



Serviraj, igray i natječi se!

Teniska igra za početnike



Igra na osnovnoj crti

Kretanje protivnika (18m)

Kretanje protivnika (12m)

Izmjena preko prepreke

Izmjena bez prepreke

Igra sa sobom

Igra bacanjem

Igra na podu

Igra na podu





Igra bacanjem lopte





Igra sam sa sobom





Izmjena bez prepreke





Izmjena preko prepreke





Kretanje protivnika (12 metara)





Kretanje protivnika (18 metara)



Serviranje i reterniranje

Započeti izmjenu rolanjem

Započeti izmjenu izbacivanjem lopte odozdo

Započeti izmjenu bacanjem lopte iznad ramena

Započeti izmjenu izbacivanjem odozdo i preciznim reternom

Započeti izmjenu servisom odozdo i preciznim reternom

Započeti izmjenu servisom i preciznim reternom

Započeti izmjenu i ostvariti prednost slijedećim udarcem

Rolanjem/Izbacivanjem





Započeti bacanjem iznad ramena





Izbacivanje odozdo i precizan retern





Servis odozdo i precizan retern





Servis odozgo i precizan retern





Servis/Retern i ostvariti prednost



Discovering net game

Hvatanje lopte u zraku (bez prepreke)

Hvatanje lopte u zraku iznad prepreke

Presretanje lopte u zraku

“Držanje” lopte u zraku

Usmjeravanje lopte

Pokrivanje prostora na mreži

Prilazak mreži udarcem u napadu

Hvatanje lopte u zraku





Hvatanje lopte iznad prepreke





Presretanje lopte





Držanje lopte u zraku



Usmjeravanje lopte





Pokrivanje prostora na mreži



Prilazak mreži





Prednosti

- Integracija tehnike i razumijevanja igre
- **Kvalitetniji razvoj igre i vještina**
- **Više zabave!**



Kako koristiti progresivne situacije

- Započeti s razinom koja odgovara pojedinom igraču
- **Prilagoditi razine individualnoj dinamici razvoja**
- Razvijati relevantne taktičke i tehničke vještine



Otkrivanje tenisa kroz igru!

*Omogućiti igračima
da igraju*

*Pomoći im da
igraju bolje*

Progresivne igračke situacije

Kontrola tehnike i taktike

*Prepoznavanje relevantnih
problema*

*Pronalaženje individualnih
rješenja*





**SLOWER
BALLS,
SMALLER
COURT,
EASY
GAME**



PLAY+STAY
SERVE RALLY SCORE

tennisplayandstay.com



SERVIRAJ – IGRAJ – NATJEČI SE!



PITANJA?

