

tjedan br.	Datum	Grupa	2. faza aktivnosti programa Tennis for Seniors - proljeće-ljeto 2021
23	12. i 13.06.21	1,2,3	Okupljanje zainteresiranih i raspored u homogene grupe, utvrđivanje inicijalnog stanja (tehnika, funkcionalne i motoričke sposobnosti).
24	19. i 20.06.21	1,2,3	Formiranje novih (starih) grupa prema zatečenom stanju polaznika, upoznavanje sa načinom rada i zadacima na terenu. Održavanje uvodnih treninga.
25	26. i 27.06.21		1 Ponavljanje osnova tehnike 2 Korekcije tehnike, korektna izvedba svih udaraca iz mjesta 3 Tenis na mala polja, na cijeli teren, voleji
26	03. i 04.07.21		1 Ponavljanje osnova tehnike voleja i servisa 2 Voleji, smash i servis, tenis na mala polja 3 Voleji smjer, dubina i smash, dijagonale forehand i backhand
27	10. i 11.07.21		1 Učenje tehničkih elemenata iz kretanja po terenu 2 Treniranje na cijeloj dužini terena, servis i volej 3 Stabilizacija tehnike iz mjesta, taktičko postavljanje u igri parova, igranje poena
28 - 32	17.7. - 20.8.21		Ljetna pauza
33	21. i 22.08.21		1 Servis cijeli pokret, osnove taktike u singl tenisu 2 Forehand i backhand kroz trening dijagonala, tehnika trčanja i zaustavljanja 3 Return u singl igri, napredne vježbe igre u parovima, servis sa zadacima i return u igri parova
34	28., 29.08.21		1 Forehand i backhand iz kretanja, taktika igre parova, servis i return 2 Turnir u parovima 3 Turnir pojedinačno
35	04. , 05.09.21		1 Udarci iz pravocrtnog i bočnog kretanja, volej na volej u paru 2 Igra poena bez servisa pojedinačno, servis i return u postavkama parova 3 Trening dva na jedan sa promjenama pozicija na terenu, servis i return
36	11., 12.09.21		1 Turnir bez servisa u singl igri 2 Dolazak i pokrivanje mreže u igri parova, udarci iz kretanja 3 Trening smjerova dijagonale i paralele, igranje poena sa zadanim smjerom servisa
37	18., 19.09.21		1 Trening smjera na cijelom terenu, smash i voleji 2 Promjena ritma koristeći slice i top spin. Servis i return 3 Osnovni udarci iz kretanja, igranje poena bez servisa pojedinačno i u parovima
38	25., 26.9.21		1 Trening voleja na volej u simulaciji igre parova, lob i smash 2 Poeni iz ruke sa zadacima, dolazak na mrežu u igri parova, servis i return 3 Slice i top spin u treningu smjerova, servis i return sa zadatkom
39	02., 03.10.21		1 Igra poena u singlu i paru kao priprema za završni turnir 2 Trening mečevi, priprema za završni turnir 3 Trening mečevi pojedinačno i u paru
10	31.07. i 01.08.21		Završni turnir za sve grupe i druženje poslije.