



25 pomysłów na ciekawą lekcję tenisa dla najmłodszych

tenis
10



**Scenariusze
treningów tenisowych
dla poziomu niebieskiego
programu „Tenis 10”**

MICHAŁ FILIPIAK

MAGDALENA LEŁONEK

JACEK MULTAN

KRZYSZTOF WALTER „MAZZI”

KAROLINA WAŁĘSA



Polski Związek Tenisowy, Warszawa 2017



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



ISBN 978-83-934330-1-8



9 788393 433018

*25 pomysłów na ciekawą lekcję tenisa dla najmłodszych.
Scenariusze treningów dla poziomu niebieskiego programu „Tenis 10”*

Autorzy:

Michał Filipiak

Magdalena Lelonek

Jacek Multan

Krzysztof Walter „Mazzi”

Karolina Wałęsa

Warszawa 2017

Copyright by Polski Związek Tenisowy

ISBN 978— 83—934330—2—5

Polski Związek Tenisowy

ul. Konduktorska 4/10

00—775 Warszawa

Wydawnictwo realizowane przy wsparciu Ministerstwa Sportu i Turystyki w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa „Tenis 10”.

WSTĘP	5
1. ZABAWY Z GOTOWANIEM — ĆWICZENIA OSWAJAJĄCE Z PIŁKĄ I RAKIETĄ	6
2. W KRAINIE KRASNOLUDKÓW. EGZAMIN NA MEDAL BRĄZOWY	9
3. ZABAWY Z PIŁKAMI. „RZUCANKI”	12
4. W ŚWIECIE MAGII. ĆWICZENIA KSZTAŁTUJĄCE KOORDYNACJĘ RUCHOWĄ.....	15
5. DŻUNGLA. KSZTAŁTOWANIE „CZUCIA” ODLEGŁOŚCI, SIŁY RZUTU PIŁKAMI TENISOWYMI	17
6. ZAJĘCIA PRZY MUZYCE	20
7. ZAJĘCIA W MAŁEJ, NIEPARZYSTEJ GRUPIE – TRÓJKA DZIECI	22
8. ZAJĘCIA Z WYKORZYSTANIEM OBRĘCZY GIMNASTYCZNYCH (HULA-HOOP)	24
9. ZAJĘCIA Z WYKORZYSTANIEM PACHOŁKÓW	25
10. ZAJĘCIA Z WYKORZYSTANIEM SKAKANEK	27
11. KSZTAŁTOWANIE MYŚLENIA TAKTYCZNEGO U DZIECI, PODEJMOWANIE DECYZJI	28
12. WYPRAWA W ŚWIAT DZIKIEGO ZACHODU...KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI PORUSZANIA SIĘ NA KORCIE, NAUKA ODBIJANIA NA MAŁEJ POWIERZCHNI.	30
13. PUSZCZA AMAZOŃSKA – KSZTAŁTOWANIE KOORDYNACJI RUCHOWEJ	33
14. PODRÓŻ NA MORZA POŁUDNIOWE...KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI PODRZUTU I UDERZENIA PIŁKI RĘKĄ I RAKIETĄ NAD GŁOWĄ.	35
15. TENISOWY PIERWSZY KROK	38
16. ZAJĘCIA Z ĆWICZENIAMI I ZABAWAMI Z TOCZENIEM	41
17. ZAJĘCIA Z WYKORZYSTANIEM PAPIEROWYCH KULEK.....	43
18. ZAJĘCIA Z WYKORZYSTANIEM ŚCIANY	45
19. ZAJĘCIA BEZ SIATKI DO MINI-TENISA	48
20. ZAJĘCIA BEZ RAKIET TENISOWYCH	51
21. TENISOWE ZOO	54
22. „MÓJ DZIADEK DAŁ MI PSA...”	57
23. BALONIADA	60
24. ZAJĘCIA POPRZEDZAJĄCE UDZIAŁ DZIECI W RYWALIZACJI TENISOWEJ	63
25. ZAJĘCIA Z WYKORZYSTANIEM DWÓCH RAKIET PRZEZ KAŻDE Z DZIECI	66

Wstęp

*„Nigdy nie ma się drugiej okazji, żeby zrobić pierwsze wrażenie.”
Andrzej Sapkowski (Miecz przeznaczenia)*

Jako trenerzy pracujący na co dzień z dziećmi w ramach programu „Tenis 10” jesteśmy obarczeni niezwykle odpowiedzialnością za pierwsze tenisowe wrażenia. Często na ich podstawie rodzice pięcio-sześcioletków podejmują decyzje o dalszym zaangażowaniu czasu i własnych środków finansowych w rozwój sportowy swoich pociech. Kategoria niebieska stanowi niezwykle istotny fundament tenisowej piramidy. To tutaj odbywa się sprawdzian naszych umiejętności organizacyjnych, empatii i kreatywności. Zostajemy poddani testowi, który wykaże, czy potrafimy przemienić korty, służące dorosłym do rozgrywania tenisowych meczów, w magiczną, kolorową krainę, w której podczas atrakcyjnych gier i zabaw najmłodszy uczestnicy programu „Tenis 10” nawiążą udane relacje z rówieśnikami i doświadczą pierwszych sportowych sukcesów.

Oddajemy w Państwa ręce zbiór 25 „pomysłów” na treningi tenisowe przygotowanych przez trenerów - praktyków. Zaprezentowane scenariusze uwzględniają różną liczebność grup, warunki lokalowe, wyposażenie w przybory, czy przyrządy i mogą zostać wykorzystane jako gotowe narzędzie do prowadzenia zajęć w Państwa Klubach czy Szkołach. Mogą również stanowić inspirację do konstruowania własnych planów treningów uwzględniających dobrą zabawę i prawidłowy rozwój tenisowy dzieci.

Zapraszając do lektury, trzymamy kciuki za pierwsze tenisowe wrażenia Państwa podopiecznych. Liczymy na to, że w przyszłości niektórzy z nich, mając w pamięci inicjację tenisową jako okres radosnych gier i zabaw, podążą ścieżką tenisowej kariery, walcząc o tytuły mistrzowskie w kategoriach młodzieżowych.

Autorzy

1. Zabawy z gotowaniem — ćwiczenia oswajające z piłką i rakieta

Autor: Dr Magdalena Lelonek
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Liczba ćwiczących: 10-14 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: Rakieta tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki - koszyk, znaczniki różnokolorowe 20 sztuk, pachołki 20 sztuk
Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

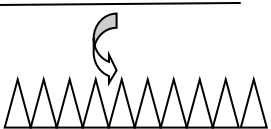
Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: współpraca w parach;
- w zakresie umiejętności: umiejętność podbijania piłki tenisowej FH i BH, umiejętność wykonania poprawnego rzutu do celu;
- w zakresie wiadomości: wiedza na temat konieczności i częstotliwości spożycia warzyw i owoców przez dzieci;
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa, szybkość.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Dzieci opowiadają o ulubionych owocach i warzywach.	4 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	Berek „Pani Kucharka” Osoba wyznaczona - berek jest panią kucharką, która „goni dzieci” i zaprasza je do zjedzenia zupy. Pani kucharka biega po sali z łyżką lub innym przyborem w ręce. Osoba dotknięta przez nią łyżką wykonuje podpór przodem w wyznaczonej strefie i udaje raz lewą, raz prawą ręką, że je zupę. Gdy pani kucharka złapie wszystkie dzieci, zabawa rozpoczyna się od nowa, a panią kucharką zostaje ostatnie złapane dziecko.	4 minuty	Strefa powinna być wyznaczona poza polem zabawy dzieci. W strefie mogą znajdować się karimaty lub materace, na których dzieci wykonują podpór przewodem i imitują jedzenie zupy łyżką raz ręką prawą raz lewą. Dziecko po wykonaniu dwóch cykli (cykl: prawa, lewa) wraca do zabawy.
Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Sałatka owocowa” Dzieci biegają po wyznaczonej części kortu w dowolny sposób. Na korcie ustawione są znaczniki w 3 kolorach: czerwonym, zielonym, żółtym. Gdy trener wymieni kolor, dzieci mają wykonać zadanie zgodnie z ustaleniami:	7 minut	Znaczników w jednym kolorze może być kilka, więc dzieci mogą ustawiać się w wielu miejscach.

	• kolor czerwony oznacza czerwone jabłka - dzieci muszą się ustawić na obwodzie koła wokół czerwonego znacznika trzymając się za ręce; • kolor zielony oznacza zielone gruszki - dzieci ustawiają się w parach na wprost siebie obok zielonego znacznika; • kolor żółty oznacza banany - dzieci ustawiają się w rzędzie (jeden za drugim) obok żółtego znacznika • gdy trener powie „sałatka owocowa” dzieci mogą wykonać zadanie zgodne z dowolnym kolorem wykorzystywanym w zabawie; • modyfikacja: nauczyciel może nie podawać kolorów czy nazw owoców, jedynie pokazać znacznik z właściwym kolorem włączając do zabawy analizator wzrokowy, a wyłączając słuchowy.		
Zabawa rzutna	„Traf marchewkę” Na linii ustawione są pachołki. Zadaniem dzieci stojących w szeregu w odległości około 5 metrów od znaczników jest wykonanie zadań zgodnie z wariantami: a) toczenie piłki tenisowej ruchem wahadłowym RP, a następnie RL do pachołka b) rzut piłką tenisową ruchem wahadłowym RP i RL oraz zza głowy RP, a następnie RL. Dziecko, które trafi w pachołek zabiera go. Celem zabawy jest trafienie w pachołek i zebranie jak największej ilości marchewek (pachołków).	8 minut	linia, z której dzieci wykonują rzut  linia pachołków (marchewek)  trasa lotu piłki tenisowej Uwaga, dzieci zabierają trafione pachołki na komendę nauczyciela po zakończonej serii rzutów. W każdej serii jedno dziecko ma jeden rzut.
Zabawa z elementami toczenia	Zabawa „Zupa” Na terenie kortu ustawione są obręcze gimnastyczne w liczbie równej uczestnikom zajęć. Zadaniem dzieci jest „zebranie składników na zupę do garnka”, którym jest obręcz; dzieci robią to przez przetoczenie piłek tenisowych („składników zupy”) rozrzuconych po całym korcie za pomocą rakiety tenisowej. Można wprowadzić element współzawodnictwa, np. wygrywa osoba, która w czasie minuty zbierze „w swoim garnku, jak najwięcej składników”.	7 minut	W zabawie mogą być wykorzystywane różne piłki: tenisowe różnej twardości, ale też inne cechujące się zróżnicowaną wielkością, twardością i fakturą- będą stanowiły urozmaicenie „składników w zupie”.

Zabawa bieżna	Berek "Smażone jaja" Wszystkie dzieci poruszają się po korcie trzymając w ręce rakiety a na niej piłkę tenisową. Trener mówi dzieciom, że trzymają patelnię, na której znajdują się smażące się jaja. Zadaniem berka jest złapać jednego z pozostałych uczestników zabawy. Osoba złapana zostaje berkiem. Jeśli ćwiczącym spadnie piłka z rakiety należy ją podnieść niezwłocznie i położyć na raketę. Jeśli piłka spadnie osobie, która jest właśnie goniona przez berka, staje się ona berkiem; Można wprowadzić warianty, w których zmianie ulega sposób trzymania rakiety: dowolnie, FH, BH.	6 minut	Berek jest oznaczony na przykład szarfą, woreczkiem. Można wyznaczyć więcej niż jednego berka. Zamiast piłek można wykorzystać woreczki.
Zabawa z elementami podbijania piłki tenisowej	"Naleśniki" Zadaniem dzieci jest podbijanie piłki tenisowej. Trener mówi dzieciom, że trzymają patelnię i smażą naleśniki, które należy stale podrzucać, aby się nie przypaliły; *można wprowadzić warianty, w których dzieci podbijają FH, BH, ze zmianą stron.	8 minut	Trener zwraca uwagę dzieciom na chwyt właściwy dla podbić FH oraz BH, a także na pracę nóg. Zamiast piłek można wykorzystać woreczki. Wtedy dzieci nie będą podbijały woreczków, lecz je podrzucały.
Zabawa z elementami podbijania piłki tenisowej w parach	"Naleśniki w parach" Zadaniem dzieci jest pionowe podbijanie piłki tenisowej w parach, tak aby piłka spadała w sektor usytuowany na korcie. Fabuła jak w poprzedniej zabawie. *można wprowadzić warianty, w których dzieci podbijają FH, BH, ze zmianą stron.	8 minut	Należy zwrócić uwagę, aby lot piłki miał charakter pionowy; sektorem może być obręcz gimnastyczna, linia na korcie lub koło stworzone ze znaczników lub narysowane. Zamiast piłek tenisowych można wykorzystać duże piłki gumowe (średnica 15-30cm).
Ćwiczenia wyprostne i rozciągające	"Jak warzywa" Dzieci przyjmują pozycje przypominające kształt znanych im warzyw i owoców: np. są długie jak marchewka, są grube jak jabłko, mają kształt gruszki, mają liczne "gałązki" jak brokuł itp.	4 minuty	Trener stara się zachęcać dzieci do pokazywania warzyw i owoców z wykorzystaniem całego ciała.
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań, przypomnienie sposobów podbijania piłki tenisowej. Wyróżnienie najlepszych uczestników zajęć. Zwrócenie uwagi na miejsce warzyw i owoców w diecie dziecka. Pożegnanie okrzykiem, w którym każde dziecko podaje głośno nazwę ulubionego owocu lub warzywa.	4 minuty	Ustawienie na obwodzie koła

Legenda:

FH – forhend, BH – bekhend, RP - ręka prawa, RL - ręka lewa

2. W krainie krasnoludków. Egzamin na medal brązowy.

Autor: Dr Magdalena Lelonek
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Liczba ćwiczących: 10-14 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: rakieta tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki - koszyk, znaczniki różnokolorowe 20 sztuk, siatki tenisowe (przynajmniej 4), karimaty, obręcze gimnastyczne, pachołki z otworami, laski gimnastyczne, odtwarzacz muzyki.

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa- naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowa ścisła

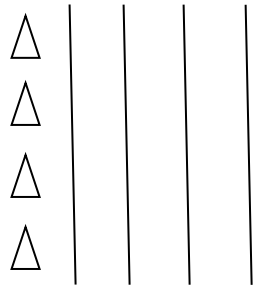
Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, strumieniowa

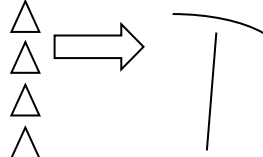
Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samodoskonalenie, dążenie do obranego celu;
- w zakresie umiejętności: umiejętność toczenia i podbijania piłki tenisowej FH i BH, umiejętność wykonania rzutu na określoną odległość;
- w zakresie wiadomości: wiedza na temat wykonywania ćwiczeń w części wstępnej (rozgrzewka), które służą do przygotowania organizmu do wysiłku podejmowanego w części głównej;
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Dzieci wymieniają swoje ulubione bajki. Trener proponuje dzieciom wspólne prowadzenie rozgrzewki za pomocą różnych ćwiczeń przy muzyce i zwraca uwagę na ich znaczenie w przygotowaniu organizmu do wysiłku	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	Berek „Królowna i krasnoludki” Osoba wyznaczona (królowna) jest berkiem i goni pozostałe dzieci. Dziecko złapane kierowane jest do wyznaczonej strefy („domek krasnoludków”), w którym wykonują trzykrotnie zadane przez królowną zadanie („sprzątaj chatkę”). Po wykonaniu ćwiczenia złapany wraca do zabawy.	4 minuty	Strefa powinna być wyznaczona poza polem zabawy dzieci. W strefie mogą znajdować się karimaty lub materace, na których dzieci wykonują siad klęczny, z którego przechodzą do pozycji niskiej Klappa (tzw. ukłon japoński). Dzieci wykonują ćwiczenie przesuwając po podłożu trzymaną w rękach rakietę („wycierają podłogę”); berek powinien być oznaczony, najlepiej koroną.

Zabawa taneczna	"Taniec krasnoludków" Dzieci ustawione są wraz z trenerem na obwodzie koła. W tle odtwarzana jest rytmiczna muzyka. Trener wykonuje z ćwiczenie, które potem musi wykonać cała grupa. Następnie kolejne dziecko pokazuje ćwiczenie proponowane przez trenera oraz podaje swoje, które imitują wszyscy ćwiczący. Kolejne dziecko podaje ćwiczenie kolegi, który był poprzednio oraz nowe - własne. I tak dzieci, w rytm muzyki, kolejno imitują ćwiczenia wymyślane przez kolegów. Na zakończenie trener daje dzieciom możliwość dowolnej improwizacji ruchowej do muzyki.	6 minut	Trener podpowiada dzieciom takie ćwiczenia, aby wykonywały je w różnych płaszczyznach i osiach.
Zabawa rzutna	"Krasnoludkowa sprawność rzutnika" Na korce ustawione są 4 siatki tenisowe frontem do dzieci ustawionych w rzędach na 4 stanowiskach. Zadaniem dzieci jest rzucanie za kolejne siatki, które tworzą strefy. Gdy dziecko rzuci pomiędzy siatkę pierwszą a drugą, może rzucać pomiędzy siatkę drugą a trzecią. Wygrywa dziecko, które jako pierwsze rzuci za siatkę 4 lub to, które w określonym przez trenera czasie osiągnie najwyższy poziom *można wprowadzić różne rodzaje rzutów piłką tenisową ruchem, np. wahadłowym RP i RL oraz zza głowy RP, a następnie RL.	8 minut	Dzieci ustawione są na stanowiskach i strumieniowo rzucają po kolei. Dzieci korzystają z piłek w koszyku ustawionym za ich plecami. 
Tor przeszkód	„Krasnoludkowa wyprawa przez las” Trener ustawia na korce tor przeszkód, który dzieci pokonują tocząc piłkę rakieta tenisową. Opowiada dzieciom, że krasnoludki mają za zadanie pokonać las, w których znajdują się liczne przeszkody. Tor przeszkód obejmuje przejścia przez przeszkody ułożone z pachołków i lasek gimnastycznych (mosty), karimat, obręczy gimnastycznych itp.	10 minut	Trener po dwukrotnym przejściu dzieci przez tor wprowadza drobne modyfikacje niewymagające dużych zmian w ustawieniu przeszkód. Trener może też polecić wykonanie ćwiczenia ręką niedominującą. Następnie trener wprowadza przejście przez tor z piłką utrzymaną na rakiecie.

Ćwiczenie zaliczeniowe	Krasnoludkowy egzamin na medal brązowy Dzieci–krasnoludki zgodnie z „Dzienniczkami tenisowymi” i „Podręcznikiem (...)” wykonują 3 zadania celem zdobycia medalu brązowego na poziomie niebieskim. Zadanie 1: pokonać trasę slalomu popychając piłkę na zmianę z FH i BH. Zadanie 2: pokonać trasę slalomu niosąc piłkę na rakiecie FH. Zadanie 3: pokonać trasę slalomu niosąc piłkę na rakiecie BH (szczegółowy opis zadań Podręcznik Program Szkoleniowy dzieci do lat 10 str.179.)	15 minut	Trener ustawia 3 stanowiska, na jednym z nich odbywa się egzamin, na dwóch pozostałych dzieci wykonują ćwiczenia przygotowawcze.
Ćwiczenie kształtowania techniki podbicia piłki	„Krasnoludkowy golf” Dzieci ustawione w 4 rzędach kolejno wykonują podbijanie piłki tenisowej FH lub BH poruszając się do przodu, kończą zadanie przebijając w dowolny sposób piłkę za siatkę („trafienie do dołka golfowego”).	10 minut	Jest to zadanie przygotowujące dzieci do zdobycia kolejnego medalu – srebrnego na poziomie niebieskim. 
Ćwiczenia wyprostne i równoważne	„Lekcja gracji” Trener opowiada dzieciom – krasnoludkom historię o tym, jak Księżniczka zabrała krasnoludki na lekcję gracji. Zadaniem dzieci jest marsz z woreczkami na głowie w pozycji wyprostowanej, następnie dzieci próbują stanąć na jednej nodze, również z woreczkiem na głowie.	2 minuty	Marsz oraz ćwiczenia odbywają się na obwodzie koła.
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań, wręczenie zdobytych medali. Pożegnanie z krainą krasnoludków.	2 minuty	Ustawienie jak wyżej

Legenda:

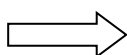
pachołki



siatka tenisowa



trasa dziecka



kierunek lotu odbitej przez dziecko piłki

FH – forhend, BH – bekhend, RP - ręka prawa, RL - ręka lewa

3. Zabawy z piłkami. „Rzucanki”

Autor: Dr Magdalena Lelonek
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Liczba ćwiczących: 10-14 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: rakietka tenisowa w liczbie połowy liczby ćwiczących, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki - koszyk, znaczniki różnokolorowe 20 sztuk, siatki tenisowe (przynajmniej cztery), różne piłki.

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu, zadaniowa ścisła.

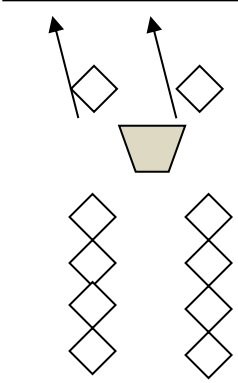
Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach.

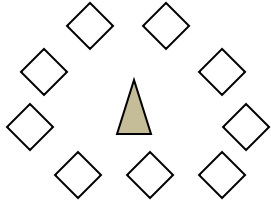
Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: współpraca, uczciwa rywalizacja;
- w zakresie umiejętności: umiejętność rzutu i chwytu piłki; umiejętność gry w „rzucankę”
- w zakresie wiadomości: wiedza na temat zastosowania i wykonywania ćwiczeń z piłkami w czasie wolnym;
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa, czas reakcji prostej oraz złożonej, szybkość.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Dzieci wymieniają różne rodzaje piłek i opowiadają o ich wykorzystaniu w czasie wolnym.	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	Berek „Auta” Osoba wyznaczona jest policjantem i goni pozostałe dzieci. Uciekający biegając naśladowują samochody. Dotknięte dziecko, staje w postawie, z rękami wyciągniętymi w przód imitując trzymanie kierownicy. Pozostali ćwiczący mogą uwolnić złapanego poprzez wykonanie w staniu na wprost złapanego imitacji ruchu kierownicą. W zabawie jako kierownice wykorzystywane są piłki (średnica: 20-30 cm).	4 minuty	Berek powinien być oznaczony np. szarfą

Ćwiczenia oswajające z różnymi piłkami	„Poznajmy się” Trener rozdaje dzieciom różne piłki (siatkowe, koszykowe, tenisowe, zmyłki, do rugby, gumowe itd.). Każde dziecko posiada piłkę. Dzieci wykonują dowolne ćwiczenia, poznając się z piłką- poznają jej właściwości (wirowania, podrzuty, kozłowania, toczenia, kopnięcia itd.). Na sygnał trenera każde dziecko kładzie swoją piłkę na podłogę i szuka kolejnej. Zabawa toczy się przez kilka powtórzeń, do czasu aż dzieci poznają jak najwięcej piłek.	5 minut	Trener zwraca uwagę na bezpieczeństwo w trakcie ćwiczenia. Nie wolno rzucać i kopać piłkami w inne dzieci oraz niszczyć piłek.
Zabawa naśladowcza	„Czym może być piłka?” Dzieci ilustrują ruchem zastosowania piłki tenisowej podane przez trenera: spinner, kierownica, szalik, pasek, walec, ślimak, naczynie na tacy (na ręce), ręcznik, sznurowadło, kapelusz, tęcza, pisak, ręcznik, rozwijający się papier toaletowy. Następnie trener prosi dzieci o podanie propozycji własnych zastosowań piłki.	6 minut	Dzieci poruszają się po całej sali.
Zabawa z piłką	„Kto szybciej” Każde z dzieci trzyma piłkę gumową (średnica 15-30 cm). Trener podaje dzieciom zadania, które wykonują na sygnał start. Dziecko, które wykona je najszybciej dostaje punkt (spinacz, naklejkę, pieczątkę). Dziecko, które po zakończeniu zabawy zdobędzie najwięcej punktów wygrywa. Zadania: • wykonanie 5 podrzutów i chwytów oburącz; • wykonanie 5 razy kozłowania PR, następnie LR, w kolejnym powtórzeniu oburącz; • wykonanie 5 rzutów za siebie i chwytów po jednym koźle, po wykonaniu półobrotu.	7 minut	Zadanie wymaga od dzieci dużej samokontroli oraz umiejętności liczenia do 5. Trener musi się starać obserwować dokładnie dzieci, co zniechęca je do oszukiwania. Jeśli są dzieci, które nie potrafią liczyć pomaga im w tym trener.
Zabawa doskonaląca czasy reakcji	„Szybki jak błyskawica” Dzieci ustawione są w dwóch rzędach. Pierwsza para znajduje się 2 kroki przed trenerem i wykonuje częstokrok. Trener toczy (wariant 1.), a następnie wyrzuca (wariant 2.) piłki tenisowe dzieciom zza pleców. Ich zadaniem jest złapać je jak najszybciej (najlepiej po jednym koźle) i przerzucić je przez siatkę. W początkowym etapie zabawy trener podaje dzieciom skąd będzie leciała piłka (przodem, z lewej strony, z prawej strony). Następnie nie przekazuje dzieciom żadnej informacji, tylko rzuca piłki w różnych kierunków.	7 minut	

Ćwiczenia z elementami rzutu i chwytu	„Rzucanka jedna piłką” Dzieci wykonują rzuty jednorącz ruchem wahadłowym piłką tenisową do partnera, który łapie oburącz. Po ok. 5 minutach prób trener zleca grę na punkty.	15 minut	Dzieci grają do 3 wygranych punktów. Punkty liczą za pomocą spinaczy przypinanych do ubrania. Po zagranii meczu trener zmienia dzieciom przeciwników. Trener wspiera dzieci w liczeniu punktów i sędziowaniu.
Ćwiczenia z elementami odbicia piłki tenisowej i chwytu	„Rzuć i odbij” Jedno z dzieci wykonuje rzut jednorącz ruchem wahadłowym piłką tenisową do partnera, który próbuje ją odbić w dowolny sposób do partnera. Ten stara się ją złapać z powietrza lub po jednym koźle. Po kilku powtórzeniach dzieci zamieniają się rolami.	8 minut	Trener zwraca uwagę na „przyjazny” rzut. Dzieci ustawione są w parach naprzeciwko siebie po dwóch stronach siatki. Pary ćwiczą równolegle na z wykorzystaniem kilku siatek.
Zabawa uspokajająca z elementami wzmacniania wybranych mm posturalnych	„Mini Boccia” Na korcie ustawiony jest pacholek. Dzieci wykonują leżenie przodem na obwodzie koła przodem z dłońmi pod brodą. Każde dziecko pod dłońmi trzyma piłkę tenisową. Zadaniem dzieci jest potoczenie piłki tenisowej, tak by zatrzymała się jak najbliżej pacholka. Toczenie dzieci wykonują oburącz z uniesieniem obydwu łokci.	5 minut	Ze względu na fakt, iż wszystkie piłki toczono są takie same nauczyciel zapamiętuje kolejne piłki, zatrzymujące się najbliżej pacholka. 
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań. Pożegnanie z piłkami. Każde z dzieci opowiada, które z ćwiczeń z piłką z dzisiejszego treningu podobało mu się najbardziej.	3 minuty	Ustawienie na obwodzie koła.

Legenda:

trener z koszem piłek tenisowych:



siatka tenisowa: _____

przykładowy kierunek lotu piłki tenisowej:



dziecko:



pacholek:



4. W świecie magii. Ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową

Autor: Dr Magdalena Lelonek
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Liczba ćwiczących: 10-14 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki - koszyk, obręcz gimnastyczne 10 szt., chusty cyrkowe (lub plastikowe torebki) 2 szt., różdżki (lub kręgle) 2 szt., siatka tenisowa 2 szt., pacholki 10 szt.

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa- naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samokontrola w czasie wykonywania ćwiczeń
- w zakresie umiejętności: doskonalenie umiejętności toczenia, podbijania, kozłowania piłki tenisowej, umiejętność wykonania odbicia piłki tenisowej po kozle;
- w zakresie wiadomości: doskonalenie wiedzy dotyczącej orientacji w schemacie ciała;
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa, szybkość

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Trener opowiada dzieciom o tematyce zajęć, którą będzie świat magii, czarodziejek, wróżek, czarnoksiężników itp.	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	Berek „Wróżki” Wyznaczona osoba - berek jest złą wróżką, która przez dotknięcie różdżką (może nią być kręgiel lub inny przybór) pozostałych dzieci zamraża je. Zamrożone dziecko zostaje w bezruchu w pozycji, w której zostało złapane. Trener wyznacza też „słoneczną wróżkę”, która dotykając zamrożone dzieci uwalnia je.	4 minuty	Wróżki oznaczone, koniecznie odróżniającymi się elementami.
Zabawa naśladowcza	Zabawa „Zaklęcie” Trener, wykonując obrót o 360° na pięcie wypowiada zaklęcie: „Obracam się na pięcie i wypowiadam zaklęcie, niech się wszystko wokół zmieni i dzieci w..... zamieni”. Za każdym razem trener podaje nazwę innej postaci, w którą „zmieniają” się dzieci. Są to postacie z bajek: jednorożce, magiczne ptaki, smoki, skłatki, czarownice, itp. Dzieci ilustrują ruchem postacie wskazane przez trenera.	8 minut	Trener dobiera postacie, tak by dzieci wykonywały ćwiczenia w różnych płaszczyznach i osiach

Zabawa doskonaląca różne rodzaje toczenia, kozłowania i podbijania piłki rakieta tenisową	Zabawa „Wróżka mówi” Trener (wróżka) podaje dzieciom różne polecenia. Jeśli poprzedza je twierdzeniem: „Wróżka mówi” dzieci muszą je wykonać, jeśli natomiast nie poprzedzi polecenia wskazanymi słowami, dzieci wykonują dowolne ćwiczenie z piłką i rakieta, np. Polecenie trenera: „Wróżka mówi: toczymy piłkę tenisową w marszu przodem” - dzieci wykonują wskazane ćwiczenie. Polecenie trenera: „Kozłujemy piłkę” - dzieci wykonują dowolne ćwiczenie, inne niż wskazane przez trenera, ale z piłką i rakieta. Trener wykorzystuje w poleceniach elementy toczenia piłki tenisowej, kozłowania i podbijania w poruszaniu się przodem, tyłem, bokiem oraz ręką dominującą i niedominującą, FH i BH. Dzieci, które wykonają polecenie poprawnie dostają od wróżki pochwałę.	9 minut	Trener zwraca uwagę na bezpieczne wykonywanie ćwiczeń dowolnych
Ćwiczenia z wykorzystaniem obwodu stacyjnego	„Szkoła młodych czarodziejów” Trener wprowadza dzieci w tematykę zadań, które muszą wykonać w „Szkoła młodych czarodziejów”. Dzieci podzielone na grupy pokonują następujące stacje: 1. Żonglerka magicznymi chustami: dzieci wykonują podrzuty i chwyt RP i RL chustami cyrkowymi (chusty mogą być zastąpione przez plastikowe torebki) 2. Zaczarowany diament: zadaniem dziecka jest pokonać slalom z piłką na rakiecie, tak by ona nie spadła 3. Przeprawa przez wulkaniczną rzekę: dzieci wykonują skoki z ćwierćobrotem z obręczy do obręczy, ustawionych jedna za drugą; zaczynają z pozycji stanie obunóż w pierwszej obręczy; następnie skaczą z obręczy do obręczy wykonując ćwierćobrót w każdym skoku. 4. Wyprawa na zamek smoka: zadaniem dzieci jest dostać się na zamek smoka. Prowadzi tam droga, którą muszą pokonać tylko w jeden sposób: w marszu przodem wzdłuż linii, wykonując kroki skrzyżne oraz stawiając lewą nogę po prawej stronie linii, prawą nogę po lewej stronie linii. 5. Ucieczka przed złym czarnoksiężnikiem: dziecko jak najszybciej biegnie przodem do pachołka, następnie dotyka go ręką i	28 minut	W przypadku grupy 14 osobowej ćwiczenia przy każdej ze stacji trwają 3 minuty – ćwiczą przy niej jednocześnie 2 osoby. W przypadku stacji 2, 3, 4, 5, 7 dzieci wykonują zadania strumieniem. Efektywny czas ćwiczeń-21 min., plus 7 minut-organizacja (objaśnienie, pokaz, ustawienie stacji)

	wraca biegiem tyłem do pachołka początkowego. 6. Zaczarowane różdżki. Dziecko „czaruje” dotykając różdżkami (papierowymi rurkami lub kręglem) różnych części ciała. Dotykając różdżką „obsypuje” magicznym pyłem różne części ciała. Ćwiczenie wykonuje według schematu: Dotknij palców u nóg rurką (prawa ręka dotyka prawej części ciała, lewa dotyka lewej) i powiedz „palce”. Dotknij jednocześnie kolan rurką i powiedz „kolana”. Dotknij jednocześnie rurką barków i powiedz „barki”. Dotknij głowy jednocześnie dwoma rurkami i powiedz „głowa”. Następnie dziecko powtarza ćwiczenie, krzyżując zamiennie ręce, w których trzyma różdżki. 7. „Magiczne kule”: trener (czarodziej) rzuca do dziecka, które jest ustawione za siatką piłkę tenisową. Jego zadaniem jest odbicie piłki („magicznej kuli”) po koźle, tak by trener mógł ją ponownie złapać.		
Zabawa uspokajająca	„Abrakadabra” Dzieci (mali czarodzieje) maszerują po sali w pozycji wyprostowanej. Na hasło Abrakadabra stają na jednej nodze, a ręką celują (imitują czarowanie różdżką) w dowolny element wyposażenia sali gimnastycznej	4 minuty	
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań. Pożegnanie okrzykiem, w którym dzieci razem krzyczą wspólnie wybrane zaklęcie.		Ustawienie na obwodzie koła

Legenda: FH – forhend, BH – bekhend, RP - ręka prawa, RL - ręka lewa

5. Dżungla. Kształtowanie „czucia” odległości, siły rzutu piłkami tenisowymi.

Autor: Dr Magdalena Lelonek
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Liczba ćwiczących: 10-14 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki - koszyk, piłki gumowe 14 szt., obręcz gimnastyczna 10 szt., siatki tenisowe 5 szt., pachołki 10 szt., drabinki koordynacyjne 3 szt.
Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu
Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: współpraca w zespole, zdyscyplinowanie;
- w zakresie umiejętności: umiejętność podbijania kozłowania oraz piłki tenisowej FH i BH, umiejętność wykonania poprawnego rzutu, oraz przyjęcia piłki po koźle rzuconej przez partnera;
- w zakresie wiadomości: wiedza na temat orientacji w schemacie ciała;
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa, szybkość.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Trener wprowadza dzieci w świat przygód, które dzisiaj przeżyją, a są one związane ze światem zwierząt żyjących w dżungli.	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	Berek „Małpki” Celem zabawy jest złapanie przez „berka” innego dziecka. Złapane dziecko zostaje berkiem. Wszystkie dzieci biegają w pozycji „małpki” – trzymając w rękach piłkę gumową (średnica: 15-30 cm) między nogami (jedna przytrzymuje piłkę z przodu ciała, druga z tyłu).	2 minuty	Berek oznaczony.
Zabawa bieżna	Berek „Krokodyl” Osoba wyznaczona jako berek jest krokodylem, który goni pozostałe dzieci. W trakcie biegu berek wykonuje kończynami górnymi ruchy imitujące „kłapanie” paszczą krokodyla. Zadaniem berka jest złapać przez dotknięcie paszczą innego uczestnika zabawy. Złapana osoba zostaje krokodylem. Dzieci uciekające przed krokodylem mogą się przed nim schronić wchodząc na „wyspy”, którymi są poukładane w sali obręcze gimnastyczne (hula-hop). Dziecko może być na wyspie tylko 3 sekundy (powoli liczy do 3). Wysp powinno być znacznie mniej niż uciekających.	4 minuty	
Opowieść ruchowa	„W dżungli” Trener opowiada historię, która inspiruje dzieci do wykonywania różnych ruchów. W jego opowieści pojawiają się rośliny znajdujące się w dżungli, a więc wysokie drzewa, liany, mchy, paprotniki, grzyby oraz liczne zwierzęta, takie jak małpy, krokodyle, lwy, tygrysy, słonie, węże, papugi, leniwce, pająki, żaby. Dzieci ilustrują ruchem zachowania zwierząt oraz poruszanie się wśród roślinności napotkanej w dżungli.	6 minut	

Zabawa orientacyjno-porządkowa	„Nieposłuszne małpki” W sali gimnastycznej ułożone są obręcze gimnastyczne, które imitują kałuże. Na hasło: „małpki wędrują”, dzieci poruszają się po wyznaczonym terenie z omijaniem kałuż („nie chcą zamoczyć nóg”). Na hasło: „nieposłuszne małpki”, dzieci wskakują w „kałuże” i tupią, tak aby „wychłapać” z nich jak najwięcej wody.	5 minut	
Ćwiczenia z drabiną koordynacyjną	„Sprytna małpka” Dzieci (udają sprytnych małpek) ustawione są w możliwie dużej liczbie zespołów, strumieniowo wykonują ćwiczenia na poziomych drabinkach koordynacyjnych: • dowolny marsz po drabinie (pomiędzy szczeblami); • marsz po szczeblach drabiny z trzymaniem na otwartej dłoni piłki tenisowej (wariant 1. ręka „lepsz”, wariant 2. ręka „słabsza”); • marsz po drabinie (pomiędzy szczeblami) z klaskaniem z przodu ciała (jedna ręka na górze, druga na dole), ze zmianą położenia rąk; • marsz po drabinie (pomiędzy szczeblami) z klaskaniem raz z przodu ciała, raz z tyłu; • marsz po drabinie (pomiędzy szczeblami) z połączeniem dwóch poprzednich ćwiczeń: z klaskaniem z przodu ciała (jedna ręka na górze, druga na dole), ze zmianą położenia rąk, a następnie z klaskaniem raz z przodu ciała, raz z tyłu; • dowolny bieg po drabinie przodem (pomiędzy szczeblami); • dowolny marsz po drabinie tyłem (pomiędzy szczeblami); • dowolny bieg po drabinie boki (pomiędzy szczeblami); • bieg po drabinie przodem (pomiędzy szczeblami), tak by w każdej „kratce” drabiny znalazła się zarówno lewa, jak i prawa noga; • pokonanie drabiny dowolnym sposobem wymyślonym przez dzieci.	10 minut	ustawienie dzieci w możliwie dużej liczbie rzędów, których liczba zależy od liczebności grupy oraz dostępności drabinek koordynacyjnych
Zabawa doskonaląca podbijanie i kozłowanie piłki tenisowej	„Prawda - fałsz” Trener podaje twierdzenia związane z dżunglą, a dzieci, jeśli twierdzenie jest prawdziwe wykonują podbijanie piłki tenisowej rakieta po koźle w marszu, jeśli twierdzenie jest fałszywe, wykonują kozłowanie w marszu. Przykładowe twierdzenia: • Lwy ryczą. • Małpy kraczą. • Tygrysy mają 6 nóg. • Słonie są lekkie jak piórko. • Żaby i małpy potrafią świetnie skakać. • Wężę mają jedną parę łap. itd.	10 minut	

Zabawa doskonaląca rzut oraz chwyt piłki tenisowej po koźle	„Przesyłka przez Amazonkę” Dzieci ustawione są w parach naprzeciwko siebie. Pomiędzy nimi znajduje się siatka tenisowa. Siatka imituje rzekę Amazonkę, w której mieszkają krokodyle, a piłka tenisowa przesyłkę, którą należy bezpiecznie dostarczyć przez rzekę. Jedno z dzieci wykonuje rzut ręką dominującą ruchem wahadłowym przez siatkę, drugie zaś ma przyjąć piłkę po koźle i złapać ją ręką do rakiety. Zabawa toczy się do momentu, aż wszystkie piłki (przesyłki), przedostaną się za siatkę (rzekę). Wtedy następuje zamiana ról.	10 minut	Ćwiczenia odbywają się równolegle z wykorzystaniem kilku siatek tenisowych.
Ćwiczenia wzmacniające m. grzbietu	„Życie w dżungli” Dzieci wykonują leżenie przodem. Ręce imitują trzymanie lornetki, łokcie skierowane są zewnątrz ciała. Dzieci udają podglądanie zwierząt żyjących w dżungli i opowiadają sobie kolejno, co widzą.	2 minuty	Grupa ustawiona na obwodzie koła
Masażyk uspokajający	Dzieci ustawione są na obwodzie koła w siadzie skrzyżnym skierowane w jednym kierunku. Każde dziecko ma przed sobą plecy kolegi. Dziecko wykonuje polecenia zgodnie z treścią wierszyka i dotyka części ciała kolegi wskazane w tekście, który czyta trener: „Idzie małpka Tiga Toga, a tu prawa noga. Idzie goryl Miga Moga, a tu lewa noga. Idzie małpi malec, a tu palec. Teraz kroczy słoń, a tu prawa dłoń. Nagle ciężko tupnął słoń, a tu lewa dłoń. Nosorożec kroczy buch, buch, a tu mamy brzuch. Leci papuga Owaowa, a tu głowa. A kto tu się burmuszy, to tylko moje uszy. Ryczy, ryczy lew a tu brew. A co mała małpka powie swojej mamie? Przecież tu jest twoje ramię. A czym nas nasze ciało jeszcze zaskoczy? Przecież tu są moje oczy. Nie zamykaj teraz oczek, uważaj, bo uszczypnę Cię delikatnie w boczek”.	5 minut	Trener czyta wierszyk wolno, zwracając uwagę na ćwiczenia wykonywane przez dzieci
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań. Podsumowanie treningu. Pożegnanie z dżunglą. Każde dziecko wydaje dźwięk dowolnego zwierzęcia żyjącego w dżungli.	3 minuty	Ustawienie na obwodzie koła w siadzie skrzyżnym

Legenda: FH – forhend, BH – bekhend, RP - ręka prawa, RL - ręka lewa

6. Zajęcia przy muzyce

Autor: Karolina Wałęsa
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Liczba ćwiczących: 6-8 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: nośnik muzyki, mały przenośny głośnik, znaczniki, pacholki, obręcze, rakiety, gąbkowe piłki, składanka pogodnej, skocznej muzyki, na przykład: <https://www.youtube.com/watch?v=3rYoRaxgOE0&list=RD3rYoRaxgOE0&t=3>)

Rozgrzewka: 10-15 minut:

1. Zabawa ożywiająca przy muzyce: "Rock'n roll'owy tenis" – trener odtwarza muzykę (wystarczy telefon komórkowy i mały przenośny głośnik), dzieci biegają na jednej połowie kortu na polu singlowym, mogą robić "co chcą" – pełna ekspresja ruchu, ich własna dynamika i własne pomysły na "figury"/"wygibasy". Kiedy trener wyłącza muzykę, dzieci mają za zadanie zatrzymać się i przyjąć określoną/dowolną pozycję wyjściową albo wykonać zadanie dodatkowe. Trener przeprowadza trzy rundy takiej gry: pierwsza runda to pozycje określone przez trenera; druga runda to pozycje dowolnie wybrane przez dzieci, trzecia runda to zadania dodatkowe, które trener "wykrzykuje" hasłowo. Czas trwania: około 8 minut.
2. Zabawa szybkościowa przy muzyce: "Złap trenera" – dzieci tańczą/skaczą na linii końcowej kortu w rytm muzyki z zamkniętymi oczami – ruszą w pogoń po klaśnięciu/gwizdku/okrzyku "start", wtedy też rusza sam trener; trener ustawia się między linią końcową a linią serwisową, będzie się poruszał tylko do przodu w stronę siatki, ale "wzdłuż trasy" do siatki ma poukładane 4 przeszkody (obrócz, pacholek, znacznik, piłka) – na każdej takiej przeszkodzie musi się zatrzymać i albo biec w miejscu (obrócz), albo stanąć w pozycji wyjściowej ze znacznikiem na głowie), albo pokozłować piłką 3 razy (tam gdzie piłka) albo zaimitować serwis z pozycją "trophy" (tam gdzie pacholek). "Na przeszkodzie" trener jest bezpieczny – nie można go złapać, ale między przeszkodami można go łapać. Dzieci nie mogą łapać trenera wszystkie jednocześnie – maksymalnie trzy osoby mogą wystartować w jednej pogoni za trenerem, pozostałe "tańczą" nadal na linii; po jednej pogoni zmiana łapiących. Jak trener pokona pierwszą przeszkodę, to jedno dziecko dołącza do trenera i też "ucieka" przez przeszkody. Maksymalnie 3 dzieci może być wraz z trenerem na przeszkodach, a pozostałe gonią. Czas trwania: około 6 minut.

Rozgrzewka specjalistyczna: 10 minut

1. Ćwiczenia z piłkami wykonywane przy muzyce z jednoczesnym "kołysaniem się" bądź uginaniem nóg w rytm muzyki (dzieci nie stoją lecz wykonując dany manewr z piłką cały czas pracują na nogach w rytmie):
 - Kozłowanie piłki na zmianę P i L ręką;
 - Podrzucanie piłki do góry i łapanie (kilka wariantów);
 - Rzucanie piłką (zza głowy) o ziemię i chwytywanie;
 - Rzucanie piłką o ścianę i łapanie (z kozłem i bez kozła);
 - Rzuty i chwyt w parach
2. Ćwiczenia osławające z rakieta przy muzyce z jednoczesnym uginaniem nóg w rytm muzyki przy:
 - Kozłowaniu piłki
 - Podbijaniu piłki (jedną i drugą stroną)

Część główna treningu: 30 min

Doskonalenie trafiania piłki przed sobą; doskonalenie czucia piłki oraz rakiety:

1. Toczy piłki w parach w obrębie ustawionych wcześniej "torów" wyznaczonych przez znaczniki i "bramkę" przez którą piłka musi przejść. Dzieci rozgrywają "mecze" przekładając piłkę na kolejny znacznik (znaczniki leżą wzdłuż toru po 5 na stronie każdego gracza). Rozgrywki odbywają się bez muzyki, ale w momencie, gdy trener włącza muzykę dzieci przerywają rozgrywki i mają za zadanie stanąć w pozycji wyjściowej i rozluźnić całe ciało, pomachać swobodnie rękoma, "posprężynować" na nogach; kiedy muzyka gaśnie dzieci wracają do gry. Około 10 minut.
2. Dzieci stają (po dwoje/troje na jednej minisiatce) przodem do siatki w odległości 3m, mają za zadanie podbić piłkę x2 po każdej stronie FH ("paluszki do sufitu") poruszając się w stronę siatki, a następnie spróbować przebić piłkę przez siatkę ze strony BH – po 6 powtórzeń i następnie to samo ze strony BH (przy podbijaniu "kostki na górę"). Muzyka jest obecna podczas całego ćwiczenia, dzieci mają za zadanie poruszać się do przy podbijaniu rytmicznie uginając kolana w takt muzyki (tzw. "bounce-bounce"). Około 10 minut.

- Ćwiczenia w parach przez minisiatkę: odbijanie piłki na zupełnie małym korcie – zaczynając od na przykład około 2 m na 2 m i w miarę postępu rozszerzając go i wydłużając. Dzieci mają za zadanie przebić piłkę na drugą stronę siatki w ramach wyznaczonych linii; liczą, które dziecko przebieje ile razy. MUZYKA jest cały czas obecna – trener od czasu do czasu wyłącza muzykę i jest to umówiony sygnał na to, że dzieci przerywają na chwilę grę, stają na jednej nodze i grają “na sucho” 2 x FH i 2 x BH.

Wyciszenie: 5 minut

Trener odtwarza muzykę relaksacyjną. Dzieci wykonują “tenis TAI – CHI”, czyli poruszają się, udając ruchy z FH i BH najwolniej jak potrafią w dwóch wersjach – z otwartymi i zamkniętymi oczami.

7. Zajęcia w małej, nieparzystej grupie – trójka dzieci

Autor:	Karolina Wałęsa
Miejsce zajęć:	Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania:	60 minut
Potrzebne przybory:	znaczniki “z dziurką” oraz “gumowe naleśniki”, pachołki, obręcze, szarfy, plastikowe linie, rakiety, gąbkowe piłki.
Liczba ćwiczących:	3 dzieci
Wiek ćwiczących:	5-6 lat.

Rozgrzewka: 10-15 minut :

- Zabawa ożywiająca: “ogonki” – berek z szarfami włożonymi za gumkę od spodni/spodenek/spódniczki z tyłu. Trener jest berkiem – ma za zadanie ganiać dzieci (na ograniczonym polu, na przykład tylko na dwóch karach serwisowych, albo na polu singlowym) i próbować zabrać dzieciom “ogonki”. Dziecko bez “ogonka” pomaga trenerowi “łapać” pozostałych uczestników; trzy rundy zabawy, około 5 minut.
- Zabawa skocznościowo-koordynacyjna: “suchą stopą przez rzekę”: trener układa na całej szerokości kortu (od jednej do drugiej linii bocznej singlowej) płaskie “gumowe naleśniki”, obręcze oraz plastikowe linie. Dzieci mają za zadanie dotrzeć z jednego “brzegu rzeki” na drugi suchą nogą, czyli nie nadeptując na kort, lecz przeskakując z jednego przedmiotu na drugi. Jeśli dziecko “wpadnie do wody”, wraca na start trasy i próbuje ponownie. Wyznaczenie kilku tras urozmaici zabawę. Czas trwania: około 5 minut.

Rozgrzewka specjalistyczna: 10 minut

- Zabawa: “Tenisowe prawo jazdy” - trener “rozrzuca” (niesymetrycznie) na jednej połowie pełnowymiarowego kortu (na polu singlowym) znaczniki, “naleśniki”, pachołki. Dzieci mają za zadanie prowadzić piłkę po ziemi raz jedną raz drugą stroną rakiety omijając przeszkody na swojej drodze, skręcając i będąc w ciągłym ruchu. Dziecko, które wpadnie na jakiś przedmiot albo zderzy się z innym uczestnikiem dostaje od trenera “mandat” i musi z boku kortu wykonać jakieś zadanie ruchowe – około 5 minut.
- Na tym samym korcie (z rozłożonymi znacznikami, pachołkami, etc.) trener rozdziela (po równo) kolory znaczników “z dziurką” między trójkę dzieci (np. po dwa znaczniki zielone, dwa niebieskie i dwa żółte). Dzieci pobierają z kosza tyle piłek, ile trener przydzielił im znaczników, ustawiają się na linii końcowej kortu, kładą piłki na linii i na sygnał startowy trenera zaczynają po jednej piłce zanosić na “swoją” znacznik. Wygrywa to dziecko, które jako pierwsze rozłoży wszystkie swoje piłki na swoim kolorze znaczników (nosząc piłki pojedynczo) – około 3 minut.
- Zabawa porządkująca kort: każde dziecko sprząta swoje znaczniki i swoje piłki. Wygrywa to dziecko, które jako pierwsze umieściło wszystkie swoje piłki w koszu, a znaczniki odłożyło na miejsce. Na końcu dzieci zbierają także pachołki i “naleśniki”, a następnie liczą, któremu udało się zebrać najwięcej – około 2 minut.

Część główna treningu: 35 minut

Utrzymanie wymiany na małej przestrzeni:

1. ĆWICZENIE OTWARTE 1 (3 minuty): Dzieci grają do siebie piłką gąbkową „na punkty” (kto wygra daną wymianę przesuwa piłkę na pierwszy znacznik ustawiony od siatki wzdłuż jego połówki kortu, jak wygra przeciwnik to przestawia piłkę na pierwszy znacznik po swojej stronie kortu). Trener obserwuje/diagnostuje jak one samodzielnie (bez żadnych wskazówek) odgrywają piłkę, jak „rozumieją” utrzymanie wymiany, czy widzą już kort i „czytają” przeciwnika. *Po tym ćwiczeniu trener zadaje dzieciom pytanie OTWARTE w stylu: „Co to jest wymiana? Co zrobić, żeby wygrać wymianę?” i sprawdza jak dzieciaki postrzegają własną grę. Oczekiwana/pożądana odpowiedź to „Trzeba przebić więcej razy niż kolega/Stasio”. Trener może naprowadzać dzieci na tę odpowiedź.

2. ĆWICZENIE ZAMKNIĘTE (12 minut): Trener dorzuca dzieciom piłki stojąc po ich stronie siatki po środku (tak, żeby dzieci mogły „mijać” trenera uderzeniami); zwraca uwagę na zagrywanie piłki w równowadze i ustawienie się do piłki. Najważniejszy na tym etapie jest PUNKT TRAFIENIA (technicznie), ale TAKTYCZNIE – celem jest trafianie w kort. Jedno dziecko gra FH, drugie gra BH, a trzecie zajmuje pozycję po środku i zajmuje miejsce tego, który skończył grać FH, a ten, który skończył grać FH biegnie i ustawia się po stronie BH. Dzięki temu trójka dzieci zmienia uderzenia grając naprzemiennie FH i BH, ale nie stojąc w kolejce. Należy zadbać o bezpieczeństwo i pokazać dzieciom, którą „trasę” mają biec z FH na BH albo odwrotnie, żeby nie przeszkadzać w grze pozostałym i żeby samemu nie zostać uderzonym. Dla uatrakcyjnienia warto postawić pacholki, które dzieci muszą dotknąć rakietą po zakończeniu ruchu.

3. ĆWICZENIE PÓŁOTWARTE (13 minut): Trener idzie na drugą stronę siatki i przebija z dziećmi. Dzieci odgrywają W KORT i mają prawo decyzji czy zagrają FH czy BH (uczą się obserwować piłkę i decydować czy zdążą się ustawić do danego uderzenia). Każde dziecko odgrywa po jednej piłce, więc nie tworzy się „kolejka”. Dzieci, które w danym momencie nie grają pozostają poza wyznaczonym kortem w obręczach, gdzie ćwiczą „częstokrok” w pozycji wyjściowej z rakietą. Za każdą poprawnie (w kort) odegraną piłkę dziecko zbiera obok swojej obręczy znaczniki. Na koniec ćwiczenia dzieci liczą swoje znaczniki.

4. ĆWICZENIE OTWARTE KOŃCOWE ZE ZMIENIONYMI ZASADAMI (7 minut): Dzieci grają „meczki” do 5 punktów. Za każdą wymianę gdzie dziecko nie popsuło piłki w siatkę ani w aut (czyli wygrało punkt) oprócz punktu dostaje znacznik, który umieszcza przy swojej obręczy. Każde dziecko gra dwa pojedynki, bo jest trójka dzieci. Po „meczach” dzieci liczą swoje znaczniki. Trener sędziuje mecz jednej parze, ucząc przy okazji jedno dziecko, jak się liczy punkty (za aut, za uderzenie w siatkę, za podwójne odbicie się piłki o ziemię). *Przy okazji podajemy/powtarzamy dzieciom definicję „winnera” (uderzenia wygrywającego) i przy pomocy pytań otwartych naprowadzamy dzieci na efekt końcowy grania, tam gdzie nie ma przeciwnika - dalszy etap.

Wyciszenie: 5 minut

Zabawa: „Liście na wietrze” – trener udaje drzewo, które swoimi gałęziami (rękoma) porusza się na silnym wietrze, pokazując jednocześnie „liściom” (dzieciom), w którą stronę kortu się poruszać – jak drzewo przechyliło gałęzie w prawą stronę, to liście lecą w tym kierunku, gdzie wskazują gałęzie, jak w lewą to przemieszczają się w lewo; jak „drzewo” pokaże ruchem gałęzi w dół to liście opadają na ziemię (dzieci kładą się albo kucają), jak drzewo pokaże ruchem do góry to unoszą się. Zabawa powinna zakończyć się leżeniem albo siadaniem – wiatr ustał i liście nie ruszają się.

8. Zajęcia z wykorzystaniem obręczy gimnastycznych (hula-hoop).

Autor:	Karolina Wałęsa
Miejsce zajęć:	Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania:	60 minut
Potrzebne przybory:	obręcze, pachołki, spinacze do bielizny, rakiety, gąbkowe piłki.
Liczba ćwiczących:	6-8 dzieci
Wiek ćwiczących:	5-6 lat.

Przez cały trening dzieci będą za różne zadania zbierać spinacze do bielizny (każdy ma swój kolor i swoje miejsce przypinania "klamerek").

Rozgrzewka: 10-15 minut:

1. Gra skocznościowa "Kangury": trener ustawia obręcze na obwodzie jednej połowy pola singlowego kortu, dzieci ustawiają się w obręczach – każde dziecko ma swoją obręcz. Na środku pola trener rozsypuje piłki. Dzieci mają za zadanie dobiec do piłki (którejkolwiek), chwycić ją stopami i "doscakać" z piłką do swojej obręczy zostawiając ją tam (bez użycia dłoni). Wygrywa to dziecko, które w ten sposób uzbiera w swojej obręczu najwięcej piłek. Wygrany otrzymuje od trenera jeden spinacz do bielizny ("klamerkę") i przypina go w wyznaczonym miejscu – około 5 minut.
2. Gra "Polowanie na trenera": Dzieci ustawiają się na obwodzie kortu (dla uatrakcyjnienia może być to połowa kortu deblowego); każdy uczestnik zabawy ma dwie obręcze. Trener staje na środku pola. Dzieci mają za zadanie potoczyć obręcz tak, aby obręcz dotknęła trenera. Trener unika obręczy (ucieka przed nimi). To dziecko, którego obręcz dotknie trenera, zamienia się z trenerem rolami – około 5 minut.
3. Zabawa "Wiewiórki do dziupli" – dzieci ustawiają się twarzą do siatki po przeciwnej połowie kortu. Tańczą, podskakują i nie patrzą, jak trener rozkłada obręcze na połówce kortu za ich plecami. W pierwszej rundzie trener kładzie na korcie tyle obręczy, ile jest dzieci. Na sygnał trenera ("Wiewiórki do dziupli!") dzieci biegną w kierunku obręczy – każde ma wbiec do swojej. Przy następnej rundzie jest już o jedną obręcz mniej niż dzieci – to dziecko, które nie zdąży wbiec do obręczy odpada, ale zostaje pomocnikiem trenera – zbiera i rozkłada obręcze oraz pilnuje, żeby pozostałe dzieci do sygnału nie patrzyły gdzie są rozłożone "dziuple". Zabawa trwa do momentu, aż zostają dwie "wiewiórki" i jedna dziupla na korcie. Po "wielkim finale" zwycięzca dostaje jedną "klamerkę" – około 5 minut.

Rozgrzewka specjalistyczna: 10 minut

Gra: "Tenisowy golf" – na jednej połówce kortu w odpowiednich odległościach trener rozmieszcza 8 obręczy (kóre stanowią 8 "dołków golfowych"). Zadaniem dzieci jest w jak najmniejszej ilości zagrań "zaliczyć" dany dołek. Zagrania to toczenie piłki rakieta ze strony FH lub BH. Każde dziecko powinno spróbować pokonać wszystkie 8 dołków. Na przykład: dziecko toczy piłkę do dołka numer 1, za pierwszym potoczeniem pika zatrzymuje się za dołkiem, więc dziecko próbuje jeszcze raz trafić w ten sam dołek z miejsca, w którym piłka się zatrzymała. Zadanie wykonywane jest do momentu, aż piłka znajdzie się w dołku. Trener może zmniejszyć, bądź zwiększyć liczbę "dołków", jeśli widzi, że zadanie jest za trudne/za łatwe dla dzieci.

Część główna treningu: 35 minut

Doskonalenie czucia piłki, doskonalenie uderzeń z FH i BH

1. Trener dzieli dzieci na dwie równe grupy (np. 2 x 2 albo 2 x 3), a jedną dwójkę dzieci zaprowadza na mini-kort obok i daje zadanie oddzielne (np. celowanie w obręcz podrzutem i uderzenie z FH przez siatkę, albo podbicie po koźle i przebicie na drugą stronę siatki (raz z FH, raz z BH). Grupie ćwiczącej na korcie trener dorzuca piłki zza siatki. Dzieci tworzą dwie grupy (po max 3 osoby w każdej) – jedna na prawej połówce, druga na lewej połówce. Każde dziecko ma za zadanie zagrać

jedną piłkę po koźle i trafić w duży cel wyznaczony po drugiej stronie siatki (na przykład duży okrąg ułożony z pachotków). Dzieci, które w danym momencie nie grają, zajmują miejsca w obręczach ułożonych z boku kortu i udają, że skaczą na skakance lub stoją na jednej nodze, bądź wskakują i wyskakują obunóż z obręczy. Po wykorzystaniu połowy piłek z kosza, następuje zamiana stron (grupa, która była na prawej połowie przechodzi na lewą i odwrotnie). Trener wymienia co jakiś czas parę dzieci z mini-kortu obok tak, żeby każde dziecko zagrało i ćwiczenie z trenerem i ćwiczenie na mini-korcie – 15 minut.

2. Toczenie obręczy imitujące FH i BH: zadaniem dzieci jest toczyć obręcz po korcie – z linii końcowej w stronę siatki. Toczenie ma imitować ładne, pełne uderzenie z FH i BH z płynnym wykończeniem za plecami. Dzieci mają wykonać zadanie zarówno L jak i P ręką! Dzieci mają również za zadanie dogonić rozpędzoną przez siebie obręcz – około 10 minut.
3. Trener staje tyłem do siatki, twarzą do dzieci i w wyciągniętych do boku rękach trzyma dwie obręcze (jedną z prawej, a drugą z lewej strony). Dzieci ustawiają się w dwóch grupach w odległości około 3-4 metrów od trenera. Dzieci mają za zadanie z wyznaczonej linii z własnego podrzutu zagrać piłkę i spróbować wcelować nią w obręcz. Każde dziecko ma łącznie 8 piłek – po 4 piłkach grupy zamieniają się stronami. Grupa nie powinna liczyć więcej niż 3 dzieci. Dzieci nie biorące aktywnego udziału w ćwiczeniu stoją w bezpiecznej odległości od osoby, która wykonuje uderzenie – trener wyznacza wcześniej „granicę”, czyli linię, której nie może przekroczyć nikt oprócz uderzającego. Obie grupy ćwiczą równolegle (lewa i prawa grupa jednocześnie). Każde dziecko liczy, ile razy udało mu się trafić w obręcz. Ten, kto miał najwięcej trafień dostaje „klamerkę” – około 10 minut.

Wyciszenie: 5 minut

„**Jak motyle**” - dzieci poruszają się po całym polu singlowym (jednej połowie kortu) tańcząc „niemy balet” z obręczami. Wolno im wymyślać dowolne figury, obracać się z kołem, przekładać je, przechodzić przez nie, przekładać je przez głowę. Nie wolno im jedynie skakać. Ruchy mają być płynne i „zwięzłe”. Trener może „tańczyć” razem z nimi, ale zabawie powinna towarzyszyć cisza. Na znak trenera (obrach podniesiona oburącz nad głowę) dzieci stoją w danym miejscu, kładą obręcz na ziemi i próbują wykonać „jaskółkę” stojąc jedną stopą w obręczy.

Na koniec treningu trener podlicza z dziećmi ilość zebranych klamer i przyznaje „odznakę” (np. naklejkę) dziecku, które zebrało najwięcej klamer.

9. Zajęcia z wykorzystaniem pachotków

Autor:	Karolina Wałęsa
Miejsce zajęć:	Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania:	60 minut
Potrzebne przybory:	pachotki, obręcze, znaczniki „z dziurką”, kostka do gry, rakiety, gąbkowe piłki.
Liczba ćwiczących:	6-8 dzieci
Wiek ćwiczących:	5-6 lat.

Rozgrzewka: 10-15 minut:

1. Berek z piłką tenisową (gąbkową): trener wyznacza jednego lub dwóch berków (w zależności od tego, ile jest dzieci). Berek ma za zadanie „zbić” w jak najkrótszym czasie jak najwięcej dzieci (trener mierzy czas). Zbijać można tylko przez rzut sposobem górnym (znad głowy). Dziecko, które zostało zbite wykonuje w wyznaczonym dodatkowym polu zadanie ruchowe (np. 5 „kangurków”) i wraca do gry. Wygrywa ten berek, który w określonym przez trenera czasie zbił najwięcej dzieci - około 5 minut.
2. „Kraina lodu!” – zabawa bardzo podobna do znanej wszystkim dobrze „raz-dwa-trzy babajaga patrzy” – trener („Olaf”) stoi odwrócony plecami do dzieci, a twarzą do siatki, dzieci startują z linii końcowej z bramek ustawionych z pachotków (każdy ma swoją bramkę) i biegną w stronę siatki.

Gdy "Olaf" się odwraca i krzyczy "zamrożeni!" dzieci zastygają w danej pozycji i nie mogą się ruszyć ("Olaf" może rozśmieszać dzieci). Wygrywa to dziecko, które pierwsze dotknie "Olafa". Zabawę można powtórzyć 2-3 razy – około 5 minut.

3. "Cienie" – trener ustawia się przodem do siatki, a tyłem do grupy, dzieci ustawiają się za plecami trenera w dużych odległościach od siebie. Trener zaczyna podskakiwać, przemieszczać się w jedną i drugą stronę krokiem odstawno-dostawnym, robi nagłe zmiany kierunku, naskoki i pozycję wyjściową; dzieci są jak cienie trenera – próbują naśladować każdy jego ruch, biegają za nim i powtarzają ruchy – 3 rundy, około 2 minut.

Rozgrzewka specjalistyczna: 13 minut

Ćwiczenia oswajające z piłkami i pachołkami, wykonywane w miejscu (ze zmiennością używania ręki P i L):

- Kozłowanie piłki dłońmi, a następnie pachołkiem;
- Podrzucanie łapanie piłki nad głowę (dłońmi, a następnie pachołkiem);
- Rzucanie piłką o ziemię i łapanie "po kozle" (dłońmi, a następnie pachołkiem);
- Rzucanie piłką o ścianę i łapanie (różne warianty, cele na ścianie, cele na podłodze),
- Ćwiczenia stopami – piłka na podłodze (różne warianty, slalom przez pachołki, etc.),
- Ćwiczenia w parach – rzucanki w niedużej odległości (różne warianty, dłońmi i pachołkami) – wszystko razem około 8 minut.

Ćwiczenia oswajające z raketami (ze zmiennością używania obydwu stron rakiety):

- Kozłowanie piłki,
- Podbijanie piłki,
- Podbijanie piłki "po kozle" – około 5 minut.

Część główna treningu: 30 minut

Nauka woleja – ćwiczenia wprowadzające

1. "Piona!" – Trener ustawia dzieci w rzędzie, ale zmiany są bardzo szybkie. Między trenerem, a początkiem rzędu odległość wynosi około 2 metrów (wyznaczona liniami plastikowymi albo linią serwisową). Dzieci ustawiają się z rękoma zgiętymi w łokciach i mają za zadanie przybić z trenerem "piątkę", jednocześnie robiąc przy tym zrobić krok w przód. Gdy dzieci opanują ćwiczenie z trenerem, trener dobiera pary i dzieci ćwiczą samodzielnie.
2. "Piona!" z raketami – ćwiczenie analogiczne do powyższego tyle, że z raketami – dzieci w parach (a na początku z trenerem) wykonują ruch wolejowy zbliżając do siebie zarówno rakietę, jak krok w przód – stopy. Główki rakiety muszą być ustawione powyżej wysokości nadgarstka.
3. Ćwiczenia przy ścianie:
 - Dzieci rzucają piłkę o ścianę i mają za zadanie złapać ją po jednym kozle, próbując jednocześnie przenieść ciężar ciała w przód;
 - Dzieci łapią piłkę z powietrza i próbują przenieść jednocześnie ciężar ciała;
 - Dzieci łapią piłkę po kozle w pachołek (z przeniesieniem ciężaru ciała);
 - Dzieci łapią piłkę z powietrza w pachołek (z przeniesieniem ciężaru ciała);
 - Trener ustawia dzieci plecami przy ścianie (dzieci w bezpiecznych odstępach od siebie, z raketami; stopy i miednica zwrócone na wprost trenera, ale tułów lekko skręcony i rakietą "przyklejona" do ściany – najpierw ze strony FH, a potem ze strony BH); trener bardzo dokładnie dorzuca dzieciom piłki idąc wzdłuż ściany, a dzieci mają za zadanie "odkleić" rakietę od ściany i dotknąć piłkę, idąc jednocześnie w przód (przenieść ciężar ciała ze ściany na L, bądź P nogę).
4. Ćwiczenia przez siatkę: trener dorzuca dzieciom piłki (rzuca wyżej, tak, aby możliwe było zagranie na wysokości barków z boku!), a one próbują zagrać z powietrza z główką rakietę skierowaną w górę.
5. Ćwiczenia w parach przez siatkę: jedno dziecko rzuca piłkę wysoko ponad siatkę, a drugie próbuje "zbić" piłkę z powietrza, celując w duży okrąg utworzony z pachołków.

Wyciszenie: 5 minut

Trener dzieli grupę na dwie równe drużyny i wyjmuje kostkę do gry, każda drużyna rzuca kostką łącznie 3 razy, trener pomaga zsumować ilość oczek – drużyny dostają tyle pachołków ile oczek wyrzuciły (jeśli brakuje pachołków to dobierają znaczniki “z dziurką”). Każda drużyna ma za zadanie zbudować z pachołków jak najbardziej trwały zamek, który później nie będzie łatwy do zburzenia, kiedy drużyna przeciwna będzie w niego rzucała piłkami. Ilość piłek do burzenia zamku drużyny przeciwnej jest również wynikiem trzykrotnego rzucenia kostką przez każdą z drużyn. Zadanie wykonywane jest na czas: 3 minuty na rzucanie kostką i zbudowanie zamku oraz 2 minuty na rzucanie kostką i zburzenie zamku drużyny przeciwnej (rzuty tylko sposobem górnym z nad głowy).

10. Zajęcia z wykorzystaniem skakanek

Autor: Karolina Wałęsa
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Potrzebne przybory: skakanki, obręcze, znaczniki “gumowe naleśniki”, rakiety, gąbkowe piłki.
Liczba ćwiczących: 6-8 dzieci,
Wiek ćwiczących: 5-6 lat.

Rozgrzewka: 10-15minut:

1. **Berek liniowy:** zarówno uciekające dzieci, jak i goniący je berek mogą poruszać się wyłącznie po liniach (bez linii deblowych). Siatka też traktowana jest jako “linia”, więc można wzdłuż niej biegać. Kto zamiast po linii, biega po korcie dostaje “czerwoną kartkę” i musi wykonać jakieś zadanie dodatkowe z boku kortu. Berek może być bez odpadania, lecz na czas i wtedy berek liczy ile osób “złapał” w danym czasie – około 5 minut.
2. **“Szczer skakankowy”:** trener wybiera najdłuższą ze skakanek i ostrożnie, po ziemi zaczyna kręcić nią dookoła własnej osi. Skakanka prowadzona jest nisko nad ziemią (do kilku centymetrów), a dzieci przeskakują przez nią tak, żeby nie dotknęła ich nóg; trener kręci skakanką na przemian w jedną i drugą stronę – około 3 minut.
3. **Berek “rzeczny”:** trener układa ze skakanek “rzekę” (po długości kortu od linii końcowej do siatki, ale zostawia spore odległości od linii końcowej do “rzeeki” i od siatki do “rzeeki”). Dzieci ganiają się, jak w berka, ale nie wolno im przeskoczyć przez rzekę. Mogą uciekać wyłącznie dookoła, berkowi również nie wolno skakać przez rzekę (ważne, aby trener odpowiedział berkowi, że należy nagle zmieniać kierunek biegu). Złapana osoba musi się “wykąpać” w rzece – dziecko staje na skakankach i musi tam wykonać 5 przysiadów – “zanurzeń” oraz zaimitować pływanie “żabką” (styl klasyczny) stojąc na jednej nodze. Czas przeznaczony na ćwiczenie - około 5 minut.

Rozgrzewka specjalistyczna: 10 minut

1. Trener rozkłada skakanki na korcie prostopadle do linii bocznej, przed każdą skakanką kładzie obręcz; dzieci ustawiają się w obręczach i mają za zadanie przejść po swojej skakance jak “po linie nad przepaścią” utrzymując równowagę. Na samym końcu skakanki robią naskok.
2. Ćwiczenie j.w. z rakieta, która pomaga utrzymać równowagę.
3. Ćwiczenie j.w. z imitowaniem zagrania jednego FH i jednego BH “na linie”.
4. Do każdej obręczy trener wkłada 3 piłki, dzieci stojąc w swoich obręczach mają za zadanie potoczyć piłkę z FH (x3), a następnie z BH (x3) tak delikatnie, żeby piłka stanęła jak najbliżej końca skakanki.

Część główna treningu: 30 minut

Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne przy jednoczesnym doskonaleniu uderzeń FH i BH – nauka balansu od najmłodszych lat.

1. Ćwiczenia oswajające z piłkami, wykonywane w miejscu (np. w obręczy) na JEDNEJ nodze (naprzemiennie na P i L nodze)
 - Kozłowanie piłki dłońmi,
 - Podrzucanie i łapanie piłki nad głową,
 - Rzucanie piłką o ziemię i łapanie jej “po koźle”,
 - Rzucanie piłką o ścianę i łapanie (różne warianty, cele na ścianie, cele na podłodze),
 - Ćwiczenia w parach – rzucanki w niedużej odległości – na wszystkie zadania zaplanowano około 7 minut.
2. Ćwiczenia oswajające z raketami (również na jednej nodze, naprzemiennie na P i L z możliwością skakania na jednej nodze):
 - Kozłowanie piłki,
 - Podbijanie piłki,
 - Podbijanie piłki “po koźle” – łącznie około 3 min.
3. Ćwiczenia wykonywane z użyciem skakanek – skakanki imitują mini-siatki:
 - Gra w parach w niedużej odległości od skakanki leżącej na korcie (odległość stopniowo zwiększana przez trenera);
 - Gra z trenerem ponad skakanką trzymaną przez rękę niewiodącą – trener i dziecko trzymają skakankę słabszą ręką, a mocniejszą próbują dosięgnąć piłkę i przebić przez skakankę – możliwe również w parach.
4. Tenis “bociani”: trener dorzuca dzieciom piłki przez siatkę (jak “maszyna” – dosyć szybko, rytmicznie, w ten sam sposób, dokładnie, raz dla grupy po stronie FH, raz dla grupy po stronie BH), dzieci są podzielone na dwie grupy po maksymalnie 3 osoby; grające dziecko staje na jednej nodze na “gumowym naleśniku” i ma za zadanie w tej pozycji odbić piłkę, a po uderzeniu “wylądować” obunóż w formie naskoku. Przy każdym kolejnym uderzeniu dzieci zmieniają nogę. W trwania ćwiczenia grupy zamieniają się stronami.
W miarę postępów trener wyznacza jedną albo dwie pary, które samodzielnie wykonują opisane powyżej ćwiczenie – jedno dziecko próbuje jak najdokładniej dorzucić, a drugie dziecko próbuje zagrać stojąc na jednej nodze.
5. Gra przez siatkę w parach na jednej (wybranej przez dziecko) nodze: dzieci rozgrywają krótkie “meczyki”, nie na punkty lecz na “bezbłędność” (regularność) – kto zrobi mniej błędów. Trener chodzi i obserwuje, na której nodze dzieci ustawiają się intuicyjnie. Trener przypomina dzieciom o uderzaniu z obydwu stron (jeśli dzieci celowo unikają strony BH). “Meczyki” rozgrywane są na czas – do 3 minut.

Wyciszenie: 5 minut.

Każde dziecko dostaje od trenera skakankę; dzieci stają ze skakankami na linii końcowej kortu plecami do siatki i wyrzucają skankę (uprzednio złożoną w “kulkę/kłębek”) skakankę za siebie (nad głową), skakanki “lądują” na korcie tworząc rozmaite figury/kształty/litery – dzieci mają za zadanie przyjrzeć się uważnie swojej skakance i nazwać jej kształt; następnie zamieniają się według wskazówek zegara i nazywają kształty skakanek pozostałych uczestników.

11. Kształtowanie myślenia taktycznego u dzieci, podejmowanie decyzji

Autor:	Krzysztof Walter „Mazzi”
Miejsce zajęć:	Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania:	55 minut
Liczba ćwiczących:	8 osób
Wiek ćwiczących:	5-6 lat
Przybory i przyrządy:	rakieta tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki - koszyk,

obręcze gimnastyczne 10 szt., siatki tenisowe 3-4 szt.

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samokontrola w czasie wykonywania ćwiczeń
- w zakresie wiadomości: Co to znaczy mieć wybór? Kto będzie tym najsprytniejszy? Co to jest taktyka? Jakie elementy taktyczne stosuje stado (na przykład wilków)?
- w zakresie sprawności motorycznej: szybkość i czas reakcji

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Trener opowiada dzieciom o tematyce zajęć, Co to znaczy mieć wybór, kto będzie tym najsprytniejszym, co to jest taktyka.	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	„Kukułcze gniazda” Po dwóch stronach rozłożone są znaczniki, na połowie znaczników po obu stronach trener rozkłada piłki, dwa zespoły kukulek muszą podrzucić przeciwnikom swoje jajka w określonym czasie. Wygrywa zespół który będzie miał mniej jaj.	6 minut	Liczą się tylko te jajka które zostały umieszczone na znacznikach. Trener musi zdecydować o odległościach pomiędzy gniazdami w zależności od ilości uczestników.
Zabawa bieżna	Berek „Ukryty łowca” Uczniowie biegają po liniach kortu lub ułożonych przez trenera. Określony sygnał, dyskretny np. mrugnięcie okiem informuje jednego z uczniów że stał się łowcą. Na drugi sygnał, tym razem głośny i wyraźny, łowca zaczyna działalność. Każda dotknięta osoba musi wykonać zadanie dodatkowe, po chwili łowca jest usypiany i następuje zmiana łowcy.	6 minut	Trener zwraca uwagę na bezpieczeństwo poruszania się po liniach. Jedną z ważniejszych informacji przekazanych uczniom jest zachowanie taktyczne przed drugim sygnałem np. dyskretnie zbliżenie się do grupy nie spodziewających się współwiczających.
Zabawa rzutna z elementami taktyki	„Wataha” Trener opowiada o zachowaniu się stada wilków, który z nich jest samcem „alfa”, co to są wilcze ścieżki, czatowanie i skradanie się a także co to są wilcze rewiry. Zabawa polega na eliminowaniu konkurencyjnego stada z terenu kortu. Uczniowie poruszają się tylko po ścieżkach przy których rozłożone są rezerwowe piłki. Wyłączenie przeciwnika odbywa się poprzez trafienie piłką, ale warunkiem jest wykonanie rzutu będąc na tej samej linii, co cel.	10 minut	Wprowadzenie wilczej taktyki w tej zabawie polega na podsunięciu uczniom pewnych rozwiązań np. skradania się za przeciwnikiem nie widzącym podchodzącego go wilka ponieważ jego uwaga jest skupiona na innym osobniku z własnej grupy.

Zabawa bieżna z elementami taktyki 2	„Kret i myszki” Trener rozkłada obręcze na kształt dużej litery "H" zwielokrotnionej. Pionowe części litery są korytarzami prowadzącymi z jednej spiżarni do drugiej, pozioma część to królestwo kreta. Myszki mogą wchodzić i wycofywać się z korytarzy w zależności od wzajemnych relacji i ustaleń myszek. Złapana myszka musi wykonać dowolne zadanie dodatkowe.	6 minut	Trener może podpowiedzieć współpracę grupową myszek, próby przechodzenia jednoczesnego przez dwoje lub troje dzieci.
Wyścigi rzędów z elementami różnicowania zadań ruchowych	„Wyścigi z torami przeszkód” Trener tak buduje tory przeszkód, by zawierały przeszkody różniące się wymaganiami ruchowymi także zawierające elementy zmuszające ucznia do zastanowienia się np. ułożenia wyrazu z kilku liter, lub skoncentrowania się podczas rzutu do celu.	15 minut	Elementy muszą być dokładane kolejno tak, by dzieci uczyły się ich pokonywania i mogły podzielić uwagę między pokonywanie toru i wykonanie zadań dodatkowych.
Ćwiczenia z wykonaniem kilku czynności na raz	Uczeń poprzez stopniowanie trudności dochodzi do wykonania kilku czynności na raz. Przykład: a. Bieg b. Bieg przez slalom z pachotków c. Bieg przez slalom z podrzucaniem jednej piłki tenisowej d. Bieg przez slalom z podrzucaniem jednej piłki i podawaniem drugiej z dłoni do dłoni, tak zwany „pistolet” e. Bieg tyłem, slalom, pistolet f. Bieg, slalom, pistolet i prowadzenie balonu stopą.	6 minut	
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań, pożegnanie okrzykiem, w którym dzieci razem krzyczą wspólnie wybrane zaklęcie.	2 minut	Ustawienie na obwodzie koła

Legenda: FH – forhend, BH – bekhend, RP - ręka prawa, RL - ręka lewa

12. Wyprawa w świat dzikiego zachodu... kształtowanie umiejętności poruszania się na korcie, nauka odbijania na małej powierzchni.

Autor: Krzysztof Walter „Mazzi”
Miejsce zajęć: Kort tenisowy o sztucznej nawierzchni lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 55 minut
Liczba ćwiczących: 8 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki - koszyk, obręcze gimnastyczne 10 szt., ściana, siatki tenisowe 3-4 szt.
Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu
Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samokontrola w czasie wykonywania ćwiczeń
- w zakresie umiejętności: opanowanie umiejętności ustawiania się bokiem do siatki w trakcie uderzenia i uderzania piłki w odpowiednim punkcie
- w zakresie wiadomości: ustawienie na korcie, gdzie i kiedy należy uderzać piłkę
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa – praca nóg

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Trener opowiada dzieciom o tematyce zajęć, wprowadza w świat dzikiego zachodu, mustangów i bizonów, kowbojów i Indian, pięknych gór i niebezpiecznych grzechotników.	4 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	„Wyścigi dylizansów” Dzieci są podzielone na trzy zespoły, uczniowie odgrywają rolę rumaków a materac dylizansu. Na materacu jest woźnica czyli pachołek, obowiązkiem rumaków poza szybkim biegiem jest niezgubienie woźnicy.	5 minut	Powozy ścigają się do siatki i z powrotem w linii prostej
Zabawa rzutna	„Tor przeszkód ze strzelaniem” Trener ustawia prosty tor przeszkód: slalom, skoki przez obręcze, przejście pod płotkiem i nad płotkiem, przełożenie szarfy, etc. Przeszkody ustawione są w dość dużych odległościach od siebie, w trakcie biegu do kolejnej przeszkody mały kowboj musi rzutem strącić piłkę z pachołka ustawionego na trasie. W miarę przybywania przeszkód zwiększa się też ilość celów.	6 minut	Należy zwrócić uwagę na dokładność rzutów i szybkość pokonywania toru
Zabawa rzutna 2	„Miasto bezprawia” W mieście zbudowanym z siatek tenisowych panuje chaos i bezprawie. Niepodzielnie rządzą nim dwie grupy, smyków i szeryfów. Zabawa polega na wybijaniu z gry kolejnych przeciwników celnymi rzutami piłkami z gąbki. Lepsza będzie ta grupa która w określonym czasie pozostanie bardziej liczna.	6 minut	Trener zwraca uwagę na myślenie taktyczne, podchody i zastawianie pułapek

Ćwiczenia do treningu poruszania się na korcie	1. Prowadzenie balonu stopami po linii prostej, podbijanie balonu w marszu do przodu i tyłem 2. Prowadzenie balonu w slalomie, także dwóch balonów. 3. Prowadzenie piłki tenisowej stopami, jedną stopą, przy użyciu wewnętrznych i zewnętrznych krawędzi stopy. 4. Żonglerka piłką tenisową z założeniem odbicia się piłki od kortu przed każdym podbiciem stopą. 5. Plaster miodu. Obręcze są ułożone w dość szerokie pole na korcie, stykają się ze sobą. Uczniowie muszą przez obręcze przejść, przebiec, przodem i tyłem, z założeniem dowolnego przejścia oraz wstawienia stóp w każdą obręcz. 6. Sygnał alarmowy. Obręcze są rozłożone w luźnej rozsypce ale także, jedne na drugich. Uczniowie przechodzą lub przebiegają starając się nie dotykać obręczy. 7. W parach podania jednej i więcej piłek między partnerami. 8. Biegi w slalomie, ósemki o różnej szerokości, biegi w drabince lekkoatletycznej.	14 minut	
Ćwiczenia ustawiania się, uderzania w pozycji bocznej w odpowiednim punkcie	1. Trener ustawia dzieci w dwóch rzędach, na korcie oznacza miejsca ułożenia stóp dziecka po dobiegnięciu. Na sygnał dwójka uczniów dobiega i ustawia się na śladach, dzieci wykonują ruch markujący uderzenie i dotykają dłoni trenera. 2. Na sygnał dwójka dzieci zajmuje miejsca w określonych miejscach i markuje ruch uderzeń podstawowych rakieta ale bez piłki. 3. Na sygnał dzieci dobiegają i uderzają piłki położone na korcie przez trenera. 4. Na sygnał uczniowie dobiegają, przyjmują odpowiednią pozycję i starają się trafić w piłkę opuszczoną przez trenera, który objaśnia moment, kiedy należy wykonać uderzenie. 5. Gra „Trener drzewo” . Trener dorzuca piłkę blisko ucznia, zadaniem ucznia jest uderzenie pozwalające złapać piłkę. Gra odbywa się na małej powierzchni. Trener zwraca uwagę przed każdym rzutem na ustawienie i podaje komendę uderzenie piłki.	15 minut	Ad. 1, 2 trener zwraca uwagę na prosty kręgosłup podczas wykonywania ruchu Ad. 5. Trener podaje piłkę w miarę wysoko ale blisko ucznia tak by ten miał czas na wykonanie uderzenia przed sobą

Ćwiczenia oswajające	Własna interpretacja ucznia dotycząca gimnastyki chińskiej z kontrolą oddychania	3 minuty	
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań, pożegnanie okrzykiem, w którym dzieci razem krzyczą wspólnie wybrane zaklęcie.	2 minuty	Ustawienie na obwodzie koła

Legenda: FH – forhend, BH – bekhend, RP - ręka prawa, RL - ręka lewa

13. Puszcza Amazońska – kształtowanie koordynacji ruchowej

Autor: Krzysztof Walter „Mazzi”
Miejsce zajęć: Kort tenisowy z nawierzchnią sztuczną lub sala
Czas trwania: 55 minut
Liczba ćwiczących: 6-8 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: balony, piłki, pachołki, siatki tenisowe, ściana,
Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu
Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach, w grupie
Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samokontrola w czasie wykonywania ćwiczeń
- w zakresie umiejętności: rzuty sposobem górnym wykonane w odpowiednim czasie
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa – orientacja w czasie i przestrzeni, czas reakcji i różnicowanie zadań ruchowych

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Temat zajęć wymaga wprowadzenia – trener opowiada o dżungli, jej mieszkańcach, pięknie i niebezpieczeństwach	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	„Krople deszczu” Wszystkie dzieci biegają podbijając balony, berek „Deszcz” biega nie tylko podbijając balon ale też starając się trafić nim w inne dzieci poprzez uderzenie. Osoba, którą dotknie „kropla deszczu” podbija od tej pory dwa balony jednocześnie do momentu zmiany berka, ale nie musi już uciekać przed deszczem.	5 minut	Dzieci same po zberkowaniu podnoszą drugi balon.
Zabawa bieżna	„Między nami – małpkami” Dzieci udają małpki ganiające się po gałęziach wielkiego drzewa. Gałęziami są linie kortu, linie zbudowane ze znaczników lub narysowane na korcie. Zadaniem każdego ucznia jest dogonienie pozostałych i wyznaczenie zadania dodatkowego. Zadaniem może być pajacyk, stanie przez	6 minut	Trener musi zwrócić uwagę na bezpieczne bieganie po liniach.

	kilka sekund na jednej nodze na gałęzi albo wesoły okrzyk. Dziecko może dotknąć inne dzieci ręką ale może też dotknąć je kwiatem imitowanym przez balony porzucane między gałęziami. Dzieci mogą biegać po drzewie i przeskakiwać z gałęzi na inną gałąź.		
Zabawa rzutna	Tropikalna ulewa i kwiaty Trener wyznacza pole ograniczone z trzech stron siatkami. W środku leżą balony, najlepiej w dużej ilości. Zadaniem uczniów jest, poprzez rzuty, posprzątanie kwiatów poprzez wybiecie ich za siatki. Uderzony balon unosi się do góry, trener może podpowiedzieć więc trafiać w kwiaty będące w powietrzu.	6 minut	Trener zwraca uwagę na bezpieczne wykonywanie rzutów
Ćwiczenia kształtujące przejawy koordynacji ruchowej	1. Traf w balon. Uczeń ustawia się metr przed koszykiem, tyłem do niego. Uderza balon do przodu i góry, ma teraz chwilę czasu na pobranie piłki i zorientowanie się gdzie jest balon. Punkt będzie zaliczony jeżeli uczeń trafi w balon piłką zanim dotknie on kortu. To samo ćwiczenie można wykonać podbijając jednocześnie dwa balony i próbując trafić po kolei dwoma piłkami. 2. Nietoperz. Trener wyrzuca piłki do góry i we wszystkich kierunkach, ćwiczenie charakteryzuje duża częstotliwość rzutów, uczeń musi dobiec do każdej piłki, złapać ją i przynieść do koszyka. 3. Trener uderza balon do przodu i w górę zza pleców ucznia. Zadaniem dziecka jest złapanie balonu zanim dotknie on podłogi. Częścią składową ćwiczenia jest pokonanie przeszkody zanim będzie można złapać balon. Przeszkodą może być krótki slalom, przejście nad płotkiem czy wykonanie ósemki między pachotkami. 4. Łapki, stóпки i kolanka. Ćwiczenie w parach, jeden z uczniów próbuje dotknąć dłoni partnera zanim on ją zabierze, stóпки to próba nadeptnięcia na stopę partnera a kolanka to „walka” o dotknięcie do kolana drugiej osoby. 5. Rzuty zza pleców współwziewającego. Partner wyrzuca piłkę zza pleców w odległości około 1m od drugiego dziecka, założeniem jest chwyt lub dotknięcie piłki po pierwszym koźle.	28 minut	Ad. 1, 2, 3 orientacja w czasie i przestrzeni Ad. 4, 5, 6 czas reakcji i spostrzegawczość Ad. 7, 8 różnicowanie zadań ruchowych

	6. Zegar. Jeden uczeń stoi w odległości około 50 cm od ściany, przodem do ściany, drugi rzuca zza pleców piłkę tak, by była ona w zasięgu rąk ćwiczącego. Zadaniem jest tylko dotknięcie piłki po odbiciu o ścianę. 7. Jestem głodny. Uczniowie poznają gest określający odczucia oraz opis tego gestu który mają powiedzieć. Po dobiegnięciu do linii powtarzają tekst i pokazują gest, za każdym razem coraz dłuższy. Na przykład: a..."Jestem głodny" - uczeń musi dotknąć brzuch b..."Jestem głodny, nic nie widzę" dodatkowo zasłania oczy dłońmi c..."Jestem głodny, nic nie widzę, nic nie słyszę, myślę sobie, szybko biegnąc, tam jest bar" każde zdanie ma przynależny określony gest 8. Stopniowanie trudności. Uczeń podbija balon i podrzuca piłkę kiedy balon jest w powietrzu. Kolejnym stopniem będzie wykonanie klaśnięcia po podrzuceniu piłki, następnie wykonanie całej tej sekwencji pokonując slalom, przodem i ukoronowaniem – czyli ruchu tyłem w slalomie.		
Zabawa uspokajająca	Lustro. Zabawa w parach. Jeden uczeń wykonuje wolne i łatwe ruchy drugi stara się naśladować go w czasie rzeczywistym.	4 minuty	
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań, krótka podróż wspomnieniami po dżungli. Podkreślenie wagi faktu że wszystkim udało się wykonać trudne ćwiczenia.	2 minuty	Ustawienie na obwodzie koła

Legenda: FH - forhend, BH- bekhend, RP - ręka prawa, RL- ręka lewa

14. Podróż na Morza Południowe...kształtowanie umiejętności podrzutu i uderzenia piłki ręką i rakieta nad głową.

Autor: Krzysztof Walter „Mazzi”
Miejsce zajęć: Kort tenisowy z nawierzchnią sztuczną lub sala
Czas trwania: 55 minut
Liczba ćwiczących: 6-8 osób
Przybory i przyrządy: rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone, piłki z gąbki - koszyk, obręcze gimnastyczne 10 sztuk, siatka tenisowa 2 sztuki, pachołki 10 sztuk.

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa- naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samokontrola w czasie wykonywania ćwiczeń
- w zakresie umiejętności: doskonalenie umiejętności wykonania podrzutu i uderzenia nad głową
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa, szybkość

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Temat zajęć wymaga wprowadzenia – trener opowiada o geografii, przylądku Horn, sztormach i bliskości Antarktyki. Należy wspomnieć o stworzeniach zamieszkujących ten region, także legendarnych jak Kraken i Moby Dick. Dodatkiem są opowieści o żeglarzach i piratach pokonujących te ekstremalne wody lata temu.	5 minut	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	„Mewia kolonia” Na korcie rozłożone są obręcze – gniazda, na sygnał prowadzącego mewy muszą się ukryć w gniazdach, ostatnia mewa ma zadanie dodatkowe np. naśladowanie okrzyków ptaków	4 minuty	Obręcze muszą być oddalone od siebie. Prowadzący ma ustalone hasło a każde inne którego użyje będzie premiowane zadaniem dodatkowym jeżeli uczeń na nie zareagował
Zabawa bieżna	„Lwy morskie i pingwinki” Z 6 pachołków trener tworzy trzy bramki w których znajdują się lwy morskie. Zadaniem pingwinków jest przebycie drogi wodnej przez trzy cieśniny tak by lew nie dotknął żadnego z nich. Dotknięcie oznacza zadanie dodatkowe w postaci trzech obrotów po których dziecko może dalej brać udział w zabawie.	6 minut	Trener musi zwrócić uwagę na bezpieczne bieganie przez bramki, można podpowiedzieć uczniom że najsprytniejszy pingwinek to ten któremu uda się przejść obok lwa..
Zabawa rzutna	Podróż przez podwodne światy Małe siatki oddzielają różne miejsca w oceanie, trener wraz z uczniami buduje cztery różne sceny – rafę koralową, las namorzynowy, labirynt lodowy i podwodny wulkan. Żeby wkroczyć do kolejnego miejsca dzieci wykonując rzut sposobem górnym muszą otworzyć sobie wejście. W rafie koralowej muszą strącić piłki ułożone na znacznikach, w lesie namorzynowym balony przymocowane do naciągów rakiet, w labiryncie lodowym strącić pachołek	12 minut	Trener zwraca uwagę na bezpieczne wykonywanie rzutów

	ustawiony na innych pachotkach. Ukoronowaniem zabawy jest podwodny wulkan – obręcz wypełniona balonami, dzieci rzucając mają doprowadzić do jego wybuchu, trafienie piłką w grupę balonów powoduje spektakularne ich rozrzućenie będące nagrodą za pokonanie wcześniejszych przeszkód.		
Gry i ćwiczenia kształtujące umiejętność podrzutu i uderzenia piłki nad głową	1. "Przemytnicy" Balony imitują worki z przemycanymi przyprawami, siatka między zespołami to burta statku. Przez określony czas dwa zespoły próbują przebić jak najwięcej balonów na drugą stronę, wygrywa zespół który będzie miał mniej „kontrabandy”, na swoim pokładzie. Żeby przebić balon na drugą stronę trzeba go najpierw podrzucić dowolnym sposobem, a następnie przebić dłonią 2. W parach uczniowie starają się podrzucić balon i przebić nad współwiczającym tak by balon nie dotknął głowy partnera 3. Traf do celu. Jeden uczeń podnosi obręcz pionowo nad głowę, drugi podrzuca jednorącz balon nad siebie i uderza drugą ręką tak by trafić w obręcz. 4. Pchanie balonów. Uczeń podrzuca balon nad głowę jedną ręką w drugiej trzymając rakieta uniesioną pionowo do góry. Zadaniem dziecka jest przebiegnięcie około 5 metrów pchając balon rakieta nad głowę i przerzucenie go na drugą stronę siatki 5. Traf w balon. Trener podrzuca balon uczeń trafia w niego piłką, rzut sposobem górnym. 6. Traf w balon 2. Uczeń podrzuca balon i trafia w niego piłką. 7. Traf w balon 3. Uczeń, ustawiony metr od siatki, podrzuca balon i uderza w niego rakieta, balon powinien polecieć nad siatką 8. Super kozioł. Uczeń podrzuca pionowo piłkę i pozwala jej uderzyć w kort, rakieta w tym czasie jest na plecach. Zadaniem dziecka jest uderzenie piłki tak by wykonała jeszcze jedno odbicie od kortu 9. Traf w piłkę. Uczeń uderza piłkę nad głowę po podrzuceniu.	22 minuty	Ad. 1. Trener musi zwrócić uwagę grającym że podrzut a szczególnie przebicie ma następować po swojej stronie siatki. Ad. 4. Należy zwrócić uwagę na odległości między uczniami, szczególnie w trakcie pchania balonów i finału przy siatce. Ad. 5, 6, 7. Należy określić kierunek rzutu lub uderzenia.
Zabawa uspokajająca	Rafa koralowa Dzieci toczą piłki lub kule do gry w „Bulle” tak, by piłki zatrzymywały się jak najbliżej siebie, budują w ten sposób własną rafę koralową.	4 minuty	
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań, krótka podróż wspomnieniami po świecie mórz południowych. Zasady uderzenia piłki nad głowę. Pożegnanie.	2 minuty	Ustawienie na obwodzie koła

Legenda: FH – forhend, BH – bekhend, RP - ręka prawa, RL - ręka lewa

15. Tenisowy Pierwszy Krok

Autor: Krzysztof Walter „Mazzi”
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 55 minut
Liczba ćwiczących: 10-14 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki – koszyk, obręcze gimnastyczne 10 sztuk, ściana, siatki tenisowe 3-4 sztuki.

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samokontrola w czasie wykonywania ćwiczeń.
- w zakresie umiejętności: opanowanie pionowego podrzutu piłki, umiejętność toczenia piłki w różnych kierunkach ręką i rakieta.
- w zakresie wiadomości: jak wygląda początek tenisowej przygody, jak należy ćwiczyć by szybko opanować umiejętność odbijania w parach przez siatkę.
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa – zręczność.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Trener opowiada dzieciom o tematyce zajęć, którą będzie nabycie umiejętności potrzebnych w prawdziwej grze tenisowej. Trener opowiada o tym, że grupa zaczyna grę złożoną z ośmiu poziomów, każdy poziom można osiągnąć zdając egzamin przed kolegami z grupy. Gra nazywa się „Pierwszy krok”.	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	„Wyprowa na małej tratwie” Każdy uczeń ma dwie obręcze, układa je na linii końcowej kortu, jedną przed drugą. Na sygnał prowadzącego dzieci ścigają się do siatki i z powrotem przekładając obręcze – pierwszą przed drugą i odwrotnie, z założeniem, że nie mogą wyjść poza obręb obręczy.	4 minuty	Obręcze muszą się ze sobą stykać.
Zabawa bieżna	„Bazyliszek” Trener wprowadza dzieci w mroczny, ale też wesoły świat podziemi zamku. W jego najgłębszych czeluściach kryje się psotny smok o imieniu Bazyliszek. Wystarczy jedno dotknięcie ręki by nieuważny uczeń zastygł w pozycji w której złapał go smok. Uczniowie poruszają się po liniach – lochach, często przegrodzonych zamkniętymi drzwiami co	6 minut	Trener zwraca uwagę na bezpieczeństwo poruszania się po liniach.

	powoduje potrzebę szukania nowej drogi ucieczki przed smokiem. Odczarować ucznia może tylko inny uczeń przyjmując taką samą pozycję przez kilka sekund, rzecz w tym, że nie chroni go to od psotnego smoka Bazyliuszka.		
Ćwiczenia oswajające z piłką	1. Podrzucanie prawą i lewą ręką piłki w marszu. 2. Podrzucanie piłki w miejscu tak by piłka spadała na głowę ćwiczącego. 3. Podrzucanie piłki z chwytem w powietrzu. 4. Podrzucanie piłki, obrót o 360 stopni i ponowny chwyt piłki która odbiła się do kortu. 5. Podrzucanie piłki z ręki do ręki z ramionami z przodu i po bokach. 6. Podrzucanie wysokie piłki i chwyt w koszulkę z przodu i z tyłu 7. Rzut o kort i chwyt piłki oburącz 8. Kozłowanie piłki po dwa razy, raz z jednej raz z drugiej strony. 9. Kozłowanie piłki pod podniesioną nogą, między stopami w obu kierunkach. 10. Opuszczenie piłki trzymanej oburącz za biodrami i chwyt po skoku obunóż do tyłu. 11. Noszenie piłki na rakięcie w marszu, biegu i podskokach. 12. Przenoszenie piłki przez prosty tor przeszkód złożony np. ze slalomu i kilku obręczy. 13. Podrzucanie piłki rakiętą i chwyt na rakiętę. 14. Podrzucanie piłki ze zmianą rąk. 15. Podrzucenie piłki, podbicie, skozłowanie i chwyt na rakiętę.	10 minut	Trener zwraca uwagę na dokładne wykonywanie ćwiczeń, choć z założeniem że piłka może nie dać się złapać po pierwszym koźle
Ćwiczenia kształtujące umiejętność oceny siły rzutu	1. W parach uczniowie podają do siebie piłkę sposobem dolnym w marszu obok siebie, piłka ma skozłować o kort. 2. W parach uczniowie podają do siebie piłkę sposobem dolnym w marszu obok siebie, piłka musi być złapana z powietrza. 3. W parach dzieci stoją naprzeciwko siebie w odległości 3-4 metrów, podania dowolnym sposobem, wygrywa para która 10 razy poda do siebie bez odrywania stóp od kortu. 4. W parach dzieci stoją naprzeciwko siebie w odległości 3-4 metrów, podania	10 minut	Ad. 5 obręcze mogą znajdować się w różnej odległości od przegrody Ad. 6 rzuty do obręczy za każdym razem odbywają się zza linii końcowej kortu

	sposobem dolnym, wygrywa para która 10 razy poda do siebie bez odrywania stóp od kortu, piłka ma wykonać jedno odbicie od kortu a w następnej kolejce dwa odbicia. 5. W parach dzieci stoją naprzeciwko siebie w odległości 3-4 metrów, między nimi położona jest przegroda na przykład z pachołków. W odległości około jednego metra od ćwiczącego ułożona jest obręcz, zadaniem dzieci jest rzut sposobem dolnym z trafieniem w obręcz partnera. 6. „Przekładaniec” Przed każdym uczniem stykając się z linią końcową kortu ułożone są dwie obręcze, uczeń musi tak wykonać rzut żeby piłka odbiła się zarówno w pierwszej jak i drugiej obręczy, następuje wtedy przełożenie obręczy pierwszej przed drugą, wygrywa to dziecko którego obręcz pierwsze dotrą od linii kara serwisowego.		
Program metodyczny PIERWSZY KROK Poziom 1 Przygotowanie do zaliczenia „Podrzuty pionowe do celu” Poziom 2 Przygotowanie do zaliczenia „Toczenie piłki w parach”	1. Podrzucanie piłki rękami na zmianę w marszu, chwyt po koźle 2. Podrzucanie piłki w miejscu, chwyt po koźle 3. Podrzucanie piłki w miejscu w staniu na jednej nodze 4. Podrzucanie piłki i chwyt po koźle bez odrywania stóp 5. Podrzucanie piłki do celu – linia, obręcz, narysowane koło etc. <i>Zaliczenie: Bezbłędne wykonanie sześciu podrzutów i chwytów w kole o średnicy około 3 metrów.</i> 6. Toczenie piłki do różnych bramek, położonych w różnej odległości 7. Toczenie piłki z założeniem zatrzymania się piłki w określonej strefie <i>Zaliczenie: toczenie 12-krotne w parach, uczniowie stoją w odległości 4 metrów od siebie</i> 8. Gra „Trener drzewo” . Trener rzuca piłkę przez siatkę i zadaniem ucznia jest skuteczny chwyt piłki po pierwszym koźle. Kolejnym ruchem jest odrzucenie piłki tak by to trener bez problemów mógł piłkę złapać. Wygrywa uczeń który wykona całą sekwencję bezbłędnie jak najwięcej razy.	20 minut	Ad. 1, 2, 3 podrzuty sposobem dolnym Ad. 8 trener może podobnie jak i uczeń stać w dowolnej odległości od siatki, odległość ta jest zależna od możliwości dziecka.

Podsumowanie treningu	Trener podsumowuje zajęcia i gratuluje wszystkim którzy zdali egzaminy na dwa poziomy, na jeden poziom, a także tym który się jeszcze nie udało za waleczność i staranie się na zajęciach	2 minuty	Ustawienie na obwodzie koła
-----------------------	---	----------	-----------------------------

Legenda: FH – forhend, BH – bekhend, RP - ręka prawa, RL - ręka lewa

16. Zajęcia z ćwiczeniami i zabawami z toczeniem

- Autor:** Jacek Multan
Temat zajęć: Nauka rzutu sposobem dolnym, kształtowanie rdzenia ruchu oraz poznanie taktyki gry.
Miejsce zajęć: sala metodyczna.
Wiek ćwiczących: 5-6 lat.
Liczba ćwiczących: 6-8 osób.
Przybory i przyrządy: rakiety, piłki, pachołki
Metody i formy: zabawowa, zadaniowa, prób i błędów. Forma pracy indywidualnej i zespołowej
Zadania w zakresie:
- umiejętności: dziecko umie wykonać rzut sposobem dolnym po ziemi.
 - sprawności motorycznej: dziecko prawidłowo wykonuje proste ćwiczenia koordynacyjne.
 - wiadomości: dziecko zna różne sposoby rzutu oraz potrafi podać definicję „taktyka gry”.
 - zadania wychowawcze: dziecko współpracuje w grupie oraz przestrzega zasady Fair Play.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)	NAZWA i OPIS ĆWICZENIA	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
	CZĘŚĆ WSTĘPNA		
1. Zadania organizacyjno – porządkowe	Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz rozmowa na temat zasady Fair Play funkcjonującej w sporcie i życiu.	4 minuty	Ustawienie grupy w kole w siadzie dowolnym. Zmotywowanie dzieci do aktywnego uczestnictwa na zajęciach.
2. Zabawa ożywiająca	„Żywy Tunel” – trener wykonuje rzuty piłkami po ziemi a zadaniem dzieci jest takie poruszanie, aby każda piłka potoczyła się pomiędzy stopami wszystkich uczestników zabawy.	4 minuty	Dzieci ustawione w rzędzie w niewielkich odległościach od siebie. Odległość trenera ok. 10 metrów. Co 30 sek. zmieniamy dziecko, które jest na początku rzędu.
3. Zabawa rzutna	„Toczenie do bramki” – Wariant I – wyznaczone dwie bramki z pachołków. W jednej ustawione wszystkie dzieci – bramka szeroka, a w drugiej Trener – bramka wąska. Każde dziecko ma dwie piłki. Trener dysponuje koszykiem z piłkami. Zadaniem „obu drużyn” jest takie potoczenie piłki, aby przeleciała pomiędzy słupkami za linię	7 minut	Odległość między bramkami ok. 7-8 metrów. Rzuty należy wykonywać tylko sposobem dolnym. Piłka nie może kozłować – toczenie. Zatrzymywać, bronić bramki można każdą częścią ciała. Wprowadzenie zadań i ról w zespole oraz podstaw taktyki gry. W pierwszym wariacie trener stara się zaktywizować wszystkie dzieci do obrony jak i rzutów na bramę. W drugiej odsłonie gry

4. Zabawa skocznościowa	bramkową. Wygrywa drużyna, która w określonym czasie zdobędzie więcej bramek. Wariant II – dzieci podzielone na dwie drużyny. Zasady jak powyżej. „Skoki nad piłką” – jeden z uczniów wykonując rzut sposobem dolnym, toczy piłkę z gąbki, a pozostali uczestnicy mają za zadanie wykonać jak najwięcej przeskoków nad poruszającą się po ziemi piłką. Zadanie wykonuje jeden uczeń. Zmiana osoby toczącej piłki co ok. 30 sek. Wyłaniamy mistrza przeskoków.	4 minuty	należy zwrócić uwagę na współpracę pomiędzy zawodnikami w zespole. Za bramkami rozsypane kilkanaście dodatkowych piłek. Zakaz kopania piłek! Koniecznie należy wykorzystać piłki z gąbki. Kwestia bezpieczeństwa. Na początku może trener wykonywać rzuty piłkami. Każde dziecko ma swoją piłkę, którą przekazuje osobie wykonującej rzuty po ziemi. Po zabawie należy dać dzieciom możliwość napicia się i odpoczynku.
	CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1. Ćwiczenia w parach	TOCZENIE PIŁKI w parach. 1. Zadanie – toczenie piłki do partnera P i L ręką przez bramkę. 2. Wyścig – w czasie 30 sekund należy wykonać jak najwięcej celnych rzutów piłką przez bramkę. Zmiana osób w dwójkach. 3. „Gonienie przeciwnika” – zadaniem dzieci jest wykonanie rzutu piłką po ziemi tak, aby partner musiał dobiec do piłki, którą musi złapać.	7 minut	Ustawienie bramki pomiędzy ćwiczącymi o szerokości ok. 1 metra. Dzieci oddalone ok. 5 metrów od bramki wykonują rzuty po ziemi. Rzuty wykonujemy P i L ręką. Zwracamy uwagę na poprawność ustawienia podczas wykonywanych rzutów. Kształtowanie rdzenia ruchu. Wprowadzenie elementów taktyki gry w tenisa. W ostatnim ćwiczeniu należy poszerzyć bramki.
2. Ćwiczenia FH i BH	Uderzenie piłki rakieta po ziemi – na początku Trener nagrywa / narzuca / turla piłki do dzieci. Wyznaczamy dwie bramki z pachołków. Zadaniem uczniów jest uderzenie piłki po ziemi do wyznaczonej bramki. Dziecko wykonuje serię 4 uderzeń z FH i BH. Następnie wyznaczamy jednego ucznia, który zmienia się z trenerem i on narzuca piłki. Co 1 min. następuje zmiana nagrywającego piłki. Trener koryguje i daje wskazówki techniczne podopiecznym.	10 minut	Wykorzystanie piłek czerwonych. Bramki o szerokości około 2 metrów. Ustawienie dzieci w rzędzie. Odpowiednie odległości pomiędzy ćwiczącymi – kwestia bezpieczeństwa. Wprowadzenie ewentualnie zadań dodatkowych aby nie tworzyć „kolejki”. Zwrócenie uwagi na punkt trafienia piłki. Wprowadzenie kierunków zagrania piłki : Kros / Linia. Szerokość bramki – około 5-6 m. Odległość pomiędzy bramkami – około 6-7 m. Wersja łatwiejsza – z zatrzymaniem piłki rakieta. Wersja trudniejsza / szybsza – bez zatrzymania piłki. Gra z pierwszego kontaktu. Wprowadzenie do taktyki gry –
3. GRA w Tenisa	„Tenis ziemny” – Dzieci dobieramy w dwójki. Każdy uczeń ma wyznaczoną bramkę, której musi bronić. Gra odbywa się piłką gumową po ziemi. Wygrywa osoba, która po upływie określonego czasu	13 minut	

	zdobędzie więcej bramek. Zmiany w parach co ok. 2 minuty.		granie w wolne pole. Zorganizowanie mini turnieju grupowego.
	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Korekcja wad postawy oraz ćwiczenia uspokajające	Ćwiczenia na materacach: - turlanie, - kołyska na plecach, - medytacja z zamkniętymi oczami.	3 minuty	Ustawienie kilku materacy w rzędzie.
2. Zabawa uspokajająca	„Bulle” – toczenie piłki do określonego miejsca / strefy.	5 minut	Rzuty sposobem dolnym, kształtujące czucie rzutu. Możliwość wyłonienia zwycięzcy.
3. Podsumowanie zajęć i pożegnanie.	Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie znaczenia zasad Fair Play w sporcie. Posprzątanie sali i pożegnanie.	3 minuty	Ustawienie dzieci na materacach w pozycji „najbardziej wygodnej”. Pożegnanie w formie wspólnego okrzyku, np.: „Tenis 10”, „Kocham Tenis”, itp.

17. Zajęcia z wykorzystaniem papierowych kulek

Autor: Jacek Multan

Temat zajęć: Doskonalenie rzutu sposobem dolnym i górnym. Kształtowanie celności rzutów. Nauka woleja.

Miejsce zajęć: sala metodyczna.

Wiek ćwiczących: 6 lat.

Liczba ćwiczących: 6-8 osób.

Przybory i przyrządy: stare gazety, rakiety, siatki, piłki z gąbki, obręcz hula-hoop.

Metody i formy: zabawowa, zadaniowa, prób i błędów. Forma pracy: w parach, zespołowa.

Zadania w zakresie:

- umiejętności: dziecko umie wykonać rzut sposobem dolnym i górnym oraz chwyt piłki z powietrza.
- sprawności motorycznej: dziecko prawidłowo wykonuje proste ćwiczenia koordynacyjne.
- wiadomości: dziecko zna podstawowe zasady uderzenia piłki z woleja.
- zadania wychowawcze: dziecko współpracuje z partnerem w dochodzeniu do wyznaczonego celu.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)	NAZWA i OPIS ĆWICZENIA	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
	CZĘŚĆ WSTĘPNA		
1. Zadania organizacyjno – porządkowe	Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz przedstawienie nietypowego przyboru metodycznego.	4 minuty	Ustawienie grupy w szeregu na wyznaczonej linii. Stworzenie piłek papierowych dla każdego ucznia. Można wykorzystać taśmę klejącą do scalenia kul.
2. Zabawa ożywiająca	„Berek rzucany” – wyznaczamy 1 /2 berków. Każdy berek dysponuje dwiema kulami i goni pozostałych uczestników zabawy. Osoba, która zostanie trafiona kulą staje się berkiem.	4 minuty	Można ustalić strefy trafienia. Zakaz rzutów powyżej klatki piersiowej. W zależności od liczby uczestników wyznaczamy odpowiednio duże pole zabawy.

			Rzuty wykonujemy kulami papierowymi. Po rzucie uczniowie zabierają swoją kulę z pola gry i kontynuują zdobywanie obręczy.
3. Zabawa rzutna	„Ser szwajcarski” – rozkładamy na określonym polu dużo obręczy. Wyznaczamy linię, z której dzieci będą wykonywać rzuty do kół hula-hoop. Zadaniem jest wykonanie rzutu sposobem dowolnym, starając się trafić piłką bezpośrednio z powietrza do wyznaczonej obręczy. Gdy dziecko wykona celny rzut – zabiera daną obręcz. Wygrywa osoba, która zdobędzie najwięcej obręczy.	7 minut	Dziecko przed rzutem wskazuje obręcz, do której rzuca. Jeżeli trafi do innego koła – nie zabiera hula-hoop i nie zdobywa punktu. Można wprowadzić możliwość poruszania się po obwodzie wyznaczonego pola.
4. Zabawa z elementami koordynacji	„Mistrz noszenia piłki na rakiemie” – uczniowie poruszając się / biegając różnymi sposobami po sali, noszą piłkę na rakiemie. Jeżeli dziecku spadnie piłka z rakiety: a) wykonuje zadanie dodatkowe i wraca do zabawy, b) odpada z zabawy i wykonuje zadanie koordynacyjne / tenisowe. Wygrywa osoba, która najdłużej utrzyma piłkę na rakiemie.	3 minuty	Wykorzystanie kul papierowych stworzonych na początku zajęć. W grupach starszych / bardziej zaawansowanych, uczniowie „walczą” między sobą. Podstawowa zasada czystej gry „bark w bark”. Nie wolno zderzać się raketami ani używać rąk do strącania piłek innym uczestnikom zabawy.
	CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1. Ćwiczenia w parach bez raket	Ćwiczenie 1 - uczniowie wykonują rzuty sposobem dolnym do siebie i starają się chwycić piłkę z powietrza. Ćwiczenie 2 – dzieci rzucają do siebie piłkę. Gdy wykonają cztery prawidłowe chwyt, oddalają się o jeden, mały krok do tyłu. Ćwiczenie 3 – 1-ka - wykonuje rzut sposobem dolnym do partnera. 2-ka - łapie piłkę oburącz z powietrza przed sobą, z wykonaniem jednoczesnego kroku do przodu w kierunku nadlatującej piłki.	10 minut	Ustawienie ćwiczących naprzeciwko siebie w odległości ok. 2-3 metrów. Rzuty wykonujemy P i L ręką. Zwracamy uwagę na poprawność ustawienia podczas wykonywanych rzutów. Można przeprowadzić formę wyścigów – kto szybciej wykona określoną liczbę chwytów piłki z powietrza.
2. Ćwiczenia w parach z raketami	Ćwiczenie 1 – uczniowie w bliskiej odległości od siebie przekazują sobie piłkę z rakiety na raketę, starając się, aby piłka nie spadła na ziemię.	12 minut	Wykorzystanie kul/ piłek papierowych. Odpowiednie odległości pomiędzy ćwiczącymi – stopniowanie trudności.

3. Gra w tenisa	Ćwiczenie 2 – j.w. tylko dzieci wykonują podrzut piłki rakieta a partner stara się opanować i przyjąć kulę papierową rakieta.		Można rozłożyć obręcze na ziemi. Uczeń, który wykonuje zagranie piłki z powietrza, stara się wyjść jedną nogą z koła hula-hop.
	Ćwiczenie 3 – 1-ka wykonuje rzut sposobem dolnym oraz chwyt piłki z powietrza. 2-ka wykonuje lekkie uderzenie piłki z powietrza do partnera.		Możliwość wprowadzenia uderzenia kontrolnego i nieograniczonej liczby kontaktów piłki z rakieta.
	Ćwiczenie 4 – Obaj zawodnicy starają się utrzymać jak najdłuższą wymianę piłki wolejem. „Mistrzowie woleja” – dzieci dobieramy w dwójki. Zadaniem ćwiczących jest utrzymanie piłki w wymianie oraz wykonanie uderzenia piłki z woleja w trakcie gry.	10 minut	Gra odbywa się na korcie piłką z gąbki. Należy zmieniać dobór dzieci w dwójkach. Zachęcamy dzieci do „atakowania siatki” i zagrania piłki wolejem.
CZĘŚĆ KOŃCOWA			
1. Korekcja wad postawy oraz ćwiczenia uspokajające	Ćwiczenia w pozycjach niskich i podporach: - koci grzbiet, - podpór przodem – plank przodem i tyłem, - pozycja niska Klappa, - siad równoważny.	4 minuty	Ustawienie dzieci w luźnej grupie. Zwrócenie uwagi na poprawność wykonywanych ćwiczeń.
2. Zabawa uspokajająca	„Magiczna rakietka” - trener przekazuje dzieciom swoją rakieta prosząc, aby zaprezentowały do czego może służyć „magiczna rakietka trenera”. Np. gitara, szczoteczka do zębów, karabin, skrzypce itp.	3 minuty	Dzieci wymyślają i zgłaszają się do prezentowania swoich pomysłów. Każdy uczeń powinien przynajmniej jeden raz przedstawić swój pomysł. Trener także aktywnie uczestniczy w zabawie.
3. Podsumowanie zajęć i pożegnanie.	Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie i powtórzenie podstawowych zasad uderzenia piłki wolejem. Posprzątanie sali i pożegnanie.	3 minuty	Pożegnanie w formie „przybicia piątki tenisowej” trenera z każdym dzieckiem: Fh (wew.część dłoni), Bh (zew.część dłoni), smecz(nad głową).

18. Zajęcia z wykorzystaniem ściany

Autor:	Jacek Multan
Temat zajęć:	Doskonalenie chwytu i rzutu piłki. Kształtowanie czucia i siły uderzenia.
Wiek ćwiczących:	6 lat.
Liczba ćwiczących:	6-8 osób.
Przybory i przyrządy:	piłki i rakiety, obręcze hula – hoop.
Metody i formy:	zabawowa, zadaniowa, prób i błędów. Forma pracy: indywidualna i w parach.

Zadania w zakresie:

- umiejętności: dziecko umie wykonać rzut sposobem dolnym oraz chwyt piłki z po koźle.
- sprawności motorycznej: dziecko szybko reaguje na zbliżającą się piłkę – chwyt i odbicia piłki.
- wiadomości: dziecko zna i potrafi zaprezentować punkt trafienia piłki podczas uderzenia.
- zadania wychowawcze: dziecko współpracuje z partnerem w dochodzeniu do wyznaczonego celu.

TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)	NAZWA i OPIS ĆWICZENIA	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE
	CZĘŚĆ WSTĘPNA		
1. Zadania organizacyjno – porządkowe	Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz zaprezentowanie „najlepszego partnera do gry” jakim jest ściana treningowa.	4 minuty	Ustawienie grupy na materacach w dowolnej pozycji. Krótki pokaz gry ze ścianą i wytłumaczenie znaczenia siły uderzenia i reakcji piłki.
2. Zabawa ożywiająca	„Berek czarodziej” Wyznaczamy 1-2 berków. Każdy berek dysponuje czarodziejskim rekwizytem i goni pozostałych uczestników zabawy. Osoba dotknięta przez Berka-Czarodzieja przyjmuje pozycję „zaczarowaną”, czeka na pomoc i odczarowanie. Jeżeli berkowie zaczarują wszystkie osoby – wygrywają.	4 minuty	Zmiana berków co około 30 sekekund. Zmiana rekwizytów i czarów. Rekwizyty: piłka, ringo, obręcz, rakietka, szarfa itp. Czary – podpór przodem / tyłem, rozkrok / wypad, stania na jednej nodze itp.
3. Zabawa rzutna	„Strzelnica” – na ścianie wyznaczamy / rysujemy różne cele. Zadaniem dzieci jest wykonanie rzutu piłką w dany punkt oraz chwyt piłki po koźle. Po każdym rzucie należy zmienić i wyznaczyć sobie kolejny cel.	4 minuty	Wykorzystanie piłek czerwonych. Zmiana sposobu rzutu i odległości co 1 min. Należy określić i wyznaczyć strefy rzutu. Można wyznaczyć najlepszą osobę, która uzyskała najwięcej celnych rzutów i nadać jej tytuł „Snajper”.
4. Zabawa skocznościowa	„Piłka parzy” Na początku trener wykonuje rzuty piłkami w ścianę, a uczniowie mają za zadanie przeskoczyć obunóż nad piłką. Po wykonaniu kilku prób, zawodnicy samodzielnie wykonują zadanie rzutu i przeskoku nad piłką po koźle. Kolejnym etapem jest współpraca w parach.	3 minuty	Wykorzystanie piłek czerwonych albo z gąbki. Możliwość wprowadzenia dla grup zaawansowanych zabawy w parach. Wyróżniamy osoby, które wykonują zadanie ładniej i poprawnie.
5. Zabawa z elementami koordynacji	„Szybkość reakcji” Trener wykonuje rzut piłkami w ścianę a dziecko ustawione ok. 1 – 1,5 metra od ściany ma za	5 minut	Trener decyduje o szybkości i częstotliwości wykonywanych rzutów.

	zadanie dotknąć / uderzyć piłkę dłonią z powietrza. Dla grup zaawansowanych i starszych – w parach. 1-ka wykonuje rzut i chwyt piłki po koźle. 2-ka stara się dotknąć piłkę z powietrza po odbiciu od ściany.		Odległość uczniów od ściany zależna od ich możliwości. Dla dzieci młodszych możliwość kontaktu z piłką po koźle. Zabawa parami tylko dla osób umiejących współpracować. Wprowadzenie różnych odmian i zasad współpracy.
	CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1. Zadanie – „Mistrz ściany”	Zadanie 1 - uczniowie wykonują rzuty sposobem dolnym P i L ręką w ścianę oraz starają się chwycić oburącz piłkę po jednym koźle. Wyścig z czasem. Kto wykona poprawnie więcej rzutów i chwytów zadanie w określonym czasie.	7 minut	Odległość zawodników od ściany około 2-4 metry. Wyznaczenie miejsca rzutów poprzez ułożenie obręczy hula-hop na ziemi. Zmiana sposobu rzutu i odległości od ściany co 30 – 45 sekund. Zwracanie uwagi na poprawność ustawienia do rzutu z obu stron ciała. Odległość od ściany około 3-4 metry.
2. Gra ze ścianą	Zadanie 2 – dzieci wykonują uderzenie piłki rakieta po koźle w ścianę a następnie przyjęcie kontrolne i chwyt piłki pomiędzy rakieta i dłoń („krokodyl”). Uderzenia piłki ze strony Fh i Bh. „Mecz ze ścianą I” – zadaniem dzieci jest utrzymanie wymiany ze ścianą. Serwis sposobem dolnym z Fh po koźle. Na ścianie narysowana jest linia oznaczająca wysokość siatki. Uczniowie wykonują uderzenia z obu stron ciała Fh i Bh. Wyłaniamy mistrza gry ze ścianą – osoba, która wykona największą ilość uderzeń piłki ze ścianą w jednej wymianie.	13 minut	Wykorzystanie piłek czerwonych lub z gąbki. Wprowadzenie zadań dodatkowych. Wykorzystanie piłek z gąbki lub czerwonej. Odległość od ściany – około 3-4 metrów. Zwracamy uwagę na punkt trafienia piłki oraz prawidłowe trzymanie rakiety przy uderzeniach z Fh i Bh. Odpowiednia odległość między ćwiczącymi – kwestia bezpieczeństwa.
3. Gra z partnerem o ścianę	„Mecz ze ścianą II” – Na ścianie wyznaczamy cele: kwadraty, koła, tarcze. Zadaniem dzieci jest utrzymanie wymiany, starając się trafiać w wyznaczony cel. Każde celne uderzenie – punkt dla zawodnika. „Squash Tennisowy” – dobieramy dzieci w dwójki. Zadaniem zawodników jest utrzymanie wymiany odbijając piłkę na zmianę o ścianę. Należy zwrócić uwagę na współpracę pomiędzy uczniami. Wyznaczamy boiska kredą na ziemi.	10 minut	Cele wyznaczone na ścianie powinny być duże i kolorowe. Odległość ćwiczących od ściany około 3-4 metrów. Ustawienie dzieci obok siebie lub jedno za drugim. Należy zwrócić uwagę dzieciom na umożliwienie partnerowi uderzenia poprzez szybkie „zejście” ze strefy uderzenia piłki.

	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Korekcja wad postawy oraz ćwiczenia uspokajające	Ćwiczenia gibkościowe i rozciągające: - kołyska na plecach, - siad prosty rozkroczny + skłon tułowia w przód, - „mostek”, - leżenie przewrotne.	4 minuty	Ćwiczenia wykonywane na materacach. Trener zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń.
2. Zabawa uspokajająca	„Bańka mydlana” - trener rozpyla bańki mydlane na sali. Zadaniem dzieci jest nie dopuścić, aby żadna bańka nie rozbiła się o ziemię. W tym celu dzieci dmuchają w bańki od dołu starając się utrzymać bańki w powietrzu.	2 minuty	Zabawa wykorzystująca ćwiczenia oddechowe. Można przeprowadzić ją zespołowo lub indywidualnie. Np. każdemu uczniowi wyznaczamy jedną bańkę, którą stara się unosić jak najdłużej w powietrzu.
3. Podsumowanie zajęć i pożegnanie.	Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie oraz zwrócenie uwagi na współpracę pomiędzy ćwiczącymi w zadaniach w parach. Posprzątanie sali i pożegnanie.	4 minuty	Pożegnanie i wykonanie okrzyku grupowego. Podpisanie dzienniczków zawodników.

19. Zajęcia bez siatki do mini-tenisa

Autor:	Jacek Multan
Temat zajęć:	Kształtowanie rdzenia ruchu uderzeniowego z FH i BH Kształtowanie koordynacji wszechstronnej
Wiek ćwiczących:	5 lat.
Liczba ćwiczących:	6-8 osób.
Przybory i przyrządy:	piłki i rakiety, balony, piłki gumowe, pacholki.
Metody i formy:	zabawowa, zadaniowa, prób i błędów. Forma pracy: indywidualna i w parach.

Zadania w zakresie:

- umiejętności: dziecko umie wykonać uderzenia piłki dłonią i rakieta z prawej i lewej strony.
- sprawności motorycznej: dziecko prawidłowo ustawia się do uderzenia i wykonuje proste ćwiczenia koordynacyjne z balonem.
- wiadomości: dziecko potrafi nazwać uderzenia FH i BH oraz potrafi wytłumaczyć co to jest taktyka gry w tenisa.
- zadania wychowawcze: dziecko potrafi rywalizować z partnerem oraz samodzielnie liczyć punkty.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)	NAZWA i OPIS ĆWICZENIA	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO- METODYCZNE
	CZĘŚĆ WSTĘPNA		
1. Zadania organizacyjno – porządkowe	Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz zaprezentowanie dwóch podstawowych uderzeń w tenisie: FH i BH.	4 minuty	Ustawienie grupy w pozycji siedzącej. Krótki pokaz i wytłumaczenie różnic pomiędzy FH i BH.
2. Zabawa ożywiająca	„Bieg za liderem” Rozstawiamy na sali różne przybory w dowolnej konfiguracji. Trener jako Lider prowadzi grupę a dzieci biegają jedno za drugim starając się wykonywać wszystkie ćwiczenia, które prezentuje prowadzący. Trener zmienia sposób poruszania się często zmieniając kierunek biegu. Co 20-30 sekund następuje zmiana Lidera. Osoba prowadząca biegnie na koniec rzędu.	3 minuty	Rozstawienie różnych kolorowych znaczników i pachołków. Można dodatkowo wykorzystać materace i inne przybory i przyrządy. Dziecko, które „zgubi” drogę lub nie wykona ćwiczenia zaprezentowanego przez Lidera otrzymuje ostrzeżenie.
3. Zabawa rzutna	„Berek po liniach” Wyznaczamy jednego, dwóch berków, którym dodatkowo rozdajemy po dwie piłki z gąbki. Ich zadaniem jest zбить piłką pozostałych uczestników zabawy. Trafiony: a) wykonuje zadanie dodatkowe i wraca do zabawy, b) staje się berkiem	5 minut	Dzieci poruszają się tylko po wyznaczonych liniach. Osoba, która nie biegnie po liniach traktowana jest jako złapana / zbita przez berka. Określamy strefy trafienia piłką (np. tylko w nogi).
4. Zabawa skocznościowa	„Szczur” Trener prowadzi linię po ziemi a zadaniem dzieci jest przeskakiwanie nad „szczurem”. Zawodnik, który dotknie liny „traci życie”. Każde dziecko na początku zabawy dysponuje trzema życiami. Kto straci wszystkie życia, odpada z zabawy i wykonuje zadania koordynacyjne z balonami.	3 minuty	Dzieci ustawione na obwodzie koła. Należy zwracać uwagę aby wszystkie dzieci przeskakiwały nad szczurem. Trener zmienia szybkość prowadzenia liny, jak również wysokość nad ziemią.
5. Zabawa z elementami koordynacji	„Balonowe triki” Każde dziecko z jednym balonem ustawia się w szeregu po jednej stronie sali. Trener prezentuje ćwiczenia a uczniowie starają się poprawnie wykonać poszczególne ćwiczenia z balonem przechodząc z jednej strony sali na drugą. Każdy,	5 minut	Dostosowanie trudności ćwiczeń do wieku i zaawansowania ćwiczących. Zachęcanie dzieci i motywowanie poprzez pochwały i słowne „nagrody”. Zwracanie uwagi na dokładność wykonywanych zadań a nie szybkość.

	kto prawidłowo wykona ćwiczenie zdobywa „odznakę balonową”. Przykładowe ćwiczenia: - podbijanie balona rękami, nogami, głową, - uderzanie balona prawą i lewą ręką imitując ruch uderzeniowy, - podbijanie dwóch balonów w powietrzu, - uderzanie balona nad głową, - prowadzenie dwóch balonów nogami po ziemi - inne.		Należy przygotować balony przed zajęciami.
	CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1. Gra dłonią, piłką po ziemi	„Dywanówka” Dobieramy dzieci w dwójki. Każdy uczeń ma wyznaczoną bramkę w której przyjmuje pozycję siadu klęcznego. Zadaniem uczniów jest uderzenie piłki dłonią po ziemi tak, aby strzelić bramkę partnerowi. Bramkę można bronić wykonując parady bramkarskie. Jeżeli zawodnik nie trafi w bramkę, punkt zdobywa przeciwnik. Czas jednej gry około 3 minuty. Wygrywa zawodnik, który uzyska więcej bramek w określonym czasie.	9 minut	Odległość bramek około 4-5 metrów. Wyznaczenie linii bramkowych oraz bramek o szerokości około 3-4 metrów. Najlepiej wykorzystać do gry piłki gumowe małe. Zmiana zawodników w dwójkach. Można wyłonić zwycięzcę mini turnieju w „dywanówkę”. Można wprowadzić zasadę: uderzenie tą ręką / dłonią, po której stronie została zatrzymana piłka.
2. Gra raketami piłkami po ziemi	Wykorzystanie ustawienia bramek z poprzedniej gry. Bramki poszerzamy – szerokość około 5-6 metrów a odległość pomiędzy bramkami minimum 5 metrów. Gra może przebiegać na dwa sposoby: - łatwiejszy - z przyjęciem piłki raketą, - trudniejszy – bez przyjęcia piłki – gra z pierwszego uderzenia. Tak jak powyżej – zadaniem dzieci jest wykonanie uderzenia piłki raketą tak, aby minęła linię bramkową przeciwnika. Gra toczy się do zdobycia określonej liczby bramek, lub na czas.	13 minut	Zwrócenie uwagi na punkt trafienia piłki. Kwestia bezpieczeństwa – odpowiednie odległości pomiędzy ćwiczącymi. Wykorzystanie piłek gumowych małych. Zwrócenie dzieciom uwagi na kwestię taktyki gry – wytłumaczenie zasady „gonienia przeciwnika”. Po każdym pojedynku zawodnicy dziękują sobie za grę. W tej odmianie gry, nie trafienie piłką pomiędzy słupki bramki przeciwnika, nie oznacza punktu dla partnera.
3. Gra nad nietypową siatką	„Balonowy Tenis” Ustawiamy szereg pachotków obok siebie, które oznaczają siatkę do gry. Grupę dzielimy na dwie	8 minut	Wykorzystanie dużych balonów 14 calowych. Zasady gry bardzo podobne jak w znanej grze „wariat”. Na początku gry każdy

	podgrupy ustawiając po obu stronach „siatki”. Zadaniem dzieci jest przebicie balona nad siatką w wyznaczony kort oraz przebiegnięcie na drugą stronę pola gry. Dziecko, które popełni błąd, traci życie. Wygrywa uczeń, który zachowa najwięcej żyć.		uczeń ma na przykład 3-5 „żyć”. Osoba, która straciła wszystkie życia nadal aktywnie uczestniczy jako sędzia / kibic. Pole gry o wymiarach 3x3 metra. Nauka zasad gry obowiązujących w tenisie: aut, siatka, jeden kozioł.
	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Korekcja wad postawy oraz ćwiczenia uspokajające	Ćwiczenia wzmacniające układ mięśniowy. - czworakowanie przodem i tyłem, - czołganie do przodu i tyłu, - przetoczenia na boku, - „zajęczki”, „raczki”, inne...	4 minuty	Ćwiczenia wykonywane na ścieżce z ułożonych jeden za drugim materacy. Trener zwraca uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń.
2. Zabawa uspokajająca	„Slow motion Tennis” - każde dziecko wykonuje w zwolnionym tempie serię kilku uderzeń z FH i BH. Pozostali uczniowie obserwują i stanowią jury, które na końcu wyłoni najlepszy pokaz w zwolnionym tempie.	3 minuty	Na początku trener prezentuje oba uderzenia zwracając uwagę na najważniejsze kwestie techniki. Należy zwrócić uwagę na głębokie i spokojne oddychanie podczas wykonywania pokazu gry w tenisa.
3. Podsumowanie zajęć i pożegnanie.	Zbiórka, omówienie celów treningu i ocena ich realizacji. Podsumowanie oraz powtórzenie nazewnictwa poszczególnych uderzeń i roli taktyki w grze. Posprzątanie sali i pożegnanie.	3 minuty	Dzieci podczas ostatniej rozmowy siedzą blisko trenera na materacach w najwygodniejszej pozycji. Przybicie pożegnalnego „żółwika”. Podpisanie dzienniczków zawodników.

20. Zajęcia bez rakiet tenisowych

Autor: Jacek Multan
Temat zajęć: Doskonalenie rzutów i chwytów piłki. Nauka podstawowych zasad gry w „rzucankę”.
Wiek ćwiczących: 6 lat
Liczba ćwiczących: 6-8 osób
Przybory i przyrządy: piłki i siatki, piłki gumowe, pachołki, znaczniki, podstawki sztywne – „kamienie”, obręcze hula-hop.
Metody i formy: zabawowa, zadaniowa, prób i błędów. Forma pracy: indywidualna, w parach i zespołowa.

Zadania w zakresie:

- umiejętności: dziecko umie wykonać rzut sposobem dolnym i górnym oraz chwyt piłki oburącz.
- sprawności motorycznej: dziecko szybko zmienia kierunek biegu oraz prawidłowo ocenia odległość od nadlatującej piłki.
- wiadomości: dziecko zna podstawowe zasady gry w rzucankę.
- zadania wychowawcze: dziecko potrafi współpracować w zespole i aktywnie uczestniczyć w zabawie.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)	NAZWA i OPIS ĆWICZENIA	CZAS	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
	CZĘŚĆ WSTĘPNA		
1. Zadania organizacyjno – porządkowe	Zbiórka, powitanie, podanie tematu treningu oraz przypomnienie podstawowych zasad ustawienia i techniki rzutów z prawej i lewej strony ciała.	4 minuty	Ustawienie grupy w pozycji siedzącej pod ścianą. Krótki pokaz wprowadzenie do gry „rzucanka”.
2. Zabawa ożywiająca	„Latające talerze” Trener stojąc na środku sali wykonuje rzuty znacznikami w dzieci. Uczestnicy zabawy biegając po polu zabawy, starają się uniknąć zbiecia „latającym talerzem”. Osoba trafiona ma za zadanie zebrać trzy znaczniki oraz wykonać zadanie dodatkowe.	3 minuty	Trener wykonuje rzuty poruszając się po całej sali. Jeżeli ma do dyspozycji różne kolory znaczników, można wprowadzić różne zadania dodatkowe. Zbiecie danym kolorem znacznika oznacza wykonanie określonego zadania.
3. Zabawa rzutna	„Obrona miasta” Dzieci ustawione po jednej stronie siatki a trener ze znacznikami na drugiej połowie pola zabawy. Prowadzący wykonuje rzuty znacznikami w kierunku dzieci a ich zadaniem jest zbiecie zbliżających się „latających talerzy” piłkami tenisowymi. Można wprowadzić element rywalizacji i liczenia punktów.	5 minut	Kwestia bezpieczeństwa – dzieci mogą wykonywać rzuty w nadlatujące znaczniki tylko do granicy murów miasta (linia siatki). W celu uatrakcyjnienia zabawy należy stworzyć historię, która jeszcze bardziej zaangażuje dzieci do zabawy. Rzuty wykonujemy tylko spod siatki sposobem górnym.
4. Zabawa skocznościowa	„Rwąca Rzeka” Trener rozstawia na sali obręcze hula-hoop w różnej konfiguracji. Dzieci wykonując skoki jedno- i obunóż w obręczach, starają się pokonać dystans z jednej strony sali na drugą. Dotknięcie stopą poza obręczą jest niedozwolone. Prowadzący zmienia ustawienie hula-hoop utrudniając pokonanie trasy.	3 minuty	Prowadzący może wykorzystać do ustawienia trasy oprócz obręczy np. znaczników poziomych / linii / szarf. Ustawienie kilku tras pokonania dystansu (np. „rzeki” / „jeziora” itp.) znacząco wpłynie na atrakcyjność zabawy. Wykorzystanie różnych przyborów BEZPIECZNYCH – wskazane.
5. Zabawa z elementami koordynacji	„Z kamienia na kamień” Każde dziecko ma do dyspozycji trzy „kamienie”. Zadaniem uczestników zabawy jest pokonanie wyznaczonego odcinka drogi, starając się nie dotknąć żadną częścią stopy podłoża. Dziecko przesuwając kamień rękoma utrzymując równowagę na dwóch pozostałych podstawkach. Można także wykorzystać tylko dwa „kamienie” i przesuwać znaczniki nogami.	5 minut	„Kamień” – sztywny znacznik półkolisty. Ilość twardych podstawek ma decydujące znaczenie w przeprowadzeniu zabawy. Im więcej tym lepiej. Można wprowadzić element wyścigów indywidualnych / zespołowych. Dla bardziej zaawansowanych wprowadzenie tylko dwóch punktów podporu oraz możliwość podporów przodem na jednej ręce.

	CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1. Zadania i ćwiczenia w parach	1. Rzuty sposobem dolnym w bliskiej odległości od siebie i chwyt piłki po jednym koźle. 2. „Jedynka” – rzut sposobem dolnym do boku partnera, „Dwujka” – chwyt piłki oburącz po 1 koźle i dokładne odrzucenie piłki do partnera. Po 30 sekundach zmiana zadania. 3. „Ściana I” - dzieci wykonują rzuty piłką sposobem dolnym w ścianę oraz chwyt po pierwszym koźle. Wprowadzenie do „rzucanki”. W miejscu zatrzymania uczeń wykonuje kolejny rzut. Zadanie – wykonanie jak największej liczby poprawnych rzutów i prawidłowych chwytów piłki. Kto pobije „Rekord Świata”? 4. „Ściana II” – gra na punkty – wyznaczamy małe korty przy ścianie treningowej. Dzieci wykonują rzuty sposobem dolnym w ścianę starając się trafić w wyznaczone pole. Partner musi złapać piłkę po pierwszym koźle i z miejsca złapania oddać kolejny rzut w kort. Serwis sposobem dolnym / górnym zza pola gry.	10 minut	Należy odpowiednio dobrać dzieci w dwójki. Zmiana w parach wskazana. Zwrócenie uwagi na współpracę pomiędzy ćwiczącymi. Przy zadaniach przy ścianie należy wyznaczyć linię / punkt orientacyjny, oznaczający powrót do pozycji wyjściowej. Wykorzystanie piłek czerwonych / gumowych. Można wprowadzić rzuty piłki sposobem bocznym oburącz. Możliwość wprowadzenia zasady złapania piłki po drugim kontakcie z piłką (dwie próby chwytu piłki po dwóch koźlach).
2. Gra w „rzucankę”	Nauka/ Doskonalenie gry w „rzucankę”: 1. „Rzucanka na rekord” – zawodnicy mają za zadanie wykonać jak największą liczbę poprawnych rzutów i chwytów piłki, w obrębie wyznaczonego kortu. Brak ograniczenia czasu. 2. „Rzucanka na rekord II” – j. w. tylko wprowadzamy ograniczenie czasu – np. 30 sekund/ 1 minuta. Kto zdobędzie więcej punktów. 3. „Gonienie przeciwnika” – zadaniem zawodników jest wykonanie takiego rzutu, aby partner musiał dobiec do piłki – możliwość złapania piłki po drugim koźle. 4. „Rzucanka na punkty” – przeprowadzenie mini zawodów i wprowadzenie wszystkich zasad gry. Szybkie zmiany i krótkie sety.	20 minut	Przypomnienie zasad gry obowiązujących w tenisie: aut, siatka, jeden kozioł oraz chwyt piłki. Zwrócenie uwagi na serwis i rzut sposobem górnym oraz dwie próby serwisowe. Liczenie punktów w tie-breaku. Wprowadzenie do sędziowania i obserwacji piłki (wskazanie miejsca odbicia piłki). Gra na kortach na poziomie niebieskim (ewentualnie mniejszych). Nauka najważniejszych zasad gry. Wprowadzenie do taktyki gry w tenisa.

	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Korekcja wad postawy – zabawa z czworakowaniem	„Wataha wilków” Wyznaczamy odpowiednią liczbę osób, które będą poruszały się w podporze przodem – „wilki”. Dwie / trzy osoby uciekają przed wilkami biegając po całej sali. Uczeń dotknięty przez dziecko poruszające się w podporze, zmienia się z nim rolami.	3 minuty	Wprowadzenie zasady – „nie wolno przeskakiwać nad osobami poruszającymi się w podporze - wilkami”. Wprowadzenie odliczania czasu wprowadzi element rywalizacji.
2. Zabawa uspokajająca	„Memory” Trener rozstawia parzystą liczbę pachołków -około 16-20 sztuk. Pod pachołkami rozkłada 8 / 10 par różnych przyborów metodycznych. Dzieli grupę na dwa zespoły. Zadaniem zawodnika jest odkrycie dwóch pachołków, pod którymi schowane są te same przedmioty. Jeżeli uda mu się zapamiętać i odsłonić ten sam przybór – zdobywa dla drużyny punkt. Wygrywa drużyna, która odsłoni więcej schowanych przedmiotów.	4 minuty	Przybory metodyczne: piłki różnego koloru i rodzaju, szarfy, ringo, znaczniki inne gadżety. Jeżeli uczeń odsłoni pachołki, pod którymi ukryte są dwa różne przybory – odkłada go na miejsce. Zdobyte punkty – pachołki kładziemy na ziemi. Nie wolno biegać – trzeba zapamiętywać. Ustawienie dzieci na materacach / wyznaczonym miejscu.
3. Podsumowanie zajęć i pożegnanie.	Zbiórka, wyróżnienie poszczególnych uczniów i podsumowanie zajęć. Posprzątanie sali i pożegnanie.	3 minuty	Ustawienie dzieci w bliskiej odległości trenera. Wykonanie okrzyku grupowego kończącego trening. Podpisanie dzienniczków zawodnika.

21. Tenisowe ZOO

Autor: Michał Filipiak

Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna

Czas trwania: 60 minut

Liczba ćwiczących: 6-8 osób

Wiek ćwiczących: 5-6 lat

Przybory i przyrządy: 2 rakietki tenisowe dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki - koszyk, różnokolorowe obręcze hula hop 20 szt. (minimum w 3 kolorach), siatki tenisowe — 4 szt., pachołki — jedna dla każdego uczestnika.

Metody nauczania: opowieść ruchowa, zadaniowa, prób i błędów

Formy organizacyjne: indywidualna,

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samodoskonalenie, dążenie do obranego celu;
- w zakresie umiejętności: umiejętność toczenia, podrzucania, kozłowania, łapania i podbijania piłki tenisowej,
- w zakresie wiadomości: wiedza na temat świata zwierząt;
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas, dozowa nie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Dzieci wymieniają zwierzęta, które można spotkać w ZOO. Trener zadaje pytania związane z cechami motorycznymi zwierząt, na przykład: - które zwierzę potrafi wysoko skakać? - które zwierzę potrafi szybko biegać? - które zwierzę jest najsilniejsze?	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	Berek kozica Rozłożone na korcie obręcze hula hop wyznaczają „skały” - obszar, po którym mogą poruszać się kozice. Zadaniem berka jest dotknięcie innego uczestnika zabawy (kozicy). Dziecko „złapane” przez berka samo staje się berkiem, a berek uciekającą kozicą. Zadaniem dzieci jest nie dać się złapać/ dać się złapać możliwie jak najmniejszą liczbę razy. Jeśli któraś z kozic wyjdzie poza skały, zostaje berkiem.	5 minut	Zadaniem trenera jest umiejętne rozłożenie obręczy hula hop, w taki sposób, aby zapewnić dzieciom bezpieczeństwo (liczba obręczy i obszar, na którym są rozłożone dopasowany do liczby uczestników).
Zabawa bieżna kształtująca spostrzegawczość	Niebezpieczne krokodyle Dzieci poruszają się po kamieniach (wewnątrz obręczy hula hop) w wyznaczony przez trenera sposób - truchtem, podskokami obunóż, podskokami na jednej nodze, itd. Trener podaje jedną z komend: - krokodyle ze złości zrobiły się czerwone, - krokodyle z głodu zrobiły się zielone, - krokodyle z zimna zrobiły się niebieskie. Po usłyszeniu komendy dzieci muszą jak najszybciej uciec z hula hop, które „stało się krokodylem”. Gdy wszystkie dzieci będą bezpieczne, trener podaje komendę zmieniającą sposób poruszania się. Od tego momentu dzieci ponownie mogą poruszać się, stąpając wewnątrz wszystkich obręczy.	5 minut	Zabawa odbywa się z wykorzystaniem rozłożonych wcześniej obręczy hula hop (czerwonych, zielonych i niebieskich).
	Norki do norki Trener wyjaśnia dzieciom, jak wyglądają zwierzęta norki. Dzieci biegają wokół obręczy hula hop (nie mogą do nich wchodzić). Na komendę „Norki do norki...czerwonej” dzieci muszą jak najszybciej odnaleźć hula hop w kolorze czerwonym i schować się w niej (zatrzymać się w pozycji przysiadu). W każdej z obręczy hula hop w wyznaczonym kolorze może przebywać tylko jedno dziecko. „Norka” dla której zabrakło norki (hula hop) wykonuje zadanie dodatkowe, na przykład pajacyki.	5 minut	Na korcie pozostają rozłożone obręcze hula hop w liczbie o jedną mniejszą od liczby uczestników zabawy (na przykład - dla 8 dzieci - 7 obręczy czerwonych, 7 zielonych i 7 niebieskich).

Zabawa naśladowcza kształtująca koordynację	Papugujące papugi Zadaniem „papug” (dzieci) jest naśladowanie (papugowanie) zachowań trenera. a) Trener wykonuje zróżnicowane zadania ruchowe: podskoki obunóż, podskoki na jednej nodze, przysiady, itd. b) Trener wykonuje bardziej zaawansowane koordynacyjnie zadania z wykorzystaniem własnego ciała - na przykład krążenie prawą ręką w przód, przy jednoczesnym dotykaniu lewą ręką na przemian głowy i brzucha. b) Trener wykonuje zróżnicowane zadania z wykorzystaniem piłki tenisowej: podrzuty, kozłowanie, odbijanie piłki o ziemię, toczenie piłki między szeroko rozstawionymi nogami, itd.	10 minut	Trener może również wykonywać ruchy imitujące zachowania dzikich zwierząt, wykorzystując dodatkowo sygnały dźwiękowe.
Ćwiczenia koordynacyjne z wykorzystaniem rakiet	Pelikany Trener rozsypuje na korcie (w obrębie linii bocznych/ linii końcowej) piłki - około 30-60 sztuk. Zadaniem pelikanów jest wyłowienie jak największej liczby ryb (piłek) i zanieśenie ich do swojego wiadra. Pelikan może złowić maksymalnie jedną rybę. Zabawę wygrywa pelikan, który po wyłowieniu wszystkich ryb ma ich najwięcej.	10 minut	Każde dziecko (pelikan) otrzymuje jedną obręcz hula hop (służącą jako wiadro). Wiadro ustawione jest poza obszarem kortu (poza liniami bocznymi/ linią końcową).
Zabawa koordynacyjna , wprowadzając e do gry w tenisa z wykorzystaniem rakiet i piłek	Od mrówki do słonia Dzieci ustawione są na obwodzie koła. Wykonują zadania związane z czuciem piłki i rakiety. Dzieci zaczynają zabawę jako mrówki. Po prawidłowym wykonaniu każdego z ćwiczeń przez wszystkich uczestników zabawy dzieci „stają się” coraz większym zwierzęciem, np.: - test dla mrówek – toczenie piłki rękami po wyznaczonej ścieżce poruszając się w podporze przodem, - test dla pchełek – podbijanie piłki rakieta pionowo do góry (test zalicza się po wykonaniu ćwiczenia ustaloną liczbę razy – np. 10), - test dla raków – toczenie piki rękami po wyznaczonej ścieżce poruszając się tyłem w podporze tyłem, - test dla wiewiórek - podrzut piłki, obrót o 360 stopni i ponowny chwyt piłki, która odbiła się do kortu, - test dla małpki – przemieszczanie się po wyznaczonej ścieżce podzucając piłkę i łapiąc ją przed kontaktem z ziemią, - test dla kangura – podrzut piłki i łapanie jej do odwróconego pachotka („torby kangura”). - test dla słonia – utrzymanie piłki niesionej na trąbie (rakiemie uniesionej powyżej głowy dziecka) poruszając się po wyznaczonej ścieżce,	13 minut	Ustawienie na obwodzie koła

	- test dla żyrafy – wysoki podrzut piłki – złapanie jej ponad głową.		
Ćwiczenia wyprostne i równoważne	Tenisowy zwierzyniec Dzieci poruszają się po okręgu w wyznaczonym kierunku, ćwicząc z woreczkami na głowie. Na komendę trenera ustawiają się w pozie symbolizującej dane zwierzę, na przykład: - orzeł – szeroko rozpostarte skrzydła (rozłożone ręce), - żyrafa – dłonie złączone wysoko nad głową, - bocian – pozycja stojąca na jednej nodze, - żaba – przysiad, - wąż – leżenie przodem. Dzieci starają się wejść w każdą pozycję i wyjść z niej utrzymując woreczek na głowie.	6 minut	Marsz oraz ćwiczenia z woreczkami na głowie. Ustawienie na obwodzie koła.
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań. Krótka rozmowa z dziećmi na temat zwierząt. Pożegnanie.	3 minuty	Ustawienie jak wyżej

22. „Mój dziadek dał mi psa...”

Autor: Michał Filipiak

Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna

Czas trwania: 60 minut

Liczba ćwiczących: 6-8 osób

Wiek ćwiczących: 5-6 lat

Przybory i przyrządy: rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone – koszyk, piłki tenisowe z gąbki – koszyk, poziome znaczniki (w różnych kształtach – np. krótkie odcinki, „narożniki”) – 15 szt., pachołki, siatki do mini tenisa (2 szt.).

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zadaniowa, prób i błędów.

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach.

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samodoskonalenie, odpowiedzialność za drugą osobę/zwierzę, dążenie do obranego celu;
- w zakresie umiejętności: umiejętność toczenia i podbijania piłki tenisowej FH i BH, umiejętność wykonania rzutu na określoną odległość;
- w zakresie wiadomości: wiedza na temat zwierząt;
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Trener rozmawia z dziećmi o psach. Pyta, kto z dzieci ma psa w domu, jak się wabi, jakie dzieci znają rasy psów.	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.

Zabawa ożywiająca	Berek pudelek Złapana przez berka osoba staje się nowym berkiem i goni pozostałych uczestników. Wszyscy poruszają się w podporze przodem, czyli w pozycji pieska-pudelka. Berek może złapać uczestnika zabawy wyłącznie ręką.	4 minuty	Strefa zabawy powinna być stosunkowo niewielka, dopasowana do liczby uczestników.
Zabawa koordynacyjna zawierająca elementy toczenia piłek przy pomocy rakiety oraz zadania równoważne	Czas na spacer Dzieci „wyprowadzają” psy na spacer. Za smycze służą im rakiety. 1. Pierwszym zadaniem jest spacerowanie z psami, prowadząc psa (piłkę) przed ciałem, utrzymując stały kontakt piłki z rakieta (pies na smyczy). 2. Psy muszą się „wybiegać”. Dzieci poruszają się po wyznaczonym obszarze z większą prędkością, wciąż dbając o zachowanie kontaktu piłki z rakieta. 3. Trener nadaje nazwy wyznaczonym częściom kortu oraz ustala określone zasady poruszania się w danych miejscach- na przykład: a) korytarz deblowy – park (można pozwolić, aby pieski biegały bez kontaktu ze smyczą, jednak przez cały czas należy je bacznie obserwować), b) prawe karo serwisowe – basen (piłki zostają same „w wodzie”, dzieci muszą wyciągnąć je z wody dopiero na polecenie trenera), c) lewe karo serwisowe – autobus - w autobusie należy wziąć psa na ręce (położyć go na rakieta) i uważać żeby nigdzie nie uciekł, d) obszar pomiędzy linią serwisową, liniami bocznymi singlowymi, a linią końcową - wybieg dla psów. Znajdują się tutaj znaczniki, pachołki. Zadaniem dzieci jest toczenie piłki w taki sposób, aby ominąć stojące na ich drodze przeszkody. e) przeciwny korytarz deblowy – chodnik – dzieci poruszają się po chodniku, powoli, uważając żeby piesek nie wybiegł poza krawężnik oraz aby nie wpaść na innych przechodniów. f) Na polecenie trenera (na przykład „park”) dzieci muszą jak najszybciej przemieścić się w dane miejsce, zachowując ustalone wcześniej sposoby poruszania się.	10 minut	Psy muszą się oswoić, dlatego trener zaleca, aby psy prowadzone były na smyczy, w przeciwnym przypadku mogą uciec (fabuła pomagająca w utrzymaniu porządku oraz ułatwiająca prawidłowe z technicznego punktu widzenia wykonanie ćwiczenia). W zależności od warunków lokalowych, można wykorzystać istniejące linie, elementy wyposażenia obiektu do utworzenia dodatkowych stref.
Zadanie kształtujące czucie siły rzutu oraz kontrolę nad piłką z	Tresura psów Pieski trafiły wraz ze swoimi właścicielami do szkoły dla psów. Zadaniem dzieci jest prawidłowe wykonywanie zadań w celu oswojania psów. Przykładowe zadania: - podrzuty piłki pionowo w górę,	15 minut	Dzieci ustawione na obwodzie koła

wykorzystanie m rakiety	- chwyt oburącz, ręką dominującą/ niedominującą, - złapanie piłki do pachotka, - chwyt wysoko nad głową, na wysokości tułowia, - chwyt piłki po jednym koźle, w najwyższym punkcie, w najniższym punkcie, oburącz, jednorącz, - chwyt piłki po dwóch, trzech kontaktach z ziemią, - utrzymywanie piłki na rakiecie poruszając się z wysokim unoszeniem kolan, krokiem odstawno-dostawnym, tyłem, - zmiany pozycji z utrzymaniem piłki na rakiecie – na przykład: przysiad, leżenie przodem, leżenie tyłem, siad prosty, siad skrzyżny, - podbijanie piłki rakieta pionowo do góry bez kontaktu z ziemią, - podbijanie piłki rakieta pionowo do góry z jednym koźlem.		
Ćwiczenie kształtujące szybkość reakcji, koordynację oraz myślenie strategiczne (w przypadku wykorzystania minimum 2 piłek)	Dokąd biegniesz piesku? Dzieci, każde z rakieta w ręce, ustawiają się w szeregu za linią końcową kortu, zwrócone twarzą w kierunku siatki. Każde z dzieci kładzie przed sobą swojego pieska. Trener za pomocą rakiety jednym ruchem toczy piłkę ustawioną przez dzieci (uwalnia pieska) w kierunku siatki. Zadaniem właścicieli pieska jest jak najszybsze zatrzymanie go za pomocą swojej rakiety i przy pomocy toczenia doprowadzenie go z powrotem za linię końcową. Dzieci mogą startować z pozycji stojącej, siadu prostego, leżenia przodem. W pozycjach, w których dzieci nie widzą swoich piesków, start odbywa się po podaniu przez trenera imienia dziecka. Można również wprowadzać dodatkową piłkę – najlepiej innego rodzaju. Wówczas dziecko musi zatrzymać jedną piłkę i podbiec do drugiej.	8 minut	Trener zwraca uwagę na bezpieczeństwo ćwiczących, tocząc piłki w taki sposób i z taką częstotliwością, aby dzieci mogły bezpiecznie wykonać zadanie.
Ćwiczenie kształtujące czucie piłki	Dzieci ustawione są w parach w odległości około 5 metrów od siebie (zwrócone twarzą do siebie). Ich zadaniem jest toczenie do siebie piłek po wyznaczonym torze. Możliwe warianty: - zatrzymanie toczonej piłki i rozpoczęcie toczenia z pozycji statycznej, - odbijanie (toczenie) piłki będącej w ruchu, - zwiększenie odległości między dziećmi, - toczona piłka ma za zadanie toczyć się każdorazowo pomiędzy wyznaczonymi ogranicznikami (pachotki), - toczenie piłki może być wykonywane z prawej lub lewej strony ciała (FH/ BH), jedną ręką lub oburącz, - wykonywanie ćwiczenia przy użyciu dwóch raket (lewą ręką z lewej strony, prawą z prawej strony lub lewą ręką z prawej strony i prawą ręką z lewej strony).	10 minut	Trener uważnie obserwuje ćwiczących, zwiększając stopień trudności ćwiczeń w zależności od umiejętności dzieci. Zwrócenie uwagi na chwyt oraz „punkt trafienia piłki”.

Ćwiczenie kształtowania techniki podbicia piłki	Skaczące pieski Robi się już późno i pieski chciałyby wrócić do swojej krainy (która znajduje się po przeciwnej stronie siatki). Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach w odległości około 5 metrów od mini-siatki. Zadaniem dzieci jest odbicie piłki ponad siatką z prawej strony ciała (dla dzieci praworęcznych), po wcześniejszym wykonaniu podbicia pomocniczego (kontrolnego).	7 minut	Trener zwraca uwagę na prawidłowy punkt trafienia piłki. Wyznaczenie miejsca, w którym ma ustawić się druga osoba w rzędzie pozwoli zwiększyć bezpieczeństwo wykonywania ćwiczenia.
Podsumowanie treningu	Omówienie zadań, krótka rozmowa na temat psów (nie wszystkie psy zachowują się przyjaźnie, należy zawsze w kontakcie ze zwierzętami zachować ostrożność). Pożegnianie dzieci.	3 minuty	Ustawienie w półokręgu

23. Baloniada

Autor: Michał Filipiak
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Liczba ćwiczących: 6-8 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: balony — 16 szt., rakieta tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe czerwone lub z gąbki - koszyk, znaczniki różnokolorowe 20 szt., siatki tenisowe (3-4 szt.), pacholki — 6 szt., kolorowe pisaki — minimum 6 szt.

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zadaniowa, prób i błędów.

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach.

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samodoskonalenie, dążenie do obranego celu, współpraca;
- w zakresie umiejętności: umiejętność kontroli balonu za pomocą własnego ciała/ rakiety;
- w zakresie wiadomości: świadomość własnego ciała;
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa, równowaga.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Omówienie zasad związanych z zabawami balonami – po treningu dzieci mogą zabrać balony do domu.	3 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	Balonowy berek	4 minuty	Strefa zabawy powinna być stosunkowo duża –

	Wszystkie dzieci z wyjątkiem berka zaczynają zabawę z balonem w rękach (trzymanym oburącz). Zadaniem berka jest dotknięcie dłonią balonu trzymanego przez uciekające dzieci. Dziecko, którego balon zostanie dotknięty, odkłada go w wyznaczonym miejscu i dołącza do berka. Wygrywa osoba, która jako ostatnia zostanie z balonem. Chcąc uniknąć bycia „złapanym” dzieci mogą wykonywać uniki – na przykład unosić balon do góry. Inna wersja gry: berek zaczyna zabawę z balonem w rękach, pozostałe dzieci uciekają bez balonów. Zadaniem berka jest dotknięcie dowolnej części ciała uciekających dzieci za pomocą balonu. Każda „złapana” osoba otrzymuje balon i dołącza do berka. Wygrywa ten uczestnik zabawy, który jako ostatni zostanie „złapany”.		na przykład obszar połowy pełnowymiarowego kortu. Należy wyznaczyć miejsce, w które będą odkładane balony „złapanych” dzieci – na przykład przestrzeń wygradzona siatką do mini-tenisa. Konieczne jest posiadanie większej liczby balonów niż liczba uczestników treningu (na wypadek przekłucia).
	Pan, Pani Balon Trener podbija balon dłonią. Zadaniem dzieci ustawionych w odległości około 3-4 metrów od trenera jest trafić gąbczastą piłką w balon unoszący się w powietrzu. Rzuty wolno wykonywać wyłącznie ruchem znad głowy ze strefy wyznaczonej przez trenera. Po trafieniu balona przez dziecko, staje się on jego własnością. Dziecko, które „zdobyło” balon rysuje na nim flamastrem „twarz”. Może nadać mu imię. Zabawa toczy się do momentu, gdy każde z dzieci będzie posiadało własny balon.	3 minuty	Dzieci ustawione na linii końcowej w rzędzie. Wykonują po dwa rzuty. Jeśli trafią w balon, zabierają go i malują „twarz”, jeśli nie trafią, idą na koniec rzędu. Kosz z piłkami ustawiony za linią końcową.
Ćwiczenia kształtujące koordynację (równowagę)	Treser balonów Zadaniem dzieci jest utrzymanie balonu na rakiecie. - dzieci stoją w miejscu - trener liczy do 10, - dzieci spacerują po wyznaczonej przez trenera drodze - na przykład od siatki do linii końcowej kortu/ pokonując slalomem tor ułożony z pachołków, - dzieci poruszają się biegiem po korcie.	10 minut	

	Gdy balon spadnie z rakiety, dziecko wykonuje zadanie dodatkowe, na przykład przysiad, po czym wraca do zabawy.		
Ćwiczenia koordynacyjne	Podbijaniec Podbijanie balonów za pomocą wyznaczonych części ciała. Trener podaje nazwę części ciała, na przykład „łokieć”, „pięta”, „głowa”. Zadaniem dzieci jest utrzymanie balonu w powietrzu, odbijając go wyłącznie wskazaną przez trenera częścią ciała. Dzieci w parach starają się utrzymać balon „w powietrzu” używając wyłącznie wskazanych przez trenera części ciała. Trener sprawdza znajomość wśród dzieci nazw części rakiety. Podaje wybraną z nich, na przykład: uchwyt (rączka) i dzieci mają za zadanie podbijać balon wyłącznie używając do tego wskazanej części rakiety. Dzieci odbijają balon w parach używając wyłącznie wskazanego sposobu: - uderzenie balonu z boku tułowia trzymając raketę jedną ręką, - uderzenie balonu z boku tułowia trzymając raketę oburącz, - uderzenie balonu raketą ponad głową.	8 minut	Należy zwrócić uwagę na ustawienie dzieci w trakcie ćwiczeń w bezpiecznej odległości (rozstawienie na odpowiednio dużej przestrzeni).
Ćwiczenie kształtujące uderzenia tenisowe – smecz, forhend, backhand, wolej (główna część treningu)	Balonowe smecze-mecze Dzieci ustawione w parach (na każdą parę przypada jedna siatka do mini tenisa) za pomocą rakiet odbijają balony ponad siatką. Zadaniem każdej z par jest utrzymanie balonu w powietrzu przez jak najdłuższy czas. Trener może korygować elementy techniki (na przykład ustawienie boczne, ręka niedominująca uniesiona w górę). Dzieci ustawiają się w dwóch rzędach. Trener zagrywa gąbczastą piłkę lobem „na smecza” - po jednej dla każdego z dzieci będących pierwszymi w rzędzie. Zadaniem dzieci jest trafienie w	7 minut 6 minut	W tym ćwiczeniu można zwiększyć wysokość siatki w celu wymuszenia wykonywania uderzenia ponad głową. Niektóre zestawy do mini tenisa umożliwia łatwe i szybkie regulowanie wysokości siatki. Należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo wykonywania ćwiczenia (bezpieczna odległość pomiędzy rzędami – 2-3

	wyznaczony cel (na przykład obręcz hula hop). Dzieci ustawione w parach (na każdą parę przypada jedna siatka) odbijają balon do siebie wykorzystując uderzenia wykonywane wyłącznie z boku tułowia (imitujące forhend i bekhend): - z wykorzystaniem jednej rakiety, - z wykorzystaniem dwóch rakiet. Dzieci ustawione w parach (jak wyżej) odbijają do siebie piłkę z gąbki lub czerwoną starając się wykonać jak największą liczbę powtórzeń.	6 minut 7 minut	metry i pomiędzy pierwszą, a drugą osobą w rzędzie – 2 metry). Po wyznaczonym czasie (na przykład 90 sekundach) następuje zmiana partnera.
Zabawa wyciszająca	Zadaniem dzieci jest przeniesienie balonów dotykając balon wyłącznie tułowiem/ klatką piersiową/ jedną ręką/ współpracując w parach.	2 minuty	Dzieci przemieszczają się od linii końcowej do siatki.
Podsumowanie treningu	Podsumowanie treningu, powtórzenie nazw części rakiety, pożegnianie. Dzieci zabierają balony do domu. Zadanie domowe dla chętnych: trening podbijania balonu głową.	2 minuty	Ustawienie na obwodzie koła

24. Zajęcia poprzedzające udział dzieci w rywalizacji tenisowej

Autor: Michał Filipiak
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Liczba ćwiczących: 6-8 osób
Wiek ćwiczących: 6 lat
Przybory i przyrządy: rakietka tenisowa dla każdego uczestnika, piłki tenisowe z gąbki - koszyk, kolorowe klamery — 50 szt., siatki tenisowe — 4 szt., losy z numerami 1—8, tabelki do wpisywania wyników, podkładka, długopis.

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, zadaniowa.

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, w parach.

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samodoskonalenie, dążenie do obranego celu;
- w zakresie umiejętności: umiejętność toczenia, podbijania i odbijania piłki tenisowej do partnera FH i BH, umiejętność liczenia punktów podczas meczu;
- w zakresie wiadomości: wiedza na temat rozgrywania meczów (aut, net, jeden kozioł) oraz podstawowe informacje organizacyjne związane z turniejami tenisowymi w kategorii niebieskiej, podstawy taktyki;
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja ruchowa.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjno- metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Trener powtarza z dziećmi liczenie do siedmiu. Prowadzi krótką rozmowę na temat tego, na czym polega turniej tenisowy (pojęcia: „aut”, „net”, „jeden kozioł”, „drugi serwis”).	4 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	Berek sędziego Set I Każde z dzieci otrzymuje po jednej piłce z gąbki. Zadaniem uczestników zabawy jest jak najszybsze zdobycie 7 punktów. Punkt zdobywa się, gdy rzucona przez dziecko piłka trafi innego uczestnika zabawy (w nogi, ręce lub tułów). Po zdobyciu punktu każde z dzieci musi podać na głos ilość dotychczas zdobytych punktów. Nie można zdobyć dwóch punktu z rzędu rzucając w tą samą osobę. Dziecko, które zdobędzie jako pierwsze 7 punktów musi krzyknąć „Gem, set!”. Set II W drugim secie obowiązują takie same zasady jak w pierwszym, jedyną zmianą jest możliwość zdobycia punktu wyłącznie, gdy trafi się uczestnika zabawy w nogę.	4 minuty	Należy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo – zakaz rzucania piłkami w głowę.
Zadanie dydaktyczne służące nauce pojęcia „aut”	Trener wskazuje wyznaczony fragment linii bocznej singlowej (służący w kategorii niebieskiej za linię końcową). Objasnia kiedy piłka uznawana jest za „autową”, a kiedy za „dobrą” (w korcie). Odbija piłkę od ziemi w okolicy linii. Gdy piłka odbije się „na aucie” dzieci mają za zadanie położyć się w leżeniu przodem (twarzą do trenera). Gdy piłka odbije się w korcie dzieci mają za zadanie wykonać 3 pajacyki. Dodatkowa modyfikacja: gdy piłka odbije się na linii dzieci mają za zadanie wykonać trzy „podskoki kangura”.	6 minut	Dzieci ustawione są w szeregu za linią boczną deblową twarzą do trenera. Trener znajduje się w okolicy linii bocznej singlowej.

Przygotowanie do turnieju – część I (rzucanka)	Trener wyjaśnia dzieciom, że każdy mecz tenisowy składa się z: rozgrzewki oraz gry na punkty. Rzucanka – „turniejowa rozgrzewka”. Dzieci w ramach wyznaczonych par rzucają do siebie piłką z gąbki lub czerwoną ponad siatką do mini-tenisa. Współpracują. Czas trwania: 4 minuty. Za pomocą przygotowanych wcześniej losów, trener dokonuje losowania przyporządkowując dzieci do dwóch grup. Angażuje dzieci w proces losowania, tłumaczy im, na czym on polega. Rzucanka – mecze. Dzieci rozgrywają mecze do 7 punktów na kortach dla kategorii niebieskiej. Po zakończeniu meczu dzieci muszą podziękować przeciwnikowi za grę poprzez podanie ręki. Zwycięzca podchodzi do trenera z piłką i podaje wynik. Trener zapisuje wyniki.	20 minut	3-4 mini korty z siatkami do mini tenisa i wyznaczonymi liniami niezbędnymi do rozegrania meczów. Trener rozdaje każdemu z dzieci po 7 klamerki jednego koloru. Dzieci wykorzystują klamerki do liczenia punktów. Po zdobyciu punktu dziecko przypina klamerkę do taśmy siatki w okolicy słupka (każdy z przeciwników po przeciwległej stronie siatki).
Przygotowanie do turnieju – część II (zadania z użyciem rakiet tenisowych)	Zadanie na współpracę – dzieci starają się utrzymać jak najdłuższą wymianę, odbijając do siebie piłkę (gąbczastą/ czerwoną) rakieta. Rozpoczęcie wymiany – wprowadzenie piłki zza linii bocznej deblowej „po koźle”. Każdorazowo po uzyskaniu najlepszego wyniku (liczba odbitych piłek w parze) dzieci podają na głos liczbę odbitych piłek. Dzieci rozgrywają mecze do 7 punktów na kortach dla kategorii niebieskiej. Po zakończeniu meczu dzieci muszą podziękować przeciwnikowi za grę poprzez podanie ręki. Zwycięzca podchodzi do trenera z piłką i podaje wynik. Trener zapisuje wyniki.	20 minut	Jak wyżej.
Ćwiczenie wyciszające	Każde z dzieci wykonuje toczenie piłką zza linii bocznej singlowej w kierunku linii bocznej singlowej po przeciwnej stronie kortu. Zadaniem dzieci jest wykonanie toczenia z odpowiednią siłą tak, aby piłka zatrzymała się jak najbliżej linii. Każde dziecko ma do dyspozycji dwie piłki. Wygrywa ten, którego piłka zatrzyma się jak najbliżej linii.	2 minuty	Dzieci ustawione w rzędzie za linią boczną singlową.

Podsumowanie treningu	Podsumowanie zajęć, omówienie zasad liczenia punktów, zachowania się na korcie w trakcie trwania turnieju. Trener przybija piątkę każdemu z dzieci, życząc dobrej zabawy na turnieju.	4 minuty	Ustawienie w półokręgu
-----------------------	---	----------	------------------------

25. Zajęcia z wykorzystaniem dwóch rakiet przez każde z dzieci

Autor: Michał Filipiak
Miejsce zajęć: Kort tenisowy lub sala gimnastyczna
Czas trwania: 60 minut
Liczba ćwiczących: 6-8 osób
Wiek ćwiczących: 5-6 lat
Przybory i przyrządy: 2 rakiety tenisowe dla każdego uczestnika, piłki tenisowe: czerwone i z gąbki — po 20-40 szt. każdego rodzaju, siatki tenisowe 3-4 szt., losy z numerami 1—8, tabelka do zapisywania wyników, podkładka, długopis.

Metody prowadzenia zajęć: zabawowa klasyczna, zabawowa-naśladowcza, bezpośredniej celowości ruchu

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: indywidualna, grupowa, w parach

Zadania szczegółowe:

- zadania wychowawcze: samokontrola w czasie wykonywania ćwiczeń ,
- w zakresie wiadomości: najlepsi sportowcy potrafią posługiwać się zarówno ręką dominującą, jak i niedominującą; nauka liczenia punktów,
- w zakresie sprawności motorycznej: koordynacja, szybkość i czas reakcji.

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć. Trener pyta dzieci, którą ręką łatwiej jest im rzucać piłkę. Opowiada o tym, że najlepsi tenisisci potrafią grać w tenisa zarówno prawą, jak i lewą ręką i że podczas dzisiejszych zajęć dzieci będą miały okazję spróbować wykonywania niektórych zadań za pomocą niedominującej ręki.	4 minuty	Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa ożywiająca	„Zwinne kraby„ Każde z dzieci otrzymuje po 2 rakiety. Dzieci zostają podzielone na 2 równe liczbowo drużyny. Drużyny ustawiają się po przeciwnych stronach siatki. Po obu stronach siatki znajduje się równa liczba piłek (na przykład po 15 sztuk) ułożonych w okolicy linii serwisowej. Zadaniem dzieci jest przerzucić jak najwięcej piłek na stronę przeciwników. Piłki mogą być podnoszone z ziemi i „rzucane” wyłącznie za pomocą „szczypiec” (dwóch rakiet). Zabawa kończy się na ustalony sygnał trenera.	5 minut	Trener zwraca uwagę na bezpieczeństwo. „Rzuty” mogą być wykonywane wyłącznie ruchem od dołu.

Zabawa koordynacyjna	„Tik Tak” Trener rozkłada 2 rodzaje piłek (gąbczaste i czerwone) na środku kortu - pomiędzy liniami singlowymi, na wysokości linii serwisowej. Zdaniem dzieci wyposażonych w dwie rakiety jest jak najszybsze ułożenie piłek: piłki czerwone muszą zostać przeniesione do wiadra ustawionego w prawym korytarzu deblowym. Piłki z gąbki muszą znaleźć się w lewym korytarzu deblowym. Dzieci mogą dotykać piłek wyłącznie za pomocą rakiety (podnosić piłki lub toczyć je). Zadanie wykonywane jest na czas.	5 minut	Liczba piłek dostosowana do liczby uczestników zadania. Sugerowana liczba: 5-8 piłek/dziecko.
Zabawa koordynacyjna	Podbijanie piłki pionowo do góry: 1. Jedną rakieta: - jedną stroną rakiety, - ze zmianą strony rakiety po każdym odbiciu, - ramą, - uchwytem rakiety, - przekładając rakieta do przeciwnej ręki po każdym odbiciu. 2. Dwoma raketami: - stojąc w miejscu, - przemieszczając się marszem od linii końcowej do siatki, - przemieszczając się od siatki do linii końcowej tyłem/ krokiem odstawno-dostawnym, krokiem skrzyżnym	6 minut	Podczas wykonywania zadań z wykorzystaniem dwóch rakiety, piłka może być podniesiona z ziemi wyłącznie za pomocą „szczypiec”.
Zadania koordynacyjne z wykorzystaniem 2 rakiety kształtujące elementy techniczne	Dzieci rzucają do siebie piłkę ponad siatką wykorzystując do rzutu dwie rakiety. Rzut wykonywany jest ruchem od dołu do góry. 1. Piłka powinna być złapana przez partnera po jednym odbiciu. 2. Piłka powinna być złapana przez partnera „w powietrzu” (bez kontaktu piłki z ziemią). 3. Piłka powinna być złapana „w powietrzu” w jak najwyższym punkcie. Toczenie piłki do partnera z wykorzystaniem dwóch rakiety (toczenie z prawej strony wykonywane za pomocą rakiety trzymanej w prawej ręce, toczenie piłki z lewej strony za pomocą rakiety trzymanej w lewej ręce). Gra z partnerem dwoma raketami piłką czerwoną lub gąbczastą z użyciem uderzenia kontrolnego (pomocniczego). 1. Dzieci rozgrywają wymiany z partnerem na małej przestrzeni (2-3 metry), bez wykorzystania siatki. - uderzenia do partnera wykonywane tą samą ręką, co uderzenie pomocnicze, - uderzenia do partnera wykonywane przeciwną ręką, co uderzenie pomocnicze. 2. Dzieci rozgrywają wymiany z partnerem z wykorzystaniem siatki.	35 minut	Podczas wykonywania ćwiczeń trener powinien dokonywać częstych (co 90-120 sekund) zmian wariantów ćwiczenia oraz co 3-5 minut zmian partnera. W trakcie wykonywania wszystkich ćwiczeń z tej części treningu dzieci mogą zbierać punkty – 1 punkt za każde poprawne wykonane powtórzenie. Przy każdej zmianie ćwiczenia dzieci podają na głos liczbę punktów,

	- uderzenie do partnera wykonywane tą samą ręką, co uderzenie pomocnicze, - uderzenie do partnera wykonane przeciwną ręką, co uderzenie pomocnicze. Mini turniej z wykorzystaniem 2 rakiet. Trener przeprowadza losowanie. Dzieci rozgrywają 2-3 mecze do 7 punktów w obrębie kortów przeznaczonych dla kategorii niebieskiej. Wymiana rozpoczyna się od przerzucenia zza linii końcowej (linia boczna singlowa) piłki nad siatką. Wymiana toczona jest z użyciem dwóch rakiet.		która jest zapisywana przez trenera.
Zabawa wyciszająca	Bystry wzrok Dzieci podzielone na dwie grupy siadają naprzeciwko siebie w siadzie prostym na dwóch liniach bocznych singlowych. Trener prosi dzieci o zapamiętanie ustawienia dzieci z drużyny przeciwnej. Po 5 sekundach drużyny odwracają się do siebie plecami (wciąż w siadzie prostym). Trener dotyka piłką pleców dwójki dzieci z jednej z drużyn. Dzieci muszą zamienić się ze sobą miejscami (mają na to 5 sekund). Po pięciu sekundach, odliczanych na głos przez trenera, dzieci z drużyny przeciwnej odwracają się i próbują zgadnąć, kto zamienił się miejscami. Jeśli im się uda, zdobywają punkt. Trener wyznacza dzieci do zmiany na przemian raz z jednej, raz z drugiej drużyny. Gra toczy się do 3 punktów.		
Podsumowanie treningu	Podsumowanie treningu, pożegnanie z dziećmi – „przybicie” przez dzieci „piątki” z trenerem: - prawą ręką, - lewą ręką, - na krzyż (prawa ręka dziecka i prawa ręka trenera, lewa ręka dziecka i lewa ręka trenera).	2 minut	Ustawienie w rzędzie za linią końcową.