



STEP IN TENNIS KIDS

Dragi roditelji,

možda ste se zapitali zašto vaš trener u svom programu koristi mini-teren i mekane loptice. Možda to nije bio način na koji ste vi učili da igrate tenis, i možda čak razmišljate da bi bilo bolje da vaše dete igra na pravom terenu. Predstavljamo vam neke od razloga zašto su modifikovane teniske loptice i tereni najbolji i najprihvatljiviji način da se deca zabave i zadrže na terenu, a zatim postanu i ozbiljni mali igrači.

PRAVA STVAR- Tereni i oprema su primereni uzrastu i visini deteta. Kada deca tek počinju sa tenisom treba im olakšati igru, a ne otežavati. Korišćenje pravih lopti na pravom terenu im sve otežava, posebno dok ne porastu. Ni u jednom drugom sportu se od deteta ne očekuje da igra na terenu pravih dimenzija, na kojima odrasli igraju.

VIŠE VEŠTINA- Mekane loptice odskaču niže i sporije su, što omogućuje početnicima da brže i lakše razviju tehničke veštine. Korišćenje ovih lopti znači da deca mogu da nauče više, ne manje. Dok rastu oni zadržavaju stečene veštine i stalno se nadograđuju, razvijajući koordinaciju i šireći spektar znanja.

BEZ EKSTREMA- Pogađanjem lopti u pogodnoj zoni udaranja manje su šanse da će se razviti ekstremni hvat ili igra koja bi bila onemogućena da se razvije u budućnosti na taktičkom i tehničkom planu.

BRŽA IGRA- Igrači mogu da serviraju, prebacuju lopticu i poentiraju brže. Deca osećaju da mogu da igraju pravi tenis uz puno zabave. Ova igra će ih zadržati na terenu, jer mogu da igraju sami, sa porodicom ili društvom.

IGRA I ZABAVA- Deca ostaju u tenisu zato što uspevaju da igraju, a ne zbog starih i ustaljenih igara koje su nezanimljive i stalno se ponavljaju. Oni uče prave veštine koje će doprineti lakšem igranju, dok treneri ne moraju da uključuju u određene igre reket i loptice, pritom ne umanjujući napredak u tenisu.

VIŠE UDARACA- Kada budu u mogućnosti da prebacuju preko mreže udaraće za 100% više loptica, nego da stoje u dugačkom redu čekajući na svoj udarac dok im trener izbacuje. Deca će mnogo više vremena provesti udarajući nego skupljajući loptice. Kao rezultat će se pokazati mnogo brže i lakše napredovanje u primanju i udaranju loptice, kao i boljem osećaju i kontroli lopte.

TAKTIČKI RAZVOJ- Igrači razvijaju bolju taktičku svest kada se nalaze na mini-terenu. Uviđaju kretanje protivnika i mesto gde treba da pošalju loptu, umesto da samo udaraju ne razmišljajući na velikom terenu. Deca na taj način podstiču razmišljanje i kontrolišu loptu radeći sa njom ono što oni žele, a ne samo da gledaju kako da se otarase lopte koja im dolazi.

OD NAJMANJEG DO NAJVEĆEG TERENA- Postoje tri faze kada je u pitanju početni razvoj u tenisu kod dece. ITF (International Tennis Federation) koristi tri veličine terena i loptica. Crvena faza obuhvata mini-teren i najlakše i najsporije lopte. Narandžasta faza se igra na midi-terenu i sa srednje mekanim loptama, dok je zelena faza na velikom terenu sa mekanim lopticama. U zavisnosti od sposobnosti deteta i uzrasta prolaziće se kroz ove razvojene faze. Ono što se nikako ne preporučuje, a često se može videti u teniskim školama je prerano uključivanje dece u veliki tenis i igranje sa tvrdim lopticama, što kod dece izaziva frustracije, lošu tehniku, nekontrolisano udaranje bez razmišljanja i mnoge druge nedostatke koji se kasnije ispostave kao pogubni po igru. Radeći po utvrđenom planu bez pritiska da se prerano ubace u svet odraslih deca razvijaju ljubav prema tenisu, zdrav takmičarski duh, tehniku, taktiku, kao i svoj stil igre.

KRETANJE- Deci je kretanje po mini-terenu realnije. Ne treba im više od četiri koraka iz početne pozicije da stignu do lopte, jer je to prikladna veličina terena za njih. Deca tako uspevaju da postignu balans i koriste realan rad nogu i kretanje po terenu. Takođe kako dolazi više loptica da udare, prebacivanja su duža i oni uspevaju da se vrate na početnu poziciju i budu spremni za sledeći udarac.

BEZ ROBOTA- Igrači mogu da razviju različite stilove igre i veštine koje najbolje pristaju njihovoj ličnosti. Sporije lopte i manji tereni omogućuju deci da igraju u svim delovima terena, da češće izlaze na mrežu i uče da napadaju i da se brane na više načina.

Programi za decu preporučeni su i osmišljeni od strane **ITF**-a (International Tennis Federation) pod nazivom *“Play and stay”* i od američke **PTR** (Professional Tennis Registry) organizacije, pod nazivom *“Quick start”*.

TK “Step in” sprovodi *“Tennis kids”* program po uzoru na najveće svetske teniske organizacije.

www.tkstepin.com