

## Dotazník

Jaká cvičení byste zařadili do tréninku dětí ve věkovém rozmezí 6 – 9 let?

Na které pohybové a úderové dovednosti byste se nejvíce zaměřili při trénování tenistů ve věku 6 – 9 let?

- A) trenér 1 – obíhání kuželů s raketou a míčkem, rychlostní sprinty, koordinační žebřík, běhání lajn, pinkání s raketou, forhend, bekhend (po lajně, cross – spíše u starších)
- B) trenér 2 – sprinty, koordinační žebřík, pinkání s raketou a míčkem, kutálení tenisáku mezi kužely, obíhání kuželů s raketou, forhend a bekhend, voleje
- C) trenér 3 – pohybové dovednosti (sprinty, běhy mezi kužely s raketou a míčkem, žebříkem, po lajnách, atletická abeceda), forhend a bekhend, podání, tenisový trenažer
- D) Trenér 3 – slalom mezi kužely i s raketou s míčkem, běhání na koordinačním žebříku, forhend cross a po lajně, bekhend cross a po lajně