

# Gry i zabawy tenisowe

tenis  
10



OPRACOWAŁ  
**JACEK MULTAN**



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki





## **POLSKI ZWIĄZEK TENISOWY**

ul. Konduktorska 4 lok. 10  
00-775 Warszawa  
tel. (48) 22 122 12 00, 122 12 01  
fax. (48) 22 122 12 11  
e-mail: pzt@pzt.pl  
**[www.pzt.pl](http://www.pzt.pl)**

# **[www.tenis10.pl](http://www.tenis10.pl)**

### **Polski Związek Tenisowy, 2017**

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Żadna część publikacji nie może być  
kopiowana czy przekazywana  
w jakiegokolwiek formie lub za pomocą  
środków elektronicznych, mechanicznych,  
fotokopii, płyt czy innych bez uprzedniej zgody.

Wydawnictwo dofinansowano  
ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki  
w ramach Narodowego Programu  
Upowszechniania Tenisa – „Tenis 10”.



**Ministerstwo  
Sportu i Turystyki**

### **Przygotowanie graficzne:**

Cezary Jasiński | [www.icezar.com.pl](http://www.icezar.com.pl)

Opracował Jacek Multan

# Zabawy i gry tenisowe





## Spis treści

|                                                                                   |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Wstęp .....                                                                    | 7  |
| 2. ZABAWA – pozytywny wpływ na rozwój dziecka .....                               | 8  |
| 3. PRAKTYCZNE PORADY dla trenera.<br>Jak zorganizować zabawy i gry ruchowe? ..... | 11 |
| 4. ZABAWY RUCHOWE dla dzieci w wieku 4-7 lat .....                                | 13 |
| 4.1. Zabawy bieżne .....                                                          | 13 |
| 4.2. Zabawy rzutne .....                                                          | 23 |
| 4.3. Inne zabawy .....                                                            | 28 |
| 5. ZABAWY I GRY TENISOWE dla dzieci w wieku 4-7 lat .....                         | 37 |
| 6. ZABAWY RUCHOWE dla dzieci w wieku 8-10 lat .....                               | 50 |
| 6.1. Zabawy bieżne .....                                                          | 50 |
| 6.2. Zabawy rzutne .....                                                          | 57 |
| 6.3. Inne zabawy .....                                                            | 62 |
| 7. ZABAWY I GRY TENISOWE dla dzieci w wieku 8-10 lat .....                        | 64 |
| 8. GRY TENISOWE dla zawodników zaawansowanych .....                               | 80 |
| 9. Podziękowania .....                                                            | 87 |
| 10. Literatura .....                                                              | 88 |

# tenis

# 10



## 1. Wstęp

Droży Czytelniczy,

pragnę przedstawić Państwu propozycję różnych zabaw ruchowych oraz gier tenisowych, które można wykorzystać w treningu tenisowym dzieci i młodzieży. Pracując jako nauczyciel wychowania fizycznego w szkole podstawowej oraz trener tenisa w klubie sportowym, starałem się wprowadzać urozmaicone i atrakcyjne zabawy dla dzieci. W tym celu wykorzystywałem własne pomysły, tworzyłem nowe gry, jak również modyfikowałem i zmieniałem stare oraz znane zabawy, dzięki czemu nabierały one nowego kształtu i możliwości oddziaływania.

Chciałbym zaprezentować Państwu zabawy dla dzieci w różnym wieku. W tym celu dokonałem podziału na zabawy i gry tenisowe dla dzieci w wieku 4-7 oraz 8-10 lat. Program Tenis 10, który funkcjonuje w Polsce od 2010 roku, wprowadził wiele nowych, korzystnych i innowacyjnych zmian w nauczaniu tenisa najmłodszych sportowców. Przede wszystkim dostosował proces nauczania do możliwości psychoruchowych dzieci i zwrócił uwagę na rolę zabawy w treningu. Wykorzystanie właśnie tej metody nauczania wśród najmłodszych niesie za sobą wiele korzyści i sprawia, że nabywanie nowych kompetencji ruchowych i tenisowych przebiega szybciej, radośniej, a przede wszystkim skuteczniej. Dlatego zgodnie z zaleceniami programu Tenis 10 gorąco zachęcam do wykorzystania zabawy, szczególnie na początku zajęć, ale także przy każdej nadarżającej się okazji.

### Motto opracowania

**„Tenis = dobra zabawa”**

## 2. ZABAWA

### – pozytywny wpływ na rozwój dziecka

Zabawa jest bardzo istotnym elementem życia, opartym na własnej aktywności, która w rozmaitych formach towarzyszy człowiekowi przez całe życie. Zabawa powinna być podstawowym narzędziem pracy z dziećmi zwłaszcza w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym. Pomaga w zrozumieniu świata i lepszym poznaniu samego siebie. Ma wpływ na rozwój poznawczy, strefę emocjonalno-motywacyjną i na kształt osobowości dziecka.

Duża aktywność dzieci znajduje naturalne ujście w zabawie. W czasie zabaw pobudzane są ważne procesy nauczania, które kształtują zdolność rozwiązywania problemów i przezwycięzania trudności, a także umiejętność przeżywania porażki czy odnośnienia sukcesu. Podczas zabawy następuje naturalny i dynamiczny rozwój zdolności motorycznych, co jednocześnie uczy współpracy w grupie. Rozwijana jest wyobraźnia, inteligencja, pomysłowość dziecka, a także osobowość. E. Minczakiewicz (1994) przedstawia funkcje zabaw, które ujęte są według kryterium typu zmian, jakie dokonują się u dziecka pod ich wpływem, wyróżniając:

- ❶ **Funkcję kształcącą** – dziecko kształci swoje zmysły, doskonali sprawność motoryczną, wzbogaca wiedzę o świecie i o sobie samym, uczy się poznawać swoje możliwości i je oceniać;
- ❷ **Funkcję wychowawczą** – dziecko przyswaja sobie różne normy, poznaje reguły postępowania, zawiera umowy, których przestrzeganie obowiązuje w zabawach z innymi dziećmi;
- ❸ **Funkcję terapeutyczną (korekcyjną)** – w zabawie dziecko ma z jednej strony możliwość uwolnienia się od dręczących je napięć i emocji, a z drugiej uczy się różnych sposobów wyrażania swoich uczuć i rozwiązywania swoich osobistych problemów;
- ❹ **Funkcję projekcyjną** – pozwala dziecku wchodzić w różne role społeczne, dając mu okazję do zrealizowania rzeczy niemożliwych w codziennym życiu, za które to czynności nie jest karane.

Zabawa może spełniać także **funkcję diagnostyczną**, ponieważ zachowanie dziecka podczas zabaw jest manifestacją jego stanów uczuciowych, informujących o wewnętrznych przeżyciach, odczuciach oraz występujących trudnościach. Podczas zabaw łatwo zaobserwować, które dziecko jest odważne, a które nieśmiałe i wycofane, kto jest liderem grupy, a kto tylko obserwatorem.

Zabawy mają ogromny wpływ na rozwój fizyczny dziecka, zaspokajając w najlepszy sposób wrodzoną potrzebę ruchu i oddziałując wszechstronnie na młodego człowieka. Poprzez zabawy rozwijamy wydolność tlenową, ogólnie rozumianą sprawność fizyczną, poprzez kompleksowe kształtowanie zdolności motorycznych takich jak: szybkość, zwinność, koordynacja, siła, zręczność. Korzystnie wpływają na większość układów i narządów wewnętrznych, rozwijane są praktycznie wszystkie elementy wpływające na





motorykę i dynamikę ruchu oraz doskonałą podstawowe, kluczowe umiejętności tenisowe takie jak: rzut / chwyt / uderzenia / praca nóg.

Oprócz pozytywnego wpływu na układ ruchowy zabawy mają duże znaczenie emocjonalne, ponieważ dzieci bardzo mocno się w nie angażują. Emocje te są z reguły przepełnione nieskrępowaną radością i zadowoleniem, czego wynikiem jest spontaniczność i kreatywność ruchowa. Równie dobroczynny wpływ wywierają na system nerwowy, rozwijając zmysły wzroku, słuchu, dotyku oraz wrażliwości mięśniowej. Wpływają w bardzo dużym stopniu i różnorodnie na rozwój umysłowy dziecka. Dzięki ich odpowiedniemu zastosowaniu można kształtować takie właściwości jak: umiejętność podejmowania szybkich decyzji, kontrola własnych emocji, koncentracja uwagi i poszukiwanie najlepszych rozwiązań. Wyrabiają umiejętność określenia odległości, ciężaru i wiadomości o otoczeniu, uczą spostrzegawczości, a także logicznego myślenia w związku z praktyczną działalnością.

Poprzez zabawy doskonalimy koncentrację uwagi, pamięć i tworząc wyobraźnię dzieci, jak również siłę woli. Kształtowanie charakteru i takie jego cechy jak: samodzielność, śmiałość, pomysłowość, dokładność, zdyscyplinowanie czy panowanie nad emocjami są bardzo istotnym elementem w procesie budowania młodego zawodnika. Poprzez zabawę wychowujemy dzieci. Trzeba zaznaczyć społeczny charakter zabaw, w związku z tym przyzwyczajamy uczniów do działania w zespole, do podejmowania obowiązków, rozwijania ducha koleżeństwa i solidarności. Kształtowane jest poczucie sprawiedliwości i budowanie uczciwości oraz zdyscyplinowania poprzez przestrzeganie fundamentalnej zasady funkcjonującej w sporcie – zasady fair play.

Także w profilaktyce i korekcji wad postawy zabawy i gry ruchowe powinny zająć szczególne miejsce. Prowadzenie zajęć w formie ścisłej, zwłaszcza w grupie dzieci młodszych, powoduje szybkie znużenie, zmęczenie i brak zainteresowania wykonywanymi ćwiczeniami. Dlatego wprowadzenie zabaw dostosowanych do potrzeb gimnastyki korekcyjnej oraz wieku w znacznym stopniu uatrakcyjni zajęcia i zmobilizuje ćwiczących do wzmożonego wysiłku. Dzięki temu nauczymy dzieci nawyku prawidłowej postawy, wzmocnimy cały gorset mięśniowy i wychowamy zdrowych zawodników.

A jakie znaczenie mają zabawy w procesie nauczania elementów techniki i taktyki tenisa na zajęciach? Bardzo istotne. Poniżej przedstawiam Państwu kilka ważnych sfer oddziaływań zabaw na budowanie potencjału młodego zawodnika:

- ❶ Wprowadzenie na zajęciach odpowiedniego klimatu zabawy, radości i spontaniczności. Nauczanie poprzez zabawę umożliwia szybsze przyswojenie wiedzy i umiejętności. Pomaga także przezwyciężyć pewne trudności, słabości czy ograniczenia uczniów, budując jednocześnie wiarę we własne siły i pewność siebie;
- ❷ Możliwość „przemycania” tajników techniki, jak również taktyki tenisa w sposób nieświadomy i „magiczny” dla podopiecznych. Trener musi wiedzieć, jak wplatać

zadania tenisowe z rakiętą podczas zabaw czy gier. Kształtowanie techniki uderzenia nie zawsze musi odbywać się na korcie, odbijając piłkę z Fh i Bh po koźle. Budowanie „rzenia ruchu” może przybierać różnorodne formy jak na przykład – rzuty różnymi sposobami: dolnym, bocznym, jednoręczny czy oburęcz;

- Rozwój umiejętności taktycznych u najmłodszych poprzez stymulowanie i tworzenie sytuacji, w których dziecko musi podejmować decyzje szybko i skutecznie. Myślenie taktyczne powinniśmy podkreślać i akcentować w każdej zabawie i tak tworzyć zasady zabaw i gier, aby uczniowie mieli możliwość wyboru drogi do osiągnięcia sukcesu;
- Wszechstronne oddziaływanie na rozwój sprawności ogólnej i specjalistycznej. Rozwój zdolności koordynacyjnych poprzez zabawy umożliwi trenerowi stworzenie fundamentów motoryczności u najmłodszych. Wszystkie pożądane umiejętności i zdolności możemy i powinniśmy kształtować właśnie poprzez zabawy.

Podsumowując, aby dziecko mogło prawidłowo się rozwijać, musi się bawić. Zabawa dziecka, mimo że nie ma charakteru świadomego działania, prowadzi jednak do trwałych zmian, czyli do tego, na czym polega głównie proces uczenia się. Zabawa to atrakcyjny i najlepszy z możliwych sposobów uczenia się dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym, a jej efektem jest rozwój młodego człowieka we wszystkich strefach. Pamiętajmy, że wszystkie dzieci, niezależnie od swojego rozwoju indywidualnego i osiągniętego poziomu rozwoju fizycznego, mają wrodzoną potrzebę bawienia się! A jak się bawić? Poniżej przedstawię Państwu kilka bardzo ważnych rad.

### 3. PRAKTYCZNE PORADY dla Trenera

#### Jak zorganizować zabawy i gry ruchowe?

1. **Najważniejsze jest BEZPIECZEŃSTWO** – trener musi tak zaplanować, zorganizować i przeprowadzić trening, aby żadnemu dziecku nic się nie stało. Odpowiedni dobór ćwiczeń, miejsca, ustawienia grupy, przyborów, kolejności, zasad i reguł ma być tak przemyślany, by wszystkie dzieci wyszły z treningu o własnych siłach, zadowolone i z bagażem nowych doświadczeń i umiejętności.
2. **Uczestnictwo trenera w zabawie** – dzieci bardzo lubią, jak prowadzący jest aktywny i zaangażowany. Trener, który potrafi się wczuć w zabawę i jeszcze troszkę powyglupiać, jest bardzo lubiany przez najmłodszych.
3. **Umiejętne sędziowanie** – trener musi być postrzegany jako autorytet, który nigdy się nie myli, jest sprawiedliwy, konsekwentny, stanowczy, a zarazem „kochany”. W niektórych grach czy zabawach niestety sędziowanie nie jest łatwe. Dlatego tak ważne jest, aby prowadzący przyjął optymalną pozycję i „miał oczy dookoła głowy” oraz stworzył takie zasady zabaw i reguł gry, by mógł w pełni kontrolować przebieg wydarzeń.
4. **Modyfikacje zabaw** – znamy wiele zabaw. Ale proponuję próbować zmieniać zasady, utrudniać i rozbudowywać scenariusze. Zabawa / gra może nabrać zupełnie innego kształtu i być jeszcze bardziej atrakcyjna dla dzieci niż np. zwykły Murarz.
5. **Płynne przejście z jednej zabawy do kolejnej** – starajmy się wykorzystywać rozłożony już sprzęt do przeprowadzenia kolejnego zadania / zabawy. Ma to duże znaczenie w efektywnym wykorzystaniu czasu treningu. Ciągłe rozkładanie / zbieranie przyborów metodycznych świadczy o braku przemyślenia i pomysłu na zajęcia.
6. **Odpowiednia praca głosem i gestem** – trener milczek, to zły trener. Prowadzący musi odpowiednio modulować głos, a przede wszystkim być świetnym aktorem i grać gestem / całym sobą. Musi dotrzeć do najmłodszych i ich sobą zaciekać. Można używać gwizdka lub innego sygnału, jednak najważniejszy jest gest i modulowanie głosu.
7. **Wprowadzanie na treningach nowych zabaw** – dzieci lubią być zaskakiwane. Dlatego trener musi być kreatywny i próbować wymyślać nowe zabawy. Niejednokrotnie będzie tak, że będziecie mieli jakiś pomysł, ale niestety zabawa się nie uda. Nic się nie stało. Trzeba próbować dalej. Gwarantuję, że w końcu odniesiecie sukces, a dzieci powiedzą: „ale superzabawa”.
8. **Tłumaczenie zasad zabawy / reguł gry** – najważniejsze, aby dzieci patrzyły i słuchały. Dlatego należy ustawić grupę najlepiej w pozycji siedzącej, a trener, stojąc przed grupą, opowiada i wprowadza swoich podopiecznych w magiczny świat zabawy. Tłumaczenie musi być krótkie, zwięzłe, prostymi słowami,

najlepiej poparte prawidłowym pokazem. Jeżeli mamy zabawę o bardziej złożonych zasadach, należy wprowadzać je stopniowo. Na początku podajemy nazwę zabawy, kilka kluczowych zdarzeń i na koniec zadajemy pytanie: „czy wszystko jest zrozumiałe / jasne?”. Jeżeli tak, to super, a jeżeli nie, to tłumaczymy jeszcze raz.

9. **Niekonwencjonalne rozwiązania w dochodzeniu do celu** – zdarzyć się może taka sytuacja, że zabawa się toczy i nagle jeden z uczestników robi coś, o czym nie powiedzieliśmy lub nawet nie pomyśleliśmy, że tak można rozwiązać daną sytuację. Co robimy? Jeżeli nie jest to niebezpieczne i nie „psuje” przebiegu zabawy, to tylko możemy pogratulować dziecku świetnego pomysłu w dochodzeniu do celu. Natomiast gdy zauważymy i ocenimy, że sytuacja wymyka się spod kontroli, jest niebezpieczne, natychmiast musimy zainterweniować, przerwać zabawę i uszczegółowić zasady.
10. **Stworzenie ciekawej, chwytliwej nazwy zabawy, opowieści, fabuły** – nie zawsze musi to być Berek czy Murarz. Wprowadźmy dzieci w świat baśni i wyobraźni.
11. **Konsekwencja w przestrzeganiu zasad** – dzieci muszą wiedzieć, że trener zawsze zauważy i zareaguje, jeżeli zasady gry zostaną przekroczone / złamane. Budowanie autorytetu zaczynamy od najmłodszych lat. Przy tej okazji można wytłumaczyć i wprowadzać zasadę fair play. Nie tylko uczymy tenisa, ale także wychowujemy i kształtujemy młodego człowieka.
12. **Dostosowanie:** do wieku, liczby ćwiczących, zaawansowania, miejsca zabawy wszystkich reguł i zasad np. liczba berków do liczby wszystkich uczestników, wielkość pola zabawy, wykorzystanie przyborów i przyrządów metodycznych itd.
13. **Pozwólmy dzieciom także tworzyć zabawy / gry / zadania** – bardzo często dzieci mają superpomysły, które trener może wykorzystać. To sprawia, że czują się ważne i potrzebne w procesie tworzenia treningu.
14. **W zabawach nie ma przegranych, a w grach staramy się, aby wszyscy czuli się zwycięzcami** – trudne do wykonania, ale zawsze warto próbować.

Czy wszystko jest zrozumiałe?

Mam nadzieję, że tak. No to zaczynamy zabawę.

POWODZENIA!

## 4. ZABAWY RUCHOWE dla dzieci w wieku 4-7 lat

### 4.1. Zabawy bieżne

Zadając dzieciom pytanie: „jaka jest wasza ulubiona zabawa?”, najprawdopodobniej usłyszymy odpowiedź: Berek, ewentualnie Murarz. I niewątpliwie dzieciaki mają rację, ponieważ obie te zabawy są rewelacyjne. Są to zabawy masowe, ożywiające, wymagające dobrego postrzegania, szybkiej zmiany kierunku biegu – pracy nóg, kształtujące szybkość, zwinność, umiejętność podejmowania szybkich i adekwatnych decyzji oraz wypracowania pewnej strategii i waleczności. Te wszystkie elementy znajdują się w obu tych zabawach, jak również w tenisie.

Chciałbym przedstawić Państwu kilka propozycji obu tych zabaw, które są bardzo dobrym narzędziem do przeprowadzenia intensywnej rozgrzewki oraz wprowadzenia na zajęcia klimatu zabawy i radości, a jednocześnie kształtującym pożądaną i wszechstronne umiejętności motoryczne. Zaczniemy od zabawy Berek.

**BEREK RZUCANY** – połączenie biegu, rzutu, zwinności, szybkości, zręczności i pomysłowości w planowaniu taktyki zbijania / uciekania.

**Przybory i przyrządy:** małe lub duże piłki z gąbki, stoper, znaczniki

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, ewentualnie pole wyznaczone znacznikami

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** przygotowanie organizmu do wyťažonej pracy, kształtowanie koordynacji

**Organizacja i przebieg zabawy:** W zależności od liczebności grupy wyznaczamy 1/2/3 berków, których zadaniem jest zbić jak najwięcej pozostałych dzieci. Zbijac może tylko poprzez wykonanie rzutu piłką określonym sposobem. Osoba zbita wykonuje zadanie dodatkowe i wraca do zabawy. Dziecko / drużyna, która uzyska najwięcej celnych rzutów – wygrywa.

Zabawa prosta, znana i lubiana przez dzieci. Można wprowadzić pomiar czasu, a tym samym element rywalizacji, co sprawia, że zabawa zmienia się w grę rzutną.

#### Uwagi metodyczne:

- Kwestia bezpieczeństwa – określenie stref trafienia: rzucamy tylko w stopy, nogi, zawsze poniżej głowy oraz tylko miękkie przybory metodyczne.
- Ustalenie sposobu rzutu – rzut sposobem górnym jest najprostszy i najmocniejszy, ale już sposób dolny znacznie utrudnia zadanie trafienia w poruszające się dziecko.
- Ograniczenie pola, na którym toczy się zabawa. Im mniejsze pole, tym łatwiej dla berka. Im więcej dzieci, tym większe pole.

- Należy podkreślić i wytłumaczyć dzieciom, że tylko w tej zabawie można rzucać piłkami w inne osoby, ponieważ jest to po prostu niebezpieczne!

**BEREK BALONOWY** – jedna z najciekawszych, najbardziej atrakcyjnych, kolorowych i najtrudniejszych zabaw, jakie miałem możliwość wprowadzić w czasie swoich zajęć i treningów.

**Przybory i przyrządy:** balon dla każdego dziecka

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie wielu zdolności motorycznych: zręczności, czucia, koordynacji, koncentracji itd.

**Organizacja i przebieg zabawy:** Zadaniem berka, który podbija balon rękoma, jest zabic pozostałych uczestników zabawy. Osoba zbita: a) wykonuje zadanie dodatkowe, b) dołącza do berka i pomaga mu zbijać, c) odpada (wprowadzamy pomiar czasu i element rywalizacji). Technicznie jest to jednak zabawa dość trudna dla najmłodszych, ponieważ jednoczesne poruszanie się, podbijanie balonu i próba zbitcia uciekających dzieci jest naprawdę niełatwe. Dlatego proponuję stopniowe przechodzenie od zadań / zabaw prostszych do coraz trudniejszych z wykorzystaniem właśnie tego przyboru metodycznego.

- Każde dziecko ma swój balonik – bieg po całej sali z jednoczesnym podbijaniem balonu. Można wprowadzić utrudnienie – balon nie może spaść na ziemię.
- Jak wyżej, tylko dzieci uciekają przed trenerem, który stara się dotknąć / zabrać balonika. Zabawa Złodziej balonów. Osoba złapana, albo która straciła swój balon, wykonuje zadanie dodatkowe / walczy o odzyskanie swojego / innego balonu.
- Jak wyżej, trener także podbija balon i próbuje zbić uciekające dzieci. Osoba zbita: a) wykonuje zadanie dodatkowe, b) dołącza do trenera i pomaga w zbijaniu. (Pamiętajmy jednak, że należy odznaczyć dzieci zbijające np. szarfą).
- Wszystkie dzieci starają się zbić trenera, który ucieka po całej sali. Osoba, której uda się trafić prowadzącego, zdobywa punkt. Zwycięzcą jest każdy, kto choć raz „zestrzeł” trenera, a dziecko z największą liczbą trafień otrzymuje nagrodę – wyróżnienie i uścisk ulubionego trenera.
- Bitwa balonowa – wszyscy uczestnicy zabawy podbijają swój balon i starają się zbić inne dziecko. Każde celne trafienie jest punktowane. Kto pierwszy uzyska 10 punktów, wygrywa. (Warto jest wyegzekwować od uczniów, aby każde zbitcie liczyli na głos, tak aby pozostali uczestnicy zabawy, a przede wszystkim trener kontrolował liczbę punktów).
- Wszystkie balony leżą na ziemi, dzieci biegają po całej sali, uciekając przed trenerem, który podbijając balon, zbija pozostałych uczestników zabawy. Osoba zbita dołącza do trenera. Wygrywa dziecko, które jako ostatnie uniknie trafienia.

- Wyznaczamy 2-3 berków, którzy mogą biegać z balonem trzymany w ręku. Zadaniem berków jest zbijanie pozostałych dzieci poprzez rzut balonem lub uderzenie ręką dowolnym sposobem. Osoba zbita odpada. Wprowadzamy pomiar czasu.
- Finalna, najtrudniejsza wersja zabawy. Wyznaczeni berkwie zbijają pozostałe dzieci, podbijając balon rękoma (nie wolno trzymać oburącz balonu). Podobnie jak w poprzednich wariantach wprowadzamy ograniczenie czasu. Wygrywa ta para / zespół, która w określonym czasie, np. 1 minucie, zbije więcej osób.

#### **Uwagi metodyczne:**

- Wprowadzenie ćwiczeń oswajających – podbijanie balonu i poruszanie się są koniecznym warunkiem do tego, aby zabawa miała swoje tempo i była dla dzieci atrakcyjna.
- Proces pompowania balonów i ich zawiązywania powinien zająć jak najmniej czasu, dlatego warto wcześniej przygotować balony do zabawy / treningu.
- Ważna jest wielkość balonów. Zbyt duże / zbyt małe znacznie utrudniają tę zabawę.
- Odpowiedni dobór zespołów i berków sprawi, że nie będzie zbyt dużych różnic punktowych / czasowych.
- Prowadząc zajęcia z balonami, zadbajmy o to, aby były one w różnych kolorach. Niech każde dziecko ma możliwość wybrania swojego ulubionego koloru. Na zakończenie treningu jako nagrodę można sprezentować balon każdemu maluchowi.

**BEREK KUCANY** – jedna z najmniej ciekawych zabaw, jakie znam, ale zawsze można zmienić zasady tak, aby zabawa miała sens! Pytanie – kto złapie inne dziecko, jeżeli ono może ukucnąć w każdej chwili i w każdym miejscu na tak długo, ile chce? Nikt! – chyba że malutkie dziecko, które zapomniało, że może ukucnąć.

**Przybory i przyrządy:** znaczniki i piłki, szarfy

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na korcie / boisku rozstawiamy znaczniki, na których rozkładamy piłki. Są to wyznaczone miejsca, przy których dzieci mogą uciec przed berkiem, kucnąć i schować piłkę pod znacznik (to znaczy wykorzystać dane miejsce do ucieczki przed berkiem!). Osoba złapana przez berka – staje się berkiem. Kiedy w trakcie zabawy wszystkie piłki zostaną schowane pod znacznik / pachotek (wykorzystane miejsca do „kucnięcia”), trener daje znać ustalonym sygnałem / hasłem, że następuje

zmiana i można uciec przed goniącym go berkiem w miejsce, gdzie nie ma piłki (należy wtedy odłożyć piłkę na znacznik). Zabawa trwa 2-3 min.

## Uwagi metodyczne:

- Wyznaczenie odpowiednio dużego pola zabawy, rozmieszczenie miejsc i liczby punktów „ucieczki” determinuje intensywność zabawy. Im większe pole zabawy, liczba berków i miejsc „ucieczki” przed berkiem, tym trudniej.
- Możliwość wyboru miejsca „ukrycia się” przed goniącym sprawia, że dziecko zaczyna myśleć i podejmować decyzje: kiedy?, gdzie?.
- Osoba uciekająca przed berkiem, która kucnie w dozwolonym miejscu, ma „trzy kroki” na ucieczkę. To znaczy – berek wykonuje trzy szybkie, małe kroczki do tyłu i może łapać tę samą osobę.
- Możliwość wykorzystania innego przyboru metodycznego np. obręczy, ringo, pałchołków – do wyznaczenia miejsca, w którym można uciec przed berkiem.

**BEREK „4 SEKUNDY”** – zabawa, którą zobaczyłem i poznałem dzięki innemu trenerowi. Uczmy się od innych.

**Przybory i przyrządy:** znaczniki, linie kortu

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, pole wyznaczone znacznikami

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości i zwinności

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na wyznaczonym polu zabawy (kort deblowy) berek stara się złapać inną osobę w przeciągu 4 sekund. Jeżeli mu się uda, dziecko dotknięte zostaje berkiem. Jeżeli berkowi nie uda się złapać w wyznaczonym czasie innego uczestnika zabawy, w tym momencie osoba, która jako ostatnia była „goniona” przez berka, zostaje berkiem i ma 4 sekundy na złapanie innej osoby. Dziecko, któremu nie udało się nikogo złapać, odpada i: – sędziuje / wykonuje zadanie dodatkowe / odpoczywa.

## Uwagi metodyczne:

- Trener głośno odlicza czas / sekundy do złapania innego dziecka.
- Trener decyduje o „długości” poszczególnych sekund.
- Trener aktywnie uczestniczy w zabawie.

**BEREK „ŻYWA ŚCIANA”** – czasem pomysły i wena nadchodzą niespodziewanie. Zabawa ta powstała podczas zajęć, kiedy to ja pomagałem berkowi łapać inne dzieci, przeszkadzając im w ucieczce i blokując / spychając do linii.



**Przybory i przyrządy:** znaczniki, szarfa, linie kortu

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Kort deblowy, wyznaczamy jednego berka, którego zadaniem jest złapać pozostałych uczestników zabawy. Osoba dotknięta / złapana dotęcza do trenera i podaje mu dłoń, tworząc „żywą ścianę”. Żywa ściana porusza się po polu zabawy, utrudniając i zastawiając możliwość ucieczki innym dzieciom, tym samym pomagając berkowi w łapaniu. Jeżeli uciekająca osoba wpadnie na ścianę, dotęcza do niej. Wygrywa osoba, która nie zostanie złapana w określonym czasie.

**Uwagi metodyczne:**

- Trener aktywnie uczestniczy w zabawie i steruje „żywą ścianą” tak, by pomóc berkowi w łapaniu innych dzieci.
- Jeżeli osoba uciekająca przed berkiem wybiegnie za linię kortu, dotęcza do „żywej ściany”.
- „Żywa ściana” może poruszać się po całym polu zabawy, ale tworzące ją dzieci nie mogą się rozłączyć.

**BEREK Z PRZESZKODAMI – najważniejsze są prostota i improwizacja.**

**Przybory i przyrządy:** materace, pacholki, siatki, piłki lekarskie, obręcze, inne...

**Miejsce:** kort, sala metodyczna / gimnastyczna

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** przygotowanie organizmu do pracy, kształtowanie zdolności motorycznych i wolicjonalnych

**Organizacja i przebieg zabawy:** Rozstawiamy na sali różnego rodzaju przybory i przyrządy metodyczne, które służyć mają jako przeszkody. Wyznaczamy 1-2 berków, pozostałe dzieci uciekają, starając się jednocześnie nie dotknąć żadnej przeszkody. Osoba złapana lub dziecko, które wpadnie na przeszkodę (wbiegnięcie na materac, obręcz, przewrócenie pacholka itp.), a) staje się berkiem, b) wykonuje zadanie dodatkowe i wraca do zabawy, c) dotęcza do berka, podaje mu rękę i dalej łapią we dwóch, d) odpada i zajmuje wyznaczone miejsce.

**Uwagi metodyczne:**

- Zabawa bardzo prosta, wymagająca rozstawienia np. 4 materacy i już mamy nowego berka. Możemy również pozwolić dzieciom rozstawić poszczególne przeszkody, co jeszcze bardziej zaktywizuje do zabawy najmłodszych.

- Ważne, aby wszystkie przeszkody były bezpieczne, np. materace, obręcze, pacholki, siatki, ringo, szarfy, wyznaczone pola przez znaczniki, piłki lekarskie i inne. Ale już takie przybory, które stwarzają możliwość wystąpienia jakiegoś wypadku, kontuzji, lepiej nie wykorzystywać np. metalowe koszyki, rozsypane piłki na ziemi, rakiety itp.
- Wykorzystanie rozstawionych przeszkód w dalszej części treningu np. ustawienie materacy i pacholków, które po zabawie bieżnej wykorzystamy do innej zabawy / zadania / gry rzutnej.

## MURARZ – mistrz wśród zabaw

Mam propozycję – spróbujcie pobawić się z dziećmi w Murarza! Zobaczycie wtedy, a nawet poczujecie i odkryjecie na własnym ciele, jak bardzo ta zabawa kształtuje i doskonali poruszanie się na nogach. Przyjęcie niskiej pozycji, błyskawiczna zmiana kierunku poruszania się, balans ciała, równowaga i koncentracja wspaniale wpisują się w proces nauczanie elementów tenisa. Jak to mówi wielu trenerów – „Tenis – to jest gra nóg, umiejętność poruszania się i ustawienia na nogach!”. A właśnie zabawa Murarz genialnie kształtuje tę umiejętność. Tylko jak to zrobić? Najczęściej jest tak, że tylko jedno dziecko łapie i porusza się krokiem odstawno-dostawnym na wyznaczonej linii. Pozostałe kilka / kilkanaście osób przebiega na sygnał, a pierwszy lepszy złapany musi niestety usiąść i tworzyć mur, czekając, aż wszyscy pozostali skończą się bawić.

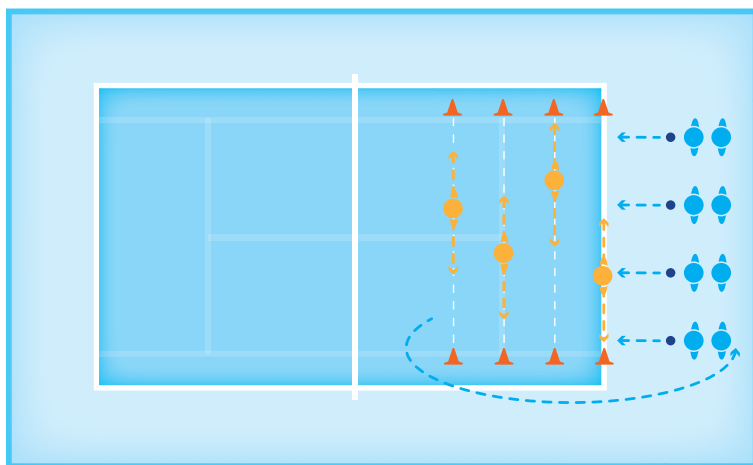
Podpowiem, jak tę „mistrzowską” zabawę poprowadzić dla grup kilku- i kilkunastoosobowych. Pamiętajmy, że to prowadzący musi się dostosować do grupy, miejsca, sytuacji i stworzyć odpowiednie warunki do zabawy. Nawet najlepszą zabawę można „popsuć”! Poniżej przedstawię propozycję kilku wariantów zabawy o nazwie Murarz. Wykorzystujcie ją na swoich zajęciach i bawcie się razem z dziećmi. Jeśli to Wy uczestniczycie w tej zabawie, to wtedy jest dużo ciekawiej, łatwiej dla innych dzieci i weselej. A właśnie o to chodzi w zabawie. Musi być wesoło i spontanicznie. Kto złapie trenera? Nikt!

Przed prezentacją różnych wariantów Murarza chciałbym jeszcze raz podkreślić, że bardzo istotną rolę i warunkiem sukcesu w przeprowadzeniu danej zabawy jest dostosowanie warunków i zasad do danej grupy (wiekowej i zaawansowania). Ważne, czy jest to grupa siedmiu pięcioletków, czy ósemka dziewięcioletków, a może i czternastka dwunastoletków. Liczebność grupy liczy się przede wszystkim, wiek jest kluczowy, a znajomość grupy sprawia, że wprowadzając odpowiednią wersję Murarza, sprawimy wszystkim radość i doprowadzimy do przyspieszonego bicia serca.

## MURARZ I

**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy 2/3/5 murarzy (strażników), którzy zajmują wyznaczone linie / przejścia. Przed pierwszym murarzem w odległości ok. 3-5 m ustawiamy 3-5 pacholków, za którymi ustawiamy w rzędach pozostałe dzieci. Na sygnał

prowadzącego przebiegają tylko pierwsze osoby z rzędów. Osoba złapana biegnie dalej i stara się minąć wszystkich strażników. Dziecko, które nie było ani razu dotknięte przez strażnika, wraca na miejsce startu zwykłym truchtem. Natomiast ten, kto został złapany określoną liczbę razy, wykonuje ćwiczenie dodatkowe. Np. osoba złapana tylko raz wraca na miejsce startu, wykonując czworakowanie przodem. Dwa razy – czworakowanie tyłem, trzy razy – zajączki itd. W tej zabawie masowej rozpoczynającej trening nie ma odpadających. Wszyscy uczestniczą, a intensywność znacznie wzrasta. Osoba, której uda się przebiec na drugą stronę, nie będąc dotkniętym przez żadnego strażnika, jest mistrzem Murarza.



#### Uwagi metodyczne:

- Ważne: liczba wyznaczonych strażników, liczba osób przebiegających jednocześnie, odległość linii od siebie, szerokość „prześć” / linii, na której porusza się strażnik. Te wszystkie zmienne trzeba odpowiednio ustawić i określić, aby zabawa spełniła oczekiwania najmłodszych i trenera.
- Trudnym elementem jest kontrolowanie i egzekwowanie wyznaczonych ćwiczeń dodatkowych. Trenerowi będzie trudno liczyć wszystkie dotknięcia osób przebiegających. Dlatego proponuję przy dwóch początkowych turach zapytać każdego ucznia, ile razy został złapany i sprawdzić to. Strażnicy doskonale wiedzą, kogo i ile razy dotknęli.
- Ułatwieniem w sędziowaniu jest zmniejszenie liczby dzieci, które przebiegają. Najtrudniejszym wariantem dla osób, które starają się przebiec na drugą stronę, jest to, gdy tylko jedno dziecko przebiega, a reszta sędziuje i liczy. Ten, kto pokona wszystkich strażników w pojedynkę, pokazuje, że opanował tajniki Murarza, jest szybki i zwinny.

## MURARZ II

**Organizacja i przebieg zabawy:** Zasady zabawy jak wyżej. Jediną zmianą jest to, że osoba złapana zmienia się ze strażnikiem i zajmuje jego miejsce na linii. Strażnik, któremu udało się kogoś dotknąć, „jest uwolniony” i biegnie w określonym kierunku, starając się uniknąć kolejnych murarzy.

### Uwagi metodyczne:

- Należy wprowadzić ograniczenie czasu na przebiegnięcie. Gdy tylko jedno, ostatnie dziecko zostaje przed strażnikiem, może on rozpocząć odliczanie do 5 / 7 / 10 sek. Jeżeli w tym czasie nie uda się dziecku przebiec, zmienia się ze strażnikiem.
- Warto podpowiedzieć uczniom, że najlepiej przebiegać na drugą stronę z innymi dziećmi. Niech współpracują i zmieniają pozycję. Ten, kto przebiega ostatni, ma najtrudniej.

## MURARZ III

**Organizacja i przebieg zabawy:** W tym wariantcie osoba złapana siada za pacholkiem tego strażnika, który złapie dane dziecko. Wprowadzamy element rywalizacji pomiędzy strażnikami. Ten, który złapie najwięcej dzieci, wygrywa.

### Uwagi metodyczne:

- Dziecko złapane zajmuje pozycję za pacholkiem, nigdy przed. Wiąże się to oczywiście z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Należy także zwrócić uwagę osobom, które już zostały złapane, aby nie wystawiały nóg, nie kładły się czy też odwracały się plecami do zabawy.
- Kiedy podajemy kolejny sygnał do biegu? Wszystko zależy od trenera. Nie zawsze musi być tak, że dopiero po przebiegnięciu wszystkich osób startuje kolejna grupa. Im szybciej dajemy sygnał (gwizdek, kłasnienie, hop, inny dźwięk), tym większa intensywność zabawy i utrudnienie dla strażników.
- Gdy w zabawie pozostaje kilka osób, które przebiegają i nie zostały jeszcze złapane, można wprowadzić dla wszystkich wspólny start jednocześnie.
- Ostatnie 2/3/5 osób, które nie zostały złapane, zostają zwycięzcami i w nagrodę zamieniają się ze strażnikami miejscami.

## MURARZ IV

**Organizacja i przebieg zabawy:** Zabawa ta będzie wprowadzeniem do ostatniej wersji Murarza. Wyznaczamy kilku strażników. Pozostali uczniowie ustawiają się w określonym miejscu i na pierwszy sygnał przebiegają na drugą stronę. Określamy czas np. 1 minutę. W tym czasie dzieci przebiegają w jednym kierunku bez sygnału. To znaczy, że po pokonaniu wszystkich „przejsz” strażników dziecko wraca bokiem na miejsce startu i może rozpocząć kolejną próbę przebiegnięcia, nie czekając już na kolejny sygnał



trenera. Może także poczekać na inne dzieci, by razem z nimi rozpocząć przebiegnięcie. Jeżeli uda się dziecku pokonać wszystkie „przejścia” bez złapania, zdobywa punkt / „gwiazdkę” / gem lub set.

#### **Uwagi metodyczne:**

- Wszystkie dzieci rozpoczynają bieg jednocześnie, dlatego należy uczulić dzieci, aby w trakcie przebiegania nikogo nie popychać, nie wpadać i bardzo uważać na innych.
- Można wprowadzić następującą zasadę – tam gdzie zostałeś złapany, kończysz możliwość dalszego przebiegania i aby rozpocząć kolejną próbę zdobycia „gwiazdki”, musisz wrócić na miejsce startu.
- Wszyscy uczniowie powinni być strażnikami, dlatego czas, w jakim łapią, powinien być stosunkowo krótki.

### **MURARZ V**

**Organizacja i przebieg zabawy:** Zabawa dla mniej licznej grupy. Wprowadzamy punkty, dlatego można powiedzieć, że to już jest gra. Tak jak poprzednio, wyznaczamy kilku strażników. Pozostali ustawiają się w określonym miejscu i na pierwszy sygnał przebiegają. Określamy czas np. 1 minutę. W tym czasie dzieci przebiegają w obu kierunkach już bez sygnału, starając się ominąć wszystkich strażników. Jeżeli uda się to dziecku, zdobywa punkt. Strażnicy także zdobywają punkty za każde złapanie. Kto uzyska najwięcej punktów, jest mistrzem strażników.

#### **Uwagi metodyczne:**

- W tym wariantcie zabawy dzieci poruszają się w obu kierunkach i biegają na wprost siebie. Dlatego przeprowadzamy tę zabawę w grupach mniej licznych. Należy zwrócić uwagę zarówno strażnikom, jak i pozostałym uczniom, aby zachowali szczególną ostrożność w trakcie gry.
- Przy zmianie strażników sumujemy punkty za złapania i udane przebiegnięcia.
- Wszyscy uczestnicy muszą być strażnikami, dlatego czas, w jakim łapią, musi być stosunkowo krótki.

### **TRENER – MURARZ**

**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy jedną osobę (najczęściej jest nią trener), która staje pomiędzy pachółkami i jest murarzem. Pozostali przebiegają na drugą stronę na wyznaczony sygnał. Ten, kto zostanie złapany, dołącza do murarza i pomaga w łapaniu. Po każdym nowo złapanym dziecku trener powiększa przejście, rozstawiając pachółki z obu stron. Zabawa kończy się, gdy wszystkie dzieci są murarzami, a trener jako ostatni próbuje przebiec na drugą stronę.

## Uwagi metodyczne:

- Uczestnictwo trenera na początku i na końcu zabawy wręcz wskazane.
- Dostosowanie odległości pomiędzy pacholkami a liczbą murarzy – nieodłączne.
- Można wyznaczyć strefę dla murarzy. Nie zawsze musi być to linia. Możliwość poruszania się pomiędzy liniami „przód-tył” zmienia sposób pracy na nogach.

## MURARZ „W STREFACH”

**Organizacja i przebieg zabawy:** Najlepiej zabawę tę zorganizować na sali gimnastycznej, na boisku do piłki siatkowej. Mamy tam wyznaczone przez linie trzy strefy, w których ustawiamy murarzy. Pozostałe dzieci starają się przebiec na drugą stronę tak, by nie zostały złapane. Osoba dotknięta zmienia się z murarzem. W trakcie przebiegania, gdy dziecko zatrzyma się na linii, jest bezpieczne i murarz nie może go dotknąć. Jeżeli dziecko wybiegnie z linii, nie może na nią wrócić. Musi kontynuować bieg.

## Uwagi metodyczne:

- Należy wprowadzić zasadę – brak możliwości wybiegnięcia za linię boiska. Osoba, która przekroczy linię, traktowana jest jak złapana.
- Wprowadzenie stref łapania znacznie ułatwia zadanie murarzom, utrudniając tym samym zadanie osobom przebiegającym na drugą stronę.
- Możliwość poruszania się pomiędzy liniami „przód-tył” diametralnie zmienia sposób pracy na nogach. Ten wariant zabawy wymusza od murarza nie tylko poruszanie się krokiem odstawno-dostawnym, ale przede wszystkim małymi kroczkami w każdym kierunku.

## PRAKTYCZNE PORADY

### w organizacji i przeprowadzeniu Murarza:

- Nie zawsze trzeba startować na sygnał.
- Odliczanie od 5/7/10/sekund w momencie, gdy zostanie ostatnia osoba przebiegająca na drugą stronę. Najlepiej nauczyć tego swoich podopiecznych, aby samemu nie tracić garolla.
- Liczebność grających jest kluczowa! Od niej zależy, jakiego Murarza powinniśmy przeprowadzić.
- Manewrowanie szerokością „prześć” – małe dzieci, małe odległości.
- Zmiana sygnału startu – nie zawsze musi być to „hop” czy gwizdek.
- Najważniejsze jest bezpieczeństwo! Nawierzchnia, miejsce, liczba dzieci, wiek – to wszystko musimy wziąć pod uwagę, organizując tę zabawę.

## 4.2. ZABAWY RZUTNE

Wprowadzenie na zajęciach zadań i zabaw rzutnych jest nieodzownym elementem treningu tenisa. Technika rzutu, czucie siły, precyzja i ustawienie mają kluczowe znaczenie w procesie nabywania nowych umiejętności ruchowych. Dzieci, które płynnie i swobodnie wykonują rzuty piłką, najprawdopodobniej będą miały także dużą łatwość w wykonaniu poszczególnych uderzeń. Dlatego tak ważne jest, aby na zajęciach z najmłodszymi wprowadzać jak najwięcej zabaw i gier rzutnych, różnymi sposobami, z różnych pozycji wyjściowych, w urozmaicone i kolorowe cele.

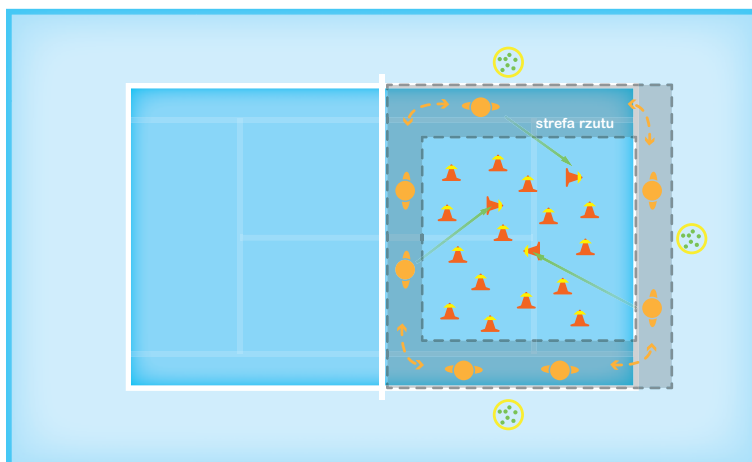
**DRWALE** – nazwa zabawy jest ważna. Najczęściej to trener wymyśla „tytuł” i proponuje nazwę danej zabawy. Ja proszę Państwa o to, aby dzieci tworzyły i podpowiadały trenerowi, jak można dany scenariusz nazwać i w co się bawić!

**Przybory i przyrządy:** pacholki, znaczniki i piłki

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie celności, postrzegania i techniki rzutu

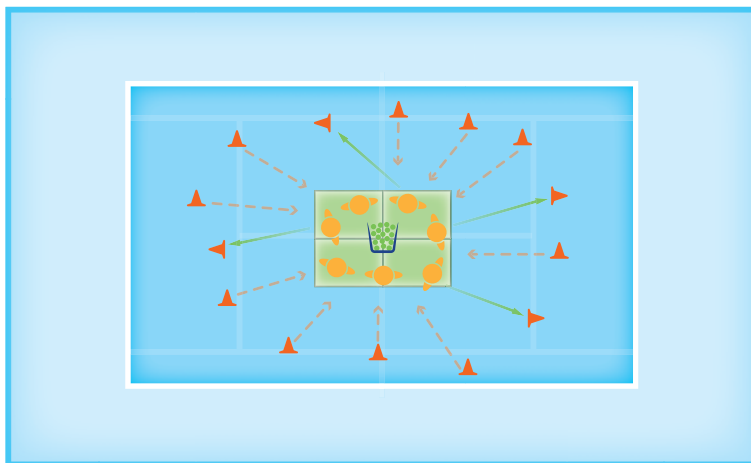


**Organizacja i przebieg zabawy:** Na wyznaczonym polu (np. kort deblowy) rozstawiamy pacholki, na których ułożone są znaczniki (drzewa z konarami) – „las” pacholków. Zadaniem dzieci jest zbiórkę pacholków / „drzew”, wykonując rzuty piłką tenisową sposobem dowolnym. Rzuty wykonywane są zza linii pola / „granicy lasu” i nie wolno wchodzić na teren wyznaczony przez trenera. Drużyna drwali wygrywa wówczas, gdy strąci wszystkie konary drzew (znaczniki) / przewróci wszystkie drzewa (pacholki). Czas zabawy regulowany przez prowadzącego.

## Uwagi metodyczne:

- Umiejętne rozstawienie pacholków i odległość linii rzutów w zależności od wieku i zaawansowania grupy.
- Ustalenie stref rzutów tak, aby żaden z uczestników zabawy nie był zagrożony trafieniem piłką przez inne dziecko.
- Rozstawienie piłek na obwodzie pola „lasu”.
- Możliwość zmiany techniki rzutu i pozycji wyjściowej.
- Ograniczenie czasu, ewentualnie liczby piłek – nie wolno wchodzić na teren „lasu” / pola zabawy.

**WYSPA SKARBÓW** – ciekawa i „wkładająca” fabuła zabawy sprawi, że dzieci ko na pewno będą bardzo zaangażowane i będzie się świetnie bawiło. Sprawdźcie sami!



**Przybory i przyrządy:** pacholki i piłki, materace, ewentualnie znaczniki, obręcze

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci



**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie celności, postrzegania i techniki rzutów oraz szybkości podejmowania decyzji, jak również pracy zespołowej

**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy „wyspę skarbów” – kilka materacy ułożonych obok siebie, ewentualnie znaczniki lub obręcze do określenia wielkości pola. Na wyspie ustawiamy koszyk z piłkami tenisowymi. Dookoła wyspy rozkładamy pacholki w odległości 3-5 metrów. Są to „statki piratów”. Zadaniem dzieci jest pokonanie floty piratów, która zbliża się do wyspy. Wykonując rzuty sposobem dowolnym, dzieci starają się przewrócić zbliżające się pacholki. Jeżeli wszystkie pacholki zostaną przewrócone, drużyna obrońców wyspy, wygrywa. Jeżeli któryś z pacholków dotknie materaca / wyspy, piraci (Trener) zdobywają skarb.

**Uwagi metodyczne:**

- Trener przesuwają pacholki w kierunku wyspy bardzo powoli.
- Liczba piłek wykorzystywanych do zbijania pacholków, ograniczona. Jeżeli zabraknie piłek, należy ustalić sposób i czas zbierania.
- Na wyspie należy położyć / schować skarb, którego bronią dzieci – np. ringo, szarfa.
- Trener zawsze może pomóc dzieciom w walce z piratami.

**OBROŃCY MIASTA** – co lubią dzieci? Czekoladę, słodycze, place zabaw, komputery i tablety, bajki i niekiedy książki. A jeżeli im to wszystko zabrać? Będą o to walczyć.

**Przybory i przyrządy:** znaczniki i piłki

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie celności, postrzegania i techniki rzutów oraz szybkości podejmowania decyzji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Dzieci ustawione pod siatką na jednej połowie kortu z piłkami. Trener po drugiej stronie (mniej więcej w połowie odległości pomiędzy siatką a linią końcową) wykonuje rzuty znacznikami w kierunku dzieci (tak jak dyskiem frisbee), starając się wykonać rzut „latającym obiektem” tak, aby spadł on na miasto bronione przez dzieci. Jeżeli znacznik nie zostanie strącony przez „obrońców”, wtedy np. fabryka słodyczy zostaje zniszczona. Zabawa toczy się do momentu, kiedy zabraknie piłek lub znaczników. Najważniejsza kwestia związana z bezpieczeństwem: dzieci mogą wykonywać rzuty w „latający obiekt Ufo”, tylko do momentu, kiedy znacznik znajduje się przed siatką / murem miasta. Gdy minie tę granicę, nie wolno już rzucać w znaczniki.

## Uwagi metodyczne:

- Trener rzuca znaczniki na różnej wysokości i z różną siłą.
- Ustawienie trenera: przed grupą (najłatwiejsza wersja), z boku, z tyłu (najtrudniejsza).
- Można wprowadzić rywalizację pomiędzy trenerem a grupą. Każde trafienie w latający talerz to punkt dla drużyny.
- Należy zwrócić uwagę dzieciom, aby rzuty wykonywały tylko spod siatki.
- Jeżeli piłki w koszyku się skończą, wtedy trener zamienia się stronami kortu z dziećmi, a one zbierają piłki z ziemi, by „bronić” swego miasta.

**OGNISTA KULA** – w niektórych zabawach możemy zaobserwować, które dziecko jest odważne, a które bardziej wycofane, bojaźliwe. Należy budować już od najmłodszych lat pewność siebie i odwagę w pokonywaniu i realizowaniu różnych trudnych i niebezpiecznych zadań.

**Przybory i przyrządy:** piłka korekcyjna, piłki z gąbki dla każdego dziecka

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie celności, postrzegania i techniki rzutów, szybkości podejmowania decyzji oraz odwagi

**Organizacja i przebieg zabawy:** Trener porusza się po sali / korcie, kozłując piłkę korekcyjną („ognistą kulę”). Dzieci starają się trafić piłkę korekcyjną, wykonując rzut sposobem dowolnym. Za każdy celny rzut osoba otrzymuje punkt. Jeżeli dziecko, w trakcie poruszania się po sali, zostanie trafione / dotknięte przez „ognistą kulę”, wykonuje zadanie dodatkowe / traci jeden punkt. Wygrywa uczeń, który jako pierwszy uzyska określoną liczbę punktów.

## Uwagi metodyczne:

- Trener kozłuje piłkę na różnej wysokości, biegając po całej sali.
- Na początku zabawy trener nie zbija dzieci, dopiero w drugiej części stara się „zaatakować” i dotknąć uczestników zabawy „ognistą kulą”.
- Bezpieczeństwo – nie należy wykonywać rzutów piłką korekcyjną w uciekające osoby. Szczególnie niebezpieczne jest, gdy piłka trafi w nogi biegnącego dziecka.
- Trener może zasłaniać „ognistą kulę” swoim ciałem i jednocześnie wprowadzić zasadę, że rzut w trenera traktowany jest jako błąd i wtedy dziecko wykonuje zadanie dodatkowe / odejmuje sobie punkt.
- Można rozłożyć kilka dodatkowych piłek z gąbki na polu zabawy, aby dzieci nie walczyły o piłki, lecz skupiły się na zadaniu.

**BILARD** – kreatywny pomysł na zabawę rzutną i jednocześnie pozбиieranie piłek z kortu.

**Przybory i przyrządy:** piłki tenisowe

**Miejsce:** sala metodyczna, kort

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie precyzji, uczucia siły i kierunku rzutów

**Organizacja i przebieg zabawy:** Piłki rozrzucone na całej sali / korcie. Każde dziecko na początku dysponuje jedną piłką / kulą bilardową. Zadaniem uczestników zabawy jest wykonanie rzutu sposobem dolnym po ziemi tak, by trafić w inną piłkę. Jeżeli uda się trafić, dziecko zabiera obie kule i kontynuuje zbieranie kolejnych piłek. Przed każdym rzutem należy wyznaczyć piłkę, którą staramy się zdobyć / zbić. Jeżeli trafi w inną kulę, nie zabiera jej z kortu. Miejsce wykonywania rzutu: tylko z linii kortu / z miejsca trafienia ostatniej kuli. Zabawa kończy się w momencie, gdy nie ma już piłek na korcie lub minie czas wyznaczony przez trenera.

**Uwagi metodyczne:**

- Rozsypanie / rozłożenie piłek na polu zabawy powinno być zaplanowane, to znaczy równomiernie i w odpowiednich odległościach od linii.
- Należy wyegzekwować od uczestników zabawy, aby przed każdym rzutem wskazywali cel i piłkę, którą starają się zdobyć / zbić.
- Każde dziecko ma wyznaczone miejsce, w którym gromadzi zdobyte kule (np. hula-hoop). Ale pierwsza prawidłowo zdobyta / zbita piłka pomaga dziecku w zdobywaniu kolejnych kul. Dziecko tym samym ma możliwość wykonania dwóch rzutów w wyznaczony cel. Kolejne zdobyte piłki należy odłożyć do swojej obręczy.

## 4.3. Inne zabawy

Realizując podstawowe założenia programu Tenis 10, chciałbym przedstawić Państwu inne zabawy, które kształtują różnorodne, pożądane umiejętności takie jak skoczność, zwinność, równowagę czy też umiejętność funkcjonowania w grupie, podejmowania decyzji, jak również szybkość reakcji i postrzegania. W teorii wychowania fizycznego zabawy ruchowe zostały podzielone na kilka grup. Dwa rodzaje zabaw przedstawiłem powyżej (bieżne i rzutne), ale występują jeszcze zabawy i gry orientacyjno-porządkowe, z elementami równowagi, na czworakach, ze śpiewem / przy muzyce, skoczne, kopne, ze wspinaniem. Jak widzimy, różnorodność i bogactwo zabaw są bardzo duże. Należy tylko odpowiednio wybrać i dopasować zabawy tak, aby pozytywnie wpływały na rozwój umiejętności i sprawności naszych podopiecznych.

A oto kilka zabaw, które można wykorzystać na zajęciach tenisa, jak również przy innych okazjach.

### **WAŻ** – zabawa integracyjna i ożywiająca.

**Przybory i przyrządy:** zbędne

**Miejsce:** dowolne miejsce, ważne, aby teren był równy

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** integracja grupy i współpraca

**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy jedno dziecko, które staje przed całą grupą. Pozostali uczestnicy zabawy ustawieni są w rzędzie i trzymają się za biodra, tworząc węża. Zadaniem wyznaczonego dziecka jest dotknięcie „ogona węża”, czyli ostatniej osoby z rzędu. Pozostali uczniowie tworzący węża, tak się poruszają i blokują, aby nie dopuścić do złapania / dotknięcia ogona / ostatniej osoby.

#### **Uwagi metodyczne:**

- Zmieniamy osoby, które gonią i starają się dotknąć ogon węża.
- Czas na złapanie ok. 30 sekund.
- Przy niewielkiej liczbie uczestników należy tak zorganizować zabawę, aby każdy był głową / ogonem węża oraz goniącym.
- Zwracamy uwagę, aby dzieci mocno się trzymały za biodra, aby w trakcie uników nie doszło do „rozerwania” szyku. Jeżeli wąż się rozerwie, przegrywa.

**PIF-PAF** – zabawa integracyjna, która podobno została zaczerpnięta z kanonu zabaw harcerskich.

**Przybory i przyrządy:** zbędne

**Miejsce:** dowolne

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** integracja grupy, kształtowanie szybkości reakcji i spostrzegawczości

**Organizacja i przebieg zabawy:** Dzieci ustawione na obwodzie koła w równych odległościach od siebie. Trener pośrodku utworzonego koła rozpoczyna grę, wskazując dowolnego uczestnika poprzez wyciągnięcie w jego kierunku ułożonej „w pistolet” dłoni i powiedzenie „pif”. Osoba wskazana musi szybko kucnąć, natomiast osoby stojące po lewej i prawej stronie wskazanego dziecka muszą jak najszybciej się „zestrzelić” – wykonać gest „pistoletu” i powiedzieć „paf”. Ten, kto przegra, odpada z gry. Gdy zostaną na placu boju tylko dwie osoby, rozgrywają wielki finał. Ustawiają się plecami do siebie i na sygnał prowadzącego wykonują marsz do przodu. Gdy trener powie „pif”, muszą się odwrócić i wykonać strzał „paf” – kto pierwszy, ten wygrywa.

**Uwagi metodyczne:**

- Osoba, która zostaje wskazana przez prowadzącego i nie przyjmie pozycji niskiej, odpada i siada na swoim miejscu.
- Osoba, która w trakcie „pojedynku” wykona strzał w nieprawidłowym kierunku, też odpada.
- Osoba, która wygra rundę, może zostać prowadzącym zabawę. Należy zwrócić uwagę, aby wskazywanie dzieci stojących na obwodzie koła przez prowadzącego było czytelne i zdecydowane.
- Osoba, która odpada, przyjmuje pozycję siedzącą, ewentualnie może wykonywać jakieś zadanie dodatkowe w niskiej pozycji lub w podporach.

**MAGICZNE ZAKLĘCIA** – zabawa organizacyjno-porządkowa dla dzieci w każdym wieku.

**Przybory i przyrządy:** zbędne

**Miejsce:** dowolne

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** integracja grupy, kształtowanie szybkości reakcji, poznanie podstawowych formacji ustawienia grupy

**Organizacja i przebieg zabawy:** Dzieci biegają dowolnie po całym terenie / polu zabawy, „ciesząc się życiem”. Kiedy trener wypowie jedno z zaczarowanych zaklęć, uczestnicy mają 5 / 7 sekund na ustawienie się w wyznaczonej formacji / ustawieniu.

Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

## Zaczarowane zaklęcia:

„Czary-mary” – dzieci ustawiają się w szeregu;

„Hokus-pokus” – ustawienie w rzędzie;

„Abrakadabra” – ustawienie w kole, trzymając się za ręce;

„Sim-sala-bim” – ustawienie grupy w dwuszeręgu.

## Uwagi metodyczne:

- Trener przed zabawą zapoznaje dzieci z zaklęciami oraz ustawieniem grupy dla każdego magicznego zaklęcia.
- Ograniczenie czasu na ustawienie powoduje, że dzieci muszą szybciej reagować i być skoncentrowane.
- Trener odlicza sekundy głośno i powoli. Jeżeli grupie nie uda się przyjąć odpowiedniego do zaklęcia ustawienia, wszyscy wykonują zadanie dodatkowe.
- Zapropionowane powyżej ustawienia oczywiście można i należy zmieniać. Mogą to być pozycje równoważne lub np. tenisowe.
- Bardzo podobną zabawę można przeprowadzić z wykorzystaniem czterech kolorów znaczników / pacholców / piłek. Dzieci biegają po sali / koryd. a kiedy trener wyrzuci jeden z kolorów znacznika na ziemię, uczestnicy muszą przyjąć odpowiednią, ustaloną pozycję / formację.

## SYGNAŁY 1 / 2 / 3 – zabawa ożywiająca z elementami koordynacji.

**Przybory i przyrządy:** gwizdek, ewentualnie rakiety dla każdego uczestnika

**Miejsce:** sala metodyczna, kort

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie szybkości reakcji, koncentracji, równowagi oraz przygotowanie dzieci do zajęć

**Organizacja i przebieg zabawy:** dzieci biegają dowolnie po wyznaczonym polu i mogą się „wyglupiać” / robić to, co sobie zapragną. Na wyznaczony sygnał trenera (gwizdek) uczniowie muszą szybko przyjąć określoną pozycję wyjściową / wykonać zadanie dodatkowe / ustawić się w określonym miejscu lub formacji.

**1 sygnał** – stanie na jednej nodze / wykonać 5 rzutów w ścianę i chwyt piłki na raketę

**2 sygnały** – podpór przodem na jednej ręce i nodze / podbić piłkę raketą 10 razy

**3 sygnały** – podpór tyłem na jednej ręce i nodze / zakozłować piłkę raketą 10 razy

**4 sygnały** – utrzymanie rakiety na otwartej dłoni / odbicie 10 Fh lub Bh o ścianę

## Uwagi metodyczne:

- Najważniejsze jest bezpieczeństwo – w trakcie dowolnego biegu / tzw. „wyglupów” ważne, aby dzieci zachowały ostrożność.

- Im starsze dzieci, tym można wprowadzać więcej sygnałów i trudniejsze zadania.
- Zapropionowane pozycje wyjściowe i zadania dodatkowe należy dostosować do grupy ćwiczebnej: wieku, zaawansowania, jak i tematu zajęć.
- Sygnał gwizdka powinien być głośny i wyraźny.
- Można wprowadzić rakiety do zabawy i każdy sygnał oznaczać będzie wykonanie określonego zadania / ćwiczenia tenisowego.

**MUZYKA GRAĆ** – zabawa ożywiająca i wprowadzająca odpowiedni klimat radości i dobrej zabawy.

**Przybory i przyrządy:** odtwarzacz muzyki, głośnik, ewentualnie rakiety

**Miejsce:** sala metodyczna, kort

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie szybkości reakcji, równowagi oraz przygotowanie dzieci do zajęć

**Organizacja i przebieg zabawy:** Podczas gdy gra muzyka, dzieci podobnie jak w poprzedniej zabawie biegają swobodnie po całej sali / korcie, mając pełną dowolność „interpretowania” muzyki / ekspresji ruchu. W momencie gdy trener wyłącza / ścisza muzykę, dzieci mają natychmiast się zatrzymać i przyjąć określoną / dowolną pozycję wyjściową / wykonać zadanie dodatkowe. Gdy muzyka ponownie zostaje włączona, dzieci dalej biegają i „szaleją” na sali. Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

#### **Uwagi metodyczne:**

- Ważne, aby muzyka / utwór był odpowiednio dobrany do grupy wiekowej. Rytmiczna, szybka i najlepiej znana przez dzieci piosenka.
- Momenty zatrzymania muzyki powinny być krótkie i w różnych odstępach czasu.
- Wprowadzenie zmiennych zadań i pozycji wyjściowych. Dzieci lubią być zaskakiwane.
- Możliwość wykonania zadań tenisowych i z raketą, pamiętając o zachowaniu bezpieczeństwa podczas zabawy, np. imitacja uderzeń w czasie zatrzymania muzyki lub przyjęcia pozycji wyjściowej do poszczególnych zagrań takich jak Ph, Bh, serwis, pozycja wyjściowa. Wprowadzenie muzyki na całych zajęciach – dzieci lubią muzykę.

**RAZ, DWA, TRZY BABA-JAGA / TRENER PATRZY** – zabawa z dzieciństwa, rewelacyjne wspomnienia i cały czas bardzo aktualna i atrakcyjna.

**Przybory i przyrządy:** zbędne, ewentualnie rakiety dla każdego dziecka

**Miejsce:** sala metodyczna, kort

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie szybkości reakcji, równowagi, stabilizacji oraz przygotowanie dzieci do zajęć

**Organizacja i przebieg zabawy:** Trener jest „Babą-Jagą”, stoi przodem przed grupą dzieci. W momencie kiedy się odwraca, wypowiada formułkę „raz, dwa, trzy Baba-Jaga patrzy” i w tym samym momencie odwraca się ponownie przodem do uczniów, którzy muszą się natychmiast zatrzymać i przyjąć nieruchomą pozycję. Trener obserwuje, czy jakieś dziecko się poruszyło. Jeżeli ktoś wykona jakiś ruch, wraca na miejsce rozpoczęcia zabawy / wykonuje 3 duże kroki do tyłu. Wygrywa dziecko, które jako pierwsze dotknie trenera. Zabawę powtarzamy 3 / 4 razy.

### Uwagi metodyczne:

- Pozycja prowadzącego: tak jak w oryginalnej wersji sprzed wielu, wielu lat trener zajmuje pozycję na końcu sali i się nie porusza. Ale w wersji „nowoczesnej” trener znajduje się blisko grupy i w miarę zbliżania się dzieci do Baby-Jagi oddala się, zmieniając miejsce i pozycję na sali / korcie.
- Ważne, aby formułka wypowiedziana przez Babę-Jagę była szybko i głośno artykułowana, tak aby jak najwięcej razy dzieci musiały zatrzymać się i przyjąć stabilną, nieruchomą pozycję.
- Osoba, która wygra i dotknie jako pierwsza prowadzącego, może zostać Babą-Jagą, a trener dołącza do zabawy. Pamiętajmy, że uczestnictwo trenera w zabawie znacznie zwiększa atrakcyjność zabawy w oczach dzieci.
- Tę zabawę można przeprowadzić w niskich pozycjach jak czworakowanie przodem i w podparze tyłem. Wzmacniamy wówczas w naturalny sposób cały układ stawowo-mięśniowy.
- Możliwość wprowadzenia rakiety dla każdego uczestnika – dziecko, gdy się zatrzymuje, musi przyjąć określoną / dowolną pozycję do uderzenia. Jeżeli uczeń ustawi się nieprawidłowo, wraca na początek / cofa się o 3 kroki.
- Zabawę tę można nazwać zupełnie inaczej, a zasady będą bardzo podobne. Niektóre dzieci, jak usłyszą nazwę zabawy, w którą mają się za chwilę bawić, mogą być negatywnie nastawione już przed rozpoczęciem rozgrywki. Dlatego zaproponuję inną nazwę np. „START-STOP”. Zasady praktycznie te same, tylko trener zamiast wypowiadać formułkę krzyczy start, stop. Najważniejsze w tej zabawie jest to, aby dzieci potrafiły natychmiast wyhamować i się zatrzymać oraz szybko wystartować.

### KANGURY – zabawa skocznościowa.

**Przybory i przyrządy:** obręcz hula-hoop dla każdego dziecka i piłki tenisowe

**Miejsce:** sala metodyczna, kort

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie skoczności i mocy kończyn dolnych oraz przygotowanie dzieci do zajęć



**Organizacja i przebieg zabawy:** Uczestnicy zabawy ustawieni na obwodzie koła / kortu w obręczach. Trener na środku pola rozsypuje piłki tenisowe. Zadaniem dzieci jest dobiegnięcie do dowolnej piłki, „chwycenie” jej stopami i skokami obunóż zanieśienie do swojej obręczy. Osoba, która zbierze najwięcej piłek, wygrywa.

**Uwagi metodyczne:**

- Trener musi zadbać o to, aby odległości od rozsypanych piłek były dla każdego takie same.
- Trener wyrzuca kolejne piłki, gdy zabraknie ich na polu zabawy.
- Można chwycić tylko jedną piłkę pomiędzy stopami.
- Zabawa trwa określony czas lub gdy jeden z uczestników zbierze ustaloną liczbę piłek.
- Zabawę można nazwać zupełnie inaczej. Zapytajcie swoje dzieci, jaki mają pomysł na nazwę tej zabawy!

**Z KAMIENIA NA KAMIEŃ – zabawa skocznościowa.**

**Przybory i przyrządy:** płaskie znaczniki, linie do wyznaczenia kortu, ewentualnie materace lub płaskie obręcze

**Miejsce:** sala metodyczna, sala gimnastyczna, kort

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie skoczności i mocy kończyn dolnych

**Organizacja i przebieg zabawy:** Ustawiamy na sali / korcie znaczniki w różnej konfiguracji. Grupę dzieci ustawiamy po jednej stronie pola. Ich zadaniem jest przedostanie się na drugą stronę sali, wykonując przeskoki jednonóż / obunóż ze znacznika (kamienia) na znacznik (kamień). Jeżeli dziecko w trakcie pokonywania „rzeki” nie dotknie stopą któregoś ze znaczników, wpada do wody i próbuje po raz kolejny pokonać trasę. Zabawa trwa 3-5 minut.

**Uwagi metodyczne:**

- Najważniejszą kwestią przy przeprowadzeniu tej zabawy jest umiejętne rozłożenie znaczników. Odległości pomiędzy nimi powinny być tak dobrane dla danej grupy wiekowej, aby zadanie pokonania „rzeki” nie było zbyt trudne oraz za łatwe.
- Znaczniki należy tak rozłożyć, aby dziecko miało możliwość wyboru trasy pokonania pola zabawy. Wyznaczenie kilku tras wymaga znacznej liczby znaczników.
- Wykorzystanie różnych przyborów, które determinować będą skoki jednonóż oraz lądowanie na innych obunóż. Zmiana tempa i rodzaju skoków powoduje, że zabawa kształtuje także koordynację ruchową.

- W trakcie zabawy należy zmieniać ułożenie znaczników, tak aby pokonanie trasy było możliwe inną drogą. Uczeń musi podejmować szybkie decyzje, na który kierunek powinien skoczyć.
- Nie należy wykorzystywać do przeprowadzenia tej zabawy klasycznych obręczy hula-hoop, ponieważ może to grozić kontuzją stopy / kostki.

**WATAHA** – zabawa z czworakowaniem, bardzo intensywna i wzmacniająca cały układ mięśniowy.

**Przybory i przyrządy:** zbędne

**Miejsce:** sala metodyczna, sala gimnastyczna

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie siły, umiejętności współpracy

**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy dwa zespoły. Pierwszy jest to „wataha zgłodniałych wilków”, a drugi „uciekające sarny i jelenie”. W zależności od liczebności grupy i wielkości pola zabawy musimy odpowiednio dobrać liczebność zespołów. Zadaniem wilków jest dotknięcie uciekających osób. Dziecko dotknięte zamienia się rolami z wilkiem / odpada z zabawy i siada w określonym miejscu „jaskinia wilków”. Drużyna wilków porusza się w pozycji niskiej na czworaka, a uczniowie uciekający poruszają się biegiem. Zabawa trwa ok. 3-5 min.

**Uwagi metodyczne:**

- Wyznaczenie odpowiednio dużego pola zabawy oraz podział na zespoły są kluczem do sukcesu.
- Kwestia bezpieczeństwa – zakaz przeskakiwania nad goniącymi wilkami oraz osoby, które gonią, starają się tak łapać uciekające dzieci, aby ich nie przewrócić!
- Można wprowadzić element rywalizacji – pomiar czasu i liczba złapanych dzieci.
- Zabawę można przeprowadzić wyłącznie na sali gimnastycznej lub nawierzchni dywanowej. Na korcie ziemnym nie polecam.
- Należy w połowie zabawy zmienić role, każdy powinien uciekać i czworakować.
- Powinniśmy ukierunkować naszych podopiecznych na taktyczne rozwiązania podczas zabawy.

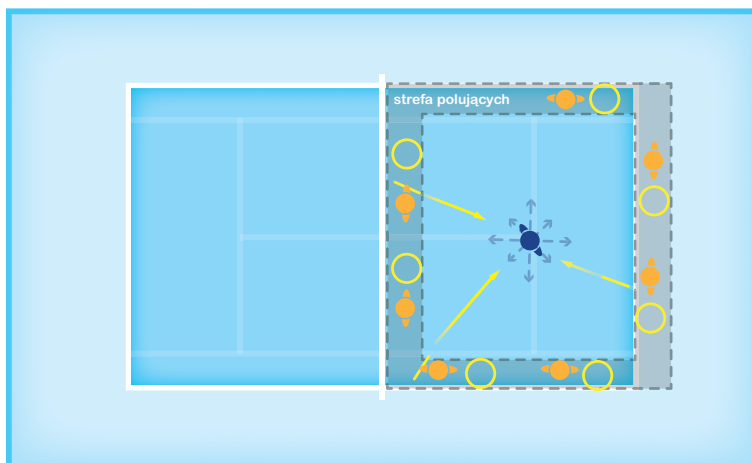
**POLOWANIE** – zabawa bieżna z elementami kształtowania rdzenia ruchu.

**Przybory i przyrządy:** obręcze hula-hoop

**Miejsce:** sala metodyczna / gimnastyczna, kort, wyznaczone pole

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie rdzenia ruchu, umiejętność współpracy



**Organizacja i przebieg zabawy:** Na obwodzie wyznaczonego pola / kortu ustawiamy wszystkich uczestników zabawy. Każde dziecko dysponuje jedną / dwiema obręczami. Na środku kortu ustawia się trener. Zadaniem zawodników znajdujących się na obwodzie pola jest toczenie obręczy tak, aby zbić osobę znajdującą w środku. Trener, poruszając się na polu, unika obręczy. Komu uda się zbić prowadzącego, zamienia się z nim rolami. Zabawa trwa ok. 3-5 min.

#### **Uwagi metodyczne:**

- Aby zabawa miała sens, dzieci powinny umieć prawidłowo toczyć obręcz. Dlatego należy wprowadzić najpierw ćwiczenia oswajające z obręczami, tak aby uczniowie potrafili sterować i toczyć obręcz hula-hoop.
- Rzuty obręczami można wykonywać tylko spoza pola. Uczestnicy zabawy mogą poruszać się po obwodzie wyznaczonego miejsca zabawy.
- Należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo i zabronić przeskakiwania nad obręczami, ponieważ może to spowodować upadek osoby w środku kortu.

**ŻYWY TUNEL** – zabawa ożywiająca, doskonaląca poruszanie się po korcie.

**Przybory i przyrządy:** piłki tenisowe

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i poruszania się na nogach

**Organizacja i przebieg zabawy:** Dzieci ustawione w rzędzie na środku wyznaczonego pola / linii środkowej kortu. Trener z piłkami oddalony ok. 5 / 7 metrów toczy piłki w kierunku grupy. Zadaniem uczestników zabawy jest takie poruszanie się i ustawienie, aby piłka rzucona przez prowadzącego przeleciała pomiędzy stopami wszystkich osób tworzących „żywy tunel”. Zabawa trwa ok. 2-3 min.

#### Uwagi metodyczne:

- Trener toczy piłki na początku zabawy powoli, stopniowo zwiększając częstotliwość, prędkość i szerokość wykonywanych rzutów.
- Uczniowie znajdujący się w rzędzie powinni być ustawieni w odpowiednich odległościach, tak aby każdy miał swobodę poruszania się i biegu.
- Co ok. 30 sekund powinna nastąpić zmiana osoby, która znajduje się na początku rzędu. Ten, kto jest na końcu rzędu, ma zdecydowanie najtrudniej.

**UWAGA, UWAGA, PĘKŁA BAŃKA MYDLANA** – przykład zabawy z wykorzystaniem nietypowego przyboru niemethodycznego.

**Przybory i przyrządy:** bańki mydlane

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, dowolne miejsce

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i poruszania się na nogach

**Organizacja i przebieg zabawy:** Trener wymyśla jakąś historię i opowieść dotyczącą baniek mydlanych. Zaprasza jedno dziecko do pokazu i przedstawienia wszystkich zasad zabawy. Zadaniem uczestników jest „zbijanie” baniek mydlanych pojedynczo dłonią tak, aby żadna bańka nie spadła na ziemię. Prowadzący biega i stara się rozrzuć / „rozdmuchać” jak najwięcej baniek. Jeżeli jakaś bańka rozbije się o podłogę, grupa: a) musi wykonać zadanie dodatkowe, b) traci życie. Zabawę można przeprowadzić w formie zadania indywidualnego lub grupowego. Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

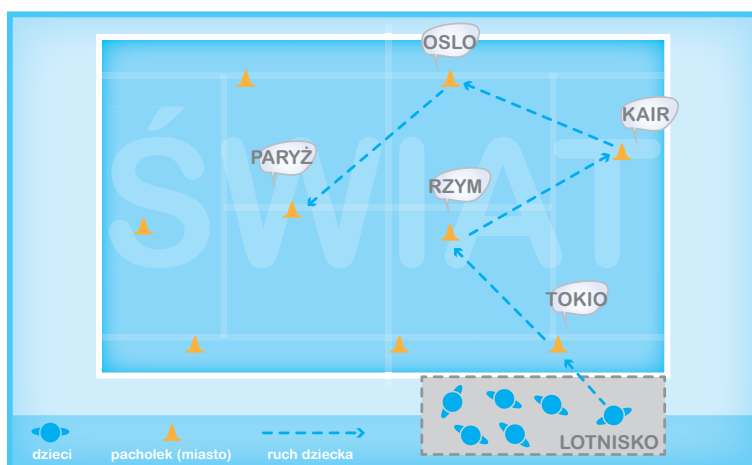
#### Uwagi metodyczne:

- Dzieci lubią bańki mydlane. Dlatego wykorzystanie tego przyboru na początku zajęć wprowadza wyjątkowy klimat na zajęciach.
- Trener musi być aktywny i czasem pomagać dzieciom w realizacji zadania.
- Zwrócenie uwagi na szybkość i precyzję wykonania zadania, nie wolno uderzyć więcej niż jednej bańki – precyzja i szybkość.

## 5. ZABAWY I GRY TENISOWE dla dzieci w wieku 4-7 lat

Wprowadzenie i wykorzystanie rakiet podczas zabaw i gier tenisowych, powinno nastąpić jak najszybciej. Oznacza to, że już na pierwszych zajęciach najmłodsze dzieci powinny poznać ciężar, wielkość i budowę rakiety. Prawidłowe trzymanie rakiety, manipulowanie i operowanie nią znacząco wpływa na szybkość nabywania nowych umiejętności tenisowych. Poniżej przedstawiam kilka zabaw i gier tenisowych, które można wykorzystać w pracy z najmłodszymi.

### ZWIEDZANIE ŚWIATA – ciekawe, kto zna najwięcej miast i państw na mapie świata?



**Przybory i przyrządy:** znaczniki lub pacholki

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, nauka trzymania rakiety i wykonania najprostszych ćwiczeń tenisowych

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na wyznaczonym polu / korcie ustawiamy kilkanaście pacholków. Zadaniem dzieci jest podróżowanie pomiędzy pacholkami i „zaliczanie” / „zwiedzenie” poszczególnych miast / państw, poprzez dotknięcie ręką / nogą każdego pacholka. Dzieci w trakcie podróży podają nazwy państw, które odwiedzają. Zabawa trwa ok. 3-5 minut.

## Uwagi metodyczne:

- Uczestnicy zabawy poruszają się pomiędzy pachółkami w określony sposób, dostosowany do wieku i zaawansowania: prowadzenie piłki po ziemi, noszenie piłki na rękiecie, podbijanie piłki po koźle lub w powietrzu, kozłowanie piłki, uderzanie balonu po ziemi.
- Dzieci wymyślają i głośno podają nazwy miast / państw, które „odwiedzają” – trener może pomagać i podpowiadać.
- Równomierne rozłożenie pachółków na całym polu zabawy.
- Dla starszych można wprowadzić element rywalizacji i pomiar czasu.

## KRÓL STRZELCÓW – każdy lubi strzelać piękne bramki!

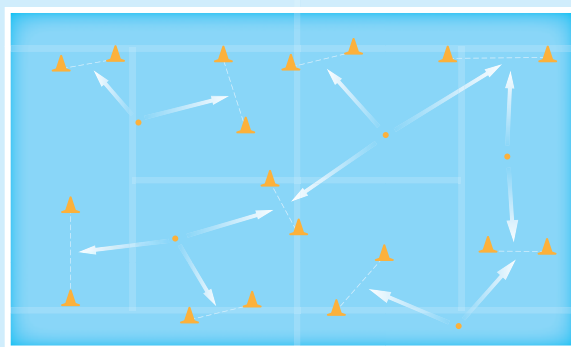
**Przybory i przyrządy:** znaczniki / pachółki, rakiety dla każdego dziecka i piłki gumowe

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** nauka trzymania rakiety, prowadzenia piłki i wykonania uderzenia obiema stronami rakiety, nauka ustawienia do poszczególnych uderzeń

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na polu zabawy rozstawiamy kilkanaście bramek z pachółków. Dodatkowo wyznaczamy miejsca, skąd dzieci będą wykonywać strzały na bramki. Odległości miejsc strzału na bramki, jak również ich szerokość powinny być zróżnicowane. Zadaniem dzieci jest wykonanie jak największej liczby celnych strzałów na bramkę. Uczniowie starają się „zaliczyć” wszystkie bramki. Czas zabawy ok. 4-5 min. Osoba, która zdobędzie najwięcej bramek, zostaje mianowana – „Królem strzelców”.



### Uwagi metodyczne:

- Wykorzystanie różnych kolorów pacholków do ustawienia bramek. Można wprowadzić zasadę, że do bramek koloru np. czerwonego wykonujemy strzał z Fh, a żółtego z Bh.
- Dzieci wykonują strzały piłką po ziemi. Najlepiej piłka gumowa, mała.
- Należy tak wyznaczyć bramki i miejsca strzału, aby nie było zagrożenia uderzenia dziecka rakiętą przez innego uczestnika zabawy.
- Można wprowadzić muzykę podczas zabawy.
- Trener powinien egzekwować prawidłowe ustawienie do uderzenia – wcześniej-szy pokaz i objaśnienie.
- Należy wprowadzić zasadę – tylko jedno dziecko wykonuje strzał na daną bramkę.
- W trakcie przemieszczania się po polu zabawy dzieci prowadzą piłkę po ziemi i starają się nie przeszkadzać innym uczestnikom zabawy oraz nie blokować / zatrzymywać nie swoich piłek.
- Różna szerokość bramek oraz zmienna odległość i kąt ustawienia miejsca uderzenia piłki na bramkę.

## TENISOWE PRAWO JAZDY – zapinamy pasy bezpieczeństwa! Będzie szybka jazda.

**Przybory i przyrządy:** piłki tenisowe lub gumowe, balony, rakiety dla każdego dziecka

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** nauka trzymania rakiety, czucia, prowadzenia piłki i częstej zmiany kierunku biegu oraz postrzegania

**Organizacja i przebieg zabawy:** Każde dziecko prowadzi swoją piłkę po polu zabawy i stara się wykonać jak najwięcej zmian kierunku biegu, wykorzystując obie strony rakiety. Nie wolno zgubić swojej piłki oraz wpaść na inne dziecko. W pewnym momencie do zabawy dołącza trener jako „Policjant”, który może wystawiać mandaty za nieprawidłową jazdę. Chodzi po sali, obserwuje, jak również delikatnie przeszkadza w prowadzeniu piłek. Może także wskazywać kierunki poruszania się, miejsca oraz sposób biegu i prowadzenia piłki. Dziecko, które prawidłowo wykonuje wszystkie polecenia pana policjanta, uzyskuje tenisowe prawo jazdy. Kto nie stosuje się do zaleceń i nieprawidłowo prowadzi piłkę, otrzymuje mandat. Zabawa trwa ok. 3-5 min.

### Modyfikacje zabawy:

1. Na polu zabawy rozłożone pacholki lub inne przybory i przyrządy metodyczne – jako przeszkody na drodze, które należy omijać. Dziecko, które wpadnie na przeszkodę drogową, musi jechać do warsztatu i naprawić swoje auto – wykonać zadanie dodatkowe.

2. Zabawa przeprowadzona z balonami i przy muzyce. W momencie kiedy muzyka przestaje grać, należy jak najszybciej się zatrzymać i ułożyć balonik na rakięcie. Kto ostatni zatrzyma swoje auto, dostaje mandacik.
3. Trener stara się zabierać pozostałym uczestnikom zabawy ich piłki / balony. Osoba, która straciła swoją piłkę (np. kierownicę, auto, silnik), musi szybko odzyskać piłkę od trenera lub innego uczestnika zabawy.
4. Wszystkie dzieci noszą piłkę na rakięcie. Komu spadnie, wykonuje zadanie dodatkowe i wraca do zabawy. Policjant przeszkadza, a nawet straszy. Tenisowe prawa jazdy zdobywa osoba, której piłka nie spadła z rakiety ani razu.

## Uwagi metodyczne:

- Należy zwracać uwagę na prawidłowe trzymanie rakiety i prowadzenie piłki stroną Fh i Bh.
- Trener powinien wczuć się w rolę policjanta, dysponować gwizdkiem i wydawać polecenia i pouczenia. Pamiętajmy – jeśli prowadzący dobrze się bawi, to dzieci jeszcze lepiej.
- W wersji z balonami dzieci mogą wykonywać uderzenia balonu, jednak należy zwrócić szczególną uwagę na kwestię bezpieczeństwa i uczulić naszych podopiecznych, aby nie biegali blisko siebie.
- W wersji gdzie trener zabiera piłki uczniom, informujemy wszystkich, że zabronione jest zderzanie się raketami. W zależności od liczebności grupy można wyznaczyć więcej dzieci, które starają się odzyskać piłkę. Należy w tym celu odznaczyć osoby, które walczą o piłkę / balon np. szarfą. Po prawidłowym odbiorze piłki następuje przekazanie szarfy.
- W ostatniej wersji można wprowadzić „walkę” pomiędzy uczestnikami. Wolno rywalizować i walczyć tak, jak w piłce nożnej, tylko „bark w bark”. Osoba, której piłka spadnie z rakiety, odpada i wykonuje zadanie dodatkowe. Trener oczywiście także uczestniczy w grze. Jeżeli prowadzący wygra, w następnej odsłonie wszystkie dzieci są przeciwko trenerowi. Ciekawe, kto wygra?

## ZŁODZIEJ PIŁEK – szybkie podejmowanie decyzji – klucz do sukcesu.

**Przybory i przyrządy:** piłki tenisowe, rakiety dla każdego dziecka

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

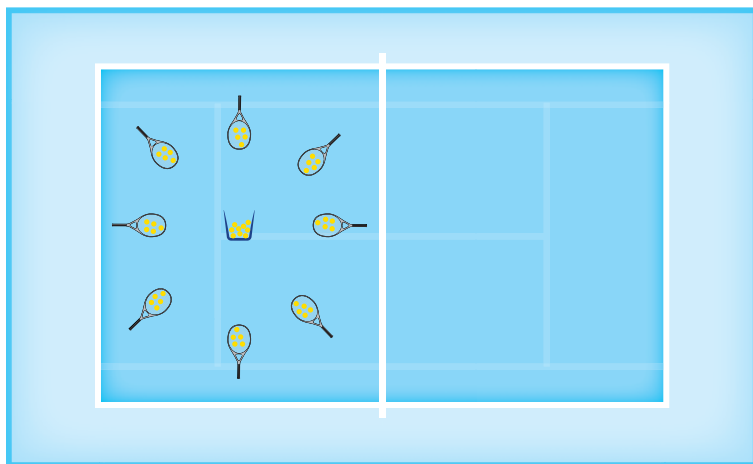
**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości bieżnej oraz umiejętności podejmowania decyzji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na obwodzie pola zabawy / kortu każde dziecko kładzie swoją raketę, na której rozkłada 5 piłek do tenisa. Na sygnał prowadzącego uczestnicy zabawy zaczynają podbierać / kraść piłki innym dzieciom i odkładać na



swoją rakietę. Można brać tylko po jednej piłce naraz. Dziecko, które po zakończeniu zabawy (czas ok. 30 sekund) ma najwięcej piłek na swojej rakiecie, wygrywa.



#### Uwagi metodyczne:

- Należy zwrócić szczególną uwagę na kwestie bezpieczeństwa. Odległość pomiędzy uczestnikami i ich raketami powinna być jak największa. Dlatego pole zabawy nie może być zbyt małe – odpowiednio dostosowane do liczby grających.
- Trudna zabawa do sędziowania dla prowadzącego. Konieczne jest wprowadzenie zasady, że nie można dwa razy z rzędu kraść piłki od tej samej osoby. Jest bardzo trudne do zaobserwowania, czy wszyscy uczestnicy zabawy przestrzegają tej zasady. Najlepiej, aby dzieci musiały zabierać piłki od każdego dziecka i dopiero mogą kraść od osób, od których zabrali wcześniej piłkę. Przy tej okazji można uczyć dzieci przestrzegania zasady fair play!

**Modyfikacje zabawy:** Ustawienie grupy tak samo jak w zabawie powyżej, tylko na środku kortu kładziemy pusty koszyk / kubelek. **Zadanie odmienne – należy jak najszybciej pozbyć się swoich piłek z rakiety.** Można to zrobić na dwa sposoby: pierwszy – podkładanie piłek innym zawodnikom z zachowaniem zasady, że nie można dwa razy z rzędu tej samej osobie oddać piłki, oraz drugi – odkładanie piłek do koszyka. Osoba, która jako pierwsza pozbędzie wszystkich się piłek ze swojej rakiety, wygrywa.

#### Uwagi metodyczne:

- Kubelek / koszyk powinien być usytuowany idealnie pośrodku pola zabawy, tak aby wszyscy mieli taką samą odległość do niego.
- Koszyk powinien być bez nóg, aby nie stwarzać możliwości potknięcia / upadku.

- Zwrócić uwagę dzieciom na konieczność obserwowania liczby piłek na raketach innych osób. Bardzo szybkie podejmowanie decyzji, czy podkładać innym, czy może jednak jak najszybciej odkładać do kosza. Superzabawa.
- Zabawa bardzo dynamiczna. Po każdej turze należy zrobić krótką przerwę.

**RAKIETOWY WYŚCIG** – każdy wyścig rządzi się swoimi prawami. Szybkość i skuteczność najważniejsza.

**Przybory i przyrządy:** piłki tenisowe, rakiety dla każdego dziecka

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości bieżnej, celności rzutów i odporności psychicznej

**Organizacja i przebieg zabawy:** Dzieci ustawione na linii końcowej kortu trzymają w dłoniach dwie piłki do tenisa. Przed nimi w odległości ok. 2 metrów położona jest na ziemi rakietka. Zadaniem dzieci jest wykonanie rzutu sposobem dolnym / górnym tak, aby trafić w dowolną część rakiety. Jeżeli uczniowi uda się celnie rzucić, wtedy dziecko przekłada raketę o jedną długość w kierunku siatki. Uczeń, który jako pierwszy „doprowadzi” swoją raketę pod siatkę / wyznaczoną linię, wygrywa.

#### Uwagi metodyczne:

- Należy pilnować, aby dzieci nie przekraczały linii rzutów. Często się zdarza, że w trakcie wyścigów najmłodszy zapomina o tej zasadzie.
- Dzieci dysponują dwiema piłkami. Mają tym samym możliwość skorygowania siły i wysokości rzutu po pierwszej niecelnej próbie.
- Wyścig intensywny, ponieważ dzieci muszą biec po swoje piłki pod siatkę i wrócić na linię końcową, aby kontynuować grę.
- Jeżeli chcielibyśmy zmniejszyć intensywność zabawy, a bardziej skupić się na elemencie rzutu, można położyć koszyk z piłkami za grupą w odległości ok. 2-3 metrów i uczestnicy wyścigu mogą brać po jednej / dwie piłki z koszyka.
- Ten sam wyścig można przeprowadzić, wykorzystując obręcz hula-hoop.

**MISTRZ TRIKÓW Z AMERYKI** – trudne ćwiczenia oswajające z piłką i raketą dla dzieci w wieku 5-7 lat.

**Przybory i przyrządy:** piłki tenisowe, rakiety dla każdego dziecka

**Miejsce:** dowolne

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** przygotowanie do zajęć, kształtowanie czucia, koordynacji i zręczności

**Organizacja i przebieg zabawy:** Dzieci ustawione na obwodzie koła z piłką i rakiętą. Trener wchodzi do środka i prezentuje jakieś trudne ćwiczenie dla wszystkich. Uczestnicy zabawy próbują je wykonać. Prowadzący wskazują jedną osobę, która zamienia się z trenerem i ona pokazuje swoje zadanie z piłką i rakiętą. Po wykonanym ćwiczeniu należy wskazać kolejne dziecko, które jeszcze nie było w środku i nie przedstawiło swojego ćwiczenia. Konkurs na najlepszy trik wygrywa ta osoba, która przedstawi i prawidłowo pokaże najciekawsze / najtrudniejsze zadanie.

**Uwagi metodyczne:**

- Należy dostosować trudność ćwiczeń do wieku i zaawansowania grupy.
- Przed rozpoczęciem konkursu należy dać dzieciom czas na przygotowanie i wymyślenie swojego ćwiczenia (czas ok. 2 min).
- Jeżeli jakiś uczestnik nie ma pomysłu, trener subtelnie podpowiada. A jeżeli dziecko próbuje pokazać jakieś zbyt trudne zadanie, które mu nie wychodzi, trener delikatnie modyfikuje.
- Na końcu prowadzący pyta dzieci, które ćwiczenie najbardziej im się podobało – wszyscy są jury i wyznaczamy „Mistrza trików”. Wskazana jest mała nagroda dla zwycięzcy.

**Propozycja 10 ciekawych ćwiczeń dla dzieci w wieku 5-7 lat:**

1. **Podbijanie piłki / balonu po koźle** na zmianę rakiętą i dłońią (lub innymi częściami ciała).
2. **„Tornado” piłka na rakięcie** – zadaniem jest wykonanie na początku wolno, a następnie coraz szybciej obrotów wokół własnej osi ciała tak, aby piłka nie spadła z rakiety.
3. **Umiejętność podnoszenia piłki z ziemi przy użyciu rakiety:** rakieta-stopa / rakieta-piłka.
4. **„Amortyzacja”** – piłka na rakięcie, zadaniem dzieci jest unoszenie i opuszczanie rakiety tak, aby piłka cały czas była „przyklejona” do strun naciąggu.
5. **Podbijanie piłki stroną Fh i Bh po koźle / z powietrza**, prawą i lewą ręką.
6. **Koźlowanie / podbijanie piłki** ramą rakiety.
7. **Podrzucanie i łapanie na rakiętę** różnych przyborów np. ringo, znacznik, szarfę, inne.
8. **Podbijanie dwóch balonów** w powietrzu jednocześnie.
9. **Podbijanie piłki po koźle / w powietrzu** dwiema raketami.
10. **„Cztery strony świata”** – podbijanie piłki dwiema raketami stroną Fh i Bh po koźle / z powietrza.
11. **Państwa pomysły** i inwencja twórcza.

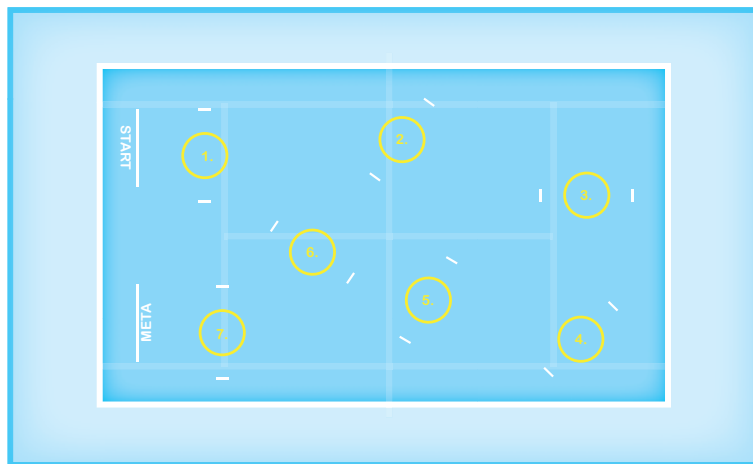
## GOLF TENISOWY – podobno najtrudniejsza gra na świecie.

**Przybory i przyrządy:** piłki tenisowe, rakiety dla każdego dziecka, obręcze hula-hoop lub znaczniki

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone boisko

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie uczucia, precyzji i koncentracji na zadaniu



**Organizacja i przebieg zabawy:** Na polu zabawy rozmieszczamy dołki golfowe w odpowiedniej odległości i konfiguracji. Ustalamy kolejność wykonywania uderzeń przez dzieci. Zadaniem uczestników zabawy jest zaliczenie wszystkich dołków golfowych. Z miejsca rozpoczęcia gry uczniowie wykonują uderzenie piłki rakieta po ziemi. Jeżeli w dwóch próbach uda się zaliczyć dołek, dziecko przechodzi na kolejny poziom. Wygrywa ta osoba, która jako pierwsza pokona całe pole golfowe lub zaliczy najwięcej dołków po zakończeniu czasu gry (ok. 5 minut).

### Uwagi metodyczne:

- Dołki golfowe utworzone są przez znaczniki / obręcze / pacholki.
- Należy wyznaczyć także miejsca, skąd wykonuje się kolejne uderzenia, tak by dzieci nie przeszkadzały sobie w kolejnych próbach zaliczenia dołków golfowych.
- Uderzenia piłki wykonujemy ustalonym sposobem: Fh, Bh.
- Odległość pomiędzy dołkami dostosowana jest do wieku i zaawansowania grupy.

## **DIWANÓWA** – gra w tenisa w bardzo niskich pozycjach.

**Przybory i przyrządy:** piłki gumowe małe i pacholki / znaczniki do wyznaczenia bramek

**Miejsce:** sala metodyczna / gimnastyczna

**Uczestnicy:** dowolna, parzysta liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie rdzenia ruchu, koncentracji na zadaniu i rywalizacji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Podział grupy na pary. Każda osoba zajmuje pozycję w bramce utworzonej z dwóch pacholków w siadzie klęcznym na linii bramkowej. Gra polega na uderzeniu piłki dłonią po ziemi tak, by piłka przekroczyła linię bramkową partnera / przeciwnika. Mecz rozgrywany jest na nawierzchni dywanowej (materacach) do zdobycia określonej liczby goli lub na czas. Po zakończonych meczach następuje zmiana partnera. Czas gry ok. 10 minut.

### **Uwagi metodyczne:**

- Szerokość bramek i odległość pomiędzy zawodnikami (3-5 metrów) uzależniona od wieku i zaawansowania dzieci.
- Wykorzystanie materacy umożliwia dzieciom wykonywanie parad bramkarskich.
- Po każdym uderzeniu należy piłkę złapać / zatrzymać, ustawić i wykonać kolejny strzał na bramkę przeciwnika.
- Wyznaczenie miejsca uderzenia piłki dłonią jest znakomitym narzędziem do nauki punktu trafienia piłki.
- Można wprowadzić zasadę, że uderzenie wykonujemy ze strony, z której złapaliśmy piłkę – wykorzystanie prawej i lewej strony ciała.
- Jeżeli zawodnik wykona uderzenie piłki obok bramki – punkt dla przeciwnika.
- Można przeprowadzić tę grę w formie miniturnieju.

## **TENIS ZIEMNY** – prawdziwa walka na korcie bez siatki.

**Przybory i przyrządy:** piłki gumowe małe, pacholki / znaczniki do wyznaczenia bramek, rakiety

**Miejsce:** sala metodyczna / gimnastyczna, kort

**Uczestnicy:** dowolna, parzysta liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie rdzenia ruchu, koncentracji na zadaniu i rywalizacji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Podział grupy – parami, dzieci ustawione w bramkach utworzonych z niskich znaczników. Odległość między zawodnikami ok. 5 metrów. Zadanie: uderzenie piłki gumowej rakieta po ziemi tak, aby piłka przekroczyła linię bramkową partnera / przeciwnika. Gra może odbywać się na dwa sposoby. Pierwszy – z zatrzymaniem piłki rakieta – wersja prostsza dla początkujących. Drugi – bez zatrzymania

piłki – zadanie trudniejsze dla zaawansowanych. Gra toczy się do zdobycia określonej liczby bramek, ewentualnie na czas.

## Uwagi metodyczne:

- Szerokość bramek i odległość pomiędzy zawodnikami uzależniona od wieku i zaawansowania dzieci.
- Można wprowadzić zasadę, że uderzenie wykonujemy ze strony, z której zatrzymaliśmy piłkę – wykorzystanie Fh i Bh.
- Można wprowadzić zadanie dodatkowe – np. obiegnięcie piłki dookoła, przodem do partnera, kształtujące pracę nóg u najmłodszych zawodników.
- Można przeprowadzić tę grę w formie miniturnieju.
- Należy zwracać uwagę na prawidłowe ustawienie i trzymanie rakiety.
- Wprowadzenie do samodzielnego sędziowania meczu.

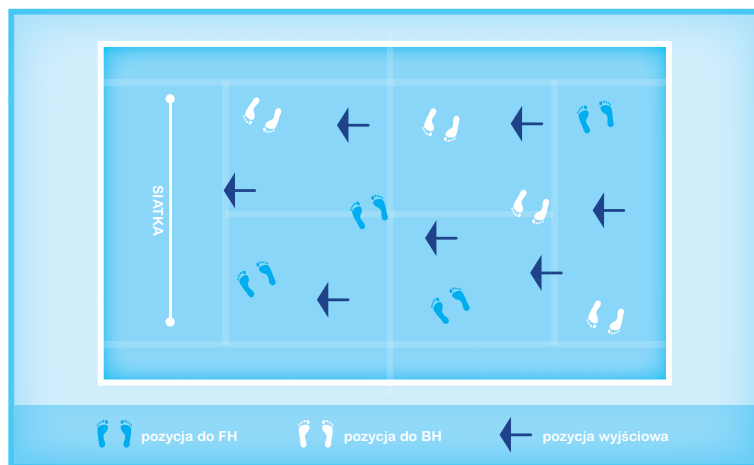
**MUZYCZNY TENIS** – wprowadzenie muzyki na zajęciach z najmłodszymi. Gwarantowana świetna atmosfera i superzabawa.

**Przybory i przyrządy:** głośnik, stopy (znaczniki), rakiety dla każdego dziecka

**Miejsce:** sala metodyczna / gimnastyczna, kort

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie rażenia ruchu, równowagi i stabilizacji oraz prawidłowego ustawienia



**Organizacja i przebieg zabawy:** Przygotowujemy rytmiczne, znane przez najmłodszych piosenki oraz głośnik. Na sali rozkładamy stopy (znaczniki) w ustawieniu względem siatki zarówno do Fh, jak i Bh. Ustawiamy całą grupę w wyznaczonym miejscu i prezentujemy prawidłowe ustawienie na stopach oraz imitację uderzenia z Fh i Bh. Kiedy włączymy muzykę, dzieci biegają dowolnie po całej sali, ciesząc się ruchem. Mogą w tym czasie tańczyć, biegać, skakać i wygłupiać się. Kiedy prowadzący wyłącza muzykę, podaje nazwę uderzenia (Fh / Bh) i dzieci muszą jak najszybciej odnaleźć prawidłowe stopy i ustawić się na nich. Przy ponownym włączeniu muzyki, uczestnicy kontynuują radosny taniec z raketami. Zabawa trwa ok. 5 minut.

**Modyfikacje zabawy:** dotyczą ustawienia i zadania, jakie mają wykonać po zajęciu miejsca na stopach.

1. **Jak najszybciej odnaleźć i ustawić się na stopach** wyznaczonego uderzenia (Fh / Bh).
2. **Jak najszybciej ustawić się na stopach i przyjąć pozycję zamachu** (nieruchomo). Kontrola prawidłowego ustawienia główki rakiety.
3. **Jak najszybciej ustawić się na stopach i wykonać imitację ruchu uderzeniowego** w zwolnionym tempie (Slow Motion Tennis).
4. **Rozkładamy tylko po jednej stopie w ustawieniu do Fh i Bh.** Gdy muzyka przestaje grać, dzieci zajmują jak najszybciej pozycję do uderzenia, ale tylko na jednej nodze. Utrzymują równowagę, a dodatkowo starają się wykonać imitację ruchu uderzeniowego – zadanie trudne.

#### **Uwagi metodyczne:**

- Ważny jest odpowiedni dobór muzyki dla dzieci. Utwory muszą być rytmiczne, znane i lubiane.
- Najważniejsze jest bezpieczeństwo, dlatego należy zwrócić uwagę dzieciom, aby w trakcie swobodnego biegania po sali nie machały raketami oraz tak rozstawić stopy (znaczniki), aby nie było zagrożenia uderzenia raketą innego uczestnika zabawy.
- Można wprowadzić dodatkowe zadania jak na przykład pozycja wyjściowa / pozycja gotowości.
- Zabawę tę należy przeprowadzać stopniowo – od zadań łatwiejszych do coraz trudniejszych – zasada stopniowania trudności zadań.

## ŚCIANA TRENINGOWA

### – NAJLEPSZY PARTNER ORAZ NAJTUDNIEJSZY PRZECIWNIK

– wykorzystanie ściany treningowej w pracy z najmłodszymi dziećmi jest fantastyczną pomocą w procesie nauczania wszechstronnych umiejętności tenisowych. Ściana uczy pokory, czucia, wytrwałości, koncentracji, samodzielności, samokontroli oraz samodyscypliny. Przedstawiam Państwu poniżej kilka podstawowych ćwiczeń i zadań, które warto wykorzystać na treningu z dziećmi.

1. **Uczeń wykonuje rzut sposobem dolnym w ścianę i próbuje chwycić piłkę oburącz po koźle / z powietrza.** Odległość ok. 2-3 metrów od ściany.
2. **Uczeń wykonuje rzut sposobem górnym w ścianę i łapie piłkę oburącz po koźle.** Odległość od ściany ok. 3-5 metrów.
3. **Rzuć sposobem bocznym oburącz piłki gumowej / do siatkówki** oraz chwyć piłki przed sobą. Zawsze prawa i lewa strona ciała.
4. **Uczeń wykonuje uderzenie gumowej piłki dłonią / rakieta po koźle**, w ścianę oraz chwyć piłki przed sobą.
5. **Dziecko wykonuje rzut piłką w ścianę oraz zadanie dodatkowe:** przysiad, pajacyk, obrót.
6. **Zawodnik uderza rakieta piłkę gumową o ścianę, po ziemi, bez zatrzymania.** „Gra ze ścianą”.
7. **Dziecko wykonuje uderzenie piłki z gąbki rakieta po podrzuceniu o ścianę** oraz chwyć piłki pomiędzy rakieta a dłoń – „Krokodyl”.
8. **Dziecko wykonuje uderzenie piłki o ścianę po podrzuceniu** oraz podbicie kontrolne i chwyć piłki pomiędzy rakieta a dłoń – „Krokodyl”.
9. **„Gra ze ścianą”** – dziecko próbuje odbić jak najwięcej razy piłkę o ścianę po jednym / kilku koźlach.
10. **„Gra ze ścianą I”** – próba odbijania piłki i gry ze ścianą, z celem na ścianie.
11. **„Gra ze ścianą II”** – próba odbijania piłki z partnerem rakieta, na zmianę, w wyznaczony cel na ścianie.



**ZBIERANIE PIŁEK** – kilka propozycji, jak można atrakcyjnie, szybko, skutecznie i z radością pozbiierać mnóstwo piłek, które leżą na korcie / sali.

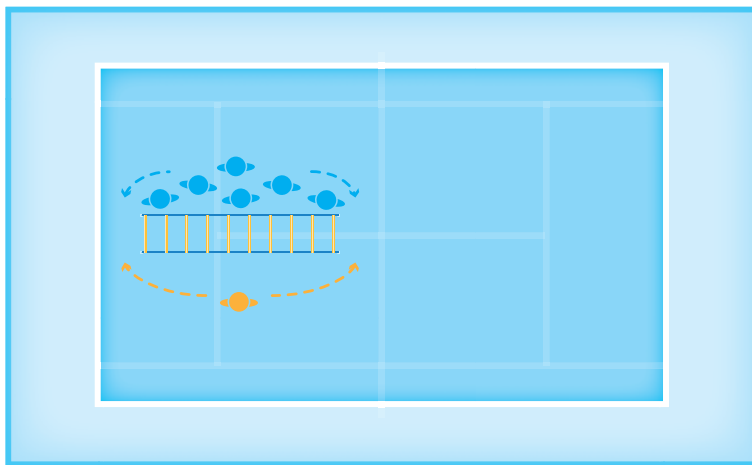
1. **„Lody”** – rozdajemy dzieciom pacholki i prosimy o zebranie jak najwięcej „gałek lodów” do wafelka.
2. **„Wyścig”** – każde dziecko ma wyznaczoną obręcz hula-hoop. Na sygnał prowadzącego zbierają piłki do swojej obręczy. Osoba, która zbierze najwięcej piłek, wygrywa. Należy ustalić liczbę piłek, które wolno zabrać za jednym razem.
3. **„Pasibrzuch”** – trener mówi, że jest bardzo głodny i ma pusty brzuszek / koszyk. Zadaniem dzieci jest zbieranie piłek tenisowych z sali i podanie nazwy produktów żywnościowych, które wrzucają do „brzucha” trenera.
4. **„Rakietowe sprzątanie świata”** – dzieci, wykorzystując rakietę, prowadzą piłki po ziemi do wyznaczonego miejsca. Można prowadzić jedną, dwie, kilka piłek jednocześnie oraz z zadaniem dodatkowym: noszenie piłki na rakiecie, podbijanie po koźle / z powietrza. Wspólnie sprzątamy i segregujemy śmieci.
5. **„Piłkarskie triki”** – dzieci prowadzą piłki stopami do wyznaczonego miejsca różnymi sposobami: a) prawą, lewą stopą, wewnętrzną częścią stopy, b) podeszwą stopy z podskokami na prawej, lewej nodze, c) w podskokach na jednej nodze z prowadzeniem piłki podeszwą stopy, d) piłka między stopami z podskokami obunóż, e) na sali gimnastycznej w pozycjach niskich / podporach.

## 6. ZABAWY RUCHOWE dla dzieci w wieku 8-10 lat

Duże dzieci także lubią się bawić. Nawet dorośli, kiedy mają możliwość uczestniczenia w zabawach ruchowych, bardzo się angażują i cieszą się ruchem. Dlatego zachęcam gorąco, aby w grupach starszych, a nawet podczas treningów z zawodnikami, wprowadzać zabawy, które są doskonałym narzędziem w kształtowaniu wszelkich przejawów koordynacji i pozostałych cech motorycznych.

### 6.1. Zabawy bieżne

**BEREK DOKOŁA** – bardzo prosta i łatwa w przeprowadzeniu zabawa. A zupełnie nowy i atrakcyjny Berek.



**Przybory i przyrządy:** drabinka koordynacyjna

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji

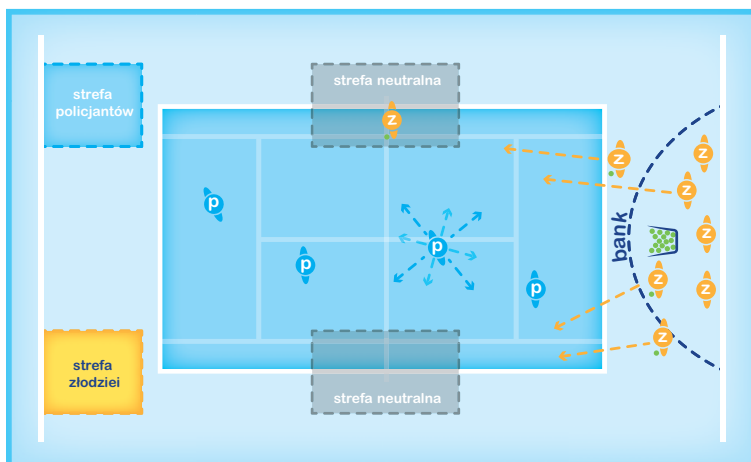
**Organizacja i przebieg zabawy:** Rozstawiamy na środku kortu drabinkę koordynacyjną oraz wyznaczamy jednego berka – na początku zabawy najlepiej jak będzie to trener. Dzieci uciekają przed prowadzącym, poruszając się dookoła drabinki na korcie

singlowym / deblowym. Można, a nawet trzeba zmieniać kierunek biegu, co sprawia największą radość podczas zabawy. W pierwszej odsłonie zabawy nikt nie może przeskoczyć nad przeszkodą. W drugiej wersji tylko berek, po wykonaniu prostego ćwiczenia koordynacyjnego, może przejść / przeskoczyć nad drabinką i kontynuować łapanie. Osoba złapana staje się berkiem. Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

#### Uwagi metodyczne:

- Długość drabinki dopasowana do wieku ćwiczących. Im starsze dzieci, tym dłuższa drabinka.
- Można wprowadzić określony sposób poruszania się w zabawie np. krok odstawno-dostawny.
- Jeżeli nie dysponujemy drabinką, możemy wykorzystać do stworzenia przeszkody np. pacholki czy niskie znaczniki.
- Koniecznie należy wyznaczyć berka np. szarfą lub innym przyborem metodycznym.
- Dla dzieci starszych można tę zabawę przeprowadzić także dookoła siatki tenisowej. Wyznaczony berek dysponuje dwiema piłkami z gąbki. Goni pozostałych uczestników i może wykonać w dowolnym momencie rzut piłką w uciekające dzieci. Osoba zbita zostaje berkiem. Należy koniecznie zwrócić uwagę na kwestię bezpieczeństwa, miejsca w okolicach słupków siatki muszą być odpowiednio szerokie i uporządkowane.

**POLICJANCI I ŻŁODZIEJE** – zabawa opisana już w podręczniku Tenis 10, ale jako jej autor chciałbym przedstawić Państwu, jak można tę zabawę bieżną przeprowadzić na całym korcie dla dużej liczby uczestników.



**Przybory i przyrządy:** znaczniki do wyznaczenia stref, dwie obręcze, koszyk z piłkami

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie wytrzymałości szybkościowej, zwinności i współpracy zespołowej

**Organizacja i przebieg zabawy:** Ustawienie stref i pozostałych przyborów metodycznych jak na rysunku. Wyznaczamy dwie drużyny: „Policjantów” i „Złodziei”. Proporcje pomiędzy liczebnością w zespołach uzależnione są od ilości uczestników zabawy. Dla dwunastki dzieci powinno to być: 4 – policjantów i 8 – złodziei. Ustawienie grupy: po dwóch policjantów na obu połowach kortu, a wszyscy złodzieje w banku. Zadaniem złodziei jest przeniesienie po jednej piłce ze strefy banku do swojego sejfu tak, aby nie zostać dotkniętym przez policjantów. Jeżeli dziecku uda się ominąć wszystkich policjantów i wbiegnie do swojej strefy, zdobywa punkt dla drużyny. Natomiast gdy uczeń zostanie złapany przez stróżów prawa, podnosi rękę do góry i musi zanieść „sztabkę złota” do sejfu policjantów. Zabawa trwa do momentu, aż wszystkie piłki z banku zostaną wykorzystane. Wygrywa drużyna, która ma więcej piłek w swoim sejfie.

## Uwagi metodyczne:

- ❶ Najważniejsze jest bezpieczeństwo – dlatego należy wyznaczyć poszczególne strefy: banku, sejfu, a przede wszystkim strefy neutralne o odpowiedniej wielkości i szerokości. W wyznaczonych strefach policjanci nie mogą łapać złodziei.
- ❷ Należy tak przygotować kort, aby na ziemi nie znajdowały się żadne niepotrzebne elementy oraz zabezpieczyć strefy neutralne i sejf złodziei, w których odbywa się największa walka o „sztabki złota”.
- ❸ Złodzieje są bezpieczni w trzech strefach – nie można ich złapać w banku, w strefach neutralnych oraz w swoim sejfie.
- ❹ Jeżeli złodziej wybiegnie z banku, nie może już do niego wrócić.
- ❺ Policjanci podzieleni są na dwie podgrupy, po dwie osoby na połowie kortu. Mogą oni w trakcie zabawy wymieniać się stronami.
- ❻ Należy wygłaskować od złapanych dzieci, aby podnosiły rękę do góry i sprawnie odkładały piłkę do sejfu policjantów (wkładamy piłki do obręczy!).
- ❼ Jeżeli w banku pozostaje już niewiele piłek, można wprowadzić zasadę, podawania „sztabki złota” między złodziejami, jednak ta reguła znacznie utrudnia sędziowanie prowadzocemu.
- ❽ Powinniśmy przeprowadzić dwie, a może i trzy tury zabawy, tak aby każdy był policjantem i złodziejem.
- ❾ Zabawa jest bardzo dynamiczna i dzieci są mocno zaangażowane w walkę o złoto. Dlatego jeszcze raz podkreślę – najważniejsze jest BEZPIECZEŃSTWO. Jeżeli widzimy, że sytuacja wymyka się spod kontroli i dzieci nie przestrzegają zasad zabawy, należy ją natychmiast przerwać.

**BEREK RYM** – najlepszy przykład jak zabawa Berek jest wszechstronna, ma wiele możliwości i odmian. Niekończąca się opowieść.

**Przybory i przyrządy:** drabinka koordynacyjna, ewentualnie pacholki

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na środku kortu rozstawiamy drabinkę koordynacyjną lub slalom z pacholków. Wyznaczamy jednego berka, który podobnie jak w poprzedniej zabawie goni pozostałych uczestników zabawy dookoła przeszkody ustawionej na połowie kortu. Nie wolno przeskakiwać nad drabinką / slalomem. Jeżeli berek złapie inną osobę, podaje dowolne słowo i dziecko dotknięte przez berka ma trzy sekundy na wymyślenie rymu do tego słowa np. Jacek-placek. Jeżeli uda mu się podać poprawny rym, wykonuje zadanie dodatkowe na drabince i wraca do zabawy. Jeżeli złapane dziecko nie wymyśli i nie powie rymu w czasie trzech sekund, zostaje berkiem. Zabawa trwa 2-3 minuty.

**Uwagi metodyczne:**

- Należy oznaczyć berka szarfą lub innym przyborem metodycznym tak, aby każdy uczestnik zabawy wiedział, kto w danej chwili jest goniącym.
- Rym podany do słowa musi być wyrazem występującym w słowniku języka polskiego. Dzieci często wymyślają różne, nieistniejące wyrazy.
- Przy większej liczbie ćwiczących należy wyznaczyć więcej osób goniących, powiększyć obszar zabawy, a drabinkę położyć poza kortem.
- Trener powinien aktywnie uczestniczyć w zabawie: odliczając czas na podanie rymu oraz oceniać poprawność rymów do podanego słowa.

**FORMUŁA 1** – zabawa wymyślona przez dziecko. Korzystajmy z wyobraźni naszych podopiecznych.

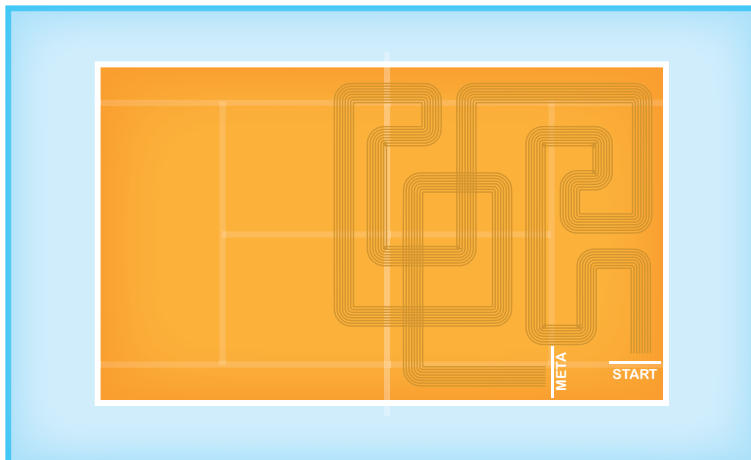
**Przybory i przyrządy:** szczotka do siatkowania kortu

**Miejsce:** kort ziemny

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, zwinności i koordynacji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na jednej połowie kortu ziemnego szczotką do siatkowania wyznaczamy / rysujemy tor wyścigowy. Tworzymy różne zakręty, odcinki proste, a nawet „ślimaka”. Określamy miejsce startu i mety. Ustawiamy dzieci w rzędzie przed linią startu i zaczynamy wyścig Formuły 1.



**Zadaniem dzieci jest:**

- ❖ „zapoznanie się z torem” – bieg truchtem,
- ❖ „rozgrzanie opon” – bieg na 50-60% szybkości maksymalnej,
- ❖ „sprawdzenie maszyny I” – wykonanie 5-7 ćwiczeń lekkoatletycznych,
- ❖ „sprawdzenie bolidu II” – wykonanie 5-7 ćwiczeń koordynacyjnych na torze,
- ❖ „wyścig I” – dzieci ustawione w rzędzie. Trener pozwala wystartować po kolei każdemu dziecku w odpowiednich odstępach. Zasada jest jedna: „gonię osobę, która biegnie przede mną i uciekam przed kolegą, który jest za mną”,
- ❖ „wyścig II” – dzieci ustawiamy dwójkami obok siebie na linii startu. Na sygnał rozpoczynają wyścig i walczą o dobrą pozycję, starając się wyprzedzić partnera. Wygrywa osoba, która jako pierwsza minie linię mety,
- ❖ „tenisowe prawo jazdy” – ćwiczenia wykonywane z piłką i rakietą na trasie jak np. noszenie, podbijanie po koźle / w powietrzu, koźlowanie, inne.

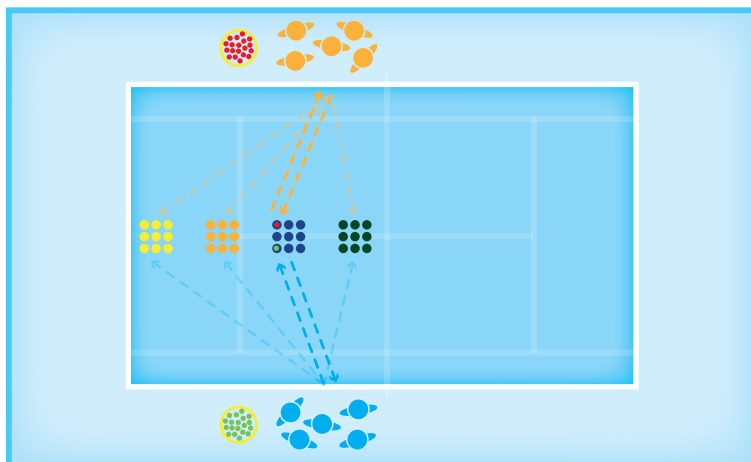
**MEGAKÓŁKO I KRZYŻYK** – wyścig, który można zobaczyć na YouTube i ogląda bardzo atrakcyjnie. Przedstawię poniżej propozycję i modyfikację, którą można przeprowadzić na korcie.

**Przybory i przyrządy:** 4 kolory znaczników po 9 sztuk, 2 kolory piłek po 23/25 sztuk, dwie obręcze hula-hoop

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci podzielona na dwa zespoły

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji



**Organizacja i przebieg zabawy:** Ustawienie zespołów i rozłożenie przyborów metodycznych jak na rysunku. Ustawiamy ze znaczników cztery kolorowe plansze do gry w kółko i krzyżyk. Drużyny ustalają kolejność biegu poszczególnych zawodników. Wyścig rozpoczyna się na sygnal prowadzącego. Z każdej drużyny startuje dziecko, które biegnie i odkłada jedną piłkę na dowolnym znaczniku / planszy gry. Kolejny zawodnik może wystartować dopiero wtedy, gdy partner przybije z nim „piątkę”. Zadaniem drużyn jest takie rozkładanie piłek na znacznikach, aby ułożyć jak najwięcej potrójnych linii z piłek ustawianych na planszach gry. Wyścig kończy się w momencie, kiedy wszystkie miejsca na znacznikach zostaną zajęte lub nie ma już możliwości ułożenia linii. Punkt zdobywa się za każdą ułożoną linię, składającą się z trzech piłek tego samego koloru. Zawodnicy mogą układać piłki na dowolnie wybranej planszy do gry. Po zakończonym wyścigu prowadzący zaprasza wszystkich zawodników do wspólnego liczenia zdobytych punktów. Wyścig należy powtórzyć 3-5 razy. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej punktów.

#### Uwagi metodyczne:

- Wyścig jest bardzo dynamiczny, dlatego należy zwrócić uwagę dzieciom na kwestię bezpieczeństwa.
- Ustawienie trenera jest ważnym elementem podczas sędziowania i egzekwowania prawidłowego startu kolejnych zawodników – trzeba „przybić piątkę”!
- Jeżeli piłka spadnie ze znacznika, to tylko zawodnik, który ją odkładał, może ją poprawić.
- Nie wolno przestawiać piłek ułożonych już na znacznikach.
- Jeżeli zawodnik potrąci znacznik i piłka znajdująca się na nim spadnie, musi ją odłożyć na miejsce.

- ❖ Jeżeli zawodnik wystartuje zbyt wcześnie „falstart”, musi wycofać się za linię startu i dopiero kontynuować wyścig.
- ❖ Przy większej liczbie uczestników jednocześnie może wykonywać zadanie dwóch zawodników. Utrudnia to znacznie sędziowanie.
- ❖ Można wprowadzić zadanie dodatkowe dla zawodników wracających do drużyny, np. proste ćwiczenia na linii bocznej singlowej przed przekazaniem „piątki” – ćwiczenia pracy nóg.
- ❖ W wyścigu tym dzieci muszą bardzo szybko podejmować decyzję o charakterze taktycznym. Gdzie rozkładać piłkę, czy zdobywać punkty, a może blokować przeciwnika. Dlatego przed rozpoczęciem każdego wyścigu należy dać możliwość zaplanowania strategii i taktyki wyścigu.
- ❖ Po zakończonym wyścigu (36 piłek rozłożonych na znacznikach) można płynnie przejść do kolejnej zabawy. Zabawy rzutnej, którą opiszę poniżej. W tym celu należy umieścić więcej piłek w obręczach obu drużyn (ok. 23-25 sztuk).



## 6.2. Zabawy rzutne

**ZGRANA DRUŻYNA** – zabawa rzutna, którą można przeprowadzić od razu po zakończeniu wyścigów „kółko i krzyżyk”. W tym miejscu pragnę zwrócić uwagę na umiejętne i płynne przechodzenie od jednej zabawy do kolejnej.

**Przybory i przyrządy:** jak wyżej, tylko 36 piłek jest rozstawionych na znacznikach, a w obręczach pozostało tylko po ok. 5 piłek

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie celności, techniki rzutu i współpracy

**Organizacja i przebieg zabawy:** Ustawienie dzieci, przyborów, rozłożenie piłek pozostaje tak, jak na zakończeniu wyścigu, który opisałem powyżej. Oba zespoły tworzą teraz jedną „zgraną drużynę”. Zadaniem dzieci jest wspólne strącenie wszystkich piłek ze znaczników. Utrudnieniem jest fakt, że w obu obręczach pozostało po wyścigach tylko 10 piłek – po 5 w każdej.

### Podstawowe zasady zabawy:

- rzuty wykonujemy spoza linii deblowej / po obu stronach kortu,
- rzuty wykonujemy sposobem dowolnym,
- nie można zabierać piłek z kortu – zakaz wchodzenia na kort,
- nie można także przekroczyć linii końcowej i jej przedłużenia,
- drużyna wygra, jeżeli strąci wszystkie piłki ze znaczników,
- jeżeli zabraknie drużynie piłek do strącania, przegrywa.

### Uwagi metodyczne:

- Należy zwrócić uwagę na współpracę podczas zabawy, ponieważ mają bardzo mało piłek do wykonania zadania. Dlatego podkreślamy, że każdy rzut musi być przemyślany i najlepiej skuteczny.
- Zwracamy szczególną uwagę na kwestię bezpieczeństwa. Dzieci rzucają piłkami z obu stron kortu, co sprawia, że każdy uczestnik musi być spostrzegawczy, szybki i nie dać się zbić piłką rzuconą przez partnera znajdującego się po drugiej stronie kortu.
- Można podpowiedzieć dzieciom, jak powinny rzucać w cel, aby nie zabrakło im piłek oraz co powinny robić, aby nie tracić piłek, które pozostają na korcie.

- Aby dzieci miały szansę na wykonanie zadania, dobrze jest, aby kort był ograniczony: ścianą, balonem, siatką, tak aby piłki nie przelatwały na kort obok.
- Można wprowadzić ograniczenie czasowe, np. 2-3 minuty.
- Można wprowadzić zasadę o podnoszeniu piłek z pola zabawy, ale tylko pod warunkiem że dziecko nie dotyka żadną częścią ciała kortu.

**WYŚCIG** – druga odsłona wykorzystania toru wyścigowego narysowanego na korcie ziemnym. Wspomnienie lat dzieciństwa i gry w kapsle na podwórku.

**Przybory i przyrządy:** 1 piłka tenisowa dla każdego dziecka oraz wyznaczony tor

**Miejsce:** kort ziemny

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie uczucia siły rzutu, koncentracji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na korcie ziemnym wyznaczamy tor / trasę, wykorzystując do tego szczołkę do siatkowania. Ustalamy kolejność rzutów. Pierwsza osoba wykonuje rzut sposobem dolnym, starając się tak toczyć piłkę, aby zatrzymała się jak najdalej oraz w torze gry. Jeżeli piłka wypadnie z trasy, wraca na miejsce, skąd wykonywany był ostatni rzut. Zawodnik, który prawidłowo wykonał rzut, czeka na kolejną próbę poza trasą. Rzuty wykonujemy z miejsca, gdzie zatrzymała się piłka. Zawodnik, który jako pierwszy pokona tor i zatrzyma się w strefie meły, wygrywa. Czas wyścigu ok. 15-20 minut!

#### Uwagi metodyczne:

- Należy zwrócić uwagę, aby dzieci nie chodziły po wyznaczonej trasie.
- Każdy jest sędzią i kontroluje grę. Dyscyplina rzutów znacznie usprawnia wyścig.
- Dość czasochłonna zabawa – czasem ponad 30 minut!
- Na mecie wyznaczamy strefę, gdzie piłka musi się zatrzymać – ok. 20-30 cm szerokości.
- Dzieci często proszą o powtórzenie wyścigu. Nie pozwólmy na to!

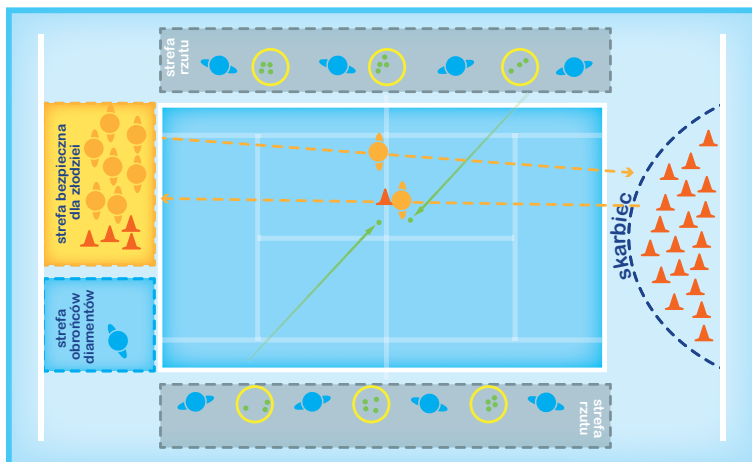
**DIAMENTY** – zabawa rzutno-bieżna. Połączenie wielu elementów w jednej zabawie. Z jednej strony prostota zasad, a z drugiej wszechstronne oddziaływanie.

**Przybory i przyrządy:** 6 obręczy hula-hoop, piłki z gąbki ok. 20 szt., pacholki ok. 20 szt.

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji oraz celności rzutów



**Organizacja i przebieg zabawy:** Dzielimy dzieci na dwa zespoły: pierwszy – obrońców diamentów, który jest rozstawiony w obręczach za linią deblową i drugi – złodziei diamentów, który zajmuje pozycję w swojej strefie bezpieczeństwa. Rozłożenie obręczy, piłek z gąbki, stref jak na rysunku. Na sygnał prowadzącego złodzieje biegną do „skarbcia” i starają się ukraść diamenty (pacholki) oraz przenieść je do swojej strefy. Jeżeli nie zostaną trafieni żadną piłką, zdobywają punkt. Jeżeli w trakcie „kradzieży” / biegu z pacholką dziecko zostanie trafione – punkt dla obrońców. Gdy wszystkie pacholki zostaną zabrane ze „strefy skarbcia”, kończy się zabawa. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej diamentów. Czas zabawy ok. 5-7 minut.

#### Uwagi metodyczne:

- Obrońcy mogą wykonywać rzuty tylko z obręczy, sposobem dowolnym.
- Obrońcy nie powinni rzucać w osoby, które nie mają w dłoni diamentu.
- W każdej obręczy jest ok. 3-4 piłek, dlatego jak skończą się piłki, należy szybko zbierać je z kortu i bronić skarbcia.
- Zwracamy uwagę, aby dzieci rzucały piłkami w dolne partie ciała / najlepiej w nogi.
- Dwie wersje poruszania się złodziei: pierwsza – biegną pojedynczo, druga – mogą poruszać się całym zespołem. Pierwsza wersja trudniejsza dla złodziei, druga znacznie trudniejsza dla obrońców.
- Złodzieje mogą bronić się pacholką przed zbiegiem.
- Należy przeprowadzić zabawę dwukrotnie tak, aby każdy był raz złodziejem i obrońcą.
- Ułożenie obręczy na korcie i wielkość stref uzależniona od wieku i zaawansowania ćwiczących.
- Można rozdać złodziejom rakiety do obrony.

**PAINTBALL** – zabawy rzućne, w których staramy się trafić inne dziecko, są według mnie rewelacyjne. Szybkość postrzegania, szybkość reakcji, mądre podejmowanie decyzji, odwaga, spryt i wiele innych zdolności kształtujemy w tego rodzaju zabawach i grach. Z drugiej zaś strony nie są one do końca wychowawcze, „czyste”, wzbudzające niekiedy złe emocje. Dlatego każdy trener musi mądrze wprowadzić je na swoich treningach lub po prostu z nich zrezygnować. Na pewno wśród dziewcząt takie zabawy cieszą się mniejszym zainteresowaniem.

Poniżej zaprezentuję Państwu kilka odmian tej zabawy / gry, w której podstawowym zadaniem jest celny / precyzyjny / szybki i skuteczny rzut.

## Modyfikacje zabawy:

1. **„Bitwa każdy na każdego”** – wszyscy uczestnicy mają po jednej piłce z gąbki. Zadaniem jest wykonanie jak najszybciej określonej liczby zbić pozostałych zawodników. Teren zabawy ograniczony do kortu deblowego. Nie wolno dwa razy z rzędu zbić tej samej osoby. Rzuty w głowę się nie liczą. Każde dziecko liczy swoje punkty na głos. Osoba, która skończy zadanie, trzyma rękę nad głową, co oznacza, że nie wolno jej już zbijać.
2. **„Dwie drużyny”** – dzielimy uczestników gry na dwa zespoły. Zasady bardzo podobne co w pierwszej zabawie. Ustawiamy dzieci po obu stronach kortu na liniach końcowych. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się „walka”. Gra odbywa się na całym korcie, można przebiegać na pole przeciwnika. Osoba zbita podnosi rękę do góry, odpada z zabawy i zajmuje wyznaczoną strefę dla osób zbitych. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zbija wszystkich przeciwników.
3. **„Pojedynek”** – dzielimy dzieci na cztery / trzy zespoły dwuosobowe. Ustawiamy w rogach pola gry. Na sygnał trenera tylko pierwsze osoby z zespołu rozpoczynają „walkę” pomiędzy sobą – to znaczy trzy / cztery osoby między sobą. Punkt dla drużyny zdobywa to dziecko, które nie zostanie zbite. Można przeprowadzić tę samą grę, tylko wszyscy uczestniczą jednocześnie, nadal zachowując drużyny i współpracę w dwójkach. Tym samym jeden zespół może zdobyć nawet dwa punkty w jednej turze.
4. **„Z raketami”** – wszystkie powyższe odmiany można i należy przeprowadzić z raketami. Najważniejsza jest kwestia bezpieczeństwa. Jak wiemy, że grupa jest zdyscyplinowana, rozsądna i myśląca, to możemy tę zabawę wprowadzić na zajęciach. Paintball jest naprawdę rewelacyjny. Oprócz emocji, szybkości wszystkiego: postrzegania, podejmowania decyzji, rzutu i adekwatnego reagowania na zaistniałą sytuację, także doskonalą element woleja.

### Uwagi metodyczne:

- Należy wyznaczyć widoczne strefy dla osób, które odpadły z zabawy / gry.
- Położyć nacisk na bezpieczeństwo w „walce” i odpowiedzialność za innych uczestników gry.
- Egzekwowanie podnoszenia ręki osób zbitych znacznie ułatwia sędziowanie i kontrolę nad przebiegiem zabawy / gry.
- Podstawowa zasada bezpieczeństwa – nie wolno podchodzić / podbiegać do innego dziecka bliżej niż na odległość wyciągniętej rakiety.
- Można rozdać więcej niż jedną piłkę na osobę lub kilka dodatkowych gąbek rozrzuć na korcie.

## 6.3. Inne zabawy

**WULKAN** – najważniejsza prostota. Wystarczy koszyk z piłkami i możemy przeprowadzić świetną zabawę dla wszystkich, która wszechstronnie rozwija wiele zdolności motorycznych i percepcyjnych. Oryginalna nazwa tej zabawy to Megawyrzutnia.

**Przybory i przyrządy:** koszyk z piłkami

**Miejsce:** dowolne

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania, szybkości podejmowania decyzji, zręczności, współpracy zespołowej

**Organizacja i przebieg zabawy:** Dzieci ustawione w okręgu dookoła trenera, który ma przed sobą koszyk z piłkami. Prowadzący po wytłumaczeniu zasad zaczyna wyrzucać piłki z koszyka, a zadaniem zawodników jest łapanie piłek i odkładanie ich do kosza. Dziecko może chwycić piłkę, która jeszcze się odbija. Jeżeli piłka przestaje kołować, nie wolno podnieść piłki z kortu. Trener rozpoczyna od spokojnego tempa wyrzucania piłek, przechodząc na coraz wyższy i trudniejszy poziom trudności. Ważne, aby prowadzący umiejętnie kierował i kontrolował piłki wyrzucane z koszyka. Jeżeli jakaś piłka przestaje się odbijać, cała drużyna „traci życie” i musi wykonać dowolne zadanie dodatkowe. Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

### Uwagi metodyczne:

- Stopniowanie trudności to podstawa atrakcyjności w tej zabawie.
- Wprowadzenie opowieści o wulkanie i lawie, która zastyga, gdy piłka przestaje się odbijać, znacznie uatrakcyjni zabawę – szczególnie u młodszych dzieci.
- Trener wykonuje różnego rodzaju rzuty: nisko, wysoko, kozłem, kilka piłek naraz, w różnych kierunkach. Im większa różnorodność, tym lepiej.
- Należy po rozpoczęciu zabawy podkreślić dzieciom rolę współpracy i komunikacji między sobą.
- Przy większej liczbie ćwiczących trener musi bardzo sprawnie i przemyślanie wyrzucać lawę z wulkanu, aby zabawa miała sens.
- Dla dzieci młodszych można wprowadzić zasadę – można łapać piłkę, która jeszcze się toczy / porusza.
- Zadania dodatkowe, które zawodnicy muszą wykonać po „stracie życia”, powinny być wykorzystane jako rozgrzewka wszechstronna przed treningiem np. 5 kółek dookoła siatki, poruszając się przodem krokiem odstawno-dostawnym lub koordynacyjnie na liniach kortu. Kreatywność trenera jest nieograniczona.

**JUMP** – zabawa skocznościowa, trudna oraz bardzo intensywna przeznaczona dla dzieci starszych.

**Przybory i przyrządy:** piłki tenisowe

**Miejsce:** kort lub boisko z siatką

**Uczestnicy:** dowolna, parzysta liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie skoczności, mocy oraz koordynacji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy dwie drużyny. Na liniach serwisowych układamy piłki tenisowe w liczbie nie mniejszej niż liczba uczestników zabawy / gry. Na sygnał prowadzącego dzieci, które ustawione są po obu stronach siatki, biegną po piłki i stopami podprowadzają je pod siatkę. Zadaniem dzieci jest przerzucenie piłki na drugą stronę siatki – obunóż. Czas gry ok. 2 minut. Wygrywa drużyna, która po zakończeniu czasu będzie miała mniej piłek na swojej połowie.

**Uwagi metodyczne:**

- Przerzucenie piłki tenisowej nad siatką obunóż jest zadaniem trudnym. Dlatego warto wykonać kilka ćwiczeń wprowadzających, które przygotowują dzieci do gry.
- Są dwie techniki wykonania tego zadania: trudniejsza – wyrzut piłki przed sobą, łatwiejsza – wyrzut piłki sposobem boczno-tylnym.
- Nie wolno używać rąk do blokowania przelatujących piłek. Wszystkie działania z piłką wykonujemy tylko stopami.
- W wersji piłkarskiej można wprowadzić zasadę uderzenia piłki po koźle oraz grę głową.
- Wykorzystanie do gry piłek niskokompresyjnych.
- Prowadzący podaje co 30 sek. czas do zakończenia gry.

## 7. ZABAWY I GRY TENISOWE dla dzieci w wieku 8-10 lat

**BEREK z RAKIETAMI** – każdy lubi się bawić w Berka. A wykorzystując jeszcze rakiety, kształtujemy wiele pożądanych zdolności i umiejętności tenisowych.

**Przybory i przyrządy:** rakietą i jedna piłka dla każdego dziecka

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie zwinności, równowagi i czucia

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na wyznaczonym polu (np. połowa kortu debowego) wyznaczamy jednego berka. Na sygnał prowadzącego wszyscy uczestnicy zabawy, wykonując zadanie z piłką i rakietą, uciekają przed berkiem. Osoba złapana: a) staje się berkiem, b) wykonuje zadanie dodatkowe, c) odpada. Zadania, jakie mają wykonać dzieci z piłką i rakietą, należy wprowadzać stopniowo – od najłatwiejszego do coraz trudniejszego:

- noszenie piłki na rakiecie ręką dominującą,
- noszenie piłki na rakiecie ręką niedominującą,
- podbijanie piłki w powietrzu ręką dominującą,
- podbijanie piłki po koźle obiema rękoma,
- kozłowanie piłki ręką dominującą.

Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

### Uwagi metodyczne:

- Należy oznaczyć berka szarfą. Liczba osób goniących uzależniona jest od liczby uczestników zabawy.
- Jeżeli dziecko, które ucieka przed berkiem, nie wykona prawidłowo zadania (np. piłka spadnie z rakiety, wyjdzie poza pole zabawy), musi wykonać zadanie dodatkowe.
- Należy przygotować np. drabinkę koordynacyjną / slalom i ułożyć zadanie do wykonania poza kortem, tak aby dzieci złapane mogły wykonać ćwiczenie, nie przeszkadzając pozostałym uczestnikom zabawy.
- Wprowadzając pomiar czasu i podział na zespoły dwuosobowe, tworzymy szybką i dynamiczną grę, która znakomicie wkomponuje się w rozgrzewkę tenisową także dla starszych dzieci.

**SZCZUR Z RAKIETAMI** – korzystajmy z zabaw, które są ponadczasowe.

**Przybory i przyrządy:** szczur – skakanka, rakietą i jedna piłka dla każdego dziecka

**Miejsce:** dowolne

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci



**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie skoczności, postrzegania i koordynacji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Ustawiamy całą grupę na obwodzie koła. Trener ze „szczurem” wchodzi do środka i tłumaczy zasady zabawy. Zadaniem dzieci jest przeskakiwanie nad skakanką / liną / węzłem tak, aby nie dotknąć żadną częścią stopy. Prowadzący na początku rozkręca „szczura”, a następnie uczestnicy zabawy wchodzą i przeskakują nad prowadzoną po ziemi np. skakanką. Utrudnieniem dla dzieci jest trzymanie w ręku rakieta oraz zadanie dodatkowe z piłką:

- trzymanie rakiet w jednej ręce, a piłki w drugiej dłoni,
- utrzymywanie piłki na rakiecie,
- podbijanie piłki rakieta,
- kozłowanie piłki rakieta (dla bardzo zaawansowanych).

Trener prowadzi „szczura” z różną prędkością i na zmiennej wysokości. Osoba, która dotknie stopami „szczura”: a) wykonuje zadanie dodatkowe i wraca do zabawy, b) odpada, c) traci życie. Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

#### **Uwagi metodyczne:**

- Należy takiego „stworzyć”, przygotować „szczura”, aby był bezpieczny. Nie zawsze jest to skakanka, ponieważ niejednokrotnie zakończona jest ona drewnianą końcówką, a to może już zaboleć naszych podopiecznych.
- Trener musi umiejętnie prowadzić szczura i dobrać stopień trudności zadania do wieku i umiejętności grupy. W grupach starszych można ciągnąć linę nad ziemią na różnych wysokościach.
- Często uczestnicy zabawy proszą o możliwość sterowania „szczurem” – uważam, że nie jest to najlepszy pomysł.
- Należy zwrócić uwagę, czy wszystkie dzieci przeskakują nad „szczurem”. Niektórzy starają się unikać kontaktu z liną, podskakując obok „szczura”.
- Zabawa na pewno jest trudna, szczególnie podczas podbijania piłki rakieta, a szczególnie przy kozłowaniu.

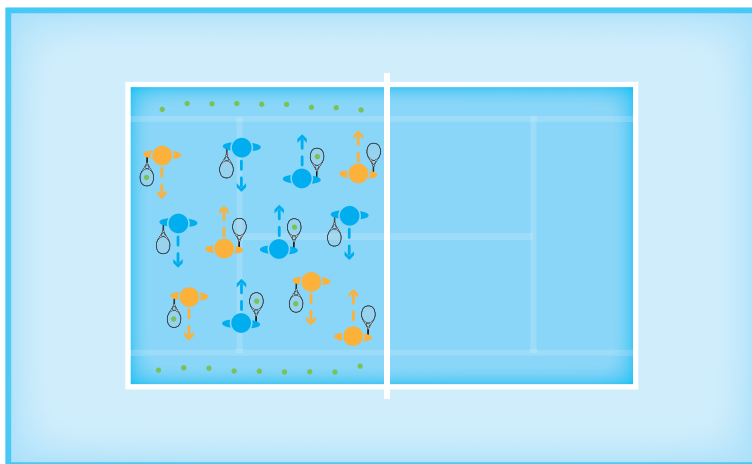
**KTO WIĘCEJ, KTO SZYBCIEJ** – każda zabawa musi mieć swoją nazwę. Niech każdy trener stworzy swoją. Nie zawsze musi być to policjant czy złodziej. A może wykorzystacie dzieci do wymyślenia czegoś ciekawego i atrakcyjnego.

**Przybory i przyrządy:** piłki do tenisa, rakietka dla każdego dziecka

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** dowolna, parzysta liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji



**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy dwie drużyny o równej liczbie zawodników. Rozkładamy po 10 piłek tenisowych w obu korytarzach deblowych i ustawiamy zespoły naprzeciwko siebie za liniami bocznymi kortu. Na sygnał prowadzącego dzieci rozpoczynają bieg do korytarza drużyny przeciwnej i przy użyciu rakiety zabierają po jednej piłce, zanosząc ją do swojej strefy (korytarz deblowy). Zabawa trwa ok. 1 min. Wygrywa zespół, który po upływie czasu będzie miał więcej piłek w swoim korytarzu. Określamy różny sposób przenoszenia piłek:

- najprostszy dla najmłodszych – toczenie piłki po korcie,
- noszenie piłki na rakiecie,
- podbijanie piłki rakietą z powietrza / po kółku,
- kozłowanie piłki.

### Uwagi metodyczne:

- Wszystkie czynności wykonujemy rakietami. Dlatego umiejętność podnoszenia piłki z kortu jest warunkiem koniecznym do przeprowadzenia tej zabawy / gry. Także odłożenie i „zgaszenie” piłki na ziemi jest umiejętnością, którą dzieci muszą najpierw opanować.
- Należy zwrócić uwagę na kwestię bezpieczeństwa – dzieci powinny poruszać się po korcie tak, aby nie wpadały na siebie w trakcie przebiegania z jednej strony kortu na drugą.
- Po sygnale zakończenia wyścigu wszyscy zawodnicy muszą zatrzymać się jak najszybciej. Ci, którzy znajdują się pośrodku kortu, muszą odłożyć piłki w miejscu, gdzie się zatrzymali. Te piłki nie są liczone do ogólnej punktacji.
- Należy zwrócić uwagę na sytuację, kiedy zawodnik jednej drużyny niechocący / specjalnie wybijie piłkę z korytarza drużyny przeciwnej. Powinniśmy odłożyć taką piłkę na miejsce.
- Zabawę powtarzamy 2-3 razy.

**PRZEKŁADANIE** – zabawa, którą można przeprowadzić na wiele sposobów i wariantów. Próbuje coś zmieniać, modyfikować i ulepszać. Zawsze może być lepiej!

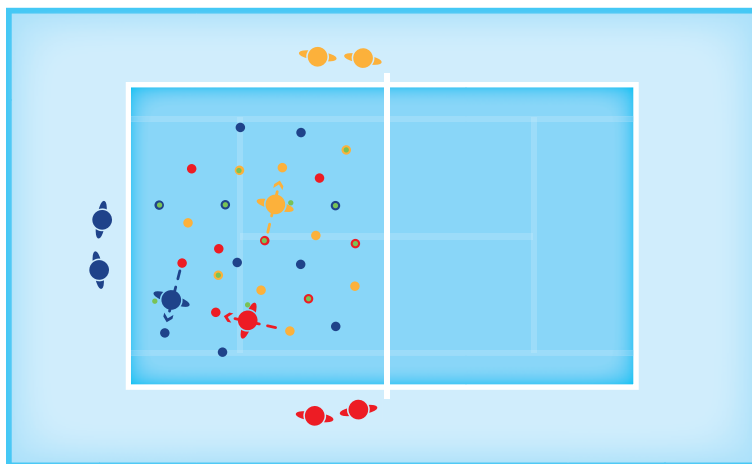
**Przybory i przyrządy:** znaczniki, piłki

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, zwinności, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na korcie rozkładamy dwa / trzy kolory znaczników, ok. 7-9 sztuk w każdym kolorze. Wybieramy zespoły dwuosobowe i każdej drużynie przydzielamy / lub dzieci wybierają jeden kolor. Jeżeli mamy nieparzystą liczbę zawodników, jeden zostaje sędzią głównym zabawy. Ustawienie drużyn i liczbą piłek na znacznikach, jak na rysunku. Na sygnał prowadzącego wszystkie dzieci starają się przekładać piłki na swój kolor znaczników, zabierając jednocześnie drużynie / drużynom przeciwnym. Można przenosić tylko po jednej piłce. Czas zabawy ok. 30 sek. Wygrywa drużyna, która będzie miała najwięcej piłek na swoim kolorze znaczników.



**Uwagi metodyczne:**

- Ważne jest rozłożenie znaczników. Ich konfiguracja, rozmieszczenie, odległości muszą być przemyślane i sprawiedliwe.
- Odpowiednia proporcja między liczbą znaczników a piłek. Na 7 znaczników ok. 4-5 piłek.
- W zależności od liczby uczestników wyznaczamy wielkość pola zabawy.
- Można zmieniać: kolor znaczników dla poszczególnych zespołów / dzieci (indywidualnie pracując), dobór w zespołach (każdy z każdym), rozłożenie znaczników.

- Zabawa ta rewelacyjnie pokazuje, które dzieci są nie tylko szybkie, ale i dokładne, spostrzegawcze, myślące.
- Można wprowadzić zasadę dwóch piłek jednocześnie. Jeżeli zawodnik biegnie już z piłką w dłoni i napotka na swojej drodze piłkę leżącą na ziemi (nie na znaczniku!), może ją podnieść i odłożyć dwie piłki na swój kolor znacznika.
- Proponuję po zakończeniu tej zabawy, przeprowadzić kolejną superzabawę rzutną. Na pewno dzieci bardzo się zaangażują.

**Modyfikacje zabawy:** A teraz spróbujmy dać każdemu dziecku rakiętę. Zasady te same, tylko dziecko przekłada i odkłada piłki, wykorzystując rakiętę i ewentualnie stopę. Dużo się zmieni. Precyzja podstawą sukcesu. Wystarczy wykorzystać rakiety, a zabawa zmienia się diametralnie.

**PIŁKA NOŻNA Z RAKIETAMI I PIŁKĄ** – dzieci często zadają pytanie: „czy zagramy w piłkę na rozgrzewkę?”. A ja bardzo często odpowiadam: „Nie”. Nie dlatego, że nie lubię piłki nożnej, raczej z powodu braku czasu na taką aktywność na korcie. Nie ukrywam jednak, że sama gra jest superrozgrzewką przed treningiem. Dzieci dużo biegają, angażują się i są emocje. Czasem powiem: „Tak” i wtedy jest euforia wśród zawodników. Poniżej zaproponuję Państwu grę w piłkę z wykorzystaniem rakiety oraz piłki do tenisa. Taką piłkę bardzo polecam na początku zajęć.

**Przybory i przyrządy:** mała piłka do nogi, rakiety i piłki dla każdego dziecka, pacholki do wyznaczenia bramek

**Miejsce:** sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

**Uczestnicy:** dowolna, parzysta liczba dzieci

**Cel:** pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, zwinności, postrzegania i umiejętności podejmowania decyzji, współpracy w zespole

**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy boisko do gry oraz dzielimy dzieci na dwa zespoły. Wyznaczamy drużyny szarfami. Zasady gry jak w piłce nożnej z dodatkowymi zasadami:

- zawodnik może uczestniczyć w grze, pod warunkiem że trzyma piłkę na rakiecie,
- jeżeli piłka w trakcie biegu spadnie z rakiety, należy jak najszybciej podnieść ją, ponownie złapać po koźle, bez użycia dłoni i wtedy można kontynuować grę,
- jeżeli zawodnik, który nie ma piłki na rakiecie („bez życia, bez serca”), uczestniczy w grze, jest faul. Dana osoba musi szybko zejść z pola gry, wykonać zadanie dodatkowe w wyznaczonej strefie i po wykonaniu zadaniu pomaga drużynie,
- jeżeli zawodnik, który wykonuje strzał na bramkę, upuści piłkę na ziemię – bramka nie zostaje zaliczona,
- czas gry ok. 5-10 min lub do określonej liczby bramek,
- nie wolno zderzać się raketami ani wybijać innym uczestnikom piłek z rakiety.

### Uwagi metodyczne:

- Można wyznaczyć pole bramkowe, do którego nie wolno wbiegać podczas gry.
- Dzieci mogą trzymać rakieta za serce.
- Na jednej połowie kortu liczba zawodników w drużynie – maksymalnie cztery osoby.
- Dobrze jak trener posiada gwizdek i szybko reaguje na każde przewinienie.
- Należy zwrócić szczególną uwagę na sytuację, kiedy zawodnik uczestniczy w grze obronnej bez piłki na rakiecie. Gra bez piłki – faul.

**WOLEJÓWKA** – doskonalenie elementu woleja oraz przygotowanie do kolejnej, trudniejszej gry, którą jest „Głupi Jaś”.

**Przybory i przyrządy:** rakietą dla każdego dziecka oraz jedna piłka

**Miejsce:** dowolne

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie czucia i umiejętności wolejowych, uspokojenie organizmu

**Organizacja i przebieg zabawy:** Ustawiamy dzieci na obwodzie koła, odległość pomiędzy zawodnikami ok. 1 metra. Każdy uczestnik na początku gry otrzymuje trzy / cztery życia. Zadaniem dzieci jest odbijanie piłki z powietrza pomiędzy sobą. Stopniowe przechodzenie na coraz trudniejsze zadania:

1. Trener stoi w środku koła i dorzuca piłkę sposobem dolnym do każdego dziecka, które musi dokładnie odegrać piłkę do prowadzącego. Jeżeli zawodnik nie odegra piłki, traci życie.
2. Jak wyżej, tylko trener dorzuca piłkę „zmylając” dzieci i wykonując rzuty niespodziewanie o zróżnicowanym stopniu trudności.
3. Jak wyżej, tylko trener dogrywa piłkę rakieta.
4. Trener na obwodzie koła wprowadza piłkę do gry. Zadaniem dzieci jest wykonanie przyjęcia piłki (ilość kontaktów piłki z rakieta nieograniczona) oraz odegranie do dowolnej osoby. Dziecko, które popełni błąd: nie skontroluje piłki, niedokładnie odegra do partnera – traci życie.
5. Jak wyżej, tylko wprowadzamy ograniczenie liczby podbić / uderzeń kontrolnych (cztery / trzy / dwa).
6. Wolejówka na jeden kontakt.

### Uwagi metodyczne:

- Uderzenie piłki musi być wykonane z fazą wznoszącą, nie wolno zagrać piłki atakującej (z góry do dołu)!
- Osoba, która straci wszystkie życia, opada i wykonuje zadanie dodatkowe. Przy większej liczbie osób, które odpadły z gry, organizujemy ciekawe, atrakcyjne ćwiczenie wolejowe.

- Trener aktywnie uczestniczy w grze, jednocześnie sędziując. Można wprowadzić zasadę jury, w skład którego wchodzi wszyscy zawodnicy i przy kontrowersyjnych sytuacjach wspólnie podejmować decyzje, kto popełnił błąd i traci życie.
- Grę wprowadzamy na końcu treningu jako formę uspokojenia organizmu i wyciszenia dzieci. Wykorzystać możemy piłkę z gąbki.

**GLUPI JAŚ** – wykorzystanie popularnej zabawy piłkarskiej, którą wykorzystujemy i dostosowujemy do potrzeb nauki elementów gry w tenisa.

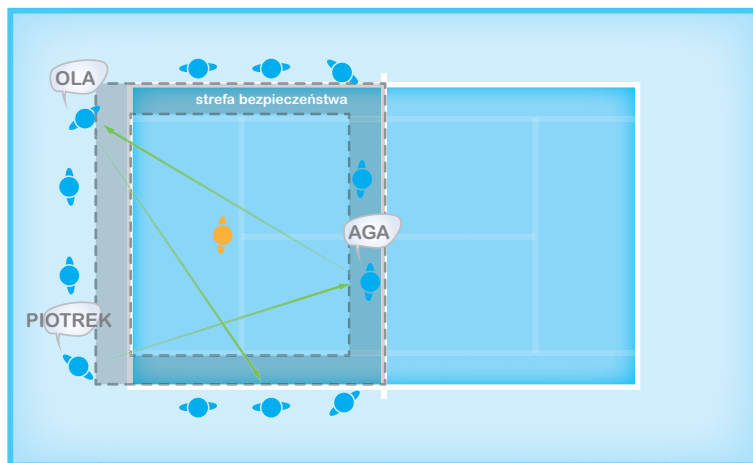
**Przybory i przyrządy:** rakietka dla każdego dziecka oraz jedna / dwie piłki

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie czucia i umiejętności wolejowych, pobudzenie organizmu, integracja grupy

**Organizacja i przebieg zabawy:** Ustawienie grupy jak na rysunku. Zasady zabawy bardzo podobne jak w grze Wolejówka – uderzenia tylko wolejem ze wznoszącą fazą lotu piłki.



**Dodatkowe reguły zabawy:**

- przed każdym uderzeniem piłki należy podać imię osoby, do której kierujemy / zagrywamy piłkę,
- wprowadzamy zasadę trzech / dwóch kontaktów piłki z rakieta,
- osoba, która popełni błąd: nie przyjmie piłki, uderzy niedokładnie, nie poda imienia lub zagra do innego dziecka, niż planowała (wywołała imię), wchodzi do środka i staje się „Głupim Jasiem”,

- „Głupi Jaś”, poruszając się na wyznaczonym polu, stara się przechwycić piłkę rakieta. Jeżeli uda mu się przejąć piłkę, zamienia się z osobą, która niedokładnie zagrała woleja,
- piłka musi być opanowana albo z powietrza lub po koźle. Jeżeli piłka przestaje się odbijać, nie wolno jej podnieść z ziemi,
- w środku pola może znajdować się więcej niż jedna osoba. Finał zabawy wygląda następująco: dwie osoby na obwodzie kortu odbijają piłkę wolejem do siebie, a pozostali uczestnicy starają się ją przechwycić. Ustawienie finalistów: a) za liniami bocznymi deblowymi, b) za linią końcową i linią pod siatką. Podczas finału nie trzeba podawać już imienia partnera,
- zasady bezpieczeństwa. Osoby w środku, walcząc o piłkę, nie mogą przełożyć rakiety za wyznaczone linie pola zabawy. Linia tworzy mur. Jeżeli w trakcie opanowywania piłki dziecko przełoży rakieta za linię pola, nie jest to uznawane, gra toczy się dalej. W trakcie walki o piłkę pomiędzy osobami znajdującymi się w środku pola nie można wybijać oraz przeszkadzać podczas opanowywania piłki. Osoba, która jako pierwsza miała kontakt z piłką, ma pierwszeństwo przyjęcia piłki.

#### Uwagi metodyczne:

- Należy wyznaczyć linię w okolicy siatki, ok. 2-3 metrów od siatki.
- Podawanie imion przed zagraniem nie jest łatwym zadaniem, powinniśmy przed zabawą przypomnieć sobie imię każdej osoby.
- Kwestia bezpieczeństwa – na liniach bocznych mamy korytarze deblowe, które traktujemy jako strefę bezpieczeństwa, ale na linii końcowej i „siatkowej” już takich stref nie ma. Można narysować, wyznaczyć albo po prostu wyegzekwować od uczniów przestrzeganie zasady „muru” – kto wpadnie na mur / przełoży rakieta – „surowa kara”.
- Można wprowadzić dwie piłki jednocześnie – dla dzieci zaawansowanych i starszych. Bardzo atrakcyjna odmiana. Dodatkowa zasada – nie wolno zagrać do osoby, która w danym momencie podbija już piłkę.
- Dla dzieci młodszych można wprowadzić zasadę, że odbijamy piłkę po koźle. Ograniczamy ilość kontaktów piłki z rakieta, np. do trzech.
- Uderzenie piłki wykonujemy zazwyczaj nad „Głupim Jasiem”. Jak dzieci opanują już zasady zabawy, dozwolone jest wykonywanie uderzeń w ziemię obok osoby znajdującej się w środku pola.
- Rozpoczęcie zabawy. Trener, stojąc na obwodzie koła, wprowadza piłkę rakieta. Druga wersja – trener staje w środku koła jako „Głupi Jaś” i stara się przechwycić piłkę.
- Wersja dla zawodników zaawansowanych – tylko jeden kontakt rakiety z piłką, bez przyjęcia kontrolnego.

**KWADRATY** – kolejna gra z dzieciństwa, w którą chłopcy grali cały czas na podwórku. Ponownie grę piłkarską wykorzystamy do stworzenia gry tenisowej.

**Przybory i przyrządy:** rakietą dla każdego dziecka oraz jedna piłka

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** 4/6/8 osób

**Cel:** kształtowanie uczucia i umiejętności wolejowych, pobudzenie organizmu, integracja grupy

**Organizacja i przebieg zabawy:** Rysujemy przedłużenie linii środkowej, wyznaczając 4-8 pól oraz dodatkową linię metr od siatki. Każdy zawodnik z rakieta zajmuje jeden kwadrat i rozpoczynamy grę.

### Zasady:

- można wykonać każde uderzenie, ale zawsze piłka musi mieć „fazę wznoszącą”,
- można grać piłkę na dowolnej wysokości z zachowaniem zasady powyżej,
- każde dziecko broni swojego pola. Piłka może się odbić na polu tylko raz,
- tak jak w tenisie: zagranie w aut, dwa kozły na polu oraz zagranie piłki z góry do dołu, atak niedozwolony – „utrata życia”. Rozpoczynamy z 3-5 żywotami na koncie. Kto wszystkie straci, opada,
- nie można wchodzić na inne pola zawodników oraz przeszkadzać w uderzeniu. Zasada „muru” z poprzedniej zabawy,
- można „przepuścić piłkę” – jeżeli piłka wykonała kozła na moim polu i przeleci na pole partnera, nie muszę jej odbijać a nawet mogę zamarkować uderzenie i „przepuścić”. Niezła zmyłka,
- wiadomo, wygra zwycięzca finału, który można rozegrać na różne sposoby: a) gramy do momentu utraty życia przez jednego z graczy, b) zawodnicy rozgrywają mecz do 3-5 punktów na swoich polach, b) rozgrywka na jedno lub dwa kara serwisowe, c) do czterech punktów na cały kort.

### Uwagi metodyczne:

- Dla czterech graczy można przeprowadzić grę na jednej stronie kortu (bez siatki) lub na cztery kara serwisowe (z siatką).
- Wykorzystanie piłki niskokompresyjnej.
- Osoba, która traci życie, wprowadza piłkę do gry.
- Dziecko, które odpada z gry, otrzymuje zadanie dodatkowe: sędziuje, ćwiczenie koordynacyjne lub tenisowe.
- Można wprowadzić uderzenie kontrolne dla zawodników mniej zaawansowanych. A dla dzieci lepiej grających można tę grę rozegrać tylko wolejem.



**GEM-SET** – nie zawsze rozgrzewka przed treningiem musi wyglądać w postaci kilku kólek dookoła kortu. A dlaczego nie wykorzystać od razu rakiet i doskonalić umiejętności tenisowych?

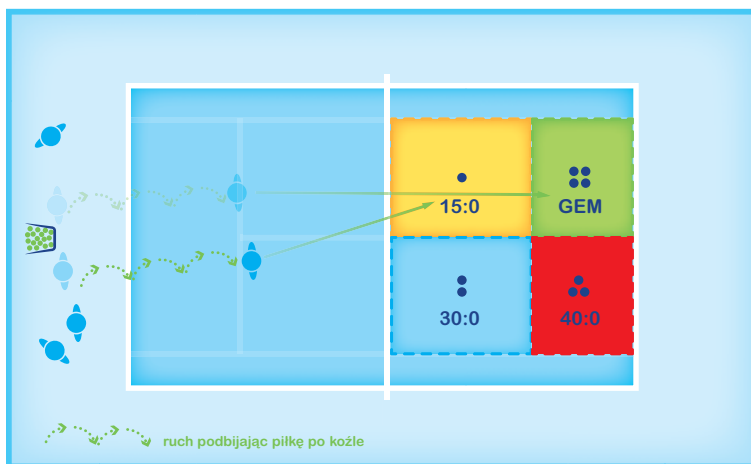
**Przybory i przyrządy:** rakietka dla każdego dziecka oraz koszyk piłek

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie czucia i umiejętności sterowania piłką, pobudzenie organizmu, nauka liczenia punktów w systemie „gem-set-meaz”.

**Organizacja i przebieg zabawy:** Wyznaczamy na jednej połowie kortu cztery strefy (dwa pola serwisowe oraz dwie strefy kortu „głębokiego”). W każdym polu rozkładamy znaczniki, które oznaczają kolejność zaliczania stref. Pole z jednym znacznikiem oznacza 15:0. Dwa znaczniki 30:0. Trzy znaczniki 40:0. Cztery – gem. Zadaniem dzieci jest: przejście od koszyka z piłkami, który ustawiony jest poza kortem do linii serwisowej, wykonując zadanie dodatkowe (np. podbijanie, kozłowanie piłki różnymi sposobami o narastającym stopniu trudności) oraz uderzenia piłki po koźle z Fh / Bh z linii serwisowej w wyznaczone strefy. Nie można łapać piłki dłońmi. Wszystkie czynności wykonujemy tylko rakieta. Jeżeli dziecko trafi we wszystkie cztery strefy po kolei, zdobywa gem. Zadanie trwa ok. 5-7 minut. Należy zmieniać strony uderzenia Fh i Bh.



**Uwagi metodyczne:**

- Zwracamy uwagę dzieciom, że zadanie dodatkowe oraz powrót do koszyka po kolejne piłki wykonywać należy truchtem – rozgrzewka tenisowa.
- Trener co jakiś czas podaje nowe ćwiczenia koordynacyjne i lekkoatletyczne, które zawodnicy wykonują z piłką i rakieta.

- Tylko jedno dziecko na połowie kortu.
- Zawodnicy liczą punkty na głos. Po każdym celnym trafieniu podają wynik.
- Jeżeli dziecko zagrało w siatkę, musi szybko podnieść piłkę z kortu bez użycia dłoni i przebić ją wolejem w wyznaczoną strefę.
- Można wprowadzić element rywalizacji – kto pierwszy uzyska jako pierwszy określoną liczbę gemów, wygrywa set.
- Wykorzystując podział kortu na cztery strefy, można przeprowadzić ćwiczenie techniczne w formie zadaniowej. Trener narzuca / dogrywa pięć, sześć piłek na Fh / Bh, a zadaniem ucznia jest trafienie w każdą strefę po kolei. Jeżeli uda mu się wykonać zadanie, zdobywa gem. Jeżeli zawodnik zaliczy wszystkie strefy w czterech uderzeniach, kolejne piłki zagrywa mocno, atakując w ostatnią strefę nr IV.
- Przy czterech osobach organizacja może przebiec następująco: dwie osoby odbijają piłkę jednocześnie (jedno dziecko tylko z Fh, drugie z Bh) i starają się zaliczyć wszystkie strefy, a zawodnicy, którzy czekają, sędziują i liczą punkty. Rywalizacja pomiędzy osobami dobranymi w dwójki.

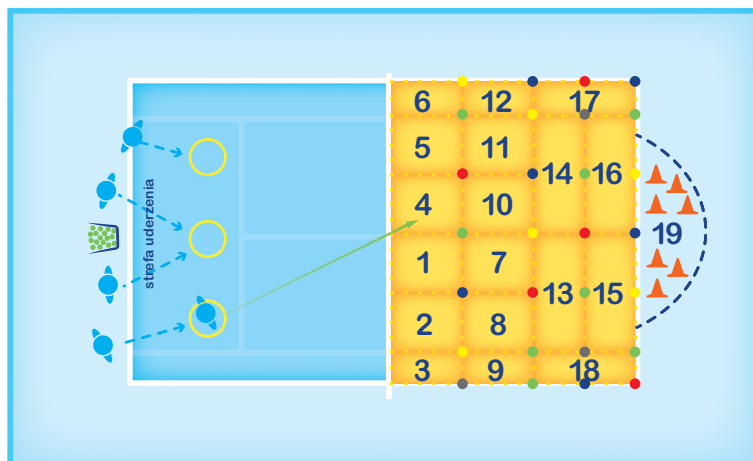
**GRA PLANSZOWA** – można przeprowadzić na wiele sposobów. Wszystko zależy od dostępności sprzętu i pomysowości trenera.

**Przybory i przyrządy:** rakietą dla każdego dziecka oraz koszyk piłek, znaczniki, pałochi, obręcze

**Miejsce:** kort ziemny do tenisa

**Uczestnicy:** dowolna liczba dzieci

**Cel:** kształtowanie czucia i umiejętności sterowania piłką, pobudzenie organizmu, współpraca w grupie



**Organizacja i przebieg zabawy:** Tworzymy na korcie planszę do gry, wyznaczając jak najwięcej urozmaiconych pól trafienia. Wykorzystujemy w tym celu kolorowe znaczniki oraz dostępne przybory metodyczne (np. pacholki, obręcze, inne). Zadaniem dzieci jest jak najszybciej przejść / zaliczyć pole nr 1 – Start, do ostatniej strefy trafienia – Meta. Jak to robimy?

Wyznaczamy obręczami miejsca, z których zawodnicy mogą wykonywać uderzenia piłki rakiętą w kierunku plansz. Zadaniem dzieci jest zaliczenie wszystkich pól po kolei „Start-Meta”, uderzając piłkę z Fh i Bh z własnego podrzutu. Aby przejść na kolejne pole, należy trafić piłką bezpośrednio z powietrza w daną strefę dwukrotnie – raz z prawej i lewej strony ciała. Zadanie rozpoczynamy z obręczy natomiast samo uderzenie powinno być wykonane na zewnątrz hula-hoop. Kto pierwszy poprawnie wykona zadanie, wygrywa. Nie ma wyznaczonej kolejności uderzeń, kto pierwszy wejdzie do obręczy, wykonuje serię uderzeń.

#### Uwagi metodyczne:

- Wyznaczenie pól gry planszowej wymaga wykorzystania dużej liczby znaczników / pacholków. Na korcie ziemnym dodatkowo można narysować linie szczołką.
- Wyznaczenie miejsc uderzenia piłki należy tak rozstawić, aby nie było zagrożenia zderzenia pomiędzy zawodnikami.
- Należy ponumerować każde pole, aby dzieci wiedziały, jaka jest kolejność zaliczania i przechodzenia na kolejne pola planszy gry.
- Na początku gry dzieci wykorzystują piłki znajdujące się w koszyku, który znajduje się za linią końcową. Kiedy wszystkie piłki zostaną użyte, zawodnicy muszą zbierać piłki z kortu. Maksymalna liczba piłek, które mogą zebrać to 6 sztuk.
- Dziecko, które dysponuje sześcioma piłkami zebranymi z kortu, może wykonać maksymalnie trzy próby z jednej obręczy, a następnie musi zmienić miejsce wykonania zadania.
- Należy zwrócić uwagę dzieciom na kwestię bezpieczeństwa podczas zbierania piłek oraz sędziowania – „oczy dookoła głowy”.
- Sędziowanie – a) tylko trener,  
b) wykorzystanie dzieci, każdy po jednej minucie.
- Każdy zawodnik przed wykonaniem uderzenia podaje numer strefy, w którą trafia tak, aby sędzia wiedział, czy uderzenie było celne.
- Jeżeli jeden z zawodników zakończył grę i zaliczył wszystkie strefy, należy dać szansę pozostałym uczestnikom przejścia gry planszowej. Maksymalny czas ok. 3-5 minut.
- Pola numer 1-12 trzeba trafić dwa razy, raz z Fh i Bh. Pola 13-18 należy zaliczyć trzykrotnie: Fh, Bh, serwis. Pole 19 – trzeba przewrócić pacholek (z powietrza / po jednym koźle).
- Czas gry – ok. 30 minut.

**WYŚCIG RAKIETOWY** – najważniejsze jest bezpieczeństwo, a następnie prostota. Zorganizowanie i przeprowadzenie gry / zabawy, gdzie trener rozkłada kilka przyborów, tłumaczy krótko, o co chodzi i wszyscy rozumieją zasady. Następnie zajmuje dogodną pozycję do sędziowania i kontroluje przebieg całej gry. To oznacza fachowość i doświadczenie trenera.

**Przybory i przyrządy:** rakietą dla każdego dziecka oraz koszyk piłek

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** dwóch zawodników, ewentualnie parzysta liczba dzieci

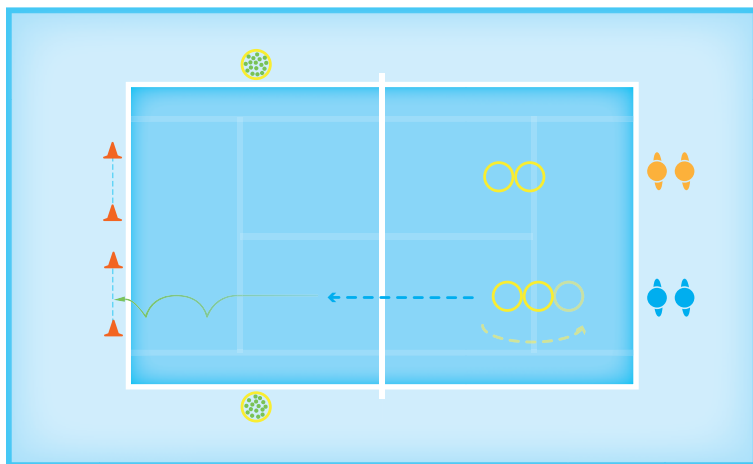
**Cel:** kształtowanie regularności uderzeń, czucia oraz umiejętności sędziowania

**Organizacja i przebieg zabawy:** Na korcie rozkładamy obręcz i tworzymy bramki z pacholików. Zadaniem zawodnika jest wykonanie celnego uderzenia piłki z Fh i Bh do bramki wyznaczonej przez pacholiki. Rozpoczęcie ćwiczenia następuje z obręczy (podrzut piłki do uderzenia do przodu), a samo uderzenie należy wykonać, znajdując się dwiema stopami poza obręczą hula-hoop. Jeżeli uda się dziecku wykonać dwa celne uderzenia (jedno z Fh, drugie z Bh), przekłada obręcz znajdującą się bliżej siatki do tyłu (układając obręcz jedną za drugą). Wyścig kończy się, gdy jeden z zawodników ułoży jedną z obręczy na linii końcowej / lub po dotarciu do linii końcowej wróci ponownie na linię serwisową. Czas wyścigu ok. 7-10 minut.

#### Uwagi metodyczne:

- Zawodnik bierze maksymalnie dwie piłki z koszyka.
- Zaliczenie zadania na danym poziomie następuje w momencie wykonania celnego uderzenia w bramkę z Fh i Bh.
- Jeżeli w dwóch próbach udało się „zaliczyć” tylko jedno uderzenie, następne wykonujemy tylko z drugiej strony, aby móc przełożyć jak najszybciej obręcz do przodu / tyłu.
- Kierunek uderzenia piłki po linii / po krosie.
- Aby bramka została uznana, piłka może wykonać maksymalnie dwa odbicia / kożły od kortu, nim przekroczy linię bramkową.
- Gdy skończą się piłki w koszyku, należy szybko zbierać piłki po drugiej stronie siatki (maksymalnie 6 sztuk) i kontynuować wyścig.
- Ustawienie trenera podczas sędziowania – najlepiej za linią końcową, po stronie zawodników wykonujących zadanie.

**Modyfikacje zabawy:** Jeżeli mamy parzystą liczbę dzieci (4-6 osób), możemy przeprowadzić ten wyścig w formie rywalizacji drużynowej. Jedna osoba z drużyny wykonuje rzut sposobem dolnym do partnera, który uderza piłkę do bramki. Po dwukrotnym trafieniu w światło bramki oddalamy obręcz o jedną długość. Po jednej minucie następuje zmiana osoby narzucającej / nagrywającej piłki. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza dojdzie do wyznaczonej linii.



#### Uwagi metodyczne:

- Na początku wyścigu rozkładamy ok. 20-30 pitek do obręczy osoby, narzucającej piłki z wyznaczonego miejsca (hula-hoop).
- Należy tak rozstawić strefę narzucania piłki, aby nie było zagrożenia trafienia osoby nagrywającej.
- Nagrywanie piłki można wykonywać rzutem sposobem dolnym lub rakieta.
- Po określonym czasie (1-2 minuty) następuje zmiana zawodnika, który nagrywa piłki.
- Podczas zbierania pitek z kortu można dać pełną dowolność dzieciom / uszczegółwić zasady.
- Można wprowadzić dodatkowe uderzenia – np. wolej / smecz.
- Trener musi być bardzo aktywny podczas sędziowania.

**PSUJA** – gra na kara serwisowe dla 5 osób oraz ciekawa „rozgrzewka tenisowa”.

**Przybory i przyrządy:** rakietą dla każdego dziecka oraz piłka na parę

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** pięciu zawodników

**Cel:** kształtowanie regularności uderzeń, uczucia oraz umiejętności sędziowania

**Organizacja i przebieg zabawy:** Dobieramy dzieci w dwójki. Zadaniem zawodników jest utrzymanie jak najdłuższej wymiany. Gra odbywa się na kara serwisowe z kortyżarzem deblowym. Serwis wprowadzamy rakieta sposobem dolnym – Fh lub rzutem sposobem górnym. Piąta osoba stoi z boku kortu (przy słupku od siatki) i jest sędzią. Sędzia ma za zadanie liczyć każdemu zawodnikowi popełniane błędy. Kto pierwszy

wykona trzy nieudane uderzenia, otrzymuje tytuł „Psuja” i zmienia się z sędzią. Przy zmianie graczy liczba błędów pozostałych uczniów się zeruje i gra rozpoczyna się od nowa. Wygrywa osoba, która najmniej razy popełni trzy błędy i otrzymała status „Psuja”. Czas gry ok. 5-7 minut.

## Uwagi metodyczne:

- Grę wprowadzamy na początku rozgrzewki tenisowej.
- Wielkość pól gry może być zmienna: karo serwisowe,  $\frac{3}{4}$  kortu, połowa kortu debłowego.
- Można wprowadzić zadanie dodatkowe np. gra z uderzeniem kontrolnym, obiegnięcie znacznika, inne.
- Sędzia musi obserwować wszystkich zawodników – zauważyć i liczyć błędy każdego dziecka.
- Jeżeli sędzia nie zauważy czyjeś błędu, to nieudane zagranie nie jest liczone.
- Można wykorzystać piłki o różnej kompresji.

**GRA na KARA** – poniżej chciałbym zaproponować kilka różnorodnych pomysłów na rozgrzewkę tenisową na kara serwisowe.

1. **„Rakieta kontra dłoń”** – jedno dziecko gra rakieta, a drugie łapie i rzuca sposobem dolnym. Serwis wykonujemy rzutem sposobem górnym.
2. **„Dwie Rakiety I”** – zawodnicy łapią pomiędzy dwie rakiety piłkę po koźle oraz wykonują rzut sposobem bocznym. Gra z wykorzystaniem dwóch raket.
3. **„Dwie Rakiety II”** – dzieci grają dwiema raketami z przyjęciem kontrolnym. Utrudnieniem będzie wprowadzenie zasady – jedną rakieta przyjmujesz, drugą odbijasz na stronę partnera / przeciwnika.
4. **„Zamrożony Tenis”** – rozgrywka na karo serwisowe z korytarzem. Zasada podstawowa – w miejscu i w pozycji, w jakiej odbiłeś ostatnią piłkę, musisz pozostać nieruchomo do momentu, aż partner / przeciwnik nie odbije piłki.
5. **„Żywa piłka”** – zawodnicy mają do dyspozycji jedną piłkę. Rozgrzewają się na kara. Jeżeli w trakcie wymiany popełni błąd, muszą zrobić wszystko, aby piłka nie zatrzymała się na korcie. Nie wolno pomagać sobie rękoma.
6. **„Dwa życia”** – zawodnicy mają do dyspozycji dwie piłki. Pierwszą rozgrywają, starając się utrzymać wymianę jak najdłużej. Druga piłka jest schowana, trzymana w kieszeni. Jeżeli popełni błąd, wykorzystują do gry drugą piłkę, jednocześnie starając się podnieść z kortu piłkę, którą przed chwilą „stracili”. Jeżeli w trakcie prowadzenia wymiany drugą piłką, zawodnicy nie podniosą i nie odzyskają pierwszej piłki – tracą dwa życia i muszą wykonać zadanie dodatkowe np. 10 kółek dookoła kortu!
7. **„Dwie piłki”** – obaj zawodnicy w tym samym momencie wprowadzają piłkę do gry na ustalony znak / sygnał i starają się utrzymać wymianę dwiema piłkami.

kami jak najdłużej. Walczymy o rekord liczby uderzeń dwiema piłkami jednocześnie. Kiedy jedna piłka zostanie rozegrana / popsuta, zawodnicy rozgrywają punkt na karo serwisowe z korytarzem. Gra do 7 pkt.

8. **„Koperta” na dwa kara** – jedno dziecko wykonuje zagrania tylko po linii, drugie tylko po krosie. Zawodnik, który serwuje, gra po przekątnej. Po wykonaniu określonej liczby uderzeń 4-8 można rozgrywać piłkę na punkty. Gra do 7 pkt. Dziecko, które podczas zadania wymiany piłki w „kopercie”, popsuje piłkę – traci punkt.
9. **„Alfabet”** – dzieci odbijają piłkę, starając się utrzymać jak najdłuższą wymianę. Przy każdym uderzeniu zawodnik musi podać jakieś słowo rozpoczynające się na daną literę alfabetu. Pierwsza piłka A – np. ananas, druga piłka B – np. bank itd. Zadanie zostanie wykonane, gdy zawodnicy użyją wszystkich liter alfabetu. Zadanie bardzo trudne!
10. **„Serwis w karo”** – zawodnik wykonuje lekki serwis sposobem górnym na jedno / dwa kara. Zadaniem partnera jest przyjęcie piłki rakieta i złapanie w dłoń lub pomiędzy dłoń a raketę. Osoba, która opanowała piłkę, wykonuje ponownie serwis z miejsca, w którym złapała piłkę. Nie wolno uderzyć piłki serwisem mocno. Grając na dwa kara serwisowe, należy wykorzystać podstawową zasadę taktyczną – „gonienie przeciwnika”.
11. **„Piłkarski Poker”** – serwis rakieta sposobem dolnym w karo serwisowe. Zadaniem zawodnika jest przyjęcie piłki rakieta lub ciałem i odegranie piłki na stronę partnera / przeciwnika rakieta lub nogą. Zasada podstawowa – jeżeli przyjmuję piłkę ciałem (stopą, udem, klatką, głową), muszę przebić piłkę rakieta. Jeżeli przyjmuję piłkę rakieta, muszę zagrać nogą lub inną częścią ciała. Zadanie trudne technicznie i koordynacyjnie. Gra do 7 pkt systemem Tie Break.

#### Uwagi metodyczne:

- Na początku należy sprawdzić, czy dzieci rozumieją, znają, umieją przestrzegać zasad zadania / gry.
- Przed rozpoczęciem gry na punkty powinniśmy umożliwić zawodnikom „wejście w uderzenie” – ok. 1-2 minut rozgrzewki tenisowej z danymi zasadami gry.
- Można zorganizować miniturniej na kara serwisowe w danej grupie. System „każdy z każdym” – czas ok. 10 minut. Krótkie, szybkie mecze. Na czas lub do określonej liczby punktów.

## 8. GRY TENISOWE dla zawodników zaawansowanych

Poniżej chciałem przedstawić propozycje kilku gier tenisowych dla zawodników zaawansowanych. Pomysły zostały zaczerpnięte od najlepszych trenerów na świecie. Omawiam też kilka własnych koncepcji.

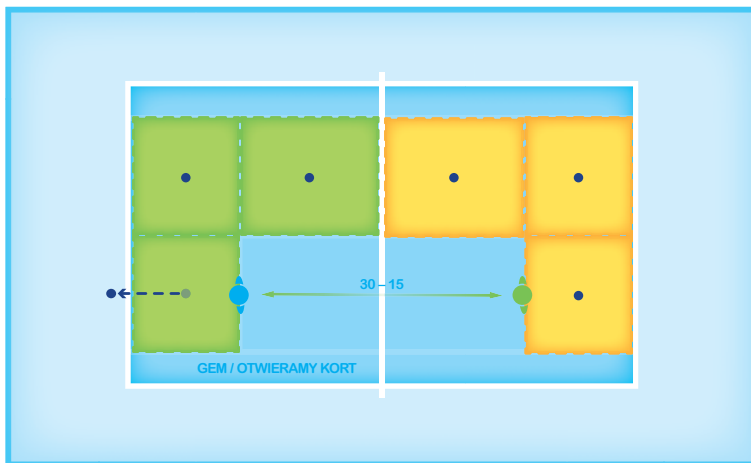
**Otwieramy kort** – gra, którą zaprezentowała Emma Doyle na jednej z konferencji w Polsce.

**Przybory i przyrządy:** rakietą dla każdego dziecka oraz piłka do tenisa, 6 znaczników / pacholteków

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** dwóch / czterech zawodników

**Cel:** kształtowanie czucia, sterowania piłką, umiejętności taktycznych i podejmowania decyzji



**Organizacja i przebieg gry:** Rysujemy przedłużenie linii środkowej do linii końcowej kortu, wyznaczając tym samym na każdej połowie cztery strefy kortu. Trzy pola zostają „zablokowane” przez położenie na środku strefy znacznika / pacholka. Grę rozpoczynamy na jedno karo serwisowe. Zasady:

- serwis wprowadzamy: a) rzutem sposobem górnym, b) uderzeniem piłki rakieta po koźle,
- rozgrywamy gem (do czterech punktów), bez przewag,
- zawodnik, który wygrywa gema, zabiera jeden wybrany przez siebie znacznik, tym samym otwierając swoją połowę kortu i powiększając pole trafienia dla przeciwnika,
- zawodnik, który przegrał, nie „otwiera” swojego kortu,



- zagranie w strefę, która jest „zamknięta”, traktowane jest jak aut,
- zawodnik, który uzyskał dostęp do linii końcowej, w miarę możliwości wprowadza serwis po przekątnej,
- wygrywa dziecko, które jako pierwsze zdejmie wszystkie znaczniki ze swojego pola i wygra kolejnego gema, rozgrywając mecz na całym korcie,
- przy czterech zawodnikach można przeprowadzić grę na kilka sposobów: a) każda dwójka rozgrywa swój mecz, b) zawodnicy grają parami na zmianę po jednym punkcie / po jednym uderzeniu, c) rozgrywka deblowa z jedną rakieta i jej przekazywaniem.

#### Uwagi metodyczne:

- Przed rozpoczęciem gry każde dziecko wybiera strefę / karo serwisowe, które będzie „otwarte” do rozegrania pierwszego gema.
- Na korcie ziemnym rysujemy przedłużenie linii środkowej – szczotką do linii.
- Można wprowadzić różne piłki niskokompresyjne do gry (pierwszy gem – czerwona, drugi – pomarańczowa, trzeci – zielona i ostatni żółta).
- W czasie gry na karo serwisowe nie można wykonać uderzenia kończącego z woleja.
- Wprowadzenie serwisu sposobem górnym, w momencie uzyskania dostępu do linii końcowej przez któregoś z zawodników.
- Wolno wprowadzić zadanie dodatkowe jak na przykład: gra z uderzeniem kontrolnym, wolejówka, gra tylko stroną backhendową i inne.

**Mistrz krosa** – prostota połączona z wszechstronnym oddziaływaniem na umiejętności techniczne oraz taktyczne.

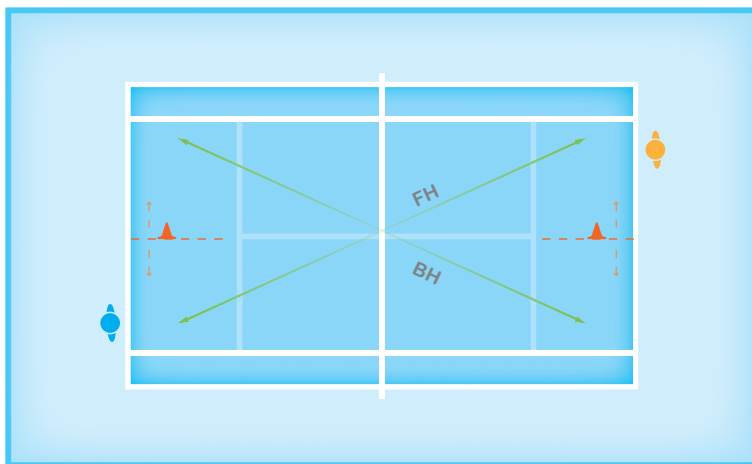
**Przybory i przyrządy:** rakietą dla każdego dziecka oraz piłka do tenisa, 2 pacholki

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** dwóch / czterech zawodników

**Cel:** doskonalenie sterowania piłką, regularności i tworzenie presji na przeciwniku

**Organizacja i przebieg gry:** Na przedłużeniu linii środkowej w odległości ok. 1,5 metra od linii końcowej ustawiamy pacholki, po obu połowach kortu. Ustalamy stronę uderzenia (Fh, Bh), którą będzie prowadzona wymiana piłki. Wprowadzenie piłki do wymiany następuje sposobem dolnym po koźle w karo serwisowe. Zadaniem zawodnika jest wygranie wymiany po krosie. Zasada podstawowa: jeżeli popełniasz niewymuszony błąd w trakcie wymiany, przedstawiasz pacholek o dwie stopy w kierunku linii bocznej, powiększając swoją strefę trafienia. Jeżeli zawodnikowi uda się wykonać takie uderzenie, że zmusza do błędu przeciwnika, pomniejsza strefę trafienia na swoim polu także o dwie stopy. Gra kończy się w momencie, gdy jeden z zawodników położy swój pacholek na jednej z linii bocznych.



## Uwagi metodyczne:

- Należy wytłumaczyć i objaśnić zawodnikom ocenę sytuacji podczas wymiany – kiedy występuje błąd niewymuszony oraz zagranie wygrywające.
- Gra odbywa się na korcie singlowym.
- Można wprowadzić zasadę, że rozgrywając np. krosy po stronie forhendowej, nie wolno uderzyć piłki stroną backhendową. Wprowadzenie tej zasady wymusi na zawodnikach powrót do środka kortu.
- Przy czterech zawodnikach mogą rozpocząć grę jednocześnie dwie pary, natomiast w późniejszym etapie rozgrywki – zawodnicy grają na zmianę (potrzebne cztery znaczniki do wyznaczenia stref trafienia piłki po krosie).

**Matchpoint** – rewelacyjna gra dla dzieci na poziomie pomarańczowym, ale także dla starszych zawodników. Gra zaprezentowana na jednej z konferencji organizowanej przez Akademię Trenerów Tenisa.

**Przybory i przyrządy:** rakietą dla każdego dziecka, 4 hula-hoop, po 5 piłek w każdej obrotach

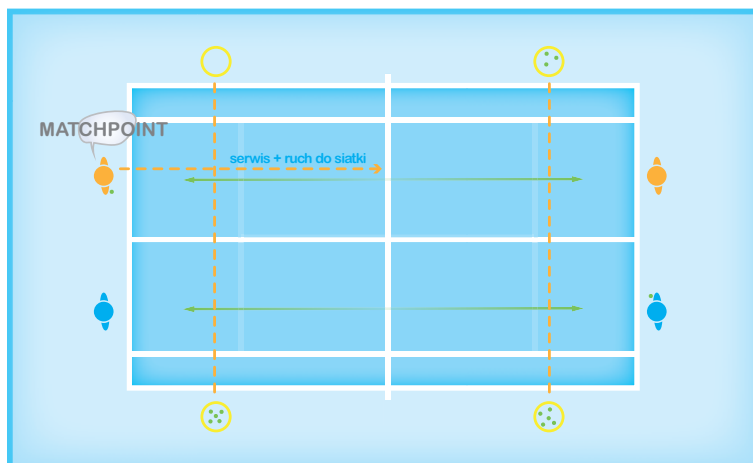
**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** czterech zawodników na korcie

**Cel:** doskonalenie ataku do siatki oraz gra wolejem i tworzenie presji na przeciwniku

**Organizacja i przebieg gry:** Przedłużając linię środkową, dzielimy kort deblowy na dwie połowy. Na poziomie pomarańczowym rozgrywamy mecz na  $\frac{3}{4}$  długości całego kortu. Jednocześnie rozgrywamy dwa mecze jednocześnie – czterech zawodników. Rozpoczęcie gry następuje poprzez wykonanie rzutu sposobem górnym. Pierwszą piłkę zawodnicy rozgrywają z głębi kortu. Osoba, która wygra pierwszą wymianę,

biegnie do swojej obręczy, zabiera jedną piłkę i wprowadza ją do gry uderzeniem po koźle. Zagranie powinno być atakujące i agresywne, ponieważ zawodnik po serwisie musi biec do siatki i starać się wygrać kolejny punkt wolejem. Na wprowadzenie kolejnej piłki do gry dziecko ma tylko trzy sekundy. Kiedy zostaje ostatnia piłka w obręczy, zawodnik, wprowadzając ją serwisem, jest zobowiązany głośno powiedzieć „matchpoint”, informując przeciwnika o ostatniej piłce. Jeżeli zawodnik rozgrywający „swoją” piłkę meczową wygra, zostaje zwycięzcą. Jeżeli przegra wymianę, zbiera do obręczy trzy piłki i gra toczy się dalej, do momentu, aż któryś z zawodników wygra ostatnią piłkę tzw. „matchpoint”. Czas gry ok. 7-10 minut.



#### Uwagi metodyczne:

- Przed rozpoczęciem gry jeden z zawodników bierze jedną dodatkową piłkę, którą będzie wprowadzał rzutem do gry.
- Serwis można wykonać w cały kort (połowa kortu deblowego).
- Na początku trener liczy trzy sekundy, jakie ma uczeń na wprowadzenie piłki do gry.
- Jeżeli zawodnik nie pobiegnie do siatki po serwisie, przegrywa punkt.
- Należy zwrócić dzieciom uwagę na znaczenie i rolę uderzenia poprzedzającego atak do siatki.
- Jeżeli dzieci będą nadużywały uderzenia piłki lobem, można wprowadzić zakaz grania piłki wysoko w pierwszym / drugim uderzeniu.
- Gra bardzo intensywna, atrakcyjna, doskonaląca wiele elementów gry jednocześnie. Przypomina ona znaną grę „defense-offense”, gdzie drużyna wygrywająca biegnie do siatki i musi wygrać trzy piłki z rzędu, a para przegrywająca cofa się na linię końcową.

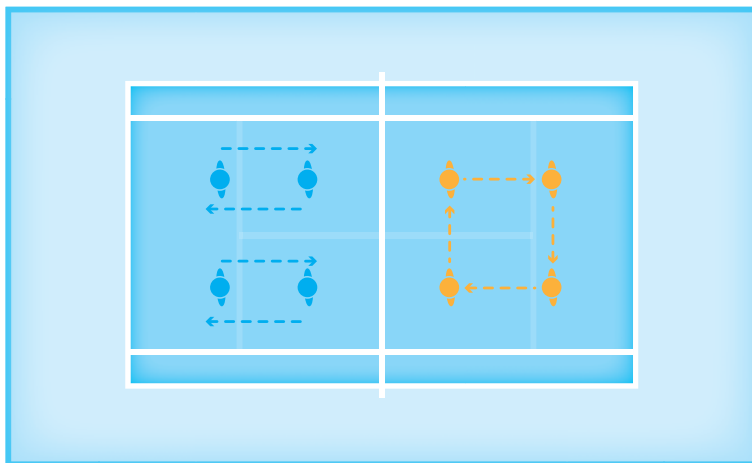
**Rotacyjny Tenis** – dużo biegania, szybkie zmiany sytuacji, współpraca i szybkie podejmowanie mądrych rozwiązań taktycznych. Zapowiada się dobra zabawa na korcie.

**Przybory i przyrządy:** rakietka dla każdego dziecka oraz piłka

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** parzysta liczba zawodników: 4/6/8 osób

**Cel:** doskonalenie poruszania się po korcie, komunikacji między zawodnikami oraz gra we wszystkich strefach kortu



**Organizacja i przebieg gry:** Wyznaczamy pozycje dla każdego zawodnika. Na rysunku przedstawiono schemat dla czterech graczy. Piłkę wprowadzamy serwisem sposobem dolnym po koźle / z powietrza i rozgrywamy wymianę. Zasada najważniejsza: po każdym uderzeniu piłki wszyscy zawodnicy drużyny muszą wykonać przejście o jedną pozycję / rotacja ustawienia graczy. Jeżeli nie nastąpi zmiana miejsc, drużyna traci punkt. Gra toczy się do ustalonej liczby punktów lub na czas. Dodatkowe zasady:

- serwis można wykonać w cały kort singlowy, a wymiana piłki odbywa się na korcie deblowym,
- nie można odbić piłki zagranej z serwisu, z powietrza (wolejem),
- jest możliwość wprowadzenia zasad: a) dwóch koźliów na jednej połowie kortu, b) gra z przyjęciem kontrolnym, c) trzech kontaktów jak w siatkówce i przebiecie wolejem, d) każdy zawodnik musi raz podbić piłkę rakieta.

#### Uwagi metodyczne:

- Kwestia bezpieczeństwa – należy zwrócić szczególną uwagę dzieciom, aby osoby uderzające piłkę z głębi kortu nie trafiły swojego partnera stojącego przy siatce!

- Rotacja pozycji może odbywać się w prawą lub lewą stronę. Ewentualnie przy czterech zawodnikach w drużynie można zmieniać się miejscami z tyłu kortu do przodu (pod siatkę) i odwrotnie z przodu do tyłu.
- W zależności od stopnia zaawansowania uczniów wykorzystanie różnych piłek niskokompresyjnych.
- Zmienność zasad ilości koźłów na korcie oraz liczby podbić / kontaktów z piłką umożliwi dopasowanie gry do umiejętności zawodników.
- Przy dwóch uczniach w zespole zamiana pozycji następuje z lewej strony kortu na prawą i odwrotnie. Przy trzech graczach – rotacja po trójkącie (dwa ustawienia: a) dwóch zawodników z tyłu, jeden z przodu, b) dwóch z przodu, jeden z tyłu kortu).

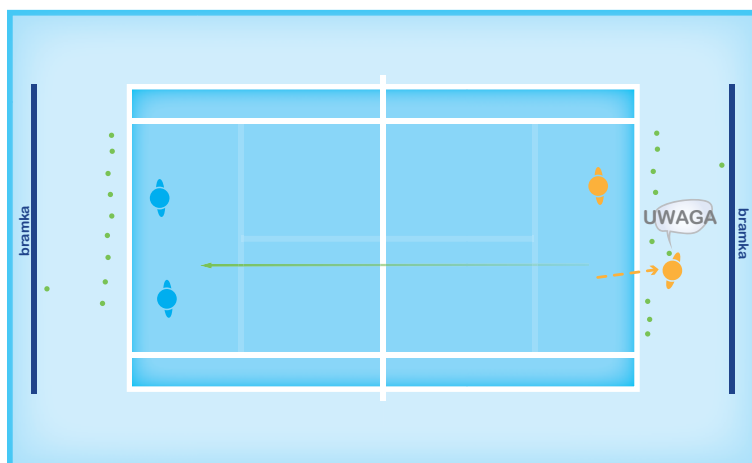
**Uwaga** – gra drużynowa, której zasady zostały stworzone przy współpracy i pomocy samych zawodników.

**Przybory i przyrządy:** rakietą dla każdego dziecka oraz ok. 16-20 piłek

**Miejsce:** kort do tenisa

**Uczestnicy:** parzysta liczba zawodników: 4-6 osób

**Cel:** doskonalenie poruszania się po korcie, komunikacji między zawodnikami oraz gra we wszystkich strefach kortu, kształtowanie postrzegania i podejmowania decyzji



**Organizacja i przebieg gry:** Rozkładamy za liniami końcowymi po obu stronach kortu ok. 8-10 piłek do tenisa. Przed rozpoczęciem gry zawodnicy ustawieni pod siatką czekają na sygnał prowadzącego. Start gry – zawodnicy biegną do dowolnej piłki znajdującej się za linią końcową, podnoszą ją bez użycia dłoni oraz wykonują uderzenie piłki po koźle, starając się tak uplasować piłkę, aby: po pierwsze – piłka odbiła się na

korcie przeciwnika (kort deblowy), po drugie: piłka dotknęła ściany / siatki ogrodzeniowej znajdującej się z tyłu kortu. Punkt zdobywa drużyna wówczas, gdy zagrana piłka wpadnie w kort i przeciwnicy nie „obronią” swojej ściany – „bramki”.

## Najważniejsze zasady gry:

- przed każdym uderzeniem piłki zawodnik musi głośno powiedzieć słowo „UWAGA”. Jest to komunikat dla partnera oraz przeciwników o zagranie piłki,
- zawodnicy muszą zarówno atakować, jak i bronić swojej bramki / ściany,
- każdą piłkę, którą podnosimy z kortu (bez użycia rąk), uderzamy zza linii końcowej,
- można próbować podnieść więcej niż jedną piłkę z kortu, ale z zachowaniem zasady braku używania dłoni – zadanie trudne,
- jeżeli zawodnik podniesie piłkę spod siatki, musi podbijając piłkę, wycofać się za linię końcową,
- po podniesieniu piłki z ziemi należy cały czas ją podbijać (po koźle / z powietrza). Niedozwolone jest trzymanie piłki na rakięcie,
- istnieje możliwość odbicia piłki zagranej przez przeciwnika po koźle / z powietrza, pamiętając, że tuż przed zagranie konieczne należy krzyknąć „Uwaga”,
- zawodnik, który wejdzie w kort i przyjmie / opanuje piłkę zagraną przez przeciwnika, może podejść do przodu do najbliższej linii. To znaczy – przyjęcie w strefie kortu głębokiego, można podejść do linii serwisowej. Przyjęcie w karo serwisowym, można wykonać uderzenie spod siatki,
- dozwolone jest wykonanie dowolnego uderzenia: po koźle / z powietrza, Fh / Bh, wolej / drive wolej / smecz. Decyzję podejmuje zawodnik,
- czas gry jednego seta ok. 3-5 minut. Przed drugą rozgrywką zmieniamy strony oraz rozkładamy piłki tak, aby na każdej stronie było tyle samo.

## Uwagi metodyczne:

- Gra doskonalcą współpracę i komunikację pomiędzy zawodnikami.
- Gra ucząca umiejętności podejmowania decyzji i szybkiego reagowania do zmiennych sytuacji na korcie.
- Gra kształtująca umiejętność oceny toru lotu piłki. Piłka zagrana w aut nie może „zdobyć” punktu.
- Trener decyduje, czy wolno prowadzić piłki rakiętą po ziemi. Dozwolone na pewno jest podbijanie i kozłowanie piłki.
- Zawodnicy jednej drużyny mogą podawać piłkę między sobą.
- Sędziowanie gry jest trudne. Trzeba być bardzo skoncentrowanym i uważnym.
- W grupach młodszych i mniej licznych trener może rywalizować np. z trójką zawodników.

## 9. Podziękowania

Na początku pragnę podziękować Państwu za zainteresowanie się powyższym opracowaniem i jego lekturę. Mam nadzieję, że wykorzystacie niektóre pomysły gier i zabaw na własnych zajęciach i wprowadzicie na treningach dużo ciekawych i atrakcyjnych zabaw. Dzieci na pewno będą szczęśliwe, a ja bardzo usatysfakcjonowany, że mogłem Państwa w pewien sposób zainspirować do tworzenia własnych pomysłów.

Wielkie podziękowania dla wszystkich, od których mogłem się wiele nauczyć. Pracując od 2003 roku w Szkole Tenisa „Tie Break” spotkałem i podpatrywałem wielu trenerów, ucząc się i zdobywając doświadczenie. Jako świeżo upieczony instruktor tenisa pierwsze nauki otrzymałem od Krzysztofa Waltera – dzięki Mazi. Szczególne znaczenie w procesie zdobywania doświadczenia trenerskiego i pedagogicznego ma Akademia Trenerów Tenisa. Dzięki uczestnictwu w wielu konferencjach organizowanych przez Piotra Unierzyskiego, na których uczyłem się od najlepszych trenerów na świecie takich jak: Emma Doyle, Louis Cayer, Judy Murray, Simon Wheatley oraz Mieczysław Bogusławski, mogłem pogłębiać swoją wiedzę z zakresu metodyki nauczania oraz treningu wszechstronnego. Mam nadzieję, że jeszcze wiele się nauczę od najlepszych i wiedzę tę będę mógł wykorzystywać w pracy z najmłodszymi.

Pragnę wyrazić także wdzięczność Panu dr Adamowi Królakowi. Przeczytałem wiele książek jego autorstwa, a treści w nich zawarte wykorzystałem w swojej pracy nauczyciela i trenera. Miałem także możliwość uczestniczenia w kursie trenerskim prowadzonym przez Pana Adama. Cieszę się bardzo, że spotkałem na swojej drodze tak znaną i cenną postać.

Duże podziękowania należą się także Pani dr Magdalenie Leleonek. To dzięki niej poznałem wiele ciekawych i nowych zabaw, które opisałem w swoim opracowaniu.

Na końcu pragnę bardzo podziękować swojej żonie Joannie Multan. Za jej cierpliwość, wyrozumiałość i nieocenioną pomoc podczas opisywania wszystkich zabaw i gier.

Jacek Multan

## 10. Literatura

M. Dmochowska, **Metody i formy pracy z sześciolatkami (w:) Vademecum nauczyciela sześciolatków**, WSIP, Warszawa 1980.

A. Królak, **Tenis dla dzieci, rodziców i nauczycieli**, WSIP, Warszawa 1999.

A. Królak, **Tenisowy Atlas Ćwiczeń**, Centralny Ośrodek Sportu, Warszawa 2000.

E. M. Minczakiewicz, **Zabawa w rozwoju poznawczym i emocjonalno-społecznym dzieci o zróżnicowanych potrzebach i możliwościach**, Oficyna Wydawnicza IM-PULS, Kraków 2006.

W. Okoń, **Zabawa a rzeczywistość**, Żak, Warszawa 1995.

**Tenis 10 – żyj tenisowo – graj kolorowo**, pod red. W. Andrzejewskiego, Polski Związek Tenisowy, 2011.

R. Trześniowski, **Gry i zabawy ruchowe**, Sport i Turystyka, Warszawa 1972.







## Jacek Multan

Nauczyciel wychowania fizycznego, a jednocześnie trener tenisa. Wykładowca i szkoleniowiec Polskiego Związku Tenisowego oraz Akademii Trenerów Tenisa. Specjalizujący się w pracy z najmłodszymi dziećmi oraz młodzieżą szkolną. Uczestnik wielu konferencji metodycznych oraz kursów szkoleniowych. Twórca ogólnopolskiego programu szkoleniowego dla klas sportowych o profilu tenisowym (klas 1-3).

Książka, którą trzymają Państwo w ręku, jest zbiorem wielu zabaw i gier tenisowych, które możecie wykorzystać w swojej pracy z dziećmi, nie tylko na korcie. Znajdziecie tu zabawy, które wszyscy znają i wykorzystują, ale w zupełnie innej, nowej odsłonie. Zachęcamy do lektury i zabawy z najmłodszymi.



[www.tenis10.pl](http://www.tenis10.pl)



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

