

ŠTO JE



TENIS 10S JE DIO „PLAY AND STAY“ KAMPANJE USMJERENE NA TRENING I NATJECANJA 10 GODIŠNJAKA

ITF preporučuje da 10-godišnji i mlađi igrači ne treniraju i natječu se koristeći žute lopte, nego da umjesto toga treniraju i natječu se igrajući crvenom, narančastom i zelenom loptom na igralištu odgovarajuće veličine.

Upotreba sporijih lopti pomoći će igračima da razviju najdjelotvorniju tehniku kako bi bili spremni primijeniti najbolju taktiku, što u većini slučajeva ne bi mogli izvesti koristeći žute lopte na cijelom igralištu.

Tenis 10s dio je ITF-ove kampanje *Tennis...Play and Stay* ("Tenis... Igraj i ostani"): tenisplayandstay.com.

FORMATI I SUSTAV BODOVANJA

Da bi se natjecanja prilagodila potrebama 10-godišnjih i mlađih igrača, u Teniska pravila uključeni su sljedeći sustavi bodovanja:

- 1 „tie-break“ do 7 ili 10
- igra na dva dobivena tie-breaka do 7 poena
- 1 kratki set (do 4 dobivena gema)
- dva dobivena kratka seta (do 4 dobivena gema)
- „tie-break“ umjesto 3. seta
- bez igranja na razliku (kod izjednačena igra se jedan poen) **[NO AD SCORING]**
- kombinacija više navedenih sustava

Umjesto pojedinačnih eliminacijskih susreta, preporučuju se formati natjecanja i "teniski festivali", koji omogućuju svim igračima igranje više od jednog susreta (npr. round robin, "kompas"), ali i da sva djeca odigraju približno jednak broj susreta na natjecanju. Vremenski ograničeni susreti omogućuju efikasniju rotaciju i organizaciju.

Kod 10-godišnjih i mlađih igrača, posebno kod Crvenog i Narančastog tenisa, preporučuju se ekipna natjecanja.

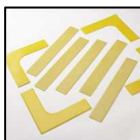
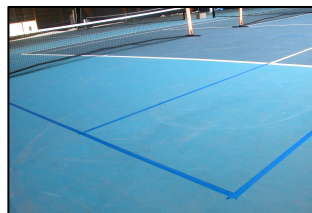
Formate natjecanja preuzmite besplatno na tenisplayandstay.com/competitions

OZNAČAVANJE IGRALIŠTA

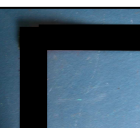
Za označavanje crta i mreža kod crvenih i narančastih igrališta koristi se sljedeća oprema. Za detaljnije informacije o tome kako i gdje označiti igralište za natjecanje i trening posjetite tenisplayandstay.com.



Traka za crvena igrališta



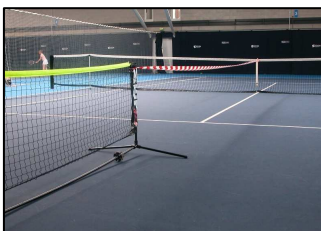
Privremene linije za narančasto igralište



Elastične vrpce za narančasto igralište



Prijenosna mreža i pregradna traka za mrežu za crveno igralište



Za više informacija o opisanoj opremi, kao i sporijim crvenim, narančastim i zelenim loptama posjetite: tenisplayandstay.com/equipment



Službeni program
Međunarodne teniske federacije



**TENIS ZA 10-
GODIŠNJE IGRAČE
SPORIJE LOPTE,
MANJA IGRALIŠTA,
JEDNOSTAVNIJA IGRA**



PLAY+STAY
SERVE RALLY SCORE

www.tennis10s.com

RAZINA	DOB	LOPTA <i>*(Očekivana brzina)</i>	VELIČINA LOPTE / DIMENZIJE IGRALIŠTA	REKET <i>** (Ovisno o visini igrača)</i>	OPCIJE BODOVANJA	OPIS RAZINE
	5-7 godina	<p>(Spužva ili filc) 75%* sporija od žute lopte</p>	SPUŽVASTA LOPTA 8,00-9,00 cm STANDARDNA LOPTA 7,00-8,00 cm ----- Igralište 11-12m x 5-6 m Visina mreže: 80-83,8 cm	17-23 inča (43-58 cm)**	<ul style="list-style-type: none"> • 1 tie-break do 7 ili 10 • Na dva dobivena tie-breaka do 7 poena • 1 kratki set do 4 • Vremenski ograničeni mečevi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sporije lopte, manja igrališta i kraći reketi. • Igrači su kadri igrati tenis odmah od prve lekcije. • Igrači kreću s igranjem zabavnih mečeva u ekipama. • Razvoj pravilne tehnike i upotreba stvarne taktike.
	7-9 godina	<p>50%* sporija od žute lopte</p>	STANDARDNA LOPTA 6,00-6,86 cm ----- Igralište 18m x 6,5-8,23 m Visina mreže: 80-91 cm	23-25 inča (58-63 cm)**	<ul style="list-style-type: none"> • Na dva dobivena tie-breaka do 7 poena • 1 kratki set do 4 	<ul style="list-style-type: none"> • Igrači se sele na veće igralište koje odgovara njihovoj visini. • Lopta je neznatno brža od crvene, ali nastavlja osiguravati optimalnu zonu udara. • Igrači su sposobni primjenjivati naprednu taktiku. • Mečevi su duži nego u Crvenom tenisu, a djeca nastupaju i na grupnim i pojedinačnim natjecanjima.
	8-10 godina	<p>25%* sporija od žute lopte</p>	STANDARDNA LOPTA 6,30-6,86 cm ----- Cijelo igralište Standardna visina mreže	25-26 inča (63-66 cm)**	<ul style="list-style-type: none"> • 1 kratki set do 4 • Na dva dobivena seta do 4 (3. set je tie-break) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lopta je brža od narančaste. • Lopta je još uvijek sporija i odskače niže od žute lopte. • Iskusniji igrači kadri su nastaviti razvijati pravilnu tehniku i primjenjivati naprednu taktiku. • Mečevi su neznatno duži nego u Narančastom, tenis, a djeca uigraju i na momčadskim i na pojedinačnim natjecanjima.
	11 godina i stariji	Žuta lopta	STANDARDNA LOPTA 6,54-6,86 cm ----- Cijelo igralište Standardna visina mreže	26-29 inča (66-73,7 cm)	<ul style="list-style-type: none"> • bilo koji sustav bodovanja u skladu s Teniskim pravilima 	<ul style="list-style-type: none"> • Igrači do Žutog stupnja napreduju kroz crvenu, narančastu i zelenu razinu. • Igrači će u pravilu biti spremni za trening i natjecanja sa žutim loptama i na cijelom terenu.

Od 2012, Pravilima Međunarodne teniske federacije bit će propisano da se na natjecanjima 10-godišnjaka i mladih moraju koristiti sporije crvene, narančaste ili zelene lopte, na terenima odgovarajuće veličine, s reketima odgovarajuće veličine. I igračima koji se kasnije počnu baviti tenisom (npr. 9-godišnjaci i stariji) preporučuje se da počnu trenirati i natjecati se u Crvenom, prije nego što priđu u Narančasto pa onda u Zeleno.

Za više informacija posjetite www.tennis10s.com

PODRŠKA

- Dopustite djetetu da igra u svojoj kategoriji na turnirima „Tennis10s“, kako bi stekao sigurnost i potpuno uživao u igri.
- Najbolje je ne gledati svaki susret svojeg djeteta, jer mu to može stvoriti pritisak.
- Držite se svoje uloge roditelja i ne pokušavajte postati trener.
- Igranje turnira je važan dio u razvoju igrača, a dijete treba poticati da se i natječe, ali i da redovito trenira.
- Budite svjesni djetetovih sposobnosti i izbjegavajte ga uspoređivati s drugim igračima.
- Budite svjesni da u ovoj dobi rezultati nisu toliko bitni.
- Najvažniji aspekt je da vaše dijete voli igrati tenis i da igra puno mečeva.

OHRABRENJE

- Potičite djete na sportsko ponašanje na treninzima i turnirima .
- Ne tolerirajte loše ponašanje, varanje ili loše manire
- Potaknite dijete da uči biti neovisno. Izbjegavajte da ovisi o vama. Usredotočite se na trud, umjesto na rezultat.
- Nikada ne pitajte " Jesi li pobijedio ? Umjesto toga, bolje pitajte " Kako si igrao? " Ili "Je li bilo zabavno? " Učinite to tako da shvati da ste više zainteresirani za igru nego rezultat .

POŠTOVANJE

- Pomozite djetetu da poštuje pravila, protivnika , organizatore turnira, suca, sve je to dio tenisa.
- Neka poštuje protivnikove roditelje i trenere.
- Uvijek plješćite obojici igrača .
- Poštujte djetetova trenera jer je on stručan, a također i on treba poštovati i cijeliti vas.

ŠTO RODITELJI TREBAJU OČEKIVATI

- Na treninzima roditelji trebaju vidjeti sporije crvene, narančaste ili zelene lopte, treninge na manjim igralištima, igranje s manjim reketima.
- Aktivnosti koje pomažu djetetu da servira, izmjenjuje udarce, broji, a kroz to da uči ispravnu tehniku.
- Da dijete izmjenjuje udarce i igra na poene s drugom djecom ili trenerom, uči taktiku kako bi unaprijedio svoju igru.
- Dijete koje je aktivno uključeno u trening i nikada ne čeka u redovima za udarac.
- Trenera koji organizira trening na način da stvara zabavu i prijateljsko okruženje.

NA NATJECANJIMA RODITELJI BI TREBALI OČEKIVATI DA ĆE VIDJETI ...

- Multi formate natjecanja gdje sva djeca igraju puno susreta, ali i momčadska natjecanja, posebno za mlađe uzraste.
- Prilagođena pravila koja omogućavaju svim igračima različitih sposobnosti da budu uspješni.
- Suce i organizatore koji su prisutni kako bi bili na pomoć djeci kod bodovanja, kada je to potrebno .

NAPREDAK OD CRVENOG, NARANČASTOG, DO ZELENOG STUPNJA ...

- Igrači mogu napredovati u viši stupanj, kada budu u stanju kontrolirati loptu i učinkovito provoditi taktiku na sadašnjem stupnju.
- Ako igrač prerano prijeđe u viši stupanj može razviti lošu tehniku, izgubiti samopouzdanje i interes .
- Roditelji bi trebali shvatiti da je učiti igrati tenis, natjecati se postupan proces i kako djeca napreduju kroz tri faze programa „Tennis10s“. Roditelji bi trebali poticati djecu da postanu neovisni . Također bi trebali dopustiti da dijete polako napreduje , te da fokus bude usmjeren na zadovoljstvo u treningu , a ne na rezultat i mečeve.



Službeni program
Međunarodne teniske federacije



**TENIS ZA
10-GODIŠNJE IGRAČE
RODITELJSKI
SAVJETNIK**



www.tennis10s.com