

VAJE ZA TRETJO TENIŠKO OLIMPIJADO

„ DAN SLOVENSKEGA TENISA 2010,„

1. olimpijada

1.Odbijanje žoge navzgor v omejenem prostoru (menjanje forehand in beckhand)

(spodaj označene s pikami so našteje variacije-možnosti, da se trening popestri)

Šteje se število ponovitev v določenem času

- Prostor povečamo ali ga zmanjšamo
- Odbije in med odbojem naredi dodatno nalogo (počep, obrat za 360, zaploska ob strune)
- Odbijanje brez odboja na tla
- Odbijanje žoge navzgor: z vsako stranjo loparja odbije enkrat

2.Igranje forehanda in beckhanda čez mrežo (žoga prihaja od spredaj)

Šteje pravilnost izvedbe udarca(zamah, izmah in zadetek kroga)

Podajanje žoge čez mrežo (met od spodaj)

- Ciljanje tarče (na mestu, v gibanju)
- Izmenjava žog s trenerjem

3.Osmica (razdalja med stožci cca 2m)

(gibanje s bočnimi koraki med stožci, pravilno in čim hitreje)

- Vsak stožec obkroži
- V roke mu damo tenis lopar in žogico
- Med izvajanjem opazuje učitelja in ko spusti žogico na tla naredi počep in nadaljuje
- Teče z žogicami na loparju

4.Teniški hokej

(s loparjem vodi žogo do označene točke, jo ustavi in s forhend udarcem žogo potisne v gol, enako s bekendom. Ocenjuje se zadetek in pravilen izmah)

- Povečamo ali zmanjšamo gol
- nalogo z dvema žogama
- Z dvema žogama (eno potiska z loparjem drugo z ного)
- Namesto da žogo porine po tleh jo prime in si jo vrže ter z udarcem forehand zadane gol (prenese težo in dvigne pete zadnje noge ter naredi izmah)