodatak 4 Vježbe na osnovi igre za tri taktičke situacije

Taktička situacija: Serviranje I reterniranje

Taktički cilj: Sigurnost



S – Igrač koji servira R – Igrač koji reternira

Svrha: izmjena lopte nakon serviranja i reterniranja

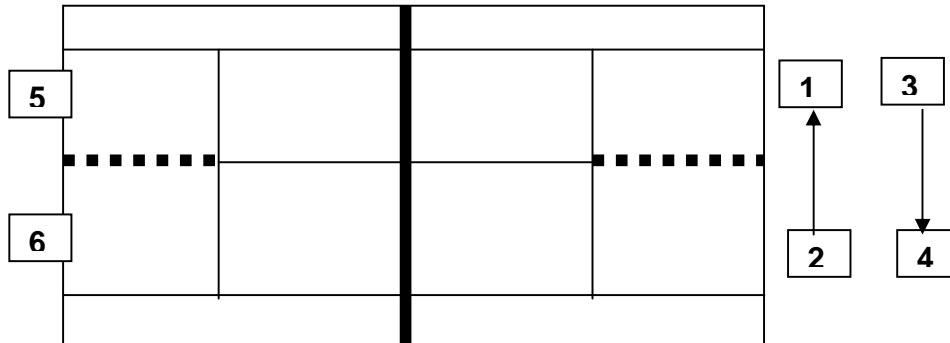
Opis: Igrači igraju na pola igrališta. Jedan igrač servira (odozdo ili odozgo) a drugi igrač reternira. Cilj vježbe je sigurno započeti igru servisom i reternom i nastaviti je do greške. Serveri se mijenjaju. Igrači koji serviraju i igrači koji reterniraju mijenjaju se nakon 3 minute.

Progresije i varijacije	
Taktika	<p><u>Stupanj 1</u> – Sigurnost</p> <p><u>Stupanj 2</u> – Serveri serviraju na bekhend I forhend, igrač koji reternira odigrava na bekhend i forhend, oba igrača pokrivaju igralište.</p> <p><u>Stupanj 3</u>- Igranje na svoju snagu i protivnikove slabosti</p>
Broj igrača	<p><u>7 igrača</u>– 4 igrača naizmjenično serviraju, 3 igrača naizmjenično reterniraju</p> <p><u>8 igrača</u>- 4 igrača naizmjenično serviraju, 4 igrača naizmjenično reterniraju</p>
Razni pristupi igračima i optimalna motivacija	<ul style="list-style-type: none"> • Upotreba sporijih ili bržih lopti • Upotreba normalnog ili skaračenog igrališta • Upotreba gornje taktike za motivaciju igrača
Od kooperativne do kompetitivne	<p><u>Kooperativna</u></p> <p>Odigraj osam izmjena prije rotacije</p> <p>Igraj 2 minute prije rotacije</p> <p><u>Kooperativno/natjecateljska</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperativno kod servisa i reterna, zatim natjecateljska do završetka poena • Kooperativna kod servisa, reterna I sve do kada lopta padne u servisno polje, tada natjecateljska <p><u>Natjecateljska</u></p> <p><u>Igrati do završetka poena</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Igraj 3 poena, tada rotiraj

Vježba 2

Taktička situacija: Forhend i bekhend s osnovne crte

Taktički cilj: Sigurnost



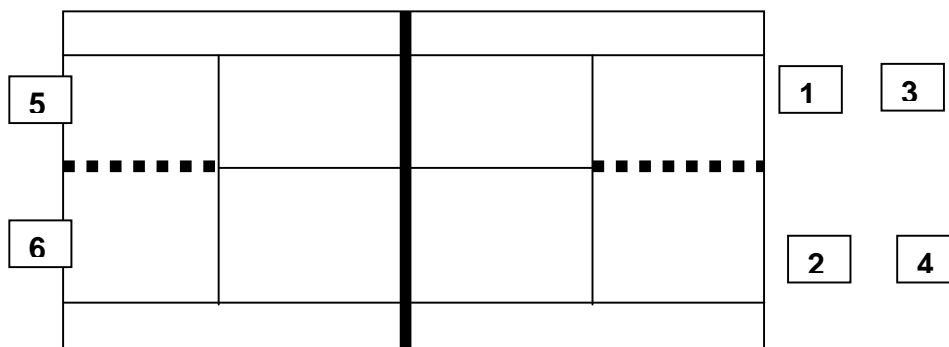
Cilj: Sigurnost s osnovne crte

Opis: Igrači koriste pola igrališta. Igrači 1 i 2 serviraju odozdo ili odozgo i nastavljaju izmjenu udaraca s forhendom i bekhendom. Igrači broje koliko puta mogu odigrati cjeline od deset udaraca bez greške. Igrači 1 i 2 se mjenjaju s igračima 3 i 4 na kraju jedne cjeline. Igrači koji serviraju također se mjenjaju s igračima koji reterniraju. (igrači 5 i 6).

Progresije i varijacije	
Taktike	<p><u>Stupanj 1 – Sigurnost</u> <u>Stupanj 2- pokretanje protivnika igranjem u dužinu i širinu</u> <u>Stupanj 3- upotreba vlastite jakosti i protivnikove slabosti</u></p>
Broj igrača	<p>7 igrača- 3 igrača se izmjenjuju na jednoj strani, a 4 na drugoj 8 igrača- na svakoj strani 4 igrača se izmjenjuju</p>
Razni pristupi igračima i optimalna motivacija	<ul style="list-style-type: none"> • Koristešnje brzih ili sporijih lopti • Korištenje kraćih ili normalnih igrališta • Korištenje gornjih taktika za motivaciju
Od kooperativnog do natjecateljskog	<p><u>Kooperativno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nakon 10 izmjena igrači se izmjenjuju • Nakon 2 minute igrači se izmjenjuju <p><u>Kooperativno/natjecateljska</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperativni kod prve 3 izmjene, tada natjecateljski do kraja poena • Kooperativno kod servisa i reterna, sve dok igrač može odigrati forhend, tada natjecateljski <p><u>Natjecateljski</u> <u>Igrati dok se poen osvoji</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Broji 1 poen za svaki udarac iza servisne crte, tko prvi osvoji 10 poena, tada je izmjena
Feeding	<p><u>“Živa “ lopta- igrači serviraju na početku poena</u> <u>“Mrtva” lopta- trener daje lopte na početku izmjene</u></p>

Vježba 3

Taktička situacija: Napad i volej
Taktički cilj: Sigurnost



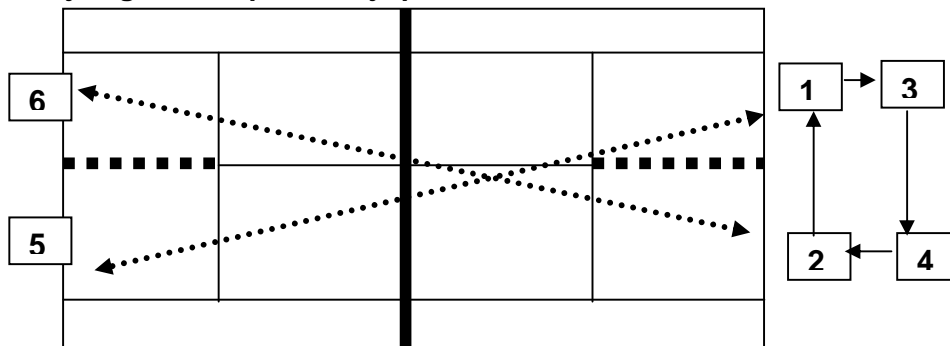
Cilj: Izmjena lopti kojima je moguće napasti na mrežu i igrati voleje

Opis: Igrači koriste pola igrališta. Igrači 1 i 2 serviraju (odozdo ili odozgo). Izmjenjuju forhende i bekhende s osnovne crte. Bilo koji igrač može napasti na mrežu ako mu protivnik odigra loptu u servisno polje. Lobovi nisu dopušteni. Igrači 1 i 2 se izmjenjuju s igračima 3 i 4 na kraju izmjene. Serveri se izmjenjuju s igračima koji reterniraju (igrači 5 i 6)

Progresije i varijacije	
Taktika	<p>Stupanj 1- sigurnost forhenda i bekhenda, napada i voleja</p> <p>Stupanj 2- pokretanje protivnika sa dužinom i širinom, pokrivanje igrališta</p> <p>Stupanj 3- upotreba svog "oružja" i protivnikovih slabosti</p>
Broj igrača	<p>7 igrača- 3 se izmjenjuju na jednoj strani, 4 na drugoj</p> <p>8 igrača- 4 se izmjenjuju na svakoj strani</p>
Različiti pristupi i optimalna motivacija	<ul style="list-style-type: none"> • Korištenje sporih ili brzih lopti • Korištenje normalnih ili kraćih igrališta • Korištenje gornje taktike za motivaciju • Lobovi su dozvoljeni
Od kooperativne do natjecateljske	<p>Kooperativno</p> <p>Izmjena nakon 8 udaraca</p> <ul style="list-style-type: none"> • Izmjena nakon 2 minute <p>Kooperativno/natjecateljska</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperativno na servisu i reternu. Kad igrač može napasti na mrežu, tada natjecateljski • Kooperativno na servisu i reternu. Kad igrač odigra skraćenu loptu, tada natjecateljski • Natjecateljski <p>Igra se dok netko ne osvoji poen volejem, pasingom ili lobom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Igraju se 3 poena prije izmjene
Feeding	<p>"Živa" lopta- igrači serviraju na početku poena</p> <p>"Mrtva" lopta- trener dodaje lopte na početku izmjene</p>

Vježba 4

Taktička situacija: Serviranje i reterniranje
Taktički cilj: Sigurnost i pokretanje protivnika



Cilj: Serviranje i reterniranje

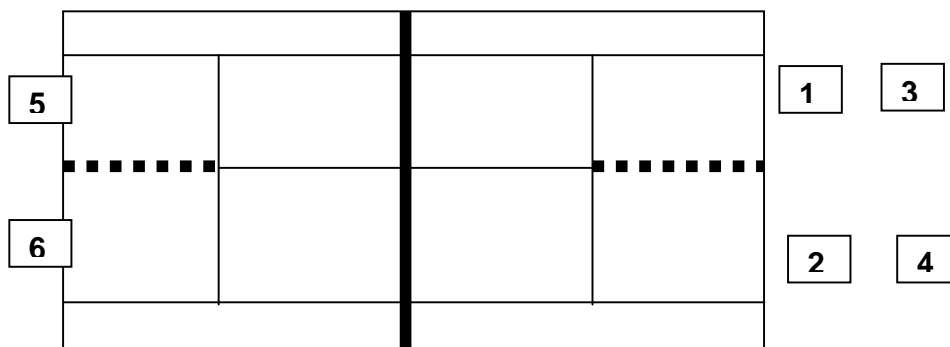
Opis: Igrači igraju dijagonalno po polovini igrališta. Igrači 1 i 2 serviraju (odozdo ili odozgo), sa ciljem da protivnik odigra return tako da mu je barem jedna noga unutar djela igrališta za igru parova. Na isti način igrač koji reternira odigrava što dijagonalnije da pokrene servera unutar polja za igru parova. Igrači na osnovnoj crti rotiraju u krugu tako da se vježba forhend i bekhend dijagonala.

Progresija i varijacije	
Taktika	<u>Stupanj 1-sigurnost dijagonalnog servisa</u> <u>Stupanj 2- sigurnost dijagonalnog reterna</u> <u>Stupanj 3- pokretanje protivnika izvan igrališta, zatim završavanje poena</u>
Broj igrača	<u>7 igrača- 3 igrača se izmjenjuju na jednoj strani i 4 na drugoj</u> <u>8 igrača- 4 igrača se izmjenjuju na svakoj strani</u>
Prilagodba vježbe igračima i optimalna motivacija	<ul style="list-style-type: none"> • Korištenje sporijih ili bržih lopti • Korištenje normalnog ili skraćenog igrališta • Upotreba gornje taktike za motivaciju • Lobovi su dozvoljeni
Kooperativno i Natjecateljski	<u>Kooperativno</u> Servirati 3 puta prije zamjene s drugim igračem <ul style="list-style-type: none"> • Servirati 1 minutu prije zamjene <u>Kooperativno/Natjecateljski</u> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperativno kod servisa i reterna i natjecateljski kod prvog udarca nakon reterna • Kooperativno na servisu ireternu, zatim natjecateljski kod čega oba igrača mogu pokušati kosu skraćenu loptu <u>Natjecateljski</u> <ul style="list-style-type: none"> • Igrati do završetka poena • Poeni mogu biti završeni samo sa skraćenom loptom • Igra na 3 osvojena poena prije zamjene
Feeding	<u>"Živa" lopta- igrači serviraju kod početka poena</u> <u>"Mrtva" lopta- trener dodaje lopte na početku poena</u>

Vježba 5

Taktička situacija: Igra s osnovne crte

Taktički cilj: Sigurnost i pokretanje protivnika



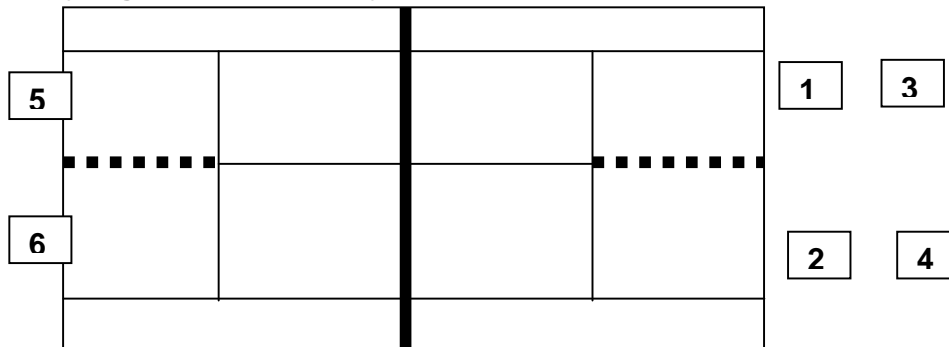
Cilj: serviranje i reterniranje, zatim odigravanje forhenda i bekhenda iza servisne crte i završetak poena

Opis: Igrači koriste pola igrališta. Igrači 1 i 2 serviraju (odozdo ili odozgo), lopta se drži u igri sa forhendom i bekhendom..

Progresije i varijacije	
Taktika	<p>Stupanj 1- sigurnost dugih forhenda i bekhenda, Stupanj 2- pokretanje protivnika sa dugim udarcima, prvo forhend zatim bekhend Stupanj 3- pokretanje protivnika korištenjem dugih forhenda i bekhenda naizmjenično, uz pokrivanje igrališta</p>
Broj igrača	<p>7 igrača- 3 igrača na jednoj strani, 4 na drugoj, izmjenjivanje 8 igrača- 4 se igrača na svakoj strani izmjenjuju</p>
Prilagodba vježbi igračima i optimalna motivacija	<ul style="list-style-type: none"> • Korištenje sporih i brzih lopti • Korištenje normalnih i skraćenih igrališta • Upotreba gornje taktike za motivaciju • Lobovi su dozvoljeni
Kooperativno i natjecateljski	<p><u>Kooperativno</u> Držanje lopte u igri, 8 udaraca, zatim izmjena</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 minute igra, zatim izmjena Kooperativno/natjecateljski • Kooperativno na servisu i reternu. Natjecateljski sve dok netko ne pogriješi ili odigra u servisno polje • Kooperativno na servisu i reternu, zatim natjecateljski kod čega treba pokušati završiti poen skraćenom loptom • Natjecateljski • Slobodna igra • Poen može biti jedino završen drop shotom • Igra tko prvi osvoji 3 poena, zatim izmjena
Feeding	<p><u>“Živa” lopta-</u> igrači počinju poen serviranjem <u>“Mrtva” lopta-</u> trener dodaje loptu na početku poena</p>

Vježba 6

Taktička situacija: Napad na mrežu i pasing
Taktički cilj: Sigurnost i pokretanje protivnika



Cilj: serviranje i reterniranje, zatim napad na mrežu



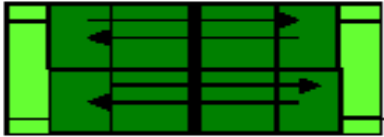
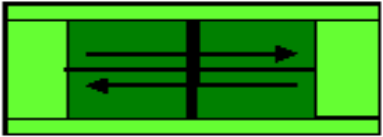
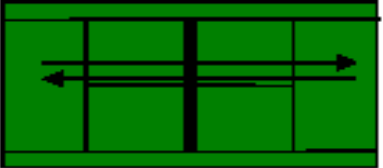
Opis: Igrači koriste pola igrališta. Igrači 1 i 2 serviraju (odozdo ili odozgo), lopta se drži u igri s forhendom i bekhendom.

Progresije i varijacije	
Taktika	<p>Stupanj 1- servis, retern, zatim napad i volej (bez loba)</p> <p>Stupanj 2- servis, retern i napad kada lopta padne u servisno polje (bez lobanja)</p> <p>Stupanj 3- kao 2, ali s lobom ili pasingom</p>
Broj igrača	<p>7 igrača- 3 se izmjenjuju na jednoj strani, 4 na drugoj</p> <p>8 igrača-4 igrača se izmjenjuju na jednoj i drugoj strani</p>
Prilagodba vježbe igraču i optimalna motivacija	<ul style="list-style-type: none"> • Korištenje sporih ili brzih lopti • Skraćenje crte koja određuje zonu za napad • Koristi gornju taktiku za motivaciju • Lobovi su dozvoljeni
Kooperativno i natjecateljski	<p><u>Kooperativno</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Serviranje dok netko osvoji 3 poena, zatim izmjena • Igra 2 minute, zatim izmjena Kooperativno/natjecateljski • Kooperativno na servisu, reternu I napadu, zatim natjecateljski • <u>Kooperativno na servisu I reternu, zatim natjecateljski kod čega oba igrača mogu napasti</u> • <u>Natjecateljski</u> • <u>Slobodna igra, oba igrača mogu napasti</u> • Poeni jedino mogu biti osvojeni volejem • Igra tko prvi osvoji 3 poena, zatim izmjena
Feeding	<p>“Živa” lopta- poen započinje servisom</p> <p>“Mrtva” lopta- trener dodaje lopte na početku poena</p>

Appendix 5 - Ball and court specifications

Introductory ball and court specifications

The ITF recognises the importance of 'making the game fit the player'. This chart shows how modified court sizes can be matched to different types of tennis balls to make a simple game of tennis easier to achieve for beginners of all ages. It is important to recognise that whilst it would be ideal for all modified courts to fit standard measurements, the size of courts and the type of ball used will realistically be adapted to suit variables such as facilities and equipment available, group sizes, and the type of practices being worked on. Such suggested layouts should be used in conjunction with accepted coaching methods for teaching beginners.

Recommended court size	Recommended ball	Suggested variations/court layout	
<p>Range – 12m x 6m - 13m x 5.5m</p>	<p>Red Dunlop (short tennis-Mini Orange) Astis Pro team Price Red 75</p>	<p>TRAINING AND ITN ON-COURT ASSESSMENTS</p> 	<p>COMPETITION</p> 
<p>Range - 18m x 9m - 18m x 6.5m</p>	<p>Orange Tretorn Academy Sportec ST Major Mini Tennis Pro Suppex (yellow/green) Wilson Winners ITF/Nassau Mini Cool Volkl Mickey Penn Mini Babolat Babol Kid PWP Mini Orange Wilson Low Compression Karakal Solo Red</p>	<p>TRAINING</p> 	<p>COMPETITION AND ITN ON-COURT ASSESSMENTS</p> 
<p>Normal singles/doubles court</p>	<p>Green Dunlop Progress Penn Mid Wilson Easy Play Nassau Cool Dunlop Mini Karakal Lobo</p>	<p>TRAINING , ITN ON-COURT ASSESSMENTS AND COMPETITION</p> 	

Copyright © ITF Development 2005

Dodatak 6- Sistemi natjecanja za početnike

Gore& Dolje/ Dizalo

Sistem

Ova vid jednostavne organizacije pruža igraču priliku da igra s najvećim brojem igrača. U svakoj novoj "rundi" ekipa igra s novim protivnikom. Može biti prijateljski susret ili više natjecateljski s proglašenjem pobjednika.

Provedba

Na primjer. Na jednom igralištu igraju dvije ekipe. Samo jedna može čekati. Broj igrališta određuje broj igrača. Na dva igrališta može igrati šest ekipa: 4 ekipe igra, 2 ekipe čeka.

Na 4 igrališta može igrati 12 ekipa: 8 igraju i 4 čekaju. Ekipe čekaju pored igrališta.

Druge mogućnosti su:

Singl ili dubl u različitim vremenskim mogućnostima

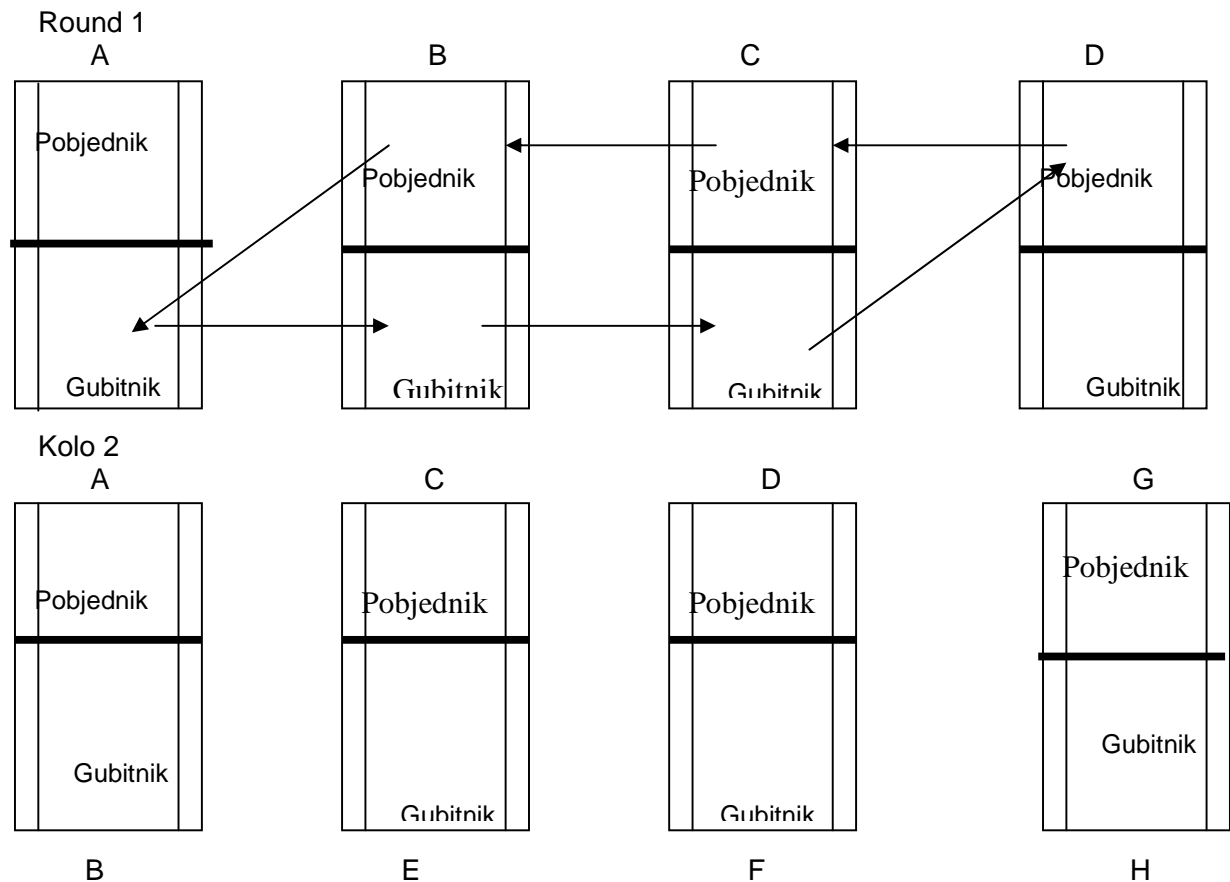
30 minuta unutar treninga ili poludnevno natjecanje. Što je manje vremena, skraćuje se način brojanja.

- Igra na vrijeme.

Ekipe s najviše osvojenih gemova ili poena na kraju isteka vremena je pobjednik.

Organizacija

Ekipe koje pobjeđuju pomiču se obrnuto od kazaljke na satu/ulijevo prema prvom igralištu, a ekipe koje gube pomiču se u smjeru kazaljke na satu/ udesno prema zadnjem igralištu. Pobjednik je ekipa koja zadnja pobjedi na prvom igralištu. Pisani ždrijeb nije potreban.



Na vrijeme

Sistem

U ovom natjecanju svatko igra sa svakim. Dobar je za singl i dubl. Na njemu može sudjelovati najviše 12 igrača ili ekipa. Četiri ekipe po igralištu mogu nastupati (sa vremenom za odmor).

Provedba

- Jedan sat sa skraćenim brojanjem
- 3 sata ili cijeli dan sa dužim načinima brojanja

Način brojanja se određuje raspoloživim vremenom i brojem igrališta.

Organizacija

Svaki igrač dobiva broj. Igrač 1 ostaje na istom položaju tijekom cijelog natjecanje, dok svi drugi mijenjaju položaj za jedno mjesto. Sistem se može nacrtati na oglasnoj ploči tako da igrači znaju kuda se trebaju kretati. Ako je broj igrača neparan, treba uključiti jednu 0 koja će biti stacionarna. Svaka ekipa jednom ne igra.

Brojanje

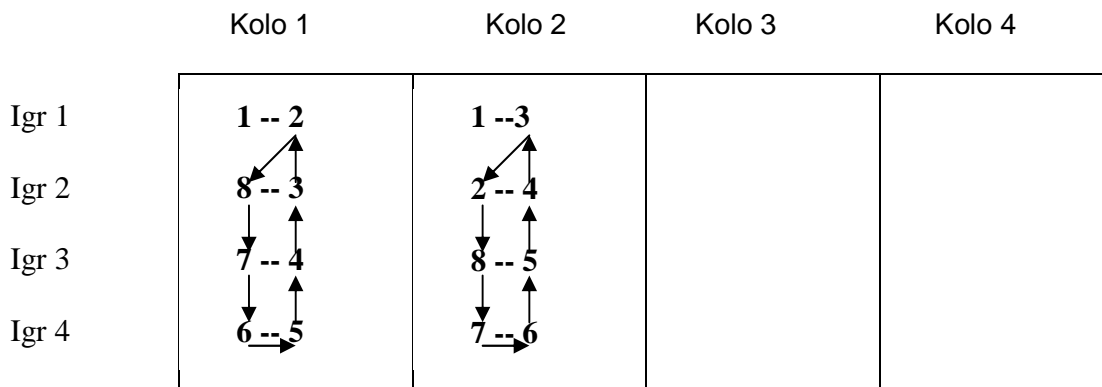
Pobjednik se određuje:

- Brojem pobjeda
- Zbrajanjem svih gemova I poena

Na kraju

Igrači s najvećim brojem proglašavaju se pobjednicima

Diagram pokazuje kretanje igrača.



Na vrijeme
Svaki sa svakim

1. Sistem Podjelite igrače u grupe od 4 na 2 igrališta. (sa više igrača vidi dodatak "Varijacije")
2. Provedba
Svaki igrač igra skraćeni set protiv svih ostalih (tko prvi osvoji 4 gema, sa tie-breakom kod 4-4)
3. Organizacija
Za svaku grupu igrača koristi ovaj system

	1 ^{kolo}	2 Kolo	3 Kolo
Igralište 1	A igra s B	A igra s C	A igra s D
Igralište 2	D igra s C	B igra s D	C igra s B

4. Brojanje Svaki je igrač odgovoran za brojanje u svom meču
Igrači daju rezultate voditelju natjecanja na kraju svakog meča
Rezultati se upisuju u tablicu
Na kraju
Pobjednik je igrač koji osvoji najveći broj pobjeda. Da se dobije redosljed igrača, treba uzeti u obzir slijedeće:
Broj pobjeda
 - a. Broj osvojenih poena
 - b. Broj izgubljenih poena
 - c. Međusobni rezultat izjednačenih igrača

Natjecanje svaki sa svakim

Tablica za 4 igrača

	A	B	C	D	Pobjede	Osvojeni poeni	Izgubljeni poeni	Redosljed
A								
B								
C								
D								

Redosljed igara

A s C	B s D	A s D	B s C	C s D	A s B
-------	-------	-------	-------	-------	-------

Tablica za 6 igrača

	A	B	C	D	E	F	Pobjede	Osvojeni poeni	Izgubljeni poeni	Redosljed
A										
B										
C										
D										
E										
F										

Raspored igara

A s D	C s E	B s D	A s E	B s C	D s E
A s C	B s E	C s D	A s B		

Dodatak 7- Korištenje opreme

Za vođenje grupnog treninga danas je na tržištu moguće nabaviti različitu opremu. O treneru ovisi kako će je upotrijebiti u svrhu povećanja uspješnosti treninga i motivacije igrača.

Primjeri opreme koja se preporučuje:

Lopte	Različite vrste mogu se upotrebljavati da se trening prilagodi kvaliteti igrača. ITF preporuča korištenje spužvastih lopti i lopti sa manjim pritiskom da bi se unaprijedila kvaliteta igre i brzina učenja.
Čunjevi	Čunjevi se mogu koristiti za: <ul style="list-style-type: none">• Ciljeve• Za označavanje položaja igrača• Kao mreža ako se spoje u crtu
Crte	Crte se koriste za: Ciljeve Za položaj igrača <ul style="list-style-type: none">• Za crtanje mini-tenis igrališta• Za crtanje ITN testiranja kvalitete igrača
Ostala korisna oprema	<ul style="list-style-type: none">• Velike lopte za zagrijavanje Plastični obruči za ciljeve• Uže ili guma za mrežu

Izvori informacija

FFT (2004) Adult Tennis Programme; teaching and experiencing tennis differently. French Tennis Federation DVD

ITF (1998) Advanced Coaches Manual, International Tennis Federation

ITF (2002) Rating the World. The International Tennis Number (ITN). A guide to the ITF International Tennis Rating System

ITF (2005) www.ITFTennis.com/abouttheitf International Tennis Federation website