

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Rozcvičenie, oboznámenie sa z ihriskom, pravidlami, raketou. Tenisové rozcvičenie s raketou a loptou. Súťaže s raketou a loptou.
2	rozcvičenie, nácvik forhendu, forhend o stenu, forhend cez sieť po trénerovom nadhode, štafety s loptou a raketou
3	rozcvičenie nácvik bekhendu, bekhend o stenu, bekhend cez sieť po trénerovom nadhode, štafety s loptou a raketou
4	rozcvičenie zopakovanie forhendu a bekhendu, hra o stenu, hra cez sieť po trénerovom nadhode s ruky. Štafety
5	rozcvičenie, zopakovanie forhendu a bekhendu cez sieť + tréner stojí na druhej strane siete a nahadzuje hráčom na forhend potom bekhend + deti po odohratí 4 úderou, vykonávajú kruhové cvičenia na rôznych stanovištiach.
6	rozcvičenie, zopakovanie forhendu a bekhendu + nácvik podania zo spodu a nácvik nadhodu na podanie z hora + štafety
7	rozcvičenie, podávanie zo spodu z kratšej vzdialenosti + return, nácvik nadhodena na podanie z hora, hra forhendu a bekhendu na zmenšenom ihrisku
8	rozcvičenie, štafetové súťaže, nácvik volejov.

9	rozcvičenie, podanie zo spodu, z hora, nabiehané udery a volej.
10	rozcvičenie, turnaj na malé ihrisko.
11	rozcvičenie, forhend, bekhend nácvik kraťasu a podanie z hora.
12	rozcvičenie, nácvik krížnych forhendov a bekhendov, podanie zo spodu.
13	rozcvičenie, nácvik forhendov a bekhendov po čiare podanie na presnosť do terčov.
14	rozcvičenie, záverečný turnaj.
15	Rozcvičenie, privítanie, zopakovanie si forhendu a bekhendu
16	rozcvičenie, rôzne štafety na rýchlosť a obratnosť
17	rozcvičenie, nácvik forhendov a bekhendov na mini ihrisku
18	rozcvičenie, hra o stenu, nácvik podania

19	rozcvičenie, nácvik podania a returnu
20	rozcvičenie, zopakovanie forhendov a bekhendov, nácvik volejov
21	rozcvičenie, zopakovanie podania a returnu, nácvik volejov
22	rozcvičenie, tréningové zápasy
23	Rozcvičenie, tenisové štafety, zopakovanie podania na terč
24	Rozcvičenie, zopakovanie forhendou a bekhendou po čiare na minitenisovom ihrisku

Popis vykonávaných činností:

Poradové číslo aktivity	Popis vykonávaných činností
1	Rozcvičenie, oboznámenie sa z ihriskom, pravidlami, raketou. Tenisové rozcvičenie s raketou a loptou. Súťaže s raketou a loptou.
2	rozcvičenie, nácvik forhendu, forhend o stenu, forhend cez sieť po trénerovom nadhode, štafety s loptou a raketou
3	rozcvičenie nácvik bekhendu, bekhend o stenu, bekhend cez sieť po trénerovom nadhode, štafety s loptou a raketou
4	rozcvičenie zopakovanie forhendu a bekhendu, hra o stenu, hra cez sieť po trénerovom nadhode s ruky. Štafety
5	rozcvičenie, zopakovanie forhendu a bekhendu cez sieť + tréner stojí na druhej strane siete a nahadzuje hráčom na forhend potom bekhend + deti po odohratí 4 úderou, vykonávajú kruhové cvičenia na rôznych stanovištiach.
6	rozcvičenie, zopakovanie forhendu a bekhendu + nácvik podania zo spodu a nácvik nadhodu na podanie z hora + štafety
7	rozcvičenie, podávanie zo spodu z kratšej vzdialenosti + return, nácvik nadhodenia na podanie z hora, hra forhendu a bekhendu na zmenšenom ihrisku
8	rozcvičenie, štafetové súťaže, nácvik volejov.

9	rozcvičenie, podanie zo spodu, z hora, nabiehané udery a volej.
10	rozcvičenie, turnaj na malé ihrisko.
11	rozcvičenie, forhend, bekhend nácvik kraťasu a podanie z hora.
12	rozcvičenie, nácvik krížnych forhendov a bekhendov, podanie zo spodu.
13	rozcvičenie, nácvik forhendov a bekhendov po čiare podanie na presnosť do terčov.
14	rozcvičenie, záverečný turnaj.
15	Rozcvičenie, privítanie, zopakovanie si forhendu a bekhendu
16	rozcvičenie, rôzne štafety na rýchlosť a obratnosť
17	rozcvičenie, nácvik forhendov a bekhendov na mini ihrisku
18	rozcvičenie, hra o stenu, nácvik podania

19	rozcvičenie, nácvik podania a returnu
20	rozcvičenie, zopakovanie forhendov a bekhendov, nácvik volejov
21	rozcvičenie, zopakovanie podania a returnu, nácvik volejov
22	rozcvičenie, tréningové zápasy
23	Rozcvičenie, tenisové štafety, zopakovanie podania na terč
24	Rozcvičenie, zopakovanie forhendou a bekhendou po čiare na minitenisovom ihrisku