





1	Získavanie pohybových zručností v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek, rozvoj rýchlostných schopností
2	Nácvik pohybových zručností - odrážanie, hádzanie a chytanie tenisovej lopty a práca s raketou
3	Nácvik základných tenisových zručností odbíjanie na rakete, o zem, o stenu s raketou a tenisovou loptičkou
4	Nácvik a zdokonaľovanie základných tenisových zručností s raketou a tenisovou loptičkou
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou o zem, o stenu
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností vyhadzovanie a chytanie tenisovej lopty na rakete a pokus o tenisovú hru
7	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach, hádzanie, kotúľanie a práca s tenisovou loptou a raketou odbíjanie o stenu, o zem a tenisovej hry
8	Zdokonaľovanie v pohybových zručnostiach, hádzanie, práca s tenisovou loptou a raketou
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptou, chytanie, hádzanie, tenisová hra
10	Zdokonaľovanie pohybových zručností, oko-ruka-lopta, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra

11	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie tenisovej lopty na rakete, tenisová hra
12	Zdokonaľovanie pohybových zručností odrážanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej lopty raketou, tenisová hra
13	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností , súvislé odbíjanie loptičky na rakete, prenášanie tenisových loptičiek, odbíjanie raketou forhendovou stranou
14	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, súvislá výmena dvojíc raketami a jednou lopitčkou ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku, údery raketou do loptičky na terč
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností odrážanie, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej loptičky. Súvislé odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku.
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, vyhadzovanie a chytanie, odrážanie tenisovej loptičky na rakete. Pokus o tenisovú hru medzi dvomi žiakmi ponad prekážku.
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, chytanie, hádzanie, odbíjanie tenisovej loptičky. Odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku.
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky raketou ponad sieť na súperovu polovicu, začiatok hry s úderom zhora.
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky raketou bez dopadu na zem.
20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky raketou bez dopadu na zem a späť do rúk druhému žiakovi, volejová výmena vo dvojiciach.

21	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, odbíjanie loptičky raketou nad hlavou na diaľku, práca v skupinách
22	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností, kombinácia odbíjania loptičky nahor a o zem, súvislá hra na malé ihrisko