

Krzysztof Walter (Mazzi)
Jacek Multan

SZKOLENIE NAUCZANIA POCZĄTKOWEGO

**MATERIAŁY
SZKOLENIOWE**

**„TENIS 10”
Narodowy Program
Upowszechniania Tenisa**



Ministerstwo
Sportu i Turystyki



Szkolenie w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa ma za zadanie poszerzyć warsztat metodyczny osób na co dzień pracujących z dziećmi. Wiedza, która zostanie przekazana przez specjalistów zawiera teorię i praktykę pracy z początkującym uczniem.

Draft obejmuje ćwiczenia i zabawy ruchowe z bloków tematycznych prezentowanych na szkoleniu.

Spis treści:

- 1.** Zabawy w treningu tenisowym.
- 2.** Program Tennis the First Step.
 - 2a. Ćwiczenia osławajające z piłką i rakietą.
 - 2b. Ćwiczenia kształtujące ocenę siły rzutu i uderzenia.
 - 2c. Program metodyczny „First Step”.
- 3.** Fragmenty przykładowego programu szkoleniowego dla poziomu niebieskiego.
- 4.** Trening koordynacji ruchowej.

Szkoleniowcy:

dr Magdalena Lelonek
Karolina Wałęsa
Krzysztof Walter (Mazzi)
Jacek Multan

Jacek Multan

GRY I ZABAWY RUCHOWE

Zabawy i gry ruchowe są ważnym, o ile nie najważniejszym, składnikiem treningu tenisowego dzieci. Wprowadzają ucznia w świat rywalizacji i współpracy, pozwalają też w atrakcyjny sposób rozwijać zdolności motoryczne, a zwłaszcza koordynację ruchową.

Systematyka zabaw i gier ruchowych

1. Bieżne.
2. Rzutne, chwytne z celowaniem i toceniem.
3. Skoczne.
4. Z elementami równowagi.
5. Organizacyjno- porządkowe.
6. Z czworakowaniem.
7. Uspokajające.
8. Kopne, z mocowaniem i dźwiganiem, ze wspinaniem.

1. Zabawy bieżne

Berki:

- „Czarodziej” -berek/ berki starają się złapać inne dzieci – osoba złapana przyjmuje pozycję zaczarowaną; dziecko może być „odczarowane”;
- „Kucany” - berki łapią, a dzieci, które uciekające mają możliwość „schronienia się” w wyznaczonych miejscach np. obręcze lub przy znaczniku;
- „4 sekundy” – zadaniem berka jest złapać inne dziecko w przeciągu 4 sekund; osoba złapana staje się berkiem; jeżeli nie uda się jej złapać nikogo odpada i otrzymuje zadanie dodatkowe; osoba, która była ostatnia „goniona” zostaje berkiem i ma 4 sekundy na złapanie pozostałych; trener głośno odlicza;

Inne:

- „Balonowy” - dziecko podbijając balon stara się zbić inne dziecko; osoba zbita dołącza do berka i pomaga zbijać pozostałych uczestników zabawy; zabawa kończy się gdy wszyscy uczestnicy podbijają balony;
- „Bitwa” - wszyscy podbijają balon i starają się zbić innych uczestników zabawy; wygrywa dziecko, które jako pierwsze uzyska odpowiednią liczbę zbić – np. 10!; uwaga: nie wolno dwa razy z rzędu zbić tej samej osoby;
- „Murarz”- różne warianty
 - wariant podstawowy; trener wyznacza „przejście” – dwa pachołki, pomiędzy którymi muszą przebiec dzieci; „murarz” stojący w przejściu stara się łapać pozostałe dzieci, których zadaniem jest przedostanie się przez przejście; osoba złapana dostaje zadanie dodatkowe lub dołącza do murarza, może też zmienić się z nim rolą i zostać murarzem;
 - „Strażnicy” ; trener wyznacza kilku murarzy;
 - „Multi Murarz”; osoba która zostanie złapana przez murarza dołącza do osoby łapiącej; wygrywa osoba, która zostanie złapana jako ostatnia; uwagi: trener też może się bawić, ON jako ostatni stara się pokonać mur z dzieci!!; po każdym złapaniu nowego dziecka trener powiększa przejście (rozstawienie pachołków);
 - „Latające talerze” – trener rzuca znacznikami w dzieci, które ich unikają uciekając; osoba zbita wykonuje zadanie dodatkowe / np. zbiera znaczniki/;
 - „Złodziej piłek” (dwie wersje):

- w ustawieniu na obwodzie koła każde dziecko ma na swojej rakiecie 5 piłek; dzieci mają za zadanie na sygnał zbierać piłki z innych rakiety; uwaga: nie wolno dwa razy zabrać piłki z tej samej rakiety;
- ustawienie jak wyżej; każdy uczestnik zabawy ma na swojej rakiecie równą liczbę piłek; po środku kortu stoi kosz z piłkami; zadaniem dzieci jest jak najszybsze pozbycie się piłek ze swojej rakiety; uwaga – można odkładać piłki do kosza lub na rakiety innych dzieci; wygrywa osoba, która jako pierwsza pozbycie się wszystkich swoich piłek;

2. Zabawy rzutne

- „Zbijanie pachołków – Bitwa”; trener ustawia pachołki w wyznaczonej konfiguracji i strefie; zadaniem dzieci jest zabicie pachołków piłkami tenisowymi z wyznaczonego miejsca; można zabawę obudować fabułą;
- „Szkoła podstawowa” ; na korcie ustawione jest 6 obręczy (klasy szkoły podstawowej) w różnych odległościach; zadaniem dzieci jest potoczenie lub rzucenie piłki, tak by zatrzymała się w obręczy; rzuty wykonuje się sposobem dolnym z wyznaczonego miejsca; dziecko, które jako pierwsze „zaliczy” poszczególne „klasy” wygrywa;
- „Ufo/obrona miasta/trafianie w latające talerze”; trener rzuca znaczniki w stronę dzieci, a ich zadaniem jest trafienie „latającego obiektu” piłkami tenisowymi; do zabawy należy dołączyć fabułę;
- „Bitwa każdy na każdego” ; wykorzystuje się piłki gąbczaste; można też wykorzystać rakiety do obrony; wszyscy uczestnicy zabawy mają 1 lub 2 piłki gąbczaste; na sygnał prowadzącego dzieci zbijają się nawzajem; można określić strefy trafienia np. „od pasa w dół”; kto pierwszy uzyska określoną liczbę trafień wygrywa.

3. Zabawy skoczne

- „Rzeczka”; trener ustawia kilku materaców jeden za drugim z niewielkimi odstępami; zadaniem dzieci jest przeskoczenie z jednego materaca na kolejny; w czasie trwania zabawy materace są rozsuwane tak, aby zwiększyć odległość między nimi;
- „Szczur”; dzieci ustawione są na obwodzie koła; trener stoi w środku i rozkręca „szczurę” (np. skakanka, lina); zadaniem dzieci jest przeskakiwanie nad szczurem; osoba dotknięta odpada lub otrzymuje zadanie dodatkowe;
- „Z kamienia na kamień” ; na korcie ustawione są znaczniki poziome np. placki, obręcze; zadaniem dzieci jest przeskakiwanie z miejsca na miejsce; sposób wykonania przeskoków i odległości między znacznikami dostosowane są do wieku i możliwości dzieci;
- „Berek w parach”; zasady ogólne jak w klasycznej wersji berka; ćwiczący wykonują skoki obunóż, ustawienie ćwiczących na liniach korytarza;
- „Kangury”; każde dziecko ma swoją obręcz, która stanowi jego „domek”; trener ustawiony w równej odległości od wszystkich dzieci rozrzuca piłki, a zadaniem dzieci jest dobiec do piłki, chwycić ją między stopy i zanieść w ten sposób do swojej obręczy;

4. Zabawy z elementami równowagi

- „Ustawienie na stopach F/B” ; dzieci biegają swobodnie po sali; na sygnał prowadzącego dzieci muszą jak najszybciej dobiec do ułożonych na korcie znaczników -stóp i przyjąć prawidłową pozycję wyjściową -najpierw na dwóch stopach, a następnie na jednej nodze lub wykonując imitację ruchu uderzeniowego;

- „Berek zaczarowany”; zasady ogólne jak w klasycznej wersji berka; osoba złapana przyjmuje „trudne”, określone przez trenera „zaczarowane” pozycje np. podpór przodem na jednej ręce i jednej nodze, stanie na jednej nodze z zadaniem dodatkowym, stanie na równoważni;
- „Mistrz noszenia piłki na rakiemie”; dzieci na korcie deblowym noszą piłkę na rakiemie i starają się strącić ręką piłkę innym uczestnikom zabawy; osoba, której piłka spadnie odpada i wykonuje zadanie dodatkowe;
- „Głowa + Balon” ; dzieci poruszają się od siatki do linii końcowej nosząc balon na czole; balon nie może spaść na ziemię; można używać nóg do podbicia balonu nad głowę; osoba, której spadnie balon na ziemię wraca pod siatkę;

5. Zabawy organizacyjno – porządkowe

- „Kolory”; dzieci swobodnie biegają po sali, nagle trener podaje kolor i rzuca znacznik na ziemię; zadaniem dzieci jest ustawienie się w określony sposób:
 - kolor żółty – dzieci tworzą koło trzymając się za ręce;
 - kolor czerwony – dzieci siadają w szeregu;
 - kolor niebieski – dzieci wykonują siad klęczny w rzędzie;
 - kolor biały – dzieci siadają parami naprzeciwko siebie w siadzie prostym;
 uwaga: po rzucie trener zbiera znacznik i podaje sposób poruszania się
- „Hokus – pokus, czary - mary, abrakadabra”; dzieci biegają swobodnie po korcie, nagle trener podaje zaklęcie, a dzieci muszą ustawić się w określonym miejscu lub ustawieniu (szereg, rząd, dwusereg i itp.) przypisanym do danego zaklęcia;
- „Policjant” ; dzieci ustawiają się w szeregu przed trenerem, który wykonuje wybrany ruch mówiąc TAK lub NIE; jeżeli trener powie TAK zadaniem dzieci jest wykonanie tego samego ruchu, który wykonał trener; przy komendzie NIE dzieci muszą wykonać ruch inny niż ten wskazany przez trenera; osoba, która pomyli się wykonuje krok w tył, w kierunku więzienia; wygrywa osoba, która pomyliła się najmniej razy.

6. Zabawy z czworakowaniem

- „Kosmos”; dzieci poruszają się w podporze przodem z określonego miejsca; trener rzuca w nich piłkami gąbczastymi; zadaniem dzieci jest dojście do piłki rehabilitacyjnej i jej dotknięcie („zdobycie planety”) ; osoba dotknięta- zbita piłką wraca na miejsce startu i próbuje wykonać zadanie od początku;
- „Wataha wilków”; dzieci w podporze przodem starają się złapać dziecko lub dzieci, które uciekają poruszając się biegiem; osoba złapana zmienia się w wilka;
- „Chińska piłka”; gra ruchowa; grupa podzielona na dwie drużyny, które grają w piłkę w podporze tyłem; należy wyznaczyć duże bramki i grać piłką gąbkową;

6. Zabawy uspokajające

- „Tenis slow motion”
- „Minutka”
- „Zabawa w Tai chi”
- „Pomiar tętna” – dla starszych dzieci
- „Bulle”

Krzysztof Walter Mazzi

TENNIS THE FIRST STEP – PROGRAM METODYCZNY DO PRACY Z DZIECKIEM POCZĄTKUJĄCYM

Program metodyczny TENNIS THE FIRST STEP powstał w odpowiedzi na potrzebę stworzenia metodyki pracy z dzieckiem początkującym. Jest to okres w treningu tenisowym określony jako „przed-techniczny”. Celem programu jest przygotowanie dziecka do nauki przez grę oraz wprowadzenie „w świat” ćwiczeń tenisowych. Najważniejszym jego punktem jest program metodyczny nauki odbijania. W celu poprawy skuteczności program został uzupełniony o ćwiczenia oswajające i ćwiczenia kształtujące czucie piłki.

1. TRENING OSWAJAJĄCY Z PIŁKĄ I RAKIETĄ

Ćwiczenia z rakieta

- Ćwiczenia z rakieta „stojącą” (zmiana dłoni, obrót, przysiad).
- „Rakietowe prawko jazdy”, bieg, berek, pokonywanie przeszkód z rakieta w dłoni.
- Podrzuty rakiety, podrzuty z obrotami.
- Utrzymanie rakiety w pozycji pionowej (na dłoni, głowie i drugiej rakiecie).
- Półobrót i chwyt raket stojących.

Ćwiczenia z kozłowaniem piłki

- Kozłowanie jedną ręką z chwytem po pierwszym koźle (nachwyt).
- Kozłowanie jedną ręką z chwytem po pierwszym koźle (podchwyt).
- Kozłowanie jedną ręką z chwytem po dwóch i więcej koźlach.
- Kozłowanie jedną ręką z przemieszczaniem się różnymi sposobami.
- Kozłowanie jedną ręką – berek, berek po liniach.
- Kozłowanie jedną ręką z obrotami.
- Kozłowanie jedną ręką z obrotami po pozostawieniu piłki w koźle.
- Kozłowanie jedną ręką z różną wysokością koźła.
- Kozłowanie jedną ręką pod wzniesioną nogą.
- Kozłowanie jedną ręką z koźłem między nogami z tyłu do przodu.
- Kozłowanie jedną ręką z koźłem między nogami z przodu do tyłu.
- Kozłowanie jedną ręką z przeniesieniem nogi nad piłką wznoszącą się.

Ćwiczenia z kozłowaniem dwóch piłek

- Kozłowanie raz prawą raz lewą R z nachwytem.
- Kozłowanie raz prawą raz lewą R z podchwytym.
- Kozłowanie dwu uderzeniowe.
- Kozłowanie nierówne liczbowo.
- Kozłowanie jednoczesne.
- Kozłowanie techniką pistoletu (prawo i lewo stronne).
- Kozłowanie z chwytem obiema piłkami w jednej dłoni.
- Kozioł niski ze skokiem do tyłu.
- Kozioł wysoki ze skokiem do tyłu.

Ćwiczenia z podrzucaniem piłki

- Podrzut piłki i chwyt w obie dłonie (po koźle).
- Podrzut i chwyt jedną dłonią (po koźle).
- Podrzut piłki i chwyt w obie dłonie z powietrza.
- Przerzut z prawej do lewej - „tęcza”.
- Rzut z półobrotem za siebie i chwyt po koźle.
- Rzut z półobrotem za siebie i chwyt z powietrza.
- Podrzut, podbicie głową i chwyt po koźle.
- Podrzut z przejściem do kozłowania.
- Podrzut z klaskaniem.
- Podrzut z chwytem piłki w wzniesioną dłoń (od kolana – ćwiczenia serwisowe).
- Podrzut pod kolanami.
- Podrzut serwisowy i uderzenie dłonią lub rzut.
- Podrzut do celu.
- Podrzut z przejściem po kozłującą piłką.

Ćwiczenia z podrzucaniem dwóch piłek

- Podrzucenie dwóch piłek i chwyt po koźle.
- Podrzucenie dwóch piłek i chwyt z powietrza.
- Podrzucenie i przejście do jednoczesnego kozłowania.
- Podrzucenie i chwyt z półobrotem dwóch piłek po rzucie ale za siebie (po koźle i z powietrza).
- Podrzucenie i chwyt piłki/piłek wzniesionymi dłońmi.
- Podrzucanie typu pistolet (prawo i lewo stronne).
- Żonglerka 2 i 3 piłkami (krzyżowa).
- Żonglerka 2 piłkami (kołowa).

Ćwiczenia z rakieta i kozłowaniem piłki

- Kozłowanie raz ręką raz rakieta.
- Kozłowanie ręką i rakieta niesymetryczne.
- Kozłowanie i chwyt ręką.
- Kozłowanie i chwyt na rakieta.
- Kozłowanie zwykłe.
- Kozłowanie ze zmianą ręki (z kozłem wolnym).
- Kozłowanie z obrotem.
- Kozłowanie z przemieszczaniem się w różnych kierunkach.
- Kozłowanie w trakcie berka i wyścigów rzędów.
- Kozłowanie pod wzniesioną nogą.
- Kozłowanie między nogami (z tyłu do przodu i z przodu do tyłu).
- Kozłowanie kaniem rakiety.
- Kozłowanie trzema płaszczyznami.
- Kozłowanie trzema płaszczyznami ze zmianą ręki.
- Kozłowanie w trudnej pozycji równoważnej.
- Kozłowanie dookoła siebie.
- Kozłowanie w cel.

Ćwiczenia z rakieta i podbijaniem piłki

- Podrzut piłki i chwyt po koźle.
- Podrzut piłki i chwyt z powietrza.
- Podrzut piłki i przejście do podbijania.
- Podrzut piłki rakieta i chwyt na rakieta po koźle.
- Podrzut piłki rakieta i chwyt na rakieta z powietrza.
- Podrzut piłki rakieta i chwyt na rakieta po obrocie (z koźlem i bez).
- Podrzut piłki i chwyt na rakieta z powietrza z wygaszeniem.
- Podrzut piłki i przejście do koźlowania.
- Podbijanie z różną wysokością podbicia.
- Podbijanie katem rakiety po koźle.
- Podbijanie trzema płaszczyznami.
- Podbijanie trzema płaszczyznami ze zmianą ręki (z koźlem i bez).
- Podbijanie z obrotem (z koźlem i bez, piłka w pionie).
- Podbijanie w trakcie obrotu.
- Podbijanie w pozycji zakłóconej równowagi.
- Podbijanie z rakieta między nogami (przed sobą).

Ćwiczenia z piłką i 2 raketami

- Podbijanie piłek na zmianę.
- Koźlowanie na zmianę.
- Koźlowanie i podbijanie niesymetryczne.
- Podrzut przed sobą i chwyt na drugą rakieta.
- Koźlowanie i podbijanie na zmianę.
- Koźlowanie i podbijanie trzema płaszczyznami.
- Koźlowanie pod wzniesionymi nogami w prawą i lewą stronę.
- Toczanie piłki slalomowe.
- Ósemka toczona.

Ćwiczenia z piłką, rakieta i balonem

- Wyścigi z balonem na rakieta.
- Podbijanie balonu trzema płaszczyznami, prawą i lewą ręką.
- Przemieszczanie się z uderzeniami podstawowymi.
- Podbijanie balonu w każdym dostępnym sposobie (z wykorzystaniem ciała, jedną i 2 raketami).
- Przemieszczanie się z balonem na rakieta i drugim na podłodze.
- Podrzut piłki w podrzucony balon i utrzymanie go w powietrzu uderzeniami podzucanej piłki.
- Podbijanie piłki w trakcie wykonywania skoków z balonem między kolanami.
- Trafianie piłką różnymi sposobami w unoszący się balon.
- Podbijanie dwóch balonów rakieta (na zmianę).
- Utrzymanie balonu na wzniesionej rakieta.

2. KSZTAŁTOWANIE UMIEJĘTNOŚCI OCENY SIŁY RZUTU I UDERZENIA

Zabawy i gry ruchowe

- a) „Klasy”; dziecko ma za zadanie trafić piłką do kolejnych obręczy stanowiących odpowiednik klas w szkole; obręcze ustawiane są w coraz większej odległości od linii, z której uczeń ma wykonać rzut;
- b) „Gra planszowa”; z obręczy ułożona jest trasa, ułożona, na której toczy się „wyścig” pionów (znaczników). Zamiast kostki określającej ilość pól do przesunięcia, dzieci trafiają w pola ze znaczników o określonym kolorze, im dalej jest dane pole znaczników, tym większa jest ilość pól do przesunięcia piona.
- c) „Wyspy”; zadaniem dzieci jest trafienie w obręcze, które tworzą trasę; obręcze oddalone są od siebie o ok.5 metrów; po trafieniu w kolejną wyspę dziecko ustawia się obok obręczy i rzuca w kolejną;
- d) „Przekładaniec”; dziecko ma przed sobą dwie obręcze ustawione jedna przed drugą; musi tak wykonać rzut, by piłka wykonała „koziół” zarówno w pierwszej, jak i w drugiej obręczy; po trafieniu w obie obręcze dziecko przekłada pierwszą przed drugą i próbuje w ten sam sposób trafić w obręcze bez zmiany miejsca wykonywania rzutów;
- e) „Gąsienica”; dzieci ustawione są w dwóch rzędach, pierwsze osoby z rzędu trafiają w obręcz- „głowę gąsienicy”; jeżeli trafiają, głowa oddala się o jedną obręcz; tym samym gąsienica została „nakarmiona”.
- f) „Podania w obręczach”; pary stoją w obręczach oddalonych od siebie o ok.5m ; dzieci mają za zadanie podawać do siebie piłkę bez wychodzenia z obręczy i założeniu, że piłka nie może się toczyć; wskazana jest rywalizacja między parami wymuszająca większą koncentrację uwagi;
- g) „Katapulta”; grupa jest ustawiona w dwóch lub więcej rzędach, przed każdym rzędem ułożone są obręcze /ok.7/jedna za drugą, zadaniem osoby rzucającej jest trafienie w pierwszą obręcz w taki sposób, by piłka po koźle wpadła do jak najdalej położonej obręczy; trafienia są punktowane;

Ćwiczenia

- a) Podania w parach w biegu bez kozła.
- b) Podania w biegu z kozłem.
- c) Podania z szukaniem współpartnera.
- d) Podania w pozycji nieruchomej bez kozła, odległości ok. 4m.
- e) Podania w pozycji nieruchomej z kozłem, podanie sposobem górnym.
- f) Podania w pozycji nieruchomej sposobem dolnym z założeniem wykonania jednego kozła przez piłkę, lub dwóch.
- g) Podania z trafianiem w obręcz położoną pomiędzy ćwiczącymi w środku lub niesymetrycznie.
- h) Podania przez siatkę z trafianiem w obręcz położoną po stronie partnera.
- i) Rzut w obręcz położoną po swojej stronie siatki tak, by piłka po koźle trafiła w obręcz po drugiej stronie siatki.

3. PROGRAM METODYCZNY „FIRST STEP”.

Poziom 1 . Piłka podrzucana przez dziecko jednoosobowo – ćwiczenia.

- a) podrzucanie piłki w górę, od kolana nad głowę, z wskazaniem palcem piłki nad sobą;
- b) podrzucanie do obręczy trzymanej wysoko przez nauczyciela;
- c) podrzucanie z obręczy, dziecko próbuje tak podrzucić piłkę by chwyt odbywał się bez wychodzenia z obręczy;
- d) podrzucanie do obręczy na ziemi, uczeń podrzuca piłkę tak by ta spadając trafiała w leżącą przy stopach obręcz;

ZALICZENIE: „Umiem podrzucić piłkę do celu”. Uczeń podrzuca piłkę pionowo i po koźle ją łapie. Żeby próba była zaliczona musi wykonać tą sekwencję 6 razy bez zepsucia, uczeń nie może wyjść poza okrąg o średnicy 3m.

Poziom 2. Piłka toczona ręką- ćwiczenia.

- a) toczenie do celu, uczeń ma za zadanie potoczyć piłkę np. do bramki złożonej z dwóch pachotków;
- b) toczenie na czucie/bulle, strefa /piłka potoczona przez ucznia ma zatrzymać się w wyznaczonej strefie lub jak najbliżej punktu trafień/np. piłki w innym kolorze leżącej na podłodze/;
- c) toczenie w parach przez bramkę – dwa pachotki ustawione są na środku pomiędzy grającymi, ich zadaniem jest takie potoczenie piłki by jej droga przebiegała przez bramkę;
- d) toczenie do bramki partnera , w formie rywalizacji w parach ,toczenie piłki do bramki partnera tak by nie mógł jej złapać;

ZALICZENIE:” Umiem potoczyć piłkę do celu” . Nauczyciel wyznacza bramkę z pachotków oddalonych od siebie o ok. 1 metr, uczeń ma za zadanie trafić piłką toczoną z odległości 5 metrów, zaliczenie następuje po trzykrotnym trafieniu piłką do bramki ,uczeń ma 6 piłek.

Poziom 3 . Piłka rzucana o ścianę – ćwiczenia.

- a) rzuty do celu przez siatkę, uczeń wykonuje rzuty np. do obręczy leżącej metr za siatką ,rzuty sposobem dolnym;
- b) chwyt piłki rzuconej przez trenera ,uczeń ma złapać piłkę rzucaną w różnych kierunkach po pierwszym koźle, nauczyciel podaje piłkę sposobem dolnym, odległość od ucznia to ok.3 metry. Po udanym chwycie uczeń odrzuca piłkę z miejsca w którym złapał;
- c) rzuty do celu na ścianie/różne cele/,nauczyciel wyznacza cele na ścianie w które uczeń próbuje trafić, rzuty sposobem dolnym;
- d) rzuty do celu na ścianie z chwytem po koźle;
- e) rzuty o ścianę do celu na podłodze/różne odległości/,uczeń ma tak ocenić rzut, by piłka po uderzeniu o ścianę skożłowała w obręczy leżącej na podłodze;
- f) rzuty o ścianę na zmianę z nauczycielem, sposobem dolnym;

ZALICZENIE: ”Umiem rzucać piłką o ścianę” Zaliczenie polega na wykonaniu serii 6 rzutów o ścianę z chwytem po pierwszym koźle, uczeń jest oddalony od ściany 2

Poziom 4. Rzucanka z partnerem – ćwiczenia.

- a) podrzucanie piłki przez nauczyciela i klasę, każdy uczeń wykonuje jeden raz podrzut pionowy piłki, po nim następuje podrzut pionowy nauczyciela i chwyt przez kolejne dziecko. Nauczyciel może wyznaczyć cel w który ma wpadać podzruczona piłka;
- b) rzuty do celu w parach, uczniowie są od siebie oddaleni o ok. 3metry, przed jednym z ćwiczących leży obręcz, zadaniem drugiego ćwiczącego jest trafienie do niej;
- c) rzuty do celu przez siatkę, obydwaj ćwiczący mają za zadanie trafiać w obręcz leżącą za siatką po stronie partnera;

ZALICZENIE: " Umiem rzucać piłką z kolegą"

Zaliczają dwie osoby, mają do siebie podać bezbłędnie 12 razy

Poziom 5. Piłka podbijana rakieta przez dziecko jednoosobowo – ćwiczenia.

- a) podrzut piłki ręką i chwyt na raketę po koźle;
- b) podrzut rakieta i chwyt ręką po koźle;
- c) podrzut ręką, podbicie piłki rakieta i chwyt po koźle;
- d) podrzut ręką, wielokrotne podbicie na rakiecie i chwyt po koźle;
- e) podbijanie piłki po koźle w ruchu, uczeń przemieszcza się podbijając piłkę po każdym koźle;
- f) podbijanie piłki z obręczy, uczeń stara się podbijać piłkę po koźle bez wychodzenia z obręczy;
- g) podbijanie piłki w obręczy, uczeń stara się trafiać podbijaną pionowo piłką po koźle, z założeniem trafiać w obręcz znajdującą się o ok. 30cm od stóp ćwiczącego.

ZALICZENIE: "Umiem podbijać piłkę rakieta" Uczeń stara się podbić piłkę po koźle tak by nie wyjść z wyznaczonej strefy. Strefą może być narysowany okrąg o średnicy 3 metrów. Uczeń ma wykonać bezbłędnie serię 6 podbić po koźle

Poziom 6. Piłka toczona – ćwiczenia.

- a) prowadzenie piłki rakieta po ziemi, może być z przeszkodami np. slalomem;
- b) uderzenia do celu, uczeń ma przesunąć główką rakiety po podłodze, tak by trafić w leżącą przed nim piłkę. Nauczyciel wyznacza różne cele trafiać;
- c) uderzenia piłki potoczonych przez trenera;
- d) gra z trenerem – uczniowie ustawieni są w rzędzie, ich zadaniem jest odbicie piłki toczącej się po uderzeniu trenera;

ZALICZENIE „Gram piłką toczoną z kolegą” Zaliczenie odbywa się w parach, uczniowie mają do siebie podać 12 razy piłkę toczoną, po 6 uderzeń każdy.

Poziom 7. Piłka odbijana o ścianę – ćwiczenia.

- a) rzut piłką przez trenera o ścianę i opanowanie piłki po koźle przez ucznia;
- b) rzut trenera i odbicie piłki po koźle o ścianę przez ucznia;
- c) rzut trenera i wielokrotne odbicie o ścianę przez ucznia;
- d) rzut sposobem dolnym przez ucznia o ścianę, odbicie rakieta i chwyt;
- e) rzut sposobem dolnym i wielokrotne odbicia przez ucznia;
- f) gra jedno – uderzeniowa z trenerem o ścianę;

ZALICZENIE: " Umiem grać ze ścianą" Uczeń ma odbić 6 razy piłkę o ścianę z odległości min. 2m

Poziom 8. Gra w parach- ćwiczenia.

- a) „trener drzewo” – uderzenia piłki dorzuconej przez trenera, on sam nie może oderwać stóp od podłogi, uczeń musi uderzyć piłkę tak by trener mógł ją złapać;
- b) piłka podbijana na zmianę, w parach, uczniowie na zmianę podbijają pionowo piłkę;
- c) piłka podbijana nad celem w parach, uczniowie na zmianę podbijają pionowo piłkę tak by piłka za każdym razem spadała do obręczy leżącej między ćwiczącymi;
- d) odbijanie w parach przez linię;
- e) odbijanie przez pachołki;
- f) odbijanie przez obniżoną siatkę;
- g) odbijanie przez siatkę;

ZALICZENIE:” Jestem tenisistą” Zaliczenie ma dwa poziomy. Pierwszy to podbijanie piłki pionowo na zmianę w parach. Zaliczają jednocześnie dwie osoby które muszą podbić na zmianę w sumie 12 razy, każdy po 6 . Drugi poziom to gra przez siatkę z trenerem ,uczeń musi odbić 8 razy piłkę po koźle do trenera.

Program metodyczny „Tennis the First Step” .

Autor Krzysztof Walter. Kopiowanie, publikowanie wyłącznie za zgodą autora.

Krzysztof Walter Mazzi

TRENING NA POZIOMIE NIEBIESKIM

Przykładowy program szkoleniowy dla pięciolatków

Wrzesień

Temat wiodący : Przygotowanie do "Pierwszego kroku".

1. Ćwiczenia oswajające z rakieta.
2. Ćwiczenia oswajające z piłką.
3. Ćwiczenia oswajające z 2 piłkami.
4. Ćwiczenia oswajające z piłką i rakieta.
5. Czucie - rzuty do celu na różne odległości.
6. Czucie - rzuty o ścianę, z celem na ścianie lub podłodze.
7. Czucie - podania piłki w parach, toczonych, rzucanych.
8. Rzucanka piłkami z gąbki.

Październik

Temat wiodący : Piłka podrzucana przez ucznia indywidualnie

1. Podrzucanie piłki z kontrolą kierunku pionowego i wysokości podrzutu.
2. Podrzucanie piłki z trafianiem w różne cele.
3. Podrzucanie piłki z pozycji drzewa.
4. Podrzucanie piłki z różnych pozycji.
5. Podrzucanie piłki w ruchu, także w biegu, kontrolowane.
6. Uderzenia dłonią piłki trzymanej na wędce.
7. Podrzucanie piłki i uderzenie dłonią nad głową.
8. Zajęcia zaliczające poziom : podrzucanie pionowe do celu.

Listopad

Temat wiodący: Piłka toczona z partnerem.

1. Toczenie do bramki.
2. Toczenie piłki z partnerem, pozycja boczna.
3. Czucie - toczenie piłki do strefy.
4. Gra Bulle.
5. Toczenie piłki nagranej przez trenera, także po dobiegu.
6. Toczenie w parach, gra kręgle dwustronne, obron swoją bramkę.
7. Toczenie dwóch piłek jednocześnie.
8. Zajęcia zaliczające poziom : toczenie w parach.

Grudzień

Temat wiodący: Piłka rzucona o ścianę.

1. Czucie - rzuty piłki sposobem dolnym do różnych celów, i przez różne przeszkody.
2. Trener drzewo - chwyt i rzuty sposobem dolnym piłki rzuconej przez trenera.
3. Czucie- rzuty piłką o ścianę, różne wysokości, różne cele na ścianie i podłodze.
4. Rzuty piłką o ścianę przez trenera i chwyt ucznia, po dwóch i jednym koźle
5. Wielokrotne rzuty o ścianę, prawą i lewą ręką.
6. Zajęcia zaliczające poziom : rzuty z partnerem piłką o ścianę na zmianę.

Styczeń

Temat wiodący: Rzucanka z partnerem.

1. "Trener drzewo" - rzuty i chwyt piłki rzuconej przez trenera po dobiegu.
2. Czucie - rzuty do celów położonych w różnej odległości i kierunkach.
3. Czucie - rzuty do partnera ze zmianą odległości.
4. Czucie - rzuty z partnerem z ustalonej pozycji.
5. Czucie - rzuty z partnerem piłką przez siatkę z celami w różnej odległości.
6. Rzuty z partnerem dwiema piłkami.
7. Podrzucanie piłki na zmianę z partnerem do celu.
8. Zajęcia zaliczające poziom: podrzucanie na zmianę w parach, rzucanka przez siatkę.

Luty

Temat wiodący: Piłka podbijana rakieta indywidualnie.

1. Gry i zabawy z piłką noszoną na rakiecie.
2. Podbijanie dwóch balonów.
3. Podrzucanie piłki rakieta, chwyt dłonią i rakieta.
4. Podrzucanie piłki ręką i podbicie po koźle.
5. Wielokrotne podbijanie piłki po koźle w ruchu.
6. Wielokrotne podbijanie piłki po koźle w miejscu.
7. Podbijanie piłki w różnych sposobach poruszania się i pozycjach.
8. Zajęcia zaliczające poziom: podbijanie piłki po koźle w celu.

Marzec

Temat wiodący: Piłka toczona.

1. Toczenie piłki rakieta na torze przeszkód.
2. Technika "samolotu" w uderzeniach piłką toczoną.
3. Uderzenia piłki toczonej do celu ,np. bramki.
4. Uderzenia boczne z piłki dorzuconej przez trenera.
5. Czucie - toczenie piłki z miejsca do strefy.
6. Nauka wykończenia ruchu w uderzeniach piłką toczoną.
7. Uderzenia piłką toczoną z trenerem i partnerem z zatrzymaniem.
8. Zajęcia zaliczające poziom: toczenie piłki w parach bez zatrzymania.

Kwiecień

Temat wiodący: Piłka odbijana o ścianę.

1. Czucie - rzuty piłką o ścianę z dużą amplitudą powtórzeń.
2. Rzut piłką o ścianę przez trenera i chwyt piłki w "krokodylka".
3. Czucie - trener drzewo z różnych odległości.
4. Rzut piłką o ścianę przez trenera i uderzenie zakończone chwytem.
5. Uderzenie piłką o ścianę po auto opuszczeniu.
6. Wielokrotne uderzenia piłki o ścianę po uprzednim rzucie o ścianę.
7. Czucie - uderzenia piłką o ścianę z trafianiem w cel na ścianie i na podłodze.
8. Zajęcia zaliczające poziom: odbijanie piłki o ścianę na zmianę z partnerem.

Maj

Temat wiodący :Podbijanie w parach na zmianę.

1. Podbijanie balonu 14" na zmianę w miejscu.
2. Zawody - kto dłużej utrzyma podbijanie po koźle z miejsca.
3. Podbijanie na zmianę z trzymaniem się za ręce.
4. Podbijanie na zmianę w ruchu.
5. Utrzymanie podbijanej pionowo piłki przez całą grupę.
6. Podbijanie z ograniczeniem możliwości poruszania się.
7. Jakim chwytem jest najwygodniej.
8. Zajęcia zaliczające poziom: podbijanie do celu w parach.

Czerwiec

Temat wiodący: Gra w parach.

1. „Trener drzewo” - z różnych odległości, z różnym usytuowaniem nagrywającego trenera.
2. Czucie - uderzenia piłki po auto opuszczeniu do różnych celów.
3. „Trener drzewo” po auto opuszczeniu.
4. „Trener drzewo” po jednym uderzeniu, cała grupa uczestniczy.
5. Gra przez niskie przeszkody :linie, znaczniki, pachołki, obniżoną siatkę.
6. Uderzenia piłki przez siatkę do celu po dograniu przez trenera
7. Gra "krawędź" przez siatkę.
8. Zajęcia zaliczające poziom : odbijanie w parach piłki z gąbki.

Przykładowy program szkoleniowy dla sześciolatków

Wrzesień /piłka z gąbki/.

- | | |
|---|---|
| 1. Wprowadzenie do zadań treningowych na poziomie niebieskim zaawansowanym. | z |
| 2. Ćwiczenia długości lotu piłki, kształtowanie czucia uderzenia. | t |
| 3. Kształtowanie odległości uderzenia – ćwiczenia. | t |
| 4. Kształtowanie długości uderzenia - w grze z trenerem. | t |
| 5. Wprowadzenie do gry na punkty. | t |

Październik

- | | |
|---|---|
| 6. Ćwiczenia oswajające z różnymi piłkami. | z |
| 7. Poruszanie się po korcie niebieskim - dobieg do siatki i wycofanie. | z |
| 8. Kształtowanie umiejętności ustawienia się do piłek o różnej długości lotu. | z |
| 9. Utrzymanie wymiany - ćwiczenia z nagrywaniem, uderzenia do celu. | t |
| 10. Utrzymanie wymiany 2, 3, 4, 5, 6 -o uderzeniowej. | t |
| 11. Gra na punkty z partnerem, piłka nagrywana trener. | z |

Listopad

- | | |
|---|---|
| 12. Kształtowanie uderzeń kierunkowych - rzucanki do celu. | t |
| 13. Kształtowanie umiejętności poruszania się równoległego do siatki. | z |
| 14. Kształtowanie zwinności w koordynacji ruchowej. | z |
| 15. Ćwiczenia związane z umiejętnością dobiegu do piłki. | z |
| 16. Kształtowanie poruszania się po korcie niebieskim - rzucanki po przekątnej. | z |
| 17. Kształtowanie gry kierunkowej - ćwiczenia uderzeń do celu po nagraniu. | T |

Grudzień

- | | |
|--|---|
| 18. Kształtowanie umiejętności uderzeń bocznych piłki po dobiegu. | t |
| 19. Kształtowanie umiejętności uderzeń bocznych piłki po dobiegu z wykonaniem ćwiczeń dodatkowych. z | |
| 20. Kształtowanie umiejętności uderzeń bocznych piłki przy różnych formach dorzucenia i dogrania.t | |
| 21. Ćwiczenia koordynacji ruchowej - ćwiczenia na czas reakcji i spostrzegawczość. | z |
| 22. Ćwiczenia uderzeń bocznych z kształtowaniem czasu reakcji i spostrzegawczości. | z |
| 23. Rozegrania po dograniu trenera z elementami taktyki - "Gonienie przeciwnika". | z |

Styczeń

- | | |
|---|---|
| 24. Kształtowanie nawyku start - dobieg - zatrzymanie – uderzenie. | z |
| 25. Kształtowanie umiejętności uderzenia dłonią piłki nad głową. | z |
| 26. Kształtowanie umiejętności uderzenia piłki nad głową, dłonią z pozycji zamkniętej ze skrętem tułowia. z | |
| 27. Ćwiczenia oswajające z piką i rakieta ukierunkowane na podrzut nad głowę. | z |
| 28. Ćwiczenia z podbierakami. | t |
| 29. Uderzenie piłki rakieta, piłka zawieszona na wędce/chwyt dowolny/. | t |

Luty

- | | |
|--|---|
| 30. Uderzenia piłki po podrzucie trenera. | t |
| 31. Trening koordynacji - orientacja czasowo przestrzenna - rzuty w cele znajdujące się w powietrzu. z | |
| 32. Serwis po własnym podrzucie/ niekontrolowany/. | t |
| 33. Serwis po własnym podrzucie /trafienia w strefę/. | t |
| 34. Próby rozegrania 2,3,4 - o uderzeniowego z trenerem. | z |

Marzec

- | | |
|---|---|
| 35. Utrzymanie wymiany piłką z gąbki - z próbami utrzymania kierunku uderzenia. | t |
| 36. Mecze na punkty po nagraniu trenera. | t |
| 37. Mecze na punkty po wprowadzeniu piłki FH. | t |
| 38. Mecze na punkty po serwisie górnym. | t |

Kwiecień

- | | |
|---|----|
| 39. Mini turnieje w grupach. | 2t |
| 40. Koordynacja - postrzeganie i czas reakcji. | t |
| 41. Trening uderzeń bocznych po nagraniu trenera, piłki czerwone. | t |

Maj

- | | |
|---|---|
| 42. Trening z rozegraniem - wprowadzenie piłki z gąbki, return, uderzenie. | t |
| 43. Trening z rozegraniem - wprowadzenie piłki z gąbki, return, uderzenie w strefę. | t |
| 44. Trening z rozegraniem - wprowadzenie piłki z gąbki, return, uderzenie do partnera. | z |
| 45. Trening z rozegraniem - wprowadzenie piłki z gąbki, return, uderzenie w cel. | z |
| 46. Trening z rozegraniem - wprowadzenie piłki z gąbki, return, "Gonienie przeciwnika". | z |
| 47. Trening z rozegraniem - wprowadzenie piłki z gąbki, return, utrzymanie spokojnej wymiany. Z | |

Czerwiec

- | | |
|--|---|
| 48. Sprawdzian na poziom czerwony. | t |
| 49. Ćwiczenia uderzeń bocznych piłką czerwoną. | t |
| 50. Ćwiczenia serwisu piłką czerwoną. | t |
| 51. Rozegrania uproszczone piłką czerwoną. | t |

Krzysztof Walter Mazzi

TRENING KOORDYNACJI RUCHOWEJ NA ZAJĘCIACH POZIOMU NIEBIESKIEGO

Orientacja czasowo – przestrzenna

- Rzucanki (szczególnie element kozła w tych ćwiczeniach).
- Rzuty do ruchomego celu.
- Rzuty o ściankę.
- Bitwy piłkami z gąbki.
- Uproszczone gry zespołowe.
- Podbijanie dwóch i więcej balonów.

Ćwiczenia

- Podbijanie dwóch i więcej balonów.
- Podbijanie dwóch balonów po dwóch stronach linii.
- Przebijanie balonów za siebie z obiegnięciem przeszkody np. siatki.
- Rzuty za siebie 1 i 2piłkami, chwyt po kozle.
- Rzuty piłki za plecy ucznia przez trenera.
- „Nietoperz” – rozrzucanie jednej, dwóch i więcej piłek, natychmiastowy chwyt przez ucznia.
- Chwyt piłki rzuconej przez trenera z pokonaniem przeszkody np. slalomu.
- Podrzucenie 6 piłek przy pomocy rakiety i pozbieranie ich w jak najkrótszym czasie.
- Rzuty piłek przez trenera, chwyt i odłożenie do koszyka, kosz w różnych miejscach.
- Gwiazda nieregularna.
- Rzut w balon po pobraniu piłki z kosza już po uderzeniu balonu.
- Rzuty w znaczniki.
- „Myszokoczek”.
- Rzuty w toczące się obręcze.
- Obieganie toczącej się obręczy.
- Kozłowanie przez toczącą się obręcz.
- Rzuty piłką lub piłkami o ścianę, chwyt po kozle i bez kozła.

Spostrzeganie i szybkość reakcji

- Gry i zabawy z piłkami różnego rodzaju.
- Rzuty trener- dziecko, kiedy trener wyrzuca piłkę zza pleców ucznia.
- Ćwiczenia z piłką „zmyłką”.
- Starty na określony sygnał dźwiękowy lub wizualny np. w wyścigach.
- Zabawy w „łapki” i „stopki”.

Ćwiczenia

- Podbijanie piłki balonem.
- Łapki, stopki, rewolwerowiec, uduka.
- Starty z różnych pozycji na sygnał.
- Częstokrok i start.
- Starty do opuszczonych piłek.
- Chwyty piłki rzuconej zza pleców, wszystkie warianty.

- Zegar.
- Gra balonem przez siatkę z partnerem.
- Rzuty w znaczniki rzucone zza pleców
- Rzuty w balon trzymany przez trenera i chwyt po odbiciu tej piłki.
- Chwyty piłek „zmyłek”.

Zręczność

- Kozłowanie, podbijanie, żonglerka jedną piłką lub dwoma i więcej, wykonywanie ćwiczeń prawą i lewą ręką, rzuty o ścianę jedną lub dwoma jednocześnie piłkami. Krążenie rakieta, rzut i chwyt rakiety, która wykonała obrót o 360°, kozłowanie i podbijanie jedną stroną, obiema, kantem, rączką. Korzystanie z różnych przyborów – chwyty piłki w pacholek, obracanie woreczków na rakiecie, rzuty ringiem itd.

Zwinność

- Ćwiczenia z piłkami tenisowymi toczonymi stopami.
- Żonglerka balonami.
- Ćwiczenia z wykorzystaniem skakanki.
- Slalomy, pachotki, ósemki.
- Biegi przez „plaster miodu”.
- Biegi przez „pole obręczowe”.

Równowaga

- Ćwiczenia na ławkach, równoważni, rozciągniętej skakance, namalowanej linii – przejścia, przejścia z obrotem, przysiadem.
- Ćwiczenia z trenerem na dużej piłce/ z pełną asekuracją! /- w klęku, leżeniu, siadzie i staniu.
- Przyjmowanie trudnych i chybliwych pozycji np. w czasie berka.

Zdolność do szybkiego przestawiania działań ruchowych

- Różne formy zmiennego wysiłku np. biegi przelajowe, sztafety z pokonywaniem przeszkód, tory przeszkód, ścieżka gimnastyczna i różnorodne formy zabawy w berka.

Ćwiczenia

- Balon i piłka, podbicie i kozłowanie, podbicie i podrzucanie, podbicie i podrzucanie z klaskaniem.
- Podbijanie balonu, kozłowanie lub podrzucanie piłki i piłek z przejściem przez przeszkody, slalom, drabinka itd.
- „Kółko i krzyżyk”.
- Podawanie piłki, balonu – trener – uczeń podczas slalomu, pokonywania drabinki.

Budowa scenariusza zajęć tenisowych dla dzieci

Imię i nazwisko autora _____

Wylosowany motyw przewodni _____

Temat lekcji (*określa zadanie główne zajęć*): _____

Miejsce zajęć: _____

Czas trwania: _____

Liczba ćwiczących: _____

Wiek ćwiczących: _____

Przybory i przyrządy (*z określeniem liczby*): _____

Metody prowadzenia zajęć: _____

Formy organizacyjne prowadzenia zajęć: _____

Zadania szczegółowe (*może być kilka w każdym z obszarów*):

- zadania wychowawcze:

• _____

- w zakresie umiejętności:

• _____

- w zakresie wiadomości:

• _____

- w zakresie sprawności motorycznej:

• _____

PRZEBIEG ZAJĘĆ

Tok lekcyjny (rodzaj zadań)	Zadania operacyjne (nazwa i opis ćwiczenia)	Czas, Dozowanie <i>(Czas trwania lub liczba powtórzeń)</i>	Uwagi organizacyjno- metodyczne
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
Czynności organizacyjno-porządkowe	Zbiórka w szeregu, przywitanie, sprawdzenie listy obecności i przygotowania ćwiczących, przedstawienie celów zajęć.	5 minut	<i>(Uwagi organizacyjne lub rysunki schematyczne)</i> Ustawienie na linii końcowej kortu przed trenerem.
Zabawa orientacyjno-porządkowa	<i>(Szczegółowy opis zabawy lub gry; w przypadku ćwiczeń - szczegółowy opis ćwiczenia z wykorzystaniem prawidłowej terminologii)</i> „Deskorolkowe samochody” Prowadzący trzyma dwa krążki: czerwony i zielony- dzieci jeżdżą „samochodami” (w siadzie okrocznym na deskorolkach). Gdy prowadzący podnosi do góry zielony krążek – dzieci jeżdżą „samochodami” - na deskorolkach, gdy zaś podnosi czerwony- dzieci zatrzymują samochody- deskorolki w pozycji nieruchomej.	4 minuty	Bezpieczeństwo w trakcie poruszania się na deskorolkach.
Ćwiczenia z wykorzystaniem balonu, kształtujące koordynację ruchową	Ćwiczenia wykonywane w miejscu: — podbijanie balonu nogami, — podbijanie balonu głową, — kozłowanie balonu rękoma (trudne), — podbijanie balonu plecami, — podbijanie dwóch balonów jednocześnie, — jeden balon podbijamy nogami, drugi rękoma (trudne). Ćwiczenia wykonywane w ruchu: — uderzenia balonu P i L ręką, — prowadzenie balonu nogami, — podbijanie balonu nogami w powietrzu, — prowadzenie dwóch balonów jednocześnie rękoma i nogami, — uderzenia balonu w powietrzu bez łapania nad głową – „serwis”.	10 minut	Należy zwracać uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń, a nie na szybkość; po opanowaniu ćwiczeń można wprowadzić element rywalizacji.

i tak dalej

NOTATKI

NOTATKI
