

IGRA NA OSNOVNI ČRTI – PRVI KORAKI

GLAVNA CESTA		
TENIS PO TLEH	ALI	IGRA S SAMIM SEBOJ
↓	↓	↓
<p>STRANSKA CESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravnotežje: širok položaj (F1) - Timing: TZ pred telesom - Ritem: izmah (velik nos) - PAS: lopar vzporeden s tlemi 	→ IZMENJAVA BREZ OVIRE ←	<p>STRANSKA CESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravnotežje: med udarcem stojim - Timing: TZ v višini bokov - Ritem: izmah (dlan preko oči) - PAS: lopar vzporeden z boki (ročaj ne v popek)
↓		
	IZMENJAVA ←	<p>STRANSKA CESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravnotežje: med udarcem stojim - Timing: TZ pred telesom - Ritem: izmah (velik nos) - PAS: lopar vzporeden s tlemi
↓		
<p>STRANSKA CESTA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ravnotežje: 2 širini ramen) <ul style="list-style-type: none"> - Timing: 3 tarče - Ritem: krožno tekoče gibanje - PAS: kontrola smeri, globine/višine - Deli udarca: 1) Izmah, 2) prenos teže, 3) zasuk, 4) pripravljani poskok in različna gibanja ter 3 položaji 	→ DELI UDARCA + TAKTIČNA NAMERA	

SERVIS – PRVI KORAKI

GLAVNA CESTA		
	MET ŽOGE PREKO RAMENA ←	STRANSKA CESTA - Ravnotežje: peta gor - Timing: dlan na glavo - Ritem: gibanje navzgor
↓		
STRANSKA CESTA - Ravnotežje: peta gor - Timing: TZ nad glavo - Ritem in PAS: pospeševanje navzgor	→ VISOKA "5" Z LOPARJEM	
↓		
-	+ IZMAH ←	STRANSKA CESTA - Ritem: tekoče gibanje - PAS: kontrola smeri, globine/višine Deli udarca: 1) Izmah, 2) prenos teže
↓		
STRANSKA CESTA - Ravnotežje: iz frontalmega v bočni položaj - Ritem: sukanje ramen - PAS: kontrola smeri, globine/višine Deli udarca: 3) "močni" mož	→ FRONTALNO + PENTLJA	
↓		
	ZAČETNI POLOŽAJ IN NAMEŠČANJE ŽOGE ←	STRANSKA CESTA - Ravnotežje: S samo ob ustreznem mentu - Timing: TZ v podaljšku ramena - Ritem: obe roki gor, obe roki dol Deli udarca: 4) zamah
↓		
STRANSKA CESTA - Ritem: tekoče gibanje, počasi - hitro	→ SERVIS	

IGRA PRI MREŽI – PRVI KORAKI

GLAVNA CESTA		
	IGRA S SAMIM SEBOJ + "VOLEJ" ←	STRANSKA CESTA - Ravnotežje: med udarcem stojim - Timing: TZ boki in ramena - Ritem: tekoče gibanje + blok
↓		
STRANSKA CESTA - Ravnotežje: med udarcem stojim - Timing: TZ v višini ramen - Ritem in PAS: blok	→ ODBIJANJE NAD OVIRO	
↓		
-	VRATAR BREZ IN Z LOPARJEM ←	STRANSKA CESTA - Ravnotežje: dinamično - Timing: pred telesom v višini ramen Ritem: udarec + korak
↓		
STRANSKA CESTA Timing: kontrola smeri Ritem: udarec + korak; korak + udarec	→ PRVI VOLEJ	
↓		
	PREHOD IN VOLEJ ←	STRANSKA CESTA - Ravnotežje dinamično - Timing: 3 smeri Deli udarca: izmah

SMEŠ – PRVI KORAKI

GLAVNA CESTA		
	SMEŠ PO LOVLJENJU ŽOGE ←	STRANSKA CESTA - Ravnotežje: gibanje in iskanje ustreznega položaja za udarec - Timing: TZ nad ramenom - Ritem: iz položaja "močni" mož, tekoče gibanje, počasi - hitro
↓		
STRANSKA CESTA - Timing: TZ nad ramenom - Ritem: iz položaja "močni" mož, gibanje navzgor	→ SMEŠ IN VISOKA "5" Z LOPARJEM	
↓		
-	SMEŠ Z IZMAHOM ←	STRANSKA CESTA - Ravnotežje: dinamično/statično, peta gor - Timing: TZ nad ramenom Ritem: izmah
↓		
STRANSKA CESTA - Ravnotežje: dinamično/statično, 1. koraki, skok Ritem: obrat telesa	→ SMEŠ IZ ZAČETNEGA POLOŽAJA	