

1	Pohybové zručnosti v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek (nadhadzovanie loptičky, púšťanie a chytanie loptičky, hádzanie loptičky do steny a následné chytanie), odbíjanie loptičky raketou nad seba
2	Nácvik pohybových zručností, odbíjanie loptičky dlaňou o zem, hádzanie loptičky vo dvojiciach, odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem, chytanie loptičky
3	Nácvik zručností, odbíjanie loptičky na rakete, odbíjanie loptičky o zem, odbíjanie loptičky o stenu, hádzanie loptičky na terč
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety, údery raketou proti stene, odbíjanie loptičky raketou nahor a o zem
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie, chytanie. Odbíjanie loptičky na rakete, dribling raketou, odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety, pokus o súvislu hru ponad prekážku
7	Zdokonaľovanie pohybových zručností, hádzanie. Odbíjanie loptičky pri stene, odbíjanie loptičky na rakete, súvislá výmena vo dvojici, odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku
8	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou, striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem, odbíjanie loptičky raketou o stenu, súvislá výmena vo dvojiciach
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou. Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky, hádzanie loptičky o stenu a následne chytanie do oboch a podobné hry
10	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súťaže družstiev

11	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou. Odbíjanie loptičky na rakete, o stenu. Súvislá výmena vo dvojici
12	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odbíjanie loptičky na rakete striedavo, jednou stranou, druhou stranou, otáčaním zápästia. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe, ponad prekážku
13	Zdokonaľovanie pohybových zručností, zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Pohybové hry v družstvách
14	Zdokonaľovanie pohybových zručností, zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súťaže družstiev
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé odbíjanie loptičky na rakete, odbíjanie loptičky vo dvojiciach. Súťaže družstiev
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Žongľovanie s dvomi loptičkami. Súvislá výmena dvojíc raketami ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Úder raketou do loptičky na terč.
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislá výmena dvojíc raketami ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Precvičovanie.
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach bez dopadu na zem. Tlmenie loptičky nan rakete. Štafetové cvičenia.
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Žongľovanie s tenisovou loptičkou. Prehadzovaná v družstvách. Hra dvoch na dvoch s raketami a loptičkou na ohraničenej území.
20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Odbíjanie loptičky striedavo o zem a nahor. Súvislá hra dvoch hráčov. Súťažné aktivity v družstvách - hod loptičkou na diaľku, podávanie tenisových loptičiek.

21	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súťažné aktivity v družstvách. Hra vo dvojiciach súvislým odbíjaním loptičky.
22	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Dribling tenisovou loptičkou jednou rukou. Volejová výmena vo dvojiciach. Hra vo dvojiciach so stĺmením a následným odbitím loptičky súperovi. Súťažné štafetové aktivity v družstvách.

1	Pohybové zručnosti v hádzaní a chytaní tenisových loptičiek (nadhadzovanie loptičky, púšťanie a chytanie loptičky, hádzanie loptičky do steny a následné chytanie), odbíjanie loptičky raketou nad seba
2	Nácvik pohybových zručností, odbíjanie loptičky dlaňou o zem, hádzanie loptičky vo dvojiciach, odrážanie loptičky na rakete nahor a o zem, chytanie loptičky
3	Nácvik zručností, odbíjanie loptičky na rakete, odbíjanie loptičky o zem, odbíjanie loptičky o stenu, hádzanie loptičky na terč
4	Nácvik a zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou a raketou. Dvíhanie loptičky zo zeme pomocou tenisovej rakety, údery raketou proti stene, odbíjanie loptičky raketou nahor a o zem
5	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odrážanie, chytanie. Odbíjanie loptičky na rakete, dribling raketou, odbíjanie loptičky raketami vo dvojiciach ponad prekážku
6	Zdokonaľovanie základných pohybových zručností. Odbíjanie loptičky na rakete striedavo jednou a druhou stranou rakety, pokus o súvislu hru ponad prekážku
7	Zdokonaľovanie pohybových zručností, hádzanie. Odbíjanie loptičky pri stene, odbíjanie loptičky na rakete, súvislá výmena vo dvojici, odbíjanie loptičky raketou zhora na diaľku
8	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou, striedavé odbíjanie loptičky na rakete nahor a o zem, odbíjanie loptičky raketou o stenu, súvislá výmena vo dvojiciach
9	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou. Dribling loptičkou dlaňovou časťou ruky, hádzanie loptičky o stenu a následne chytanie do oboch a podobné hry
10	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súťaže družstiev

11	Zdokonaľovanie pohybových zručností s tenisovou loptičkou. Odbíjanie loptičky na rakete, o stenu. Súvislá výmena vo dvojici
12	Zdokonaľovanie pohybových zručností, odbíjanie loptičky na rakete striedavo, jednou stranou, druhou stranou, otáčaním zápästia. Odbíjanie loptičky vo dvojiciach proti sebe, ponad prekážku
13	Zdokonaľovanie pohybových zručností, zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Pohybové hry v družstvách
14	Zdokonaľovanie pohybových zručností, zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súťaže družstiev
15	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislé odbíjanie loptičky na rakete, odbíjanie loptičky vo dvojiciach. Súťaže družstiev
16	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Žongľovanie s dvomi loptičkami. Súvislá výmena dvojíc raketami ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Úder raketou do loptičky na terč.
17	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súvislá výmena dvojíc raketami ponad sieť alebo ľubovoľnú prekážku. Precvičovanie.
18	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Odbíjanie loptičky na rakete nahor striedavo výpletom a rámom. Súvislé odbíjanie loptičky vo dvojiciach bez dopadu na zem. Tlmenie loptičky nan rakete. Štafetové cvičenia.
19	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Hádzanie loptičky o zem v kruhu. Žongľovanie s tenisovou loptičkou. Prehadzovaná v družstvách. Hra dvoch na dvoch s raketami a loptičkou na ohraničenej území.
20	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Odbíjanie loptičky striedavo o zem a nahor. Súvislá hra dvoch hráčov. Súťažné aktivity v družstvách - hod loptičkou na diaľku, podávanie tenisových loptičiek.

21	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Súťažné aktivity v družstvách. Hra vo dvojiciach súvislým odbíjaním loptičky.
22	Zdokonaľovanie základných tenisových zručností. Dribling tenisovou loptičkou jednou rukou. Volejová výmena vo dvojiciach. Hra vo dvojiciach so stĺmením a následným odbitím loptičky súperovi. Súťažné štafetové aktivity v družstvách.