

ZAGADNIENIA EGZAMINACYJNE DO CZĘŚCI PRAKTYCZNEJ Z PROWADZENIA ZAJĘĆ

*Założenie dla wszystkich zagadnień: grupy 4-osobowe

POZIOM NIEBIESKI:

1. Cel zajęć: Utrzymanie wymiany na małej przestrzeni.
2. Cel zajęć: Trafianie piłką w kort/w wyznaczone cele.
3. Cel zajęć: Punkt trafienia przed ciałem (+ czucie piłki i rakiety).
4. Cel zajęć: Nauka koncentracji - skupienie uwagi na jednej czynności, współpraca w parach, rozumienie i zapamiętywanie prostych ciągów zadań.

POZIOM CZERWONY:

1. Cel zajęć: Regularność uderzeń z głębi kortu (utrzymanie wymiany na 6-8 piłek).
2. Cel zajęć: Gra kątowna (precyzja, kierunki, odgrywanie piłek w kierunku innym niż nadleciała).
3. Cel zajęć: kształtowanie rdzenia ruchu - nauka zamachu górą przez skręt (FH, BH) wraz z odpowiednim chwytem.
4. Cel zajęć: „Gonienie przeciwnika” - nauka podstawowej zasady taktycznej: nie gram na przeciwnika.

POZIOM POMARAŃCZOWY:

1. Cel zajęć: atakowanie z dojściem do siatki (w tym doskonalenie woleja), uderzanie piłki w najwyższym punkcie.
2. Cel zajęć: gra agresywna - granie długich piłek, przejmowanie inicjatywy od pierwszej piłki.
3. Cel zajęć: doskonalenie techniki serwisu, regularność oraz rozróżnienie serwisu 1 i 2.
4. Cel zajęć: nauka wykorzystywania słabych stron przeciwnika i doskonalenie stosowania własnych „bronii” i ulubionych rozwiązań.
5. Cel zajęć: nauka gry podwójnej, role zawodników, współpraca na korcie.

POZIOM ZIELONY:

1. Cel zajęć: doskonalenie returnu 1-szego i 2 -giego serwisu- 1 szy: skracanie zamachu, doskonalenie czasu reakcji, pozycja otwarta, zachowanie balansu oraz 2-gi: długa piłka „w nogi”, return po linii, return „ciasny cross”, return zmuszający do biegania od pierwszej piłki (strefy).
2. Cel zajęć: doskonalenie kontroli długości i szybkości piłki (różne rotacje, zmiany tempa, strefy).
3. Cel zajęć: doskonalenie punktu trafiania piłki „na wznoszącej”, celowe wywieranie presji.
4. Cel zajęć: rozpoznawanie i reagowanie na krótkie piłki.
5. Cel zajęć: doskonalenie obrony przed atakiem (prewencja, lob, passing shot).

DOROŚLI (rekreacja/amatorzy, *RÓŻNE PIŁKI):

1. Cel zajęć: Pierwsza godzina na korcie - zapoznanie się z raketą i piłką, nauka poprawnych chwytów, trafianie piłką w kort, nauka poprawnych nawyków: pozycja wyjściowa, naskok, zamach górą przez skręt, podstawowe kroki poruszania się po korcie, regularność - trafianie piłką w kort.
2. Cel zajęć: doskonalenie wymiany z głębi kortu: kierowanie piłki w różnych kierunkach i z różną siłą, rotacją czy ze zmianą tempa.
3. Cel zajęć: Nauka serwisu i returnu – chwyt, ustawienie, struktura ruchu, celność i skuteczność serwisu. Return, ustawienie, różnicowanie zamachu, FH i BH, kierunki w zależności od serwisu
4. Cel zajęć: Nauka gry w debla - zachowanie i nawyki gry przy siatce, nauka przecinania, doskonalenie techniki woleja i smecz (eliminacja typowych błędów), podział ról, komunikacja i podejmowanie decyzji, gra w środek kortu.