

РАД СА ПОЧЕТНИЦИМА И МЛАЂИМ УЗРАСТОМ

1. део



Нада Бањац

Када почети?



- Различита мишљења
- Од 7 до 12 година - интензивно развијање дететових физичких способности.
- Основна техника без ране специјализације.



Како почети? Позив



- посета предшколској установи/школи
- друштвене мреже
- медији (ТВ, радио, часопис...)



Како привући пажњу?



Промоција



- изложба трофеја
- фото галерија
(фото са утакмица, тренинга и важних догађаја из рада клуба)
- егзибициони меч
(успешни играчи, тате против мама, мих парови почетник и играч...)
- час физичког и здравственог васпитања
- промоција спортске опреме
- видео материјал
- филмско вече
- ликовни конкурс
(“Необична лоптица”, “Рекет који сам побеђује”, “Мајица за шампиона” ...)
- Рођенданска журка



Ресурси





Игра:
" 1 сат
вештице
нема!"

Први тренинг



- весело
- шарено
- мноштво реквизита
- динамично
- добро испланирано
- флексибилно
- организовано
- безбедност
- деца са посебним
потребама
- награде



PRVI TRENING .3gp



FRANCUSKA Prvi trening.mp4

Случај бр.1.



Случај бр.2.



Случај бр.3.



Родители



Atletik Kids MAMA.AVI



Atletik Kids DECA.AVI

"Немирно дете"



EVROPSKO PRVENSTVO GRBIC NIKOLA - MARINKOVIC NIKOLA Ostrava Česka 2013.AVI

Прва селекција



Тест бр. 1. Вежба реакције и спретности хватања.

Тест бр. 2. Вежба скакања са замахом руку.

Тест бр. 3. Вежба координације у покрету.



Планирање

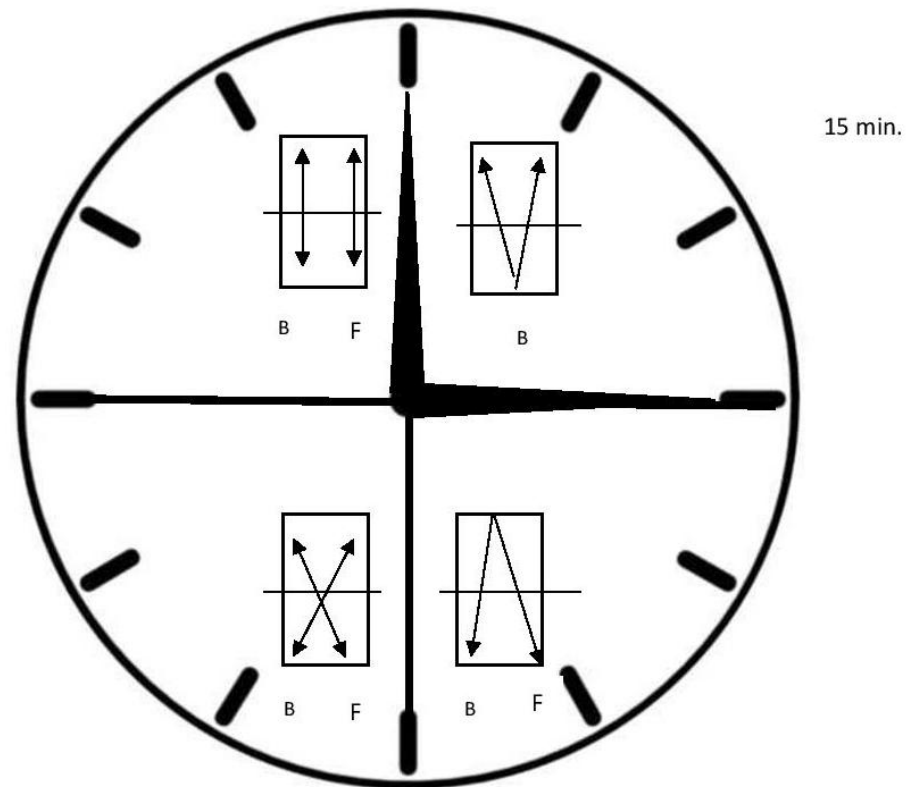
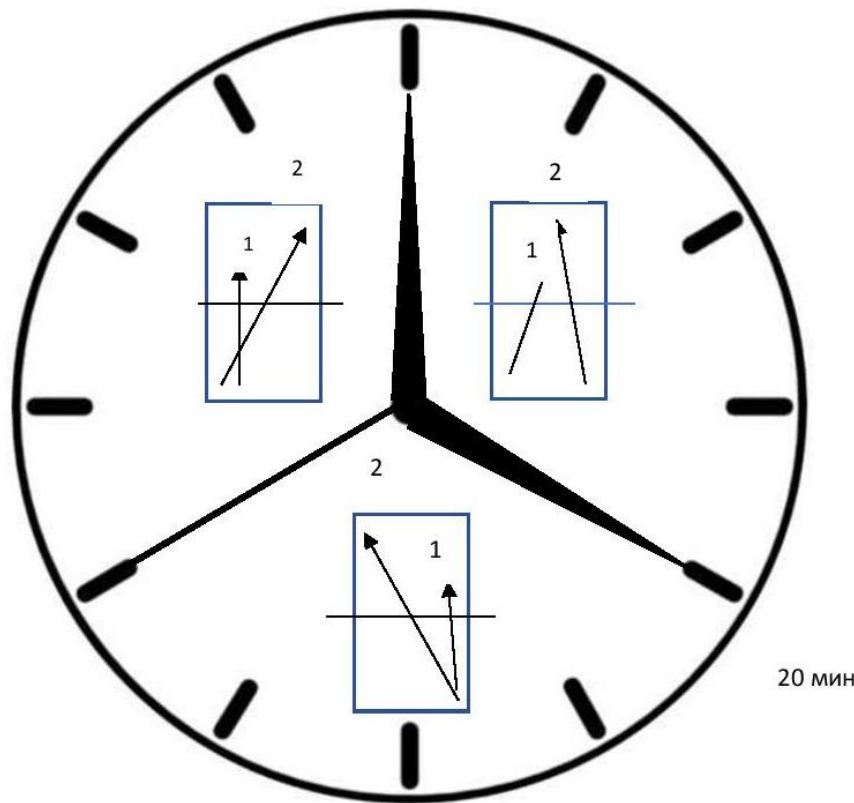


	1.недеља				2.недеља				3.недеља				4.недеља			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	1	2	2	11	2	1	2	3	2	2	1	3	1	2	1	3
	17	16	18	10	17	18	19	35	17	18	5	35	17	18	5	36
	30	20	21	-	30	21	21	-	30	21	24	-	30	21	24	-
	24	21	22	-	14	22	22	-	24	22	25	-	24	22	25	-
	25	22	23	-	25	23	23	-	25	23	27	-	25	23	27	-
	32	23	34	-	32	34	33	-	32	34	34	-	32	34	34	-
Јануар	1	2	1	11	2	1	2	3	2	1	2	3	1	2	3	1
Фебруар	17	18	7	37	17	18	30	36	17	18	30	36	17	16	35	14
Март	21	5	24	-	21	24	21	-	21	24	21	-	21	24	21	10
Април	22	24	25	-	22	25	22	-	22	25	21	-	22	25	22	-
Мај	23	29	29	-	23	27	23	-	23	29	23	-	23	27	23	-
Јун	32	34	34	-	32	33	34	-	32	34	34	-	32	34	33	-
	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3
	17	5	19	35	17	7	19	36	17	7	19	35	17	30	30	36
	21	24	27	-	21	24	26	-	21	26	21	-	21	24	21	-
	22	25	26	-	22	25	27	-	22	27	23	-	22	25	22	-
	23	29	29	-	23	29	29	-	23	29	29	-	23	27	23	-
	32	34	34	-	32	33	34	-	32	34	34	-	32	34	34	-
	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	1
	17	5	19	36	17	19	30	36	17	7	19	36	17	19	30	14
	21	24	26	-	21	24	26	-	21	21	24	-	21	24	21	10
	22	25	27	-	22	25	27	-	22	22	25	-	22	25	22	-
	23	29	29	-	23	27	29	-	23	23	29	-	23	27	23	-
	32	34	32	-	34	32	34	-	34	32	34	-	34	32	34	-
	1	6	1	4	1	8	1	4	1	1	1	1	1	8	1	1
	4	7	5	9	4	7	5	9	4	8	5	6	4	7	11	8
	15	16	15	10	17	15	15	10	16	16	16	20	15	15	10	31
	18	18	18	-	18	18	18	-	18	18	18	-	20	29	-	33
	33	31	20	-	34	34	34	-	34	34	33	-	31	31	-	34
	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1
	9	21	6	9	21	8	21	9	21	6	21	9	21	8	21	14
	15	22	8	10	22	21	22	10	22	8	22	10	22	9	22	-
	16	24	2	-	24	27	24	-	24	2	24	-	24	20	24	-
	18	25	34	-	25	26	25	-	25	34	25	-	25	34	25	-
	20	23	32	-	23	32	23	-	23	32	23	-	23	-	23	-

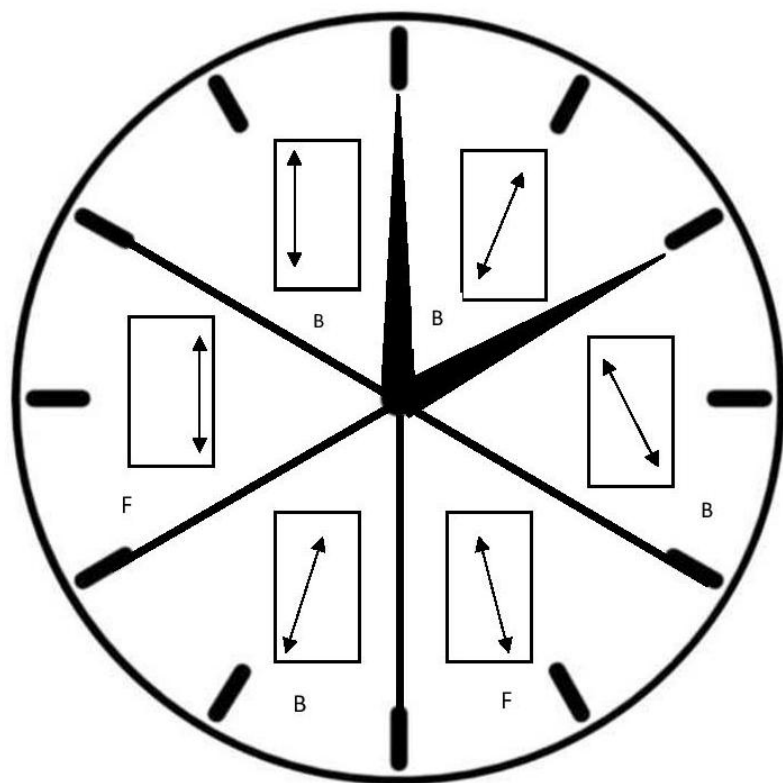
Периоди тренирања -
недеље и дани

- Означите бројевима
врсту вежбе

Временски приказ вежби тренинга

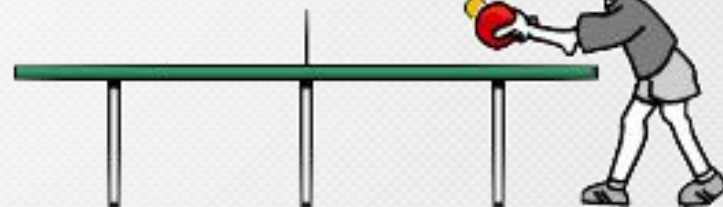


Временски приказ вежби тренинга



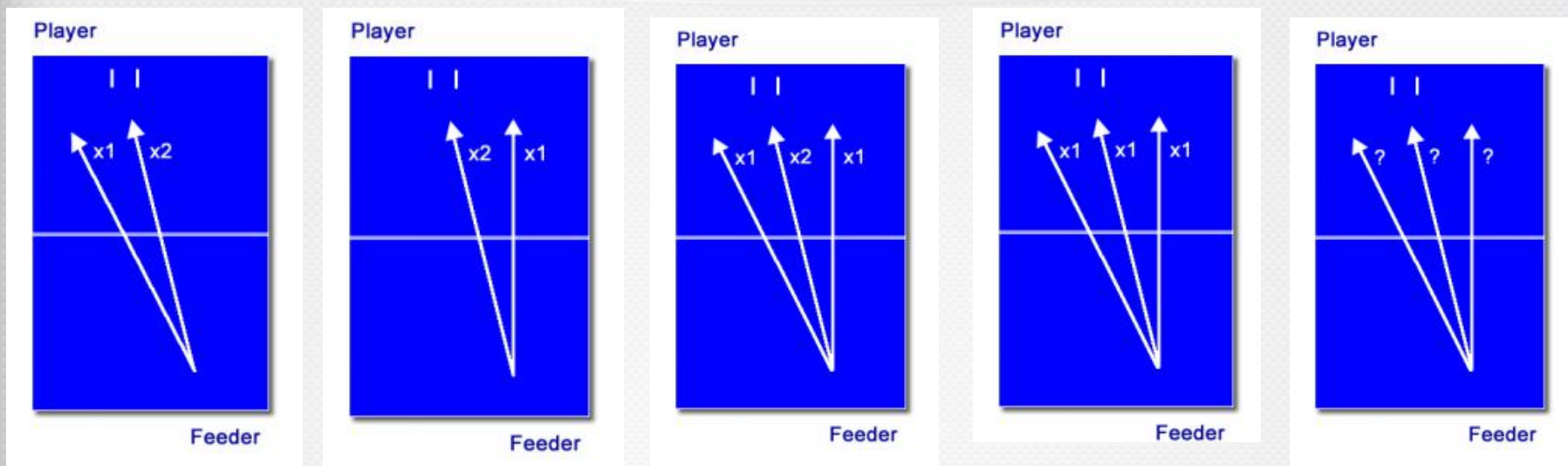
10 min.

- "ВРЕМЕ ЗА ВРЕМЕ"



Од лакшег ка тежем

(вежбе за ситне кораке)



1.

2.

3.

4.

5.

1. 2 лопте између траке и линије, 1 лопта у форхенд
2. 2 лопте између траке и линије (Т-Л), 1 лопта у средину простора (B_c)
3. 2 лопте између Т-Л, 1 лопта у форхенд, 2 лопте између Т-Л, 1 лопта у B_c
4. 1 лопта између Т-Л, 1 лопта у форхенд, 1 лопта између Т-Л, 1 лопта у B_c
5. X пута лопта између Т-Л , 1 лопта или у форхенд или у B_c

Реквизити



DISCO KIKI I ANJA.mp4

Papirni bik.mp4

Време



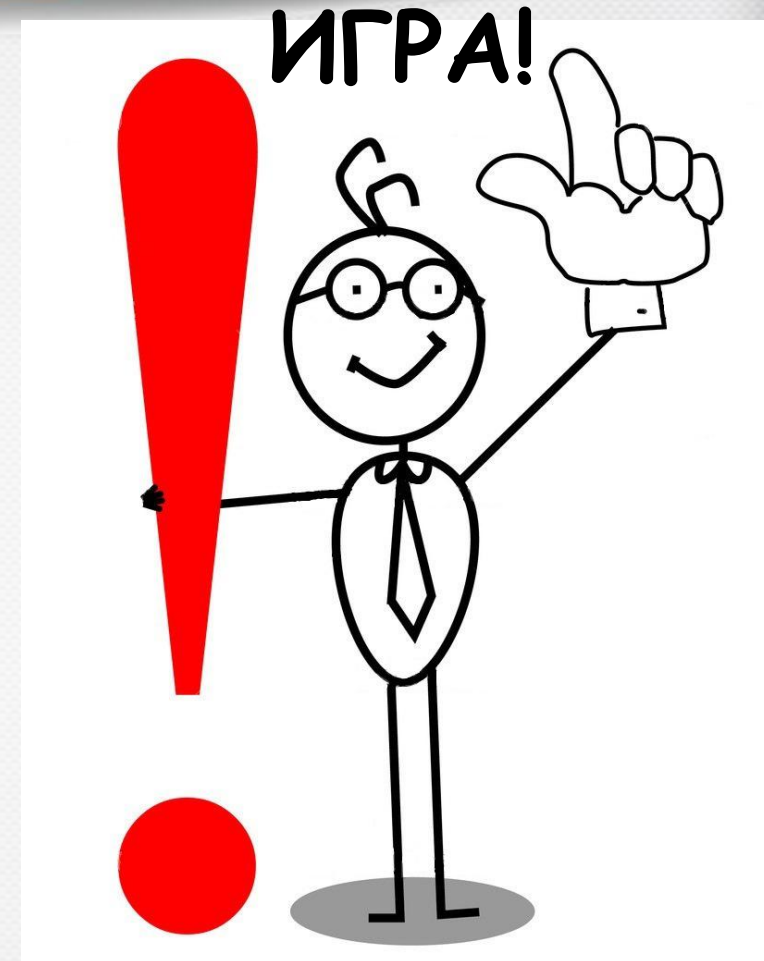
5 до 7 година



Запамти!



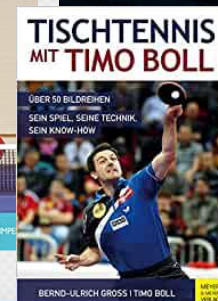
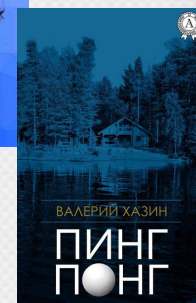
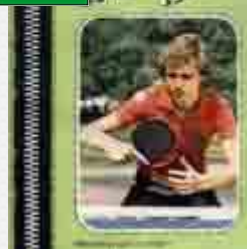
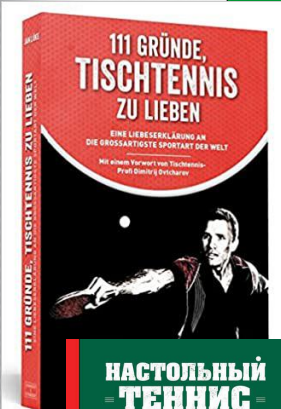
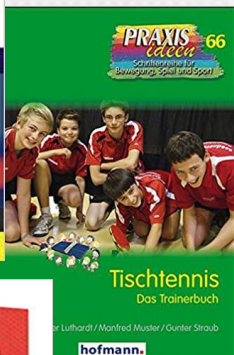
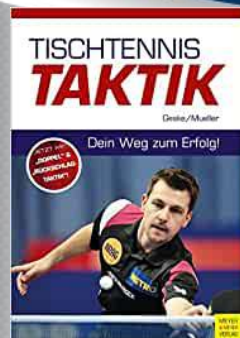
- НЕ нова звезде стоног тениса већ
темељ - техника!
- Рука - зид - рекет!
- Мењај реквизите!
- Нова вежба - нови простор!
- Не подразумевај!
- Покажи!
- Објасни!
- ...



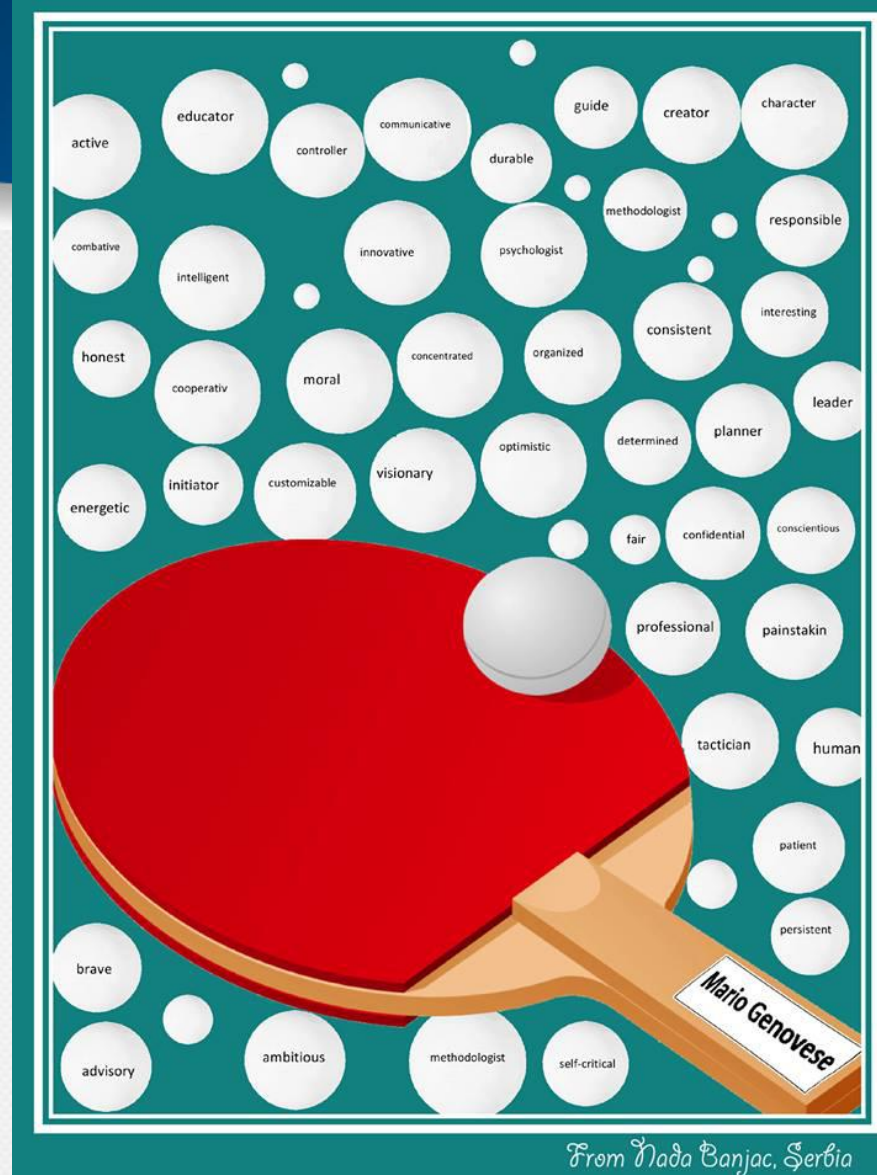
Учење!



Литература



Сујета или сарадња?



From Nada Banjac, Serbia

Прилог бр.1.

Пример вежбе за правилно држање рекета:
"Талични Том - каубој"





PRIMER VEŽBE

DRŽANJE REKETA

TALIČNI TOM (KAUBOJ)



Igra se sastoji da što je brže moguće, na znak, saginuti se, uzeti pravilno reket u ruke i postaviti pošte na pravo mesto.

Neophodan materijal:
Po jedan reket za svakog igrača.

Objašnjenje: Raket postaviti na pod. Na znak igrač uzima reket što je brže moguće, držeći reket za dršku, kažiprstom u pravcu igrača (kao pištolj). Insistirajte na položaju prstiju, kažiprstu sa strane, palcu na reketu.

	POSTIGNUĆE	KAKO POBOLJŠATI
Nije stečeno	Dece ne drži reket jačom rukom. Loše pozicioniranje prstiju.	Dece bi trebalo brzo da uhvati reket, zgrubi ga, rukom kojom se koristi za igranje, a drugom rukom traži leđa, da li da stavi ruku u džep. Insistirajte na pozicioniranju prstiju.
U toku je	Dece ne drži reket pravilno u svakom polukretaju.	položite ruku i po potrebi stavite novčić između prstiju
Stečeno je	Dece udobno, brzo, uvek ima dobro pozicioniranje ruku i prstiju.	Obavezno pravilno uzмите reket na svakoj sesiji, čak i nekoliko meseci kasnije i ako je potrebno ponovo investirajte na početku sesije kako bi on razumeo važnost.

MOGUĆE VARIJANTE

- Igrači stoje okrenuti leđima reketu.
- Uraditi istu vežbu za stonom.

Brojanje poena / dvoboj / izazov: Dvoje dece jedno ispred drugog, na znak uzimaju reket što je brže moguće. Ko je bio brži i onaj koji pravilno drži reket osvaja poen. Pobjednik ostaje sve dok ne ostane samo jedan koji će biti proglašen za SUPER KAUBOJA!

Прилог бр.2.

Др Frank Julich: Вежбе (1 -11) за унапређивање концентрације, периферног гледања, антиципације и координације



Dr. FRANK JÜLICH, SR. Njemačka

Vježbe za unapređivanje koncentracije, perifernog gledanja, anticipacije i koordinacije

U SR Njemačkoj je 1986. godine grupa autora objavila knjigu »1014 vježbi u stolnom tenisu«. Knjiga sadrži najraznovrsnije oblike tehničkih, taktičkih, kondicionih vježbi u stolnom tenisu. Razni autori ili grupe autora prikupljali su sve oblike vježbanja u stolnom tenisu, razvrstavajući vježbe prema njihovim osnovnim namjenama u pojedine grupe. Poglavlje 7 u navedenoj knjizi napisao je autor Dr. Frank Julich, a prvi dio poglavlja čini opis vježbi koje, prema autoru, u stolnoteniskom treningu služe za unapređivanje koncentracije, perifernog posmatranja, anticipacije i koordinacije.

Donosimo u cijelosti opis 40 raznih vježbi koje je autor naveo kao vježbe koje služe navedenoj namjeni.

Vježba br. 1 IGRA OKRETANJA

Cilj: brza orijentacija nakon nakon promjene stanja težišta tijela.

Opis: Okretanje tijela oko uzdužne osi nakon svakog izvedenog trećeg udarca. Nakon izvedenog bekhend udarca okretanje ulijevo, nakon izvedenog forhend udarca okretanje udesno.

U toku vježbe izvodi se ili pimpl ili kontriranje.

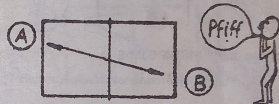
Varijante: — naizmjenično okretanje lijevo-desno — okretanje tijela nakon svakog izvedenog udarca.



Vježba br. 2 IGRA NA ZVIZDUK

Cilj: spremnost za prelaz u napad

Opis: Kontrolirana igra sa bekhend pimplom ili sa bekhend-forhend kontriranjem. Na znak trenerovog zvizduka igrač koji prvi reagira smije preći u napad topspinom ili snažnim udarcem i osvojiti poen. Igra se do 11 ili do 21 poena. Može se igrati pojedinačno ili u paru.



Vježba br. 3 STOLNI TENIS UZ MUZIKU

Cilj: sticanje osjećaja za ritam pri izvođenju udarca.

Opis: Podesiti igranje stolnog tenisa ritmu muzike koja svira na radiju ili kazetofonu. Uz brzi ritam muzike kontrirati, uz spori ritam pimplati ili braniti, na promjenu ritma muzike stati. Igrati uz pop muziku.

Vježba br. 4 VIDJETI — POKRENUTI — UDARITI

Cilj: pravovremeno zauzimanje stava prije izvođenja udarca

Opis: Igrači trebaju pokušati prije svakog izvedenog udarca postaviti se u pravilan polazni položaj za taj udarac. Igra se ili uvijek isti udarac ili se igraju razni udarci prema unaprijed utvrđenom redoslijedu. Zauzimanje polaznog položaja treba biti tako izvedeno da se prije početka izvođenja udarca jasno vidi početni stav za izvođenje udarca.

Vježba br. 5 KRUŽNO TRČANJE UZ GIMNASTIČKI KOLUT

Cilj: međusobno podešavanje trčanja i pokreta te sticanje sposobnosti orijentiranja.

Opis: Na oba kraja stola iz osnovne linije stola se na pod postavte po jedan gimnastički (ili sličan) kolut. Igra više igrača koji trče u krug oko stola i kada dođu na red da udare loptu moraju tako izvesti udarac da ne stanu u krug koluta niti ne dodirnu kolut.

Vježba br. 6 IGRA BROJAKA

Cilj: oslobađanje pogleda od loptice, promatranje pokreta protivnika.

Opis: Igrači A i B igraju neku jednostavnu vježbu na sigurnost, npr. pimplanje ili lagana kontra. Igrač A treba:

- a) reći koliko je prstiju slobodne ruke digao u zrak njegov protivnik B
- b) reći koliko je poskoka izveo neki drugi igrač koji poskakuje pored stola na kojem igraju A i B.

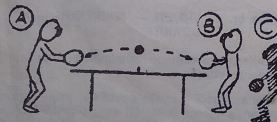


Vježba br. 7 IGRA SJENE

Cilj: usvajanje demonstriranih uzoraka pokreta.

Opis: Igrači A i B igraju a igrač C nastoji imitirati pokrete koje izvodi igrač B. Igrač C stoji na 1 m odstojanja iza igrača B i to kod bekhend ulijevo, kod forhend udesno iza igrača B i sa reketom bez lopte oponaša udarce igrača B.

- a) po 5 puta bekhend i 5 puta forhend kontra udarci naizmjenično
- b) nakon bekhend bloka 5 puta forhend topspin na bekhend blok
- c) slobodna igra



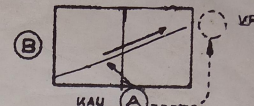
Vježba br. 8 MLAZNI LOVAC

Cilj: brzo reagiranje nakon vlastitog servisa, timing trčanja i pokreta udarca.

Opis: Igrač A izvede kratki forhend servis u forhend stranu igrača B. A optrčava svoj bekhend ugao stola i na uzvratni udarac igrača B izvodi topspin.

Izmjena nakon 20 lopti.

Varijante: — izvedba vježbe iz forhend strane — put kojim se treba kretati povećati uz pomoć markiranja.



Vježba br. 9 DVOSTRUKA LOPTA

Cilj: koncentracija na vlastitu igru, igranje pod neobičajenim okolnostima

Opis: Igrači A i B istovremeno servisom ubacuju svaki svoju loptu u igru i zatim nastavlja igrati s obje lopte.

Obojica igraju pimpl ili laganu kontra. Može se organizirati takmičenje koji par igrača će postići više udaraca bez greške.

Vježba br. 10 DVOSTRUKA LOPTA U PARU

Cilj: koncentracija na poen koji se igra.

Opis: Dva para za stolom igraju svaki sa svojom loptom po dijagonalama stola. U oba para po jedan igrač igra bekhend a drugi forhend. Treba obratiti pažnju da istovremeno oba igrača za istom stranom stola ne igraju bekhend ili oba forhend.

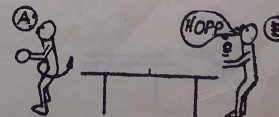
Varijanta: Promjena lopte za vrijeme igre između igrača.

Vježba br. 11 SERVIS I SKOK

Cilj: uhvatiti udarenu loptu kod skraćenog vremeni reakcije

Opis: Igrač A stoji leđima okrenut stolu. Kod servisa igrača B uz njegov istovremeni uzvik »hopa« igrač A se što brže okreće k stolu i hvata loptu slobodnom rukom. Odmah se zatim mijenja uloga, B se okreće od stola, A uz uzvik »hopa« izvodi servis.

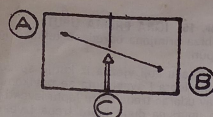
Varijante: — plasirani servisi — umjesto povika »hopa« viknuti pravac u kojem okret treba izvršiti (lijevo ili desno).



Прилог бр.2.

Др Frank Julich: Вежбе (12 -25)

за унапређивање концентрације, периферног гледања, антиципације и координације

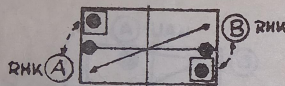


Vježba br. 19 DODAVANJE POKLOPACA

Cilj: natjecanje u spretnosti uz istovremenu sigurnost u udarcima.

Opis: A i B igraju po forhend dijagonalni bek-hend na bek-hend kontru. Svaki ima postavljeno na svojoj srednjoj liniji stola po deset kartonskih ili sl. pločica (podmeci za pivske čaše i sl.), a cilj je da svatko nastoji što prije prenijeti sve poklopce, jedan po jedan u bek-hend ugao stola. Svaki igrač može nakon svakog udarca uzeti po jedan poklopac i staviti ga u svoj bek-hend ugao stola i zatim odigrati slijedeći udarac pa opet prenijeti jedan poklopac itd., pri čemu ne smije pogriješiti u igri, jer onda vraća poklopac natrag.

Varijanta: sporija igra, umjesto kontre igra se pimpl.



Vježba br. 20 KRATKI SETOVI

Cilj: vježbanje igre u završnoj fazi seta, izdržljivost u koncentraciji.

Opis: Svaki set započinje kod stanja 18:18. Igra se prema redovnom redoslijedu servisiranja. Tek nakon 20:20 promjena servisa nakon svakog poena. Igra se na tri dobivena seta sa revanšom.

Varijanta: kao turnir u manjoj grupi igrača.

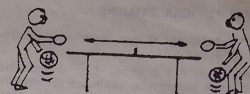
Vježba br. 21 STOLNI TENIS I VODENJE LOPTE

Cilj: koncentracija, sigurnost u izvođenju udaraca, takmičenje.

Opis: Igrači A i B igraju po dijagonalni ili paralelno nekom dogovorenim vrstom udarca (npr. pimpl) i istovremeno uz igranje stolnog tenisa drugom rukom udaraju o pod tj. vode tenisku ili gimnastičku loptu.

a) takmičenje tko uspije za vrijeme igranja na stolu više puta bez greške udariti teniskom loptom o pod

b) igranje 1 seta, za svakih 10 uspješnih vođenja teniske (ili gimnastičke) lopte dobiva se 1 poen.



Vježba br. 22 BUČNA KULISA

Cilj: smanjivanje osjetljivosti na zvučne smetnje sa strane.

Opis: Igra uz glasnu muziku kao zvučnom kulisom. Igrači se koncentriraju na udarce i na zadatak koji treba izvršiti. Igra se ili kontra ili napad na obranu.

Varijanta: igra se turnir svaki sa svakim na kratke setove ili sa početkom kod 18:18. — druga grupa može umjesto muzike igrati odbojku ili nogomet uz mnogo buke.

Vježba br. 23 DVOJAC

Cilj: mogućnost igranja uz različitu igračku jakost partnera, doživljaj uspjeha kod slabijih igrača.

Opis: Jači igrač dobiva poen tek kada je zaredom osvojio dva (može tri ili više) poena. Igra se set do 21. Za vrijeme igre jedan partner mora brojati stanje u poenima a drugi obraća pažnju na to kada jači igrač osvaja poen, osvovivši zaredom određeni broj pojedinačnih poena.

Vježba br. 24 ZABRANJENO GAZITI

Cilj: obraćanje pažnje na kretanje, poboljšavanje dosega do lopte.

Opis: Na podu, pored svake strane stola, nalazi se nekoliko ploča ili obruča. Igrač ne smije za vrijeme igre dodirnuti te ploče odnosno stati unutar obruča.

Varijanta: igra se u paru a dozvoljeno je partneru nakon vlastitog udarca nogom pomjeriti mjesto na kojem je ploča.

Vježba br. 25 SINHRONA IGRA

Cilj: promatranje suigrača, razaznavanje raznih vrsti udaraca.

Opis: Igrači A i B igraju slobodno, koristeći razne vrste udaraca. Drugi igrači na stolovima pored tog stola nastoje u što kraćem vremenu nakon toga odigrati isto što su odigrali igrači A i B.

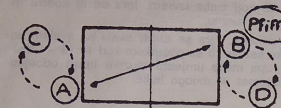
Varijanta: na svim se stolovima igra isti zadatak, igrač A odjednom mijenja igru, svi igrači na tim stranama stolova moraju odmah isto promijeniti.

Vježba br. 12 IGRA ZAMJENE

Cilj: biti spreman za igru, naizmjenice opterećenje i opuštanje.

Opis: Igrači A i B igraju duge dijagonalne lopte laganom kontrolom na sigurnost ili pripremni napad na sigurnost protiv obrane. Na znak trenerovog zvižduka igrači C i D bez prekidanja B i nastavljaju igrati isto po dijagonalni, sve do slijedećeg znaka trenera.

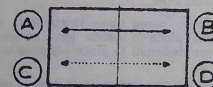
Promjena: Nakon svakih 10 sekundi ili slobodno.



Vježba br. 13 IGRA GRESAKA

Cilj: sigurnost u izvođenju udarca pod opterećenjem, točnost pogađanja.

Opis: Igrači A i B igraju paralelno na jednoj polovini stola ili pimpl ili kontru ili forhend topspin na bek-hend blok. Kod svake greške ili kod pogađanja druge polovine stola započinju pod istim uvjetima igrati paralelno na svojoj polovini stola igrači C i D. Igra se dok npr. jedan od parova kao prvi ne odigra 100 udaraca bez greške.



Vježba br. 14 IGRA OBOJENIM LOPTAMA

Cilj: povezivanje vizuelnog nadražaja sa određenom tehnikom.

Opis: Igrači se ubacuju na stol lopte iz neke poveće kutije. Kada je ubačena bijela lopta treba izvesti topspin, kada je ubačena zelena lopta treba izvesti snažan udarac, kada je ubačena žuta lopta treba izvesti pimpl, kada je ubačena crvena lopta treba stati, kada je ubačena karirana lopta može se izvesti bilo koji udarac.

Za vježbu je potreban igrač koji vježba, jedan koji ubacuje lopte u igru i jedan koji kupi lopte oko stola. Lopte se mogu označiti flomasterom ili sl.

Vježba br. 15 IGRA PREMA UPUTI

Cilj: brza primjena određene tehnike igranja prema uputi.

Opis: Igraču koji vježba iz kutije se dobacuje po jedna lopta i svaki puta se povikom označuje kakav udarac treba na tu loptu izvesti. Igrač ovisno o uputi na duge lopte treba izvesti forhend topspin ili forhend kontru ili forhend blok a na kratke lopte uvijek flip.

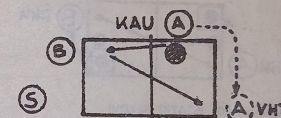
Pažnja! Nakon svakog udarca igrač se treba vratiti u osnovni stav!

Varijanta: Igrač loptom treba gadati neki cilj na stolu (npr. ručnik, ili sl.).

Vježba br. 16 MLAZNJAK

Cilj: kombinacija kratkog servisa sa brzom promjenom pozicije za izvođenje napadačkog udarca.

Opis: Nakon kratkog bek-hend servisa igrača A na bek-hend stranu igrača B igrač A optrčava svoj forhend ugao i igra na bek-hend strani svog stola na povratnu loptu forhend topspin. Promjena nakon 20 servisa. Igrati sa kutijom sa loptama i sakupljačem lopti.



Vježba br. 17 BRZI ODGOVOR

Cilj: reagiranje u skladu sa situacijom na različito ubačene lopte.

Opis: Ubacivanje lopte igraču A na forhend stranu sa tri različite vrste udaraca: kontra, topspin i pimpl. Igrač A vraća loptu dijagonalno i to kontrolom na kontru, kontrolom, udarcem ili blokom na topspin ili flipom na kratki pimpl. Promjena nakon 50 lopti.

Varijanta: vraćanje lopti na neki označeni cilj.

Vježba br. 18 IGRA UZ SMETNITU

Cilj: izvođenje udaraca usprkos smetnjama, podšavanje pokreta hvatanja lopte prema brzini leta lopte.

Opis: Igrači A i B igraju slobodno u zoni srednje linije stola. C pokušava uhvatiti loptu u visini mreže, kod udarca igrača A desnom a kod udarca igrača B lijevom rukom. Kod toga treba svaki puta vratiti ruku u polarni položaj a ne držati ruku nad mrežom. Zamjena nakon 5 uspješnih hvatanja.

Прилог бр.2.

Др Frank Julich: Вежбе (26 -40)
за унапређивање концентрације, периферног
гледања, антиципације и координације



Vježba br. 26 POGADANJE TIJELA

Cilj: posmatranje reakcije protivnika, oslobađanje pogleda od lopte.

Opis: Igrač A mora igrati uvijek u sredinu tijela igrača B, koji se neprekidno kreće postraničnim koracima za stolom.

- a) bekhend pimpl ili slobodni kontra udarci
- b) zabijanje visokih lopti na balon obranu.

Vježba br. 27 POKAZNA LOPTA

Cilj: prepoznavanje zadataka, sposobnost orijentiranja, periferno gledanje.

Opis: Igrač A igra uvijek na onaj dio stola protivnika B na koji neposredno pred udarac rukom pokaže treći igrač koji stoji sa strane stola, tj. lijevo ili desno. Vrstu udarca izabrati prema znanju igrača. Važno je da se igra na sigurnost i da ima više udaraca u slijedu.

Vježba br. 28 PARADA ZASTAVA

Cilj: zadana promjena vrste udarca.

Opis: Trener zastavicama označava vrstu udarca koju treba igrati.

Podignuta zastavica — forhend spin na bekhend blok. Zastavica postranično — kontriranje. Zastavica nadolje — pimplanje.

Vježba br. 29 IGRA PET PUTA

Cilj: prilagodavanje zadanoj izmjeni udarca, pronalaženje ritma igre.

Opis: Uvijek isti početak, zatim

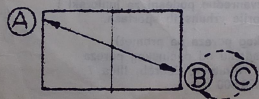
- a) 5 × kontra, zatim A sa topspinom, B sa bekhend blokom a zatim posnovno 5 × kontra
- b) 5 × pimpl, zatim A sa bekhend topspinom, B sa bekhend blokom ili rezanom obranom, a zatim nastavak napada.

Vježba br. 30 PAR U KRUGU

Cilj: kretanje u parovima

Opis: A i B igraju dugačke dijagonalne pimplane lopte ili kontra udarce, igrač C nakon svakog udarca igrača B nastavlja igru, pa zatim opet igrač B itd.

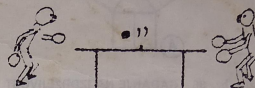
Varijanta: igrač A igra slobodno, gdje hoće.



Vježba br. 31 DVORUKO IGRANJE

Cilj: okretnost, prilagođavanje neuobičajenim situacijama.

Opis: A i B imaju u svakoj ruci po jedan reket, sa svakom rukom smiju igrati samo forhend. Igra se pimpl, kontra ili slobodno.



Vježba br. 32 HVATANJE LOPTE

Cilj: periferno posmatranje, sposobnost prilagođavanja.

Opis: A i B igraju pimpl ili kontre. Za vrijeme igre treba slobodnom rukom uvis baciti lopticu i istom je rukom uhvatiti.

Tko može najviše puta baciti opticu uvis i ponovno je uhvatiti, (bez da za to vrijeme pogriješi u igri), taj je pobjednik.

Vježba br. 33 RAVNOTEŽA

Cilj: osjećaj balansa.

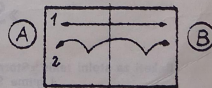
Opis: A i B igraju pimpl ili kontru. Svaki drži u drugoj ruci još jedan reket na kojem balansira lopticu. Tko izdrži duže bez da pogriješi u udarcu i bez da druga loptica padne sa drugog reketa.

Mogu se igrati setovi, poen se gubi ili u igri ili kada loptica padne sa reketa.

Vježba br. 34 JEDNOSTRUKO-DVOSTRUKO

Cilj: kontrola nagiba reketa, uključivanje u igru zgloba.

Opis: A i B igraju kontru dijagonalno ili paralelno, pri čemu kod svakog drugog udarca moraju loptu udariti na vlastitu polovicu stola. Igra se forhend ili bekhend kontra.

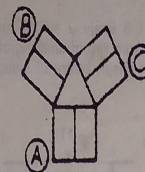


Vježba br. 35 IGRA U TROKUTU

Cilj: promatranje, prilagođavanje na različitu igru.

Opis: Tri polovice stola, svaka sa mrežom stave se u trokut, iza svake polovice stola na-

lazi se po jedan igrač. Igra se sa jednom loptom, samo forhendom, smjer i plasiranje su slobodni.



Vježba br. 36 GADANJE NA IZDRŽLJIVOST

Cilj: točno izvođenje udarca, izdržljivost u koncentraciji.

Opis: Igraču A se iz kutije dobacuju poluviske lopte na forhend, igrač A zabija te lopte. Tko postigne najdulju seriju udarac bez greške? Broje se točni udarci, kod prve greške vježba se prekida, nastavlja drugi igrač, koji je ubacivao lopte.

Vježba br. 37 ZATVORENE UŠI

Cilj: iskustvo u kinestetičkom području, pojačavanje vizuelnog doživljaja.

Opis: A i B igraju prema dogovorenom redoslijedu udarac ili slobodno. Oba igrača začepi uši vatom ili sl.

Varijante: — uši začepi samo jači igrač — igrač se dodatno sa jednim pokrivenim okom.

Vježba br. 38 JAKA ROTACIJA

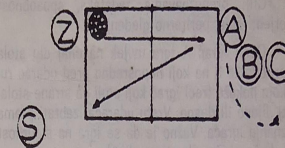
Cilj: varijabilno igranje jednom vrstom udarca.

Opis: A vuče spin, B igra blok. A mora nastojati svaki spin odigrati različito jakim rotacijom. Kako dugo treba A da osvoji 10 poena? Prvo se igra dijagonalno, zatim slobodno na jednoj polovici stola.

Vježba br. 39 ZAJEDNIČKO POGADANJE

Cilj: kooperacija, doživljaj uspjeha, takmičenje.

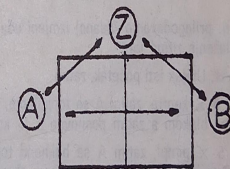
Opis: Igra se dugačka paralelna lopta ili rezani servis. Svaki igrač u grupi igra forhend dijagonalni topspin sve dok ne pogriješi. Tada dolazi na red slijedeći igrač, a igrač koji je pogriješio sakuplja lopte. Koja grupa će prva uspijeli ostvariti 50, 100 ili sl. pogodaka?



Vježba br. 40 BACANJE LOPTE

Cilj: spremnost na reagiranje, povezivanje raznih pokreta.

A i B igraju zadanom vrstom udarca. Trener naizmjenice jednom ili drugom igraču dobacuje tenisku loptu koju taj igrač treba uhvatiti bez da prekine igranje i vratiti dobacivanjem natrag treneru.



Прилог бр.3.

Видео записи креативних вежби и игрица



3 igraca zajedno
.mp4



20180221_184326.
mp4



20180306_192746.
mp4



20180306_194702.
mp4



20180314_184726.
mp4



20180314_185131.
mp4



20180314_185819.
mp4



20180327_190030.
mp4



20180327_190712.
jpg



20180327_190744.
mp4



20180604_193740.
mp4



20180703_174431.
mp4



20180731_183852.
mp4



20180802_195322.
mp4



20180802_200750.
mp4



20180803_202625.
mp4



20190322_190352.
mp4



20190409_215936.
mp4



20190606_212250.
mp4



20190606_214554.
mp4



20190815_121012.
mp4



20200609_185335.
mp4



20200609_191345.
mp4



20200615_185104.
mp4



20200622_195005.
mp4



20200622_195822.
mp4



20200918_192608.
mp4



20200918_195042.
mp4



20200918_195720.
mp4



20200918_215318.
mp4



20200918_220313.
mp4



20200918_220828.
mp4



20200925_184815.
mp4



20200925_193957.
mp4



20200929_195337.
mp4



20200929_195907.
mp4



20200929_201109.
mp4



20201009_204233.
mp4



20201013_185857.
mp4



20201016_183257.
mp4



20201020_210644.
mp4



20201027_190152.
mp4



20201027_202224.
mp4



20210108_184344.
mp4



120532504_10985



DSCF0287.AVI



DSCF2367.AVI



Goirle 2015-



happy song



IGRA KARTON ZA

Контакт



e-mail: banjacnada66@gmail.com

mob.tel.:069/1966125



Питања?

