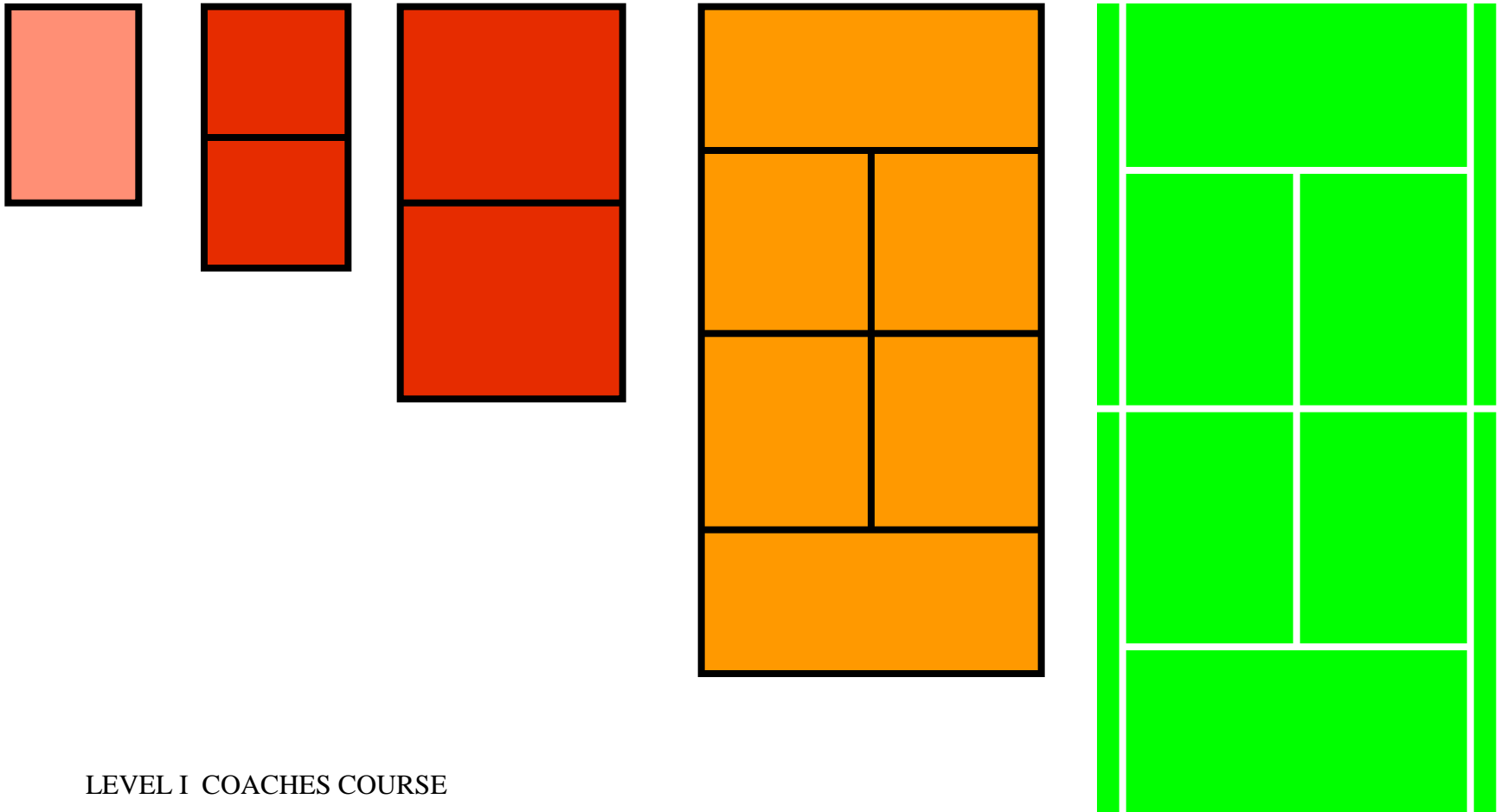




**DNEVNI I TJEDNI RASPORED  
ZADATAKA I SADRŽAJA  
PODUKE (5 – 10g)**

**ITF Development Department**

# Nivoi razvoja teniske igre



# Sadržaji treninga (5-7godina)

## Rolanje - Izmjena u servis polju

### *Trening*

```
graph TD; Trening[Trening] --- A[Zabavne igre za stvarnije pozitivne atmosfere]; Trening --- B[Bacanja – koordinacija]; Trening --- C[Kretanja – koordinacija (1/4 odnos)]; Trening --- D[Brzina, natjecanja (1/5 odnos)]; Trening --- E[„Teniske vježbe”]; Trening --- F[Momčadska natjecanja i igre];
```

Zabavne igre za stvarnije pozitivne atmosfere

Bacanja – koordinacija

Kretanja – koordinacija (1/4 odnos)

Brzina, natjecanja (1/5 odnos)

„Teniske vježbe”

Momčadska natjecanja i igre





# Sadržaji treninga (7-8 godina)

## Izmjena preko prepreke – Mini tenis

### ZAGRIJAVANJE / KOORDINACIJA

Zabavne igre za dobru atmosferu

Bacanja - koordinacija

Kretanja - koordinacija (1/4 odnos)

Brzina - natjecanja (1/5 odnos)

# *Sadržaji treninga (7-8g)*

7

## **TEHNIČKO ZAGRIJAVANJE I SPECIFIČNA KOOR.**

**Izmjena preko prepreke**  
(mjesto kontakta, rad nogu...)

**MINI TENIS**  
(ritam, funkcija elemenata)

**Zagrijavanje / SERVISA – RITERNA**

# *Sadržaji treninga (7-8g)*

## **GLAVNI DIO TRENINGA**

**Razvoj igre / situacije – analiza - razvoj**

**Tehnika (zahvati, kontakt, rad nogu...)**

**Taktika / Igra sa servisom i riternom**

## **ZAVRŠNI DIO TRENINGA**

# 7 – 8 godina: tjedni program

9

**Poned.**

**Utorak**

**Srijeda**

**Četvrt.**

**Petak**

**Subota**

**5 x  
60-80'**

**15' Koord  
10' Br re  
55' Mini T**

**15' Agiln  
45' Rav /  
Brzina**

**15' Koord  
10' Br re  
55' Mini T**

**15' Agiln  
45' Rav /  
Brzina**

**15' Koord  
10' Br re  
55' Mini T**

**5 x  
60-90'/w**

**10' Zagrij.  
20' Koord.  
60' Minitenis**

**10' Zagri.  
15' Br reak.  
15' Agilnost  
20' Rav/Brz.**

**10' Zagrij.  
20' Koord.  
60' Minitenis**

**10' Zagri.  
15' Br reak.  
15' Agilnost  
20' Rav/Brz.**

**10' Zagrij.  
20' Koord.  
60' Minitenis**

# 9 - 10 godina: tjedni program u pripremnom periodu

10

Poned.

Utorak

Srijeda

Četvrt.

Petak

Subota

5 x

75-90'

6 x

75-90'

5 x

75-90'

+

2x 90'

10' Zagrij.  
20' Br reak  
Brzina  
60' Te/Ta

10' Zagrij.  
20' Koord.  
60' Te/Ta

10' Zagrij.  
20' Koord.  
60' Te/Ta

Odmor

10' Zagrij.  
20' Koord.  
60' Te/Ta

Odmor

10' Zagrij.  
30' Br rea  
Brzina  
15' Agilnost  
10' Ravnote.  
10' **Ball sp  
endur**  
15' Fleksib.

10' Zagrij.  
30' Br rea  
Brzina  
15' Agilnost  
10' Ravnote.  
10' **Ball sp  
endur**  
15' Fleksib.

# MINI TENIS NATJECANJA

	<b>CRVENI</b>	<b>NARANČASTI</b>	<b>ZELENI</b>	<b>12&amp;U</b>
<b>TRAJANJE NATJECANJA</b>	2-3 sata	3 sata	3-4 sata	1-2 dana
<b>TRAJANJE MEČEVA</b>	7-10min	15-20min	20-35min	45-90min
<b>NAČIN BROJANJA</b>	3 Tie breaka do 7	Kratak set do 4 i tie break kod 4-4	2 'kratka seta do 4 i tie break kod 4-4	2 seta (3 poena u gemu) ili više
<b>FORMAT NATJECANJA (primjer)</b>	Round Robin (6 igrača bez pobjednika)	Round Robin (4 igrača + pobjednik)	Round Robin (3-4 igrača + pobjednik)	Round Robin + knock-out za završnog pobjednika