

Wojciech Andrzejewski, Magdalena Lelonek, Grzegorz Lelonek
Jacek Multan, Piotr Unierzyski, Krzysztof Walter

tenis

10

żyj tenisowo - graj kolorowo

Program szkolenia dzieci do lat 10

**Metodyka nauczania na poziomie
niebieskim i czerwonym**



PARTNER
STRATEGICZNY
PROKOM
INVESTMENTS SA



Polski Związek Tenisowy, 2011

Wszystkie 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.

Wydano w Polsce za zgodą Międzynarodowej Federacji Tenisowej ITF na zlecenie Polskiego Związku Tenisowego.

Wydawnictwo finansowane ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.



Polski Związek Tenisowy

adres: ul. Frascati 4, 00-483 Warszawa

telefon: +48 22 629 26 21

fax: +48 22 621 80 01

witryna internetowa: www.pzt.pl

email: pzt@pzt.pl

Przygotowanie graficzne:

4S Media sp. z o.o. – wydawca magazynu „Tenisklub”

Al. KEN 21/86; 02-722 Warszawa

tel. 022/855 62 72; fax 022/641 70 15; redakcja@tenisklub.pl

projekt graficzny: Cezary Jasiński

zdjęcia: PZT, PAP, archiwum „Tenisklubu”

druk: Drukarnia ArtDruk; ul. Napoleona 4; 05-230 Kobyłka; www.artdruk.com

Słowo wstępne

Szanowni Państwo,
z wielką radością oddajemy w Wasze ręce drugą część podręcznika Programu „Tenis 10”, wprowadzanego przez Polski Związek Tenisowy.

Po opracowaniu i przekazaniu Państwu ogólnych wytycznych dotyczących Programu (w części I) przyszła kolej na zagłębienie się w metodykę nauczania na poszczególnych poziomach. W tej części zajmiemy się i postaramy się przybliżyć Państwu jak najwięcej aspektów związanych ze szkoleniem dzieci na poziomie niebieskim i czerwonym.



Wierzmy, że informacje zawarte w niniejszym podręczniku będą przydatne zarówno dla trenerów i instruktorów, którzy od wielu lat zajmują się nauczaniem najmłodszych, jak i dla nauczycieli, którzy w szkołach – przy wsparciu Polskiego Związku Tenisowego i samorządów – będą wdrażać elementy tenisa na zajęciach wychowania fizycznego.

Jesteśmy pewni, że w tak zaprezentowanej formie tenis jest bardzo ciekawym sposobem uatrakcyjnienia zajęć w w szkole. Kolorowy sprzęt, mnóstwo przyrządów, pola do gry, które można przygotować praktycznie wszędzie (w sali gimnastycznej, na boisku), oraz szeroka propozycja ciekawych ćwiczeń i zabaw spowodują, że tenis na stałe zagości w szkołach podstawowych w całym kraju.

Niewielkie wymagania sprzętowe sprawiają także, że w tenisa w zaprezentowanej tu formie można grać także na wszystkich boiskach sportowych, a zwłaszcza na wybudowanych w ramach rządowego programu kompleksach boisk Moje Boisko Orlik 2012.

Wierzmy, że podjęte przez Polski Związek Tenisowy działania oraz opracowane materiały dydaktyczne sprawia, że co roku do tenisa będzie trafiało coraz więcej dzieci i że wśród z nich znajdziemy następców Wojciecha Fibaka i Agnieszki Radwańskiej.

Zapraszamy do lektury.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Magdalena Rejniak-Romer'.

Magdalena Rejniak-Romer

Koordynator Programu „Tenis 10” w Polsce

Członek Zarządu Polskiego Związku Tenisowego

Spis treści

Podstawy metodyki nauczania

Charakterystyczne cechy współczesnych metod nauczania tenisa	4
Dlaczego dzielimy nauczanie początkowe na poziomy?	11
Właściwości rozwoju dziecka w wieku 5-10 lat	13
Bezpieczeństwo oraz wskazówki organizacyjne	26
Demonstrowanie uderzeń	28
Nagrywanie pitek	30

Metodyka nauczania na poszczególnych poziomach

Poziom niebieski	34
Główne cele szkoleniowe oraz zalecenia metodyczne	34
Lekcja na poziomie niebieskim	42
– organizacja lekcji	42
– praktyczne przykłady lekcji	44
Planowanie	54
Poziom czerwony	55
Główne cele szkoleniowe oraz zalecenia metodyczne	55
Lekcja na poziomie czerwonym	62
– organizacja lekcji	62
– praktyczne przykłady lekcji	64
Planowanie	68

Prezentacja uderzeń

69

Atlas gier i zabaw

75

Literatura

100

Podstawy metodyki nauczania

Charakterystyczne cechy współczesnych metod nauczania tenisa

W ciągu ostatnich kilku lat metody nauczania tenisa, i to zarówno dzieci, jak i dorosłych, uległy diametralnym zmianom. Tradycyjnie nauczanie tenisa rozumiane było jako doskonalenie modelowych uderzeń zwykle w oderwaniu od głównego celu gry, jakim jest zdobycie punktu. Stąd trenerzy i nauczyciele koncentrowali się na kształtowaniu „idealnej” techniki, nagrywając niezliczoną liczbę piłek z kosza. Prowadziło to do opanowania ruchów rakiety, lecz w znacznie mniejszym stopniu do uczenia się umiejętności gry w tenisa.

Jednocześnie, a może przede wszystkim, nie zaspokajało to naturalnej u wszystkich, nawet początkujących, potrzeby grania. Te metody, w których skoncentrowano się od początku na kształtowaniu tzw. docelowej techniki uderzeń bez pytania o funkcję i przeznaczenie uderzeń, okazały się więc zarówno mniej skuteczne, jak i mniej atrakcyjne dla zwykłego śmiertelnika. Stąd tenis zaczął przegrywać rywalizację z „nowymi” sportami i innymi formami spędzania czasu wolnego. Zmusiło to trenerów na całym świecie do szukania nowych, bardziej atrakcyjnych, a jednocześnie skuteczniejszych form nauczania.

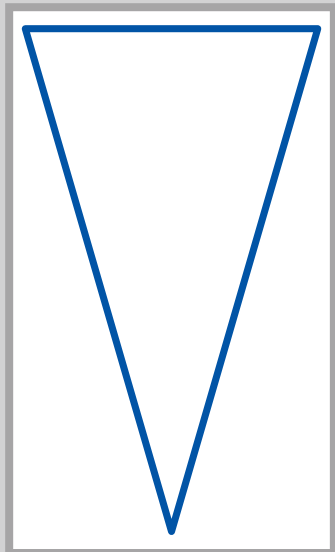
Łączne nauczanie techniki i taktyki „tzw. podejście taktyczne” oraz nauczanie poprzez grę (game based approach)

Celem podejścia taktycznego jest rozwijanie wszystkich umiejętności zawodnika poprzez doskonalenie „czucia gry” czy też „instynktu taktycznego” równolegle z innymi czynnikami determinującymi poziom sportowy w tenisie, np. techniką uderzeń, zdolnościami motorycznymi lub predyspozycjami psychicznymi. Niektórzy szczególnie utalentowani zawodnicy, np. Roger Federer, są wirtuozami – po prostu posiadają „to coś”, natomiast zdecydowana większość zawodników musi się „tego” uczyć od początku. Oznacza to konieczność wprowadzania podejścia taktycznego do niemal wszystkich ćwiczeń stosowanych podczas treningu i, poza specyficznymi sytuacjami, na nieoddzielaniu od siebie nauczania techniki i taktyki.

Nauczanie i trening muszą uwzględniać specyfikę działań meczowych, i to praktycznie rzecz biorąc od samego początku. Oznacza to, że uczniowie powinni przede wszystkim doskonalić **umiejętności** np. jak atakować czy jak utrzymać piłkę w korcie, a nie wyłącznie ruchy rakiety w oderwaniu od specyfiki i realiów tenisa. Stąd ćwiczący prawie od samego początku powinni odbijać piłki (nawet jeśli robią to „sami ze sobą” bez siatki) i jednocześnie uczyć się rozwiązywania

problemów – np. utrzymania piłki w korcie, atakowania czy obrony. Trenerzy powinni najpierw starać się rozwinąć u zawodników zdolność myślenia taktycznego, a dopiero potem, jeśli okazuje się to konieczne, stosować gry i ćwiczenia rozwijające technikę.

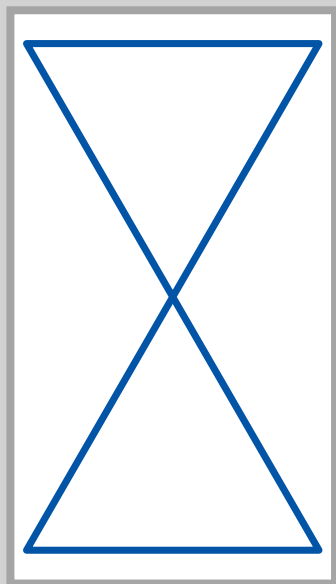
Gdyby okazało się, że aby osiągnąć postęp zawodnik powinien udoskonalić jakąś umiejętność, postępowanie trenera, powinno przebiegać wg następującej procedury:



1. Obserwacja zawodnika podczas gry (sytuacja otwarta) w danej sytuacji meczowej – tu: podczas atakowania przy siatce (np. gra na wąskim korcie z bonusem za każdy udany atak przy siatce).
2. Analiza skuteczności stosowanych rozwiązań taktycznych w tej sytuacji (czy zawodnik atakuje z większym powodzeniem grając forhend czy też backhend wolej).
3. Bliższa analiza, „wychwycenie” konkretnego obszaru (elementu), nad którym trzeba popracować (np. korekty wymaga chwyt rakiety podczas woleja z backhendu).
4. Praca szkoleniowa nad rozumieniem taktyki lub doskonaleniem techniki zawodnika w tzw. sytuacji zamkniętej (ćwiczymy, nawet grając z kosza, statycznie – chwyt do woleja z backhendu).

W wyniku analizy może się okazać, że problem jest nie tylko natury technicznej (w naszym przypadku chwyt rakiety jest nie w pełni opanowany), ale także dotyczy taktyki, np. zawodnik umie dobrze grać woleja, ale nie umie ocenić, w jakiej sytuacji warto atakować przy siatce. Nadal jeszcze niektórzy trenerzy mają trudności z dalszym doskonaleniem wyćwiczonego już w sytuacji zamkniętej elementu taktycznego czy technicznego – z ponownym umieszczeniem go w sytuacji (kontekście) gry. W naszym przypadku po uzyskaniu widocznego postępu w technice uderzenia woleja z backhendu (lepszy chwyt rakiety) warto przejść do trzeciego etapu i ponownie „otworzyć” sytuację, np. organizując ponownie grę uproszczoną. Tym razem zadaniem zawodnika będzie atakowanie po każdym serwisie lub (łatwiejszy wariant) po piłce dogranej przez trenera. Kolejnym etapem mógłby być powrót do pierwotnej gry uproszczonej (3 punkty za udany atak przy siatce), podczas której zawodnik może samodzielnie podejmować decyzję (atakuję – nie atakuję). Końcowym etapem byłoby w naszym przypadku uczestniczenie w turnieju i obserwacja skuteczności gry przy siatce podczas „zwykłej” gry na punkty.

Warto powtórzyć, że kluczową sprawą w tej metodzie nauczania jest świadomość zawodnika, dlaczego uczy się lub doskonali konkretne rozwiązanie taktyczne czy technikę. Zawodnik widzi powiązanie treningu z grą w turnieju (na punkty). Tak więc cały schemat postępowania trenera przedstawiałby się następująco:



1. Obserwacja zawodnika podczas gry (sytuacja otwarta) w danej sytuacji meczowej.
2. Analiza skuteczności stosowanych rozwiązań taktycznych w tej sytuacji.
3. Bliższa analiza, „wychwycenie” konkretnego obszaru (elementu), nad którym trzeba popracować.
4. Nauczanie lub doskonalenie taktyki lub techniki zawodnika w tzw. sytuacji zamkniętej.
5. Ćwiczenia w sytuacji nieco bardziej otwartej lub gra uproszczona.
6. Ćwiczenia w sytuacji wymagającej podejmowania decyzji.
7. Gra – sytuacja w pełni otwarta.

W nowoczesnym treningu tenisowym przeżytkiem jest więc nauczanie lub doskonalenie w jednym tygodniu forhendu, w drugim bekhendu itd. Trzeba sobie odpowiedzieć na pytanie, jakiego rodzaju forhend, który bekhend? Jeżeli uderzenie z forhendu odniesiemy do konkretnej sytuacji w grze oraz do danego poziomu taktycznego zawodnika, to jasne stanie się, o jaki forhend nam chodzi. Tak więc doskonalić powinniśmy grę w konkretnych sytuacjach meczowych i realizowanie konkretnego planu gry.

W nauczaniu opartym na grze i w rozwijaniu czucia gry można stosować takie metody i środki, jak: rozwiązywanie problemów, uczenie się przez patrzenie i naśladowanie, naprowadzanie pytaniami na właściwe rozwiązanie, instrukcje koleżeńskie, pokaz i objaśnienie. Takie podejście, inne niż tradycyjne, jest, jak wskazuje praktyka, bardziej skuteczne, a jednocześnie atrakcyjne dla młodego tenisisty

Priorytet doskonalenia koordynacji jako baza dla właściwej techniki tenisowej

Tenis jest jednym z najbardziej wymagających pod względem koordynacji sportów. Piłka tenisowa nigdy nie odbija się dwa razy z rzędu z tą samą prędkością, na tę samą wysokość czy w tym samym miejscu. Opanowanie takich umiejętności jak np. zachowanie równowagi podczas biegu oraz uderzenia, osiągnięcie odpowiedniej pozycji w stosunku do piłki, odbicie jej z właściwą siłą w pożądanym kierunku oraz szybki powrót do właściwej pozycji wymagają doskonałego rozwinięcia zdolności koordynacyjnych. Umożliwiają one zawodnikom kontrolowanie, doskonalenie oraz nadawanie tempa i rytmu ruchom czy działaniom charakterystycznym dla tenisa. Stąd są one uważane za bazę dla opanowania umiejętności technicznych.

W tenisie początkujący ma do czynienia z dwoma przyborami – piłką i rakiętą, przy czym przy pomocy jednego (rakiety) musi operować drugim (piłką). Stanowi to dla niego wyzwanie o charakterze głównie koordynacyjnym i ma jeszcze niewiele wspólnego z kształtowaniem techniki wykonania uderzeń tenisowych. **Nauczanie techniki docelowej uderzeń tenisowych musi więc być poprzedzone doskonaleniem koordynacji oraz opanowaniem podobnych, lecz nieco prostszych pod względem struktury ruchowej czynności, jak np. rzutami piłki.** Dąży się do opanowania zarówno tzw. umiejętności odbiorczych, jak i wykonawczych.



- Umiejętności odbiorcze – zdolność do prawidłowej oceny lotu piłki (jej prędkości, rotacji, toru itd.) oraz dobiegnięcie i odpowiednie ustawienie się w celu wykonania danego uderzenia.
- Umiejętności wykonawcze – zdolność do wykonywania uderzenia techniką niezbędną do tego, aby piłka trafiła do celu z właściwą prędkością, rotacją itp.

Doskonalenie koordynacji ruchowej powinno odbywać się w sposób ciągły na każdych zajęciach. Dłuższa przerwa, w czasie której nie wprowadza się nowych ćwiczeń, może spowodować obniżenie zdolności ich przyswajania. Szczególnie istotne znaczenie dla kształtowania koordynacji ruchowej wydają się mieć dwa aspekty:

- uwzględnienie i przestrzeganie okresów sensytywnych dla wybranych zdolności koordynacyjnych

Zdolności	wiek [lata]											
kordynacyjne	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Równowaga												
Różnicowanie ruchów												
Reakcja na bodźce akustyczne i optyczne												
Orientacja przestrzenna												
Rytmiczne wykonywanie ruchów												
Koordinacja ruchów w czasie												

Sensytywne okresy w rozwoju zdolności koordynacyjnych wg. Raczka, w modyfikacji własnej

- dobór ćwiczeń i stopniowanie ich trudności, także przez zmianę warunków wykonania poznanych wcześniej ćwiczeń.

Bogaty zasób różnorodnych ćwiczeń ukierunkowanych może stanowić podstawę doskonalenia koordynacji ruchowej. Odpowiednio dobrane bloki ćwiczeń, z wydzielonymi trzema stopniami trudności, różnicowanymi najczęściej złożonością ruchową oraz dokładnością i szybkością wielokrotnych powtórzeń powinny być realizowane w rozgrzewce, jako przerwy w treningu na korcie oraz podczas specjalnych zajęć przygotowania ukierunkowanego.

Na poziom koordynacji wpływ mają uzdolnienia, umiejętności, doświadczenia ruchowe, wyobrażenia oraz pamięć ruchowa itp. Ponieważ każde nowe ćwiczenie jest formowane z elementów wcześniej poznanych, im większym ich zasobem zawodnik dysponuje, tym łatwiej opanowuje nowe umiejętności. Tak więc zasadniczą metodą doskonalenia koordynacji jest ciągłe poznawanie nowych ćwiczeń, a także powtarzanie już znanych w różnorodnych warunkach.

Zaniedbań w kształtowaniu koordynacji nie można nadrobić ani zastąpić poziomem innych cech. „Przegapienie” okresów sensorywnych może obniżyć tempo rozwoju sportowego lub wręcz uniemożliwić progresywny rozwój tenisisty. Doskonalenie zdolności koordynacyjnych, zarówno ogólnych, jak i specyficznych dla tenisa, powinno stanowić integralną, a nawet dominującą część treningu.

Dostosowanie sprzętu i wymiarów boiska do możliwości uczniów

Dobór odpowiedniego sprzętu oraz wielkości kortu ma kluczowe znaczenie dla dokonywania szybkich postępów i unikania podstawowych błędów. W wielu krajach położono nacisk na ujednolicenie metodyki zakładającej podział nauczania na etapy, które różnią się od siebie nauczanyymi elementami oraz stosowanym w każdym z nich sprzętem (piłkami, rakietami, boiskami i siatkami). Zasadniczo dzieci nie powinny grać na pełnowymiarowym kortcie przed dziesiątym rokiem życia i opanowaniem określonych umiejętności.

Nacisk na większą samodzielność ucznia

Tenis jest sportem indywidualnym, w którym zawodnik musi samodzielnie podejmować decyzje. Stąd powinien być położony większy nacisk na rozwijanie kreatywności i przedsiębiorczości zawodnika (myślenie taktyczne), co wymaga innego podejścia od trenera. Powinien on np. mniej rozkazywać czy instruować, a więcej stymulować, naprowadzać i zachęcać ucznia do znalezienia rozwiązania problemu. Dobry nauczyciel będzie ułatwiał lub/i prowokował ucznia do samodzielnego odkrywania tajemnic gry, stając się bardziej przewodnikiem niż instruktorem. Jego zadaniem będzie raczej asystowanie w uczeniu zamiast bezpośredniego objaśniania i nakazywania, jak, co i kiedy należy robić. Uczenie następuje w większej mierze poprzez patrzenie i naśladowanie, często nieświadomie.

Różnice pomiędzy tradycyjnym a nowoczesnym podejściem do nauczania tenisa (wg Miguela Crespo)

	Podejście tradycyjne	Podejście nowoczesne
Generalna filozofia	Uczący musi dostosować się od początku do wymagań uprawianej dyscypliny (np. rozmiarów boiska, sprzętu, przepisów itp.).	Uprawiana dyscyplina sportu (np. rozmiary boiska, sprzętu, przepisy itp.) powinna „dostosować się” do możliwości, grającego (np. wieku, zdolności).
Cechy charakterystyczne	Traktowanie tenisa jak dyscypliny sportu, w której występują wyłącznie sytuacje zamknięte (ruchy cykliczne, tj. powtarzające się).	Tenis jest dyscypliną sportu, w której występują wyłącznie sytuacje otwarte (każde uderzenie jest wykonywane nieco inaczej), ruchy mają charakter acykliczny.
Cechy charakterystyczne procesu nauczania	Uczenie techniki traktowanej wyłącznie jako ruch, oparte na dokładnym odwzorowywaniu „idealnego”, modelowego ruchu (takiego samego dla wszystkich) i wyłącznie umiejętnościach wykonawczych. Brak podziału nauczania na etapy.	Oparte na podejściu taktycznym do nauczania poprzez grę i umiejscowieniu ćwiczeń w sytuacjach meczowych. Rozwijanie zarówno umiejętności odbiorczych, jak i wykonawczych oraz rozwijaniu koordynacji jako bazy dla opanowania techniki.
Sposób przedstawienia informacji	Oparty na użyciu metod analitycznych (ruch rozbijany jest na części). Wszyscy zawodnicy uczeni są tą samą metodą. Trener stosuje głównie styl rozkazujący („uginij nogi”).	Oparty na nauczaniu całościowym ew. „mieszaniu” różnych metod. Uczenie poprzez patrzeć i naśladowanie. Nauczyciel respektuje indywidualność ucznia. Trener stosuje jak najczęściej styl odkrywczy (np. „jak najlepiej zagrać niską piłkę?”).
Postępowanie z grupą i zawodnikami	Wszyscy ludzie uczą się tą samą metodą. Wszyscy zawodnicy w grupie wykonują to samo zadanie o tym samym poziomie trudności bez względu na indywidualne różnice pomiędzy nimi.	Każdy człowiek uczy się w inny sposób. Ćwiczenia (zadania) dostosowuje się do potrzeb zawodnika
Organizacja zajęć	„W rządku” (gęsiego) – dominują ćwiczenia statyczne (z nagrywaniem przez trenera).	Uczniowie uczą się od siebie i wzajemnie się korygują, częste stosowane metody zadaniowej. Dominują ćwiczenia o charakterze dynamicznych (oparte na wymianie piłek – grze).
Formy treningu	„Drile” (schematy), głównie z kosza, nacisk na doskonalenie idealnej techniki.	Ćwiczenia oparte na sytuacjach zbliżonych do meczowych, np. gra przy siatce, z tyłu kortu itp.
Sposób oceny lub korygowania	Negatywne nastawienie trenera (nie, nie tak, tak”), częste korekty, porównywanie do idealnego modelu.	Pozytywne nastawienie trenera („tak, to było dobre, ale popraw jeszcze to”). Częściej oparte o analizę i poprawę rozwiązywania danej sytuacji (poszukiwanie pozytywnych i praca nad silnymi punktami oraz tymi, które rzeczywiście hamują postęp).
Praca nad techniką	„Idealny” model jako jedyny akceptowalny wzorec dla wszystkich (np. „lokieć w ten sposób”).	Indywidualny styl jako interpretacja przez zawodnika technicznych pryncypiów.
Praca nad taktyką	Po opanowaniu przez zawodnika doskonałej techniki.	Nauczanie taktyki od początku. Zwykle z zastosowaniem stylu odkrywczego.
Przygotowanie do zawodów	Sparingi odbywają się z negatywnym komentarzem trenera („nie po linii – po krosie!”).	Pozwól zawodnikom myśleć i rozwijać się, podejmować samodzielne decyzje, dawaj możliwość wyboru: „Czy to była dobra decyzja? Czy można to było rozegrać inaczej?”

Dlaczego dzielimy nauczanie początkowe na poziomy?

Proces nauczania tenisa został podzielony na kolejne poziomy zaawansowania. Z punktu widzenia rozwoju zawodnika podczas zajęć na dwóch pierwszych poziomach (niebieski i czerwony) młodzi tenisisci powinni przyswajać sobie przede wszystkim podstawowe umiejętności związane z taktyką gry w tenisa oraz rozwijać zdolności motoryczne – głównie koordynacyjne. Natomiast kolejne poziomy powinny być poświęcone w większym zakresie doskonaleniu tzw. wszechstronnego stylu gry oraz właściwej techniki tenisowej po to, aby przed rozpoczęciem pokwitania nastąpiło pełne ukształtowanie zawodnika zarówno pod względem motorycznym, jak i jego podstawowych umiejętności taktycznych, technicznych i mentalnych.

- Wykonywanie uderzeń tenisowych bez udziału piłki (czyli sam ruch rakiety) – tzw. umiejętności wykonawcze – jest stosunkowo proste.
- Najbardziej istotne dla opanowania umiejętności gry w tenisa jest wykształcenie wysokiego poziomu zdolności koordynacyjnych, a w tym szczególnie tzw. umiejętności odbiorczych: umiejętności oceny toru lotu piłki (prędkości, kierunku, wysokości, długości, rotacji) i jej zachowania po odbiciu od podłoża oraz dobiegnięcia i ustawienia się do niej. W przypadku dzieci jest to trudniejsze, ponieważ nie tylko ich mniejsza sprawność, ale i budowa ciała nie pozwala na efektywne granie na korcie o rozmiarach przeznaczonych dla dorosłych.
- Równie ważne (i trudne) jest opanowanie umiejętności podejmowania decyzji oraz wyboru odpowiedniego zagrania. Rzucenie początkujących „na głęboką wodę”, tj. duży, normalnych rozmiarów kort, nie ułatwia opanowania umiejętności taktycznych.
- Nauczanie ww. umiejętności na normalnym korcie jest bardzo trudne i możliwe jedynie w przypadku wybitnych talentów. Normalnie dzieci szybko się zniechęcają i odchodzą, ponieważ nie mogą zrealizować podstawowego motywu, dla którego przychodziły na zajęcia, czyli gry w tenisa.
- Stąd przed przystąpieniem do nauczania właściwej, pełnej techniki należy odpowiednio przygotować ćwiczących, rozwijając u nich zdolności koordynacyjne zarówno o charakterze ogólnym, jak i specyficznym dla tenisa.
- Ułatwieniem w uczeniu się techniki uderzeń tenisowych jest także wcześniejsze opanowanie podobnych, lecz nieco prostszych pod względem struktury ruchowej czynności, jak np. rzuty i podrzuty piłki, a następnie gra (wykonywanie uderzeń) z mniejszej odległości.
- Podczas wykonywania ćwiczeń na mniejszym korcie ruchy są mniej obszerne, a więc łatwiejsze do opanowania. „Krótsze” uderzenia będą niejako „rosnąć” wraz z uczniem oraz wzrostem jego umiejętności oraz zwiększającą się odległością od siatki. Podobnie rzecz będzie się miała z taktyką: łatwiej ją sobie przyswoić, jeśli początkowo gra będzie się odbywać w uproszczonej formie.
- Kolejnym ułatwieniem będzie także stosowanie krótszych rakiet oraz lżejszych, wolniejszych i niżej odbijających się piłek. Do gry w takiej sytuacji wystarcza stosunkowo niewielka siła, przez to u ćwiczących szybko zanikają początkowe nadmierne napięcia mięśniowe, co w re-

zultacie sprzyja swobodniejszym ruchom. Dzięki temu uczniowie prawie od początku grają pomiędzy sobą (mogą zarówno współpracować, jak i rywalizować), co zwiększa ich motywację i przyspiesza proces uczenia się.

- Stosowanie form zabawowych i zadaniowych oraz gier uproszczonych (ze zmodyfikowanymi przepisami) sprzyja rozwijaniu od początku umiejętności taktycznych wraz z techniką. Ich doskonalenie powinno następować równolegle z szeroko rozumianym rozwojem sprawności fizycznej.

Tak więc odsunięcie w czasie nauczania techniki docelowej (finalnej) uderzeń tenisowych przy jednoczesnym „taktycznym” podejściu do nauczania i wprowadzenie podziału na poziomy zaawansowania:

- Wychodzi naprzeciw oczekiwaniom uczniów, którzy chcą przede wszystkim grać i bawić się, a nie monotonnie ćwiczyć (dotyczy to zresztą nie tylko dzieci, ale także dorosłych).
- Ułatwia i przyspiesza proces nauczania techniki tenisowej.
- Nie powoduje powstawania albo transferu błędnych nawyków ruchowych, pod warunkiem sprawowania przez nauczyciela prawidłowego nadzoru nad rozwojem techniki.

Rolą nauczyciela jest w takim wypadku nie tyle instruowanie, a raczej animowanie, stwarzanie sytuacji sprzyjających opanowaniu umiejętności taktycznych i technicznych. Wykorzystuje się tu przyrodzoną właściwość człowieka, jaką jest zdolność do adaptacji. Trener czy nauczyciel powinien świadomie wywoływać pożądane zmiany np. zachęcając do stosowania odpowiedniej taktyki, modyfikując rozmiary boiska czy punktację. Z kolei używanie nisko odbijających się piłek zachęca do stosowania odpowiednich chwytów, a przez to uczeń ma dużą szansę prawie sam (praktycznie nieświadomie) osiągnąć wiele pożądanych umiejętności technicznych.



Właściwości rozwoju dziecka w wieku 5-10 lat



Dzieci w wieku od 5 do 6 lat znajdują się na granicy edukacji przedszkolnej oraz szkolnej. Jest to czas bardzo dynamicznych zmian w rozwoju motorycznym oraz dość dużej podatności na wykonywanie nowych zadań ruchowych. W pracy z dziećmi w wieku 5-6 lat należy pamiętać o tym, iż rozwój ruchowy jest w ścisłym związku z rozwojem somatycznym, fizycznym, psychicznym, umysłowym oraz społecznym. Skłania to do realizacji potrzeb dziecka związanych ze wszystkimi sferami rozwoju, nie skupiając się wyłącznie na motoryczności czy rozwoju tenisowym (specjalizacji) dziecka. Niesłuchanie ważne w pracy z dziećmi jest też stosowanie indywidualizacji wynikającej między innymi z różnego tempa ich rozwoju.

WYBRANE CECHY ROZWOJU FIZYCZNEGO, MOTORYCZNEGO, PSYCHICZNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO	WSKAZANIA DLA TRENERA
SYLWETKA DZIECKA DOŚĆ PROPORCJONALNA, SMUKŁA • brak wyraźnych zmian w proporcjach części ciała; • serce odznacza się dużą tolerancją na wysiłek i przekraczanie granic normalnej pracy – nie może to trwać jednak długo; • dzięki dojrzewaniu odpowiednich ośrodków kory mózgowej i systemu nerwowo-mięśniowego wyrażny wzrost możliwości utrzymania równowagi.	• śmiało stosuj w treningu ćwiczenia równoważne o charakterze ogólnym, zwracaj uwagę na utrzymywanie równowagi w czasie uderzeń; • aplikuj zadania o stosunkowo krótkim czasie trwania wysiłku, o średniej i dużej intensywności rozdzielone pełnymi przerwami odpoczynkowymi (do uregulowania oddechu).
WYSTĘPOWANIE „ZŁOTEGO OKRESU W MOTORYCZNOŚCI” – tzw. „pierwszego apogeum motoryczności” – jest to okres równowagi przedszkolnej występujący ok. 5. roku życia, który wyraża się harmonią ruchów lokomocyjnych wynikającą z: • dojrzewania ośrodkowego układu nerwowego oraz względnej równowagi rozwoju psychicznego powodującej, że ruchy dziecka są swobodne, płynne i przyjemne dla oka; • świętego radzenia sobie z formami o złożonej koordynacyjnie strukturze ruchu, wymagającymi dłuższego poczucia rytmu: jazdą na nartach, rowerze, pływaniem, a także z posiadania zdolności przyswajania sobie kilku umiejętności ruchowych jednocześnie; • rozwoju ruchów celowych i precyzyjnych – zwiększenia ekonomiki ruchów; są one lepiej dobrane do wykonywanego zadania, ale występuje jeszcze brak dokładności i przewidywania w wykonywaniu zadań ruchowych.	• działaj w kierunku zwiększania zasobu nowych umiejętności ruchowych; • wykorzystuj posiadane przez dzieci umiejętności w nowych sytuacjach oraz zmieniających się warunkach wykonywania ćwiczeń (np. podbijanie piłki z obrótami, na laweczce, na jednej nodze, stosowanie rakiet o różnej długości, piłek różnokształtnych, o różnej masie, średnicy, wysokości odbicia, szukanie nowych zastosowań dla znanych przedmiotów itp.); • wykorzystuj zwiększoną podatność na nauczanie techniki ruchu (uderzenia, nowe formy poruszania się); • zwracaj uwagę na bezpieczeństwo na zajęciach ruchowych.

DOBRE ROZWINIĘTA MOTORYCZNOŚĆ O CHARAKTERZE ZABAWOWO-SPORTOWYM - występowanie u większości dzieci harmonijnego podrucania i łapania piłki, nawet często w ruchu: marszu lub biegu; wykonywanie kombinacji ruchowych biegu z kopnięciem piłki, u niektórych skoku z rozbiegu; - u 5-latków chwyt często jeszcze z wyłapaniem przedmiotu na ciało, u niektórych pojawiają się udane próby wykonania rzutu z rozbiegu; - u 6-latków wykonywanie rzutu z rozbiegu dość płynnie i swobodnie bez zatrzymywania się przed rzutem; przy rzutach często przyjmowanie pozycji wykróconej lub ustawienia bokiem do kierunku rzutu; trzymanie do celu ze stosunkowo dużej odległości (ok. 5 m), chwyt przedmiotu bez wyłapywania przedmiotu na całe ciało, ale połączenie chwytu z rzutem może im sprawiać jeszcze wiele trudności; - u dzieci 6-letnich występowanie dużej płynności w skokach i podskokach, w zabawach pojawiające się elementów mocowania.	- wykonuj z dziećmi rzuty i chwytły najpierw piłkami większymi o średnicy ok. 20 cm; - śmiało stosuj w ćwiczeniach różne kombinacje ruchowe (połączenie biegu z uderzeniem, rzutem, skokiem); - stosuj odpowiednio duże cele do trafień (tak aby większość prób kończyła się sukcesem).
DUŻA DYNAMIKA W ROZWOJU MOTORYCZNYM - u dzieci regularnie ćwiczących następuje poprawa w stopniu znaczącym poziomu wszystkich zdolności motorycznych – jest to wynikiem m.in. wyraźnego zwiększenia masy mięśni: najszybciej rozwijają się mięśnie o dużej masie i duże grupy mięśniowe tułowia i kończyn, słabsze i mniej wyszczelone są m.in. mięśnie dłoni i palców; sprawność i siła mięśni postępuje od głowy do kończyn, a w obrębie kończyn górnej przyrost siły odbywa się w kierunku od części ciała położonych blisko osi ciała w kierunku ręki (prawa cełalokaudalnego i proksymalnego następstwa określające kierunki rozwoju); u dzieci nie ćwiczących systematycznie i celowo w zasadzie nie obserwuje się poprawy szybkości, siły i wytrzymałości; - doskonalenie siły oraz wytrzymałości w ograniczonym zakresie; - dynamiczny rozwój szybkości.	- stosuj różnorodne środki o charakterze ogólnym np. naturalne bmy ruchu (biegi, skoki, rzuty itp.); - wykorzystuj ruchy angażujące duże grupy mięśniowe; - w rozgrzewkach, ćwiczeniach kształtujących wykorzystuj prawa „kierunków rozwoju” (od osi ciała do części dystalnych, od głowy do nóg); - rozwijaj wytrzymałość głównie w zabawach ruchowych i biegowych; - przy kształtowaniu siły wykaż dużą ostrożność i zwracaj uwagę na harmonijny rozwój ogólny ustroju: - stosuj wyłącznie ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kregosłup oraz wybrane grupy ćwiczeń o charakterze skocznościowym i rzutnym); - wykorzystuj sprzęt dostosowany do wieku, wysokości ciała i masy ćwiczących, a więc krótkie rakietki, piłki niskociśnieniowe lub gąbczaste oraz niskie siatki; graj na boiskach o zmniejszonej powierzchni; - w pracy nad rozwijaniem szybkości stosuj głównie wyścigi (raczej unikaj sztafety), zabawy typu „berek” itp.

NISKI POZIOM ROZWOJU ZDOLNOŚCI MANUAŁNYCH • niski stopień zaawansowania procesu mielinizacji włókien nerwowych (obraslanie włókien nerwowych otoczkami tłuszczowymi, dzięki którym impulsy płynące nerwami z ośrodkowego układu do mięśni trafiają do odpowiednich jednostek motorycznych, a nie pobudzają obszarów zbędnych dla danej czynności) oraz niepełna inervacja mięśni; inervacja drobnych mięśni (w obrębie ręki) odbywa się później niż dużych mięśni.	• rozwijają zdolności zręcznościowe za pomocą manipulacji przybarami (np. piłkami) najpierw dużymi, następnie coraz mniejszymi; • stosują duże ilości ćwiczeń manipulacyjnych przybarami charakteryzującymi się różnym kształtem, fakturą, wielkością itp.
SŁABO ZAZNACZONE RÓŻNICE POMIĘDZY CHŁOPCAMI I DZIEWCZĘTAMI W ZAKRESIE MOTORYCZNOŚCI: • przewaga chłopców nad dziewczętami w rzutach (6-letni chłopcy rzucają piłkę tenisową średnio na odległość 12 m – ręka współpracuje w rzucie z tułowiem, a dziewczynki 8 m), ale też nieznaczna w biegach i skokach; • wyższy poziom chłopców w zakresie inspirowanych form ruchu tzn. takich które nie są ruchami naturalnymi, a dziewczęta w posługiwaniu się skakanką, w ćwiczeniach równowagowych i rytmicznych.	• prowadzą treningi oraz wspólnie zawodnictwo w grupach koedukacyjnych, ale w komunikacji i motywowaniu dostosowują przekaz do płci (np. uwzględniają zainteresowania).
WYSTĘPOWANIE „GŁODU RUCHU” • biologicznej potrzeby ruchu, prowadzącej do ogromnej ruchliwości dziecka.	• stwarzają warunki do jego zaspokojenia; • organizują treningi z dużą ilością ćwiczeń fizycznych, które zapewniają dzieciom swobodę oraz radość; • dbają o wysoką intensywność i dynamikę treningów; • unikają w aktywności ruchowej ćwiczeń statycznych, monotonicznych i nudnych; • pamiętają, że zabawa jest podstawową formą aktywności dziecka; • wykorzystują formę stawiania zadań dodatkowych (np. czekający w kolejce do wykonania zadania głównego otrzymują zadanie dodatkowe – podnosiło wydanie intensywność oraz uatrakcyjnia zadanie główne), • stosują dużą liczbę kolorowych, różnorodnych przyborów i przyrządów, formę strumieniową (tęprzeszkód), obwody stacyjne; • takich jak: piłki do gier sportowych, skakanki, drabiny, obręcze gimnastyczne, chwytki, znaczniki, kije do unihokeja, ringo, woreczki, płotki lekkoatletyczne, materace, przybory niekonwencjonalne pobudzające wyobraźnię i inne.

WYSTĘPOWANIE MECHANIZMU AUTOSTYMULACJI ORAZ SAMOREGULACJI WYSIŁKU, KTÓRY ZAPOBIEGA PRZEMECZENIU w ramach aktywności spontanicznej dziecka obserwuje się samodzielne dozwadzanie dawki wysiłku o objętości i intensywności właściwej dla jego potrzeb ruchowych, najczęściej są to wysiłki trwające ok. 3 sek., w 95 proc. trwają krócej niż 15 sek/ (Bailey i wsp. 1995, por. Malina i wsp. 2004);	stosuj wysiłki krótkotrwałe, intensywne z odpowiednimi przerwami, dostosowane do naturalnej charakterystyki aktywności ruchowej dziecka; najczęściej przyjmują one postać zabaw ruchowych.
PRZEWAGA UKŁADU POBUDZENIA NAD UKŁADEM HAMOWANIA - występowanie szybkiego zużycia czynnościami długotrwałymi, nawet atrakcyjnymi, ślad niska zdolność koncentracji, choć rozwija się już coraz większa trwałość uwagi; - u 6-latków zachodzi stopniowe równoważenie pobudzenia i hamowania – obserwuje się już przejawy kształtującej się uwagi dowolnej, która powoduje, że dziecko potrafi cierpliwie wysłuchać słów, tolerować długotrwałe umiarkowane wysiłki, choć często reaguje na nie znużeniem i zmęczeniem; - stopień koncentracji uwagi zależy od temperatury dziecka: dzieci spokojne i flegmatyczne łatwiej i dłużej koncentrują się na jakiejś czynności, a dzieci żywe i ruchliwe mają z tym większe problemy, ale za to uwagę mają bardziej podzieloną i przetrzelną; - percepcja informacji głównie za pomocą zmysłu wzroku.	- wykorzystuj w treningu głównie zadania o krótkim czasie trwania; - motywuj dzieci do zwiększonej koncentracji w wykonywaniu zadań o dłuższym czasie trwania; - stosuj w treningach zadania ciekawe, angażujące, dynamiczne itp.; - działania długotrwałe dziel na etapy; - indywidualizuj podejście do dzieci w zależności od rodzaju ich temperamentu; - stosuj objaśnienia krótkie, konkretne, poparte widocznym pokazem, unikaj zrobień utrudniających przekaz; - eliminuj czynniki rozpraszające uwagę podczas ćwiczeń, objaśnień (np. podczas objaśniania ćwiczenia zatrzymaj grupę w pozycji siedzącej, tyłem do słownika lub rodziców).
WYSTĘPOWANIE MOTYWACJI INASTAWIONEJ NA CEL - chętnie wykonywanie zadań przez dzieci, gdy rozumieją ich cel, gdy coś one wyobrażają, chłopcy dodatkowo gdy biorą udział w rywalizacji; - radość z opanowania nowych umiejętności ruchowych; - emocjonowanie się wykonywaniem zadań nowych i trudnych, zbyt łatwe mogą napotkać lekceważenie, za trudne powodują negatywne napięcia emocjonalne (lęk, strach).	- jasno określaj cel zadania; - paniętaj, aby cele możliwe często miały charakter czynności z życia codziennego np. „zawijanie szalka” przy zakończeniu ruchu FH – stosuj metodę bezpośredniej celowości ruchu (kto potrafi to zrobić?); - stosuj rywalizację o pierwszych treningów (wynikowa: kto więcej, kto szybciej... oraz podająca ocenę jakości wykonania np. ćwiczenia, uderzenia); - dziel z dzieckiem radość z sukcesów; - różnicuj zadania i stopień ich trudności pod kątem indywidualnych możliwości dziecka.
EMOCJONALNA NIESTABILNOŚĆ duża impulsywność, łatwe tracenie równowagi uczuciowej przejawiającej się zmiennością zachowania, częsta nadruchliwość, ale już uczenie się panowania nad swoimi uczuciami;	- bańdź cierpliw, ciepły, serdeczny, dużo rozmawiaj z dzieckiem – buduj więź emocjonalną; - pozytywnie wzmacniaj pożądane zachowania; - stosuj głównie motywację pozytywną (częściej chwal niż gani); - wydzisz negatywne emocje.

WYDATNY ROZWOJ PAMIĘCI I UWAGI, GŁÓWNIEM MIMOWOLNEJ: • zauważanie głównie tego, co je interesuje i pociąga, zapamiętywanie tych sytuacji, które bez większego wysiłku utrwalają mu się w pamięci; • początek rozwoju pamięci dowolnej – sprzyjają temu sytuacje, gdy dziecko musi zapamiętywać jakieś polecenia, przypomnieć sobie obowiązujące je zakazy i nakazy.	• pamiętają, aby treningi były interesujące, odpowiadały zainteresowaniom dzieci: przywołują postaci z filmów, bajek oraz czynności przez nie wykonywane; • pozwól dzieciom na odwzorowanie ruchu, ale także na eksperymentowanie i samodzielne zdobywanie doświadczeń ruchowych; • stosuj zabawy i gry z coraz bardziej rozbudowanymi regułami; • powtarzaj określone działania (chęć przypomnienia sobie czegoś w konkretnym działaniu jest większa niż w przypadku konieczności wyuczenia się na pamięć); • wdrażaj do zapamiętywania fachowego słownictwa.
DOMINUJĄCA ZDOLNOŚĆ DO TZAW. ZABAW SAMOTNYCH, • pod koniec tego okresu obserwuje się dużą gotowość do podejmowania zabaw zespołowych, które cechuje ustalenie wspólnego celu oraz planu działania.	• stosuj głównie zabawy ruchowe (bez współzawodnictwa lub ze współzawodnictwem indywidualnym); u dzieci 6-letnich stopniowo wprowadzaj, choć jeszcze w dość ograniczonym zakresie, gry ruchowe i mini gry sportowe.

Wiek pomiędzy siódmym a ósmym rokiem życia jest dla dziecka okresem dużych przemian, gdyż rozpoczyna ono naukę w szkole, która wiąże się ze zmianą trybu życia. Organizm dziecka cechuje coraz lepsza sprawność ogólna oraz zaawansowanie rozwoju fizycznego. W pracy z dziećmi w wieku 7-8 lat wciąż należy pamiętać o tym, iż rozwój ruchowy jest w ścisłym związku z rozwojem somatycznym, fizycznym, psychicznym, umysłowym oraz społecznym. W związku z tym trzeba realizować potrzeby dziecka związane ze wszystkimi sferami rozwoju, nie koncentrując się wyłącznie na motoryce i rozwoju tenisowym dziecka. Niesłychanie ważne w pracy z dziećmi jest też stosowanie indywidualizacji wynikającej między innymi z różnego tempa ich rozwoju.

WYBRANE CECHY ROZWOJU FIZYCZNEGO, MOTORYCZNEGO, PSYCHICZNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO	WSKAZANIA DLA TRENERA
ZMIANY W ROZWOJU FIZYCZNYM I MOTORYCZNYM • wyraźnie zwiększenie się masy ciała oraz jego długości – dokonuje się przesunięcia w proporcjach, gdyż kończyny rosną szybciej niż tułów; • duże usprawnienie pracy i synchronizacji układu oddechowego i krążenia; • wciąż niezakończony proces rozwoju układu kostno-szkieletowego i więzadłowego, co powoduje, że siłę oraz wytrzymałość można doskonalić w ograniczonym zakresie;	• wykorzystuj w treningu ćwiczenia koordynacyjne: równoważne, rozwijające orientację przestrzenną, lateralizację (np. ucz gry lewą i prawą ręką); celem tych działań jest podtrzymanie i dalsze rozwijanie wysokiego poziomu koordynacji występującego już u 5- i 6-latków; • wykorzystuj posiadane przez dzieci umiejętności ruchowe w nowych sytuacjach oraz zmieniających się warunkach wykonywania ćwiczeń (np. podbijanie piłki z obrotami, na lewacze, na jednej nodze, stosowanie rąkiet o różnej długości, plek różnokształtnych, o różnej masie, średnicy, wysokości odbicia, szukaj nowych zastosowań dla znanych przedmiotów itp.);

• śmiało stosuj ćwiczenia nauczania techniki (uderzenia, nowe formy poruszania się); • w zakresie rozwoju równowagi stosuj ćwiczenia złożone, które jednocześnie sprzyjają utrwalaniu w pamięci doświadczeń ruchowych; • stosuj krótki czas wysiłku o średniej i dużej intensywności, rozdzielony pełnymi przerwami odpoczynkowymi do uregulowania oddechu); • stosuj różnorodne środki o charakterze ogólnym np. naturalne formy ruchu (biegi, skoki, rzuty itp.); • kształtuj się z dużą ostrożnością; w zakresie rozwoju zdolności słowowych stosuj wyłącznie ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz wybrane grupy ćwiczeń o charakterze skocznościowym i rzutnym; • przedkładać pracę dynamiczną nad statyczną; wskazane jest stosowanie obciążeń z umiarkowanej intensywności w wysiłku dynamicznym, angażującym duże grupy mięśniowe (gry zespołowe, zabawy ruchowe, biegi terenowe), natomiast z dużą rozważą i ostrożnością wysiłki izometryczne (tzn. wysiłki statyczne z przewagą skurczów mięśni, w czasie których nie zmienia się ich długość a wzrasta napięcie) tj. dźwiganie ciężarów, stanie na rękach, zwis z uniesionymi kończynami dolnymi itp. ze względu na występowanie szybkiego zmęczenia pracujących mięśni (wzrost stężenia kwasu mlekowego i spadek pH), utrudnione krążenie i oddychanie, co może być powodem szybkiego zmęczenia ogólnego; • rozwijaj wytrzymałość głównie w zabawach i grach ruchowych, grach drużynowych, mini grach sportowych, zabawach biegowych; • w pracy nad rozwijaniem szybkości stosuj wysiłki, sztafety, zabawy typu „berek”, zabawy biegowe, gry sportowe itp.; • wykorzystuj sprzęt dostosowany do wieku, wysokości ciała i masy ćwiczących, a więc krótsze rakietki, piłki niskociśnieniowe lub gąbczaste oraz niskie siatki; graj na boiskach o zmniejszonej powierzchni; • zwiększaj u zawodników zasób nowych umiejętności ruchowych; • śmiało stosuj selekcję, dobierając do grup dzieci charakteryzujące się podobnym tempem przyswajania umiejętności ruchowych oraz poziomem zdolności motorycznych (regularnie diagnozuj ich poziom za pomocą testów sprawności fizycznej).	• stosuj coraz mniejsze przybory lub większą ich liczbę w jednym zadaniu; wciąż wykorzystuj w zajęciach duże ilości ćwiczeń manipulacyjnych przyboremami charakteryzującymi się różnym kształtem, fakturą, wielkością itp.
• dalsza stabilizacja zdolności koordynacji ruchów, zdolności do szybkiej i właściwej reakcji, rytmizacji, przetwarzania bodźców, co wynika m.in. z postępującego dość szybko rozwoju ośrodkowego układu nerwowego; • ruchy dziecka swobodne, płynne i przyjemne dla oka, harmonijne, rytmiczne, elastyczne; • tworzenie się coraz bardziej rozwiniętych kombinacji ruchowych: biegu ze skokiem, biegu z rzutem, wżnięcie rzutów i chwyłów z dodatkowymi ruchami (przysiadem, obrotami); • wysoki poziom rozwoju gibkości, zwinności i czasami swoistej szybkości; • dynamiczny rozwój szybkości; • coraz wyższy poziom wytrzymałości (duża zdolność dziecka do biegu przy stosunkowo małych efektach wyczerpania) oraz równowagi (prowadzi to do udoskonalenia odczuwania położenia i ruchu własnego ciała); • kontynuacja stopniowego przynosu wszystkich zdolności motorycznych; • częstsze zaangażowanie w działania ruchowe kończyn dolnych niż górnych; dzieci częściej biegają niż rzucają i chwyłają – następuje przysiół siły kończyn dolnych; • szybsze męczenie się dzieci przy intensywnych obciążeniach (przemiana materii nie jest jeszcze zdolna do natychmiastowego dostarczania energii na drodze przemian beztlenowych, zapotrzebowanie energetyczne zatem musi być pokrywane przy większych wysiłkach głównie na drodze metaboliczmu tlenowego); • widoczne różnicowanie zdolności dzieci do uczenia się motorycznego oraz poziomu zdolności motorycznych; • wciąż występujący mechanizm autostymulacji oraz samoregulacji wysiłku, który zapobiega przemęczeniu.	POSTĘPUJĄCY POZIOM ROZWOJU ZDOLNOŚCI MANUALNYCH • postępująca ossyfikacja szkieletu i ostatni etap inervacji mięśni – coraz wyższy poziom zręczności.

CORAZ WYRÓŻNIEJ ZAZNACZONE RÓŻNICE POMIĘDZY CHŁOPCAMI I DZIEWCZĘTAMI W ZAKRESIE MOTORYCZNOŚCI • coraz wyraźniejsza przewaga chłopców w szybkości biegu, rzutach, skokach, a dziewcząt w głębokości i zręczności.	• prowadzić treningi oraz współzawodnictwo w grupach koedukacyjnych, ale w komunikacji i motywowaniu dostosuj przekaz do płci (np. uwzględniaj zainteresowania).
WYSTĘPOWANIE „GŁODU RUCHU” • biologicznej potrzeby ruchu, prowadzącej do ogromnej spontanicznej ruchliwości dziecka;	• stwarzaj warunki do zaspokojenia „głodu ruchu”; • organizuj treningi z dużą ilością ćwiczeń fizycznych, które zapewniają dzieciom swobodę ekspresji oraz radość; • wykazuj dbałość o wysoką intensywność i dynamikę treningów; • unikaj w aktywności ruchowej ćwiczeń statycznych, monotonnych i nudnych; • stosuj zabawy i gry ruchowe; • wykorzystuj formę stawiania zadań dodatkowych (np. czekający w kolejce do wykonania zadania głównego otrzymują zadanie dodatkowe – podnosi to wyrażnie intensywność zajęć oraz uatrakcylnia zadanie główne), formę strumieniową (tory przeszkód), obwody stacyjne; • stosuj dużą liczbę kolorowych, różnorodnych przyborów i przyrządów, takich jak: piłki do gier sportowych, skakanki, drabiny, obręcze gimnastyczne, chwytaaki, znaczniki, kije do unihokeja, ringo, woreczki, płotki lekkoatletyczne, materace, przybory niekonwencjonalne pobudzające wyobraźnię i im.
POWOLNE RÓWNOWAŻENIE UKŁADU POBUDZENIA NAD UKŁADEM HAMOWANIA • wciąż występujące u dzieci trudności w utrzymaniu koncentracji przez całe zajęcia, choć wydłuża się ona w przypadku zagadnień dziecko interesujących; • stopień koncentracji uwagi zależy od temperamentu dziecka: dzieci spokojne i flegmatyczne łatwiej dłużej koncentrują się na jakiejś czynności, a dzieci żywe i ruchliwe mają z tym większe problemy, ale za to uwagę mają bardziej podzieloną i przetrutą; • percepcja informacji głównie za pomocą zmysłu wzroku.	• stosuj treści będące w kręgu zainteresowań dziecka, zadania ciekawe, angażujące, dynamiczne, a przekaz informacji urozmaicoj; przedłużysz w ten sposób czas koncentracji dziecka na zadaniu, wysłuchaniu polecenia; • wykorzystuj w treningu zadań o krótkim czasie trwania, choć śmiało wdrażaj ćwiczących do zadań trwających dłużej; • motywuj dzieci do zwiększonej koncentracji w wykonywaniu zadań o dłuższym czasie trwania; • działania długotrwałe dziel na etapy; • indywidualizuj podejście do dzieci w zależności od rodzaju temperamentu; • stosuj objaśnienia krokowe, konkretne, poparte widocznym pokazem, unikaj zdrobnień – utrudniają przekaz; • eliminuj czynniki rozpraszające uwagę podczas ćwiczeń, objaśnień (np. podczas objaśniania ćwiczenia ustaw grupę w pozycji siedzącej, tyłem do słotca, rodziców).

ZRÓŻNICOWANIE MOTYWÓW PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ RUCHOWYCH - występowanie jeszcze głównie motywacji nastawionej na cel: chętnie wykonywanie zadań, gdy ich cel jest zrozumiały, gdy coś one wyobrażają, chłopcy dalekoko gdy biorą udział w rywalizacji; - zwiększenia różnorodności motywów podejmowania czynności ruchowych oraz wzbogacenie, zwiększenie siły działania; - radości z opanowania nowych umiejętności ruchowych, duże rozumienie celu wykonywanych zadań.	- wskazuj przykłady mistrzów sportowych; - jasno określaj cel zadania; - dobrze, aby cele możliwe często miały charakter czynności z życia codziennego np. „zawijanie szalka” przy zakończeniu ruchu FH – śmielsze stosowanie metody bezpośredniej celowości ruchu oraz wprowadzanie zadaniowej ściślej (zamiast polecenia „zawijaj szalkę” – „wykonaj duży domach”); - stosuj rywalizację (wynikowa: kto więcej, kto szybciej...); - oraz poddająca ocenie jakoś wykonania np. ćwiczenia, uderzenia); - dzielić z dzieckiem radość z sukcesów; - różnicuj zadania i stopień ich trudności pod kątem indywidualnych możliwości dziecka; - pozwalaj na rozwijanie zainteresowań ruchowych dziecka.
CORAZ WIĘKSZA STABILNOŚĆ EMOCJONALNA coraz lepsze panowanie nad swoimi uczuciami;	- buduj więź emocjonalną z klubem, trenerem; - bać się cierpliwie, cierpliwie, serdecznie, dużo rozmawiaj z dzieckiem; - pozytywnie wzmacniaj pożądane zachowania; - stosuj głównie motywację pozytywną (częściej chwal niż gani); - wyciszaj negatywne emocje.
ROZWÓJ MYŚLENIA LOGICZNEGO, WNIOSKOWANIA O CHARAKTERZE PRZYZWYKOWO-SKUTKOWYM, A TAKŻE PAMIĘCI MIMOWOLNEJ I DOWOLNEJ - rozumienie coraz częściej treści ruchów, choć jeszcze cechują się one stosunkowo małą intelektualizacją; - zauważanie głównie tego, co je interesuje i podlega zapamiętywaniu tych sytuacji, które bez większego wysiłku same utrwalały mu się w umyśle; - kontynuacja rozwoju pamięci dowolnej – sprzyjała temu sytuacji, gdy dziecko musi zapamiętywać jakieś polecenia, przypomnieć sobie obowiązujące je zakazy i nakazy.	- pamiętaj, aby treningi były ciekawe, odpowiadały zainteresowaniom dzieci; przywołuj postaci z filmów, bajek oraz czynności przez nie wykonywane; - pozwól dzieciom na odzworowanie ruchu, ale także na eksperymentowanie i samodzielne zdobywanie doświadczeń ruchowych; - stosuj zabawy i gry z coraz bardziej rozbudowanymi regułami, a także gry zespołowe; - powtarzaj określone działania (chęć przypomniała sobie czegoś w konkretnym działaniu jest większa niż w przypadku konieczności wyuczenia się na pamięć); - stosuj fachową terminologię.

DOBRA I CHĘTNA WSPÓŁPRACA Z GRUPĄ RÓWIEŚNICZĄ

- gotowość do podejmowania zabaw zespołowych, które cechuje ustalenie wspólnego celu oraz planu działania;
- duża chęć do brania udziału we współzawodnictwie oraz do współpracy z grupą rówieśniczą, nauka nawiązywania kontaktów z rówieśnikami.

- prowadzić treningi z zastosowaniem zabaw i gier ruchowych ze śmiałym wykorzystaniem współzawodnictwa indywidualnego oraz drużynowego;
- wprowadzać mini gry sportowe, gry drużynowe.

Wiek pomiędzy 9. a 10. rokiem życia jest dla dziecka okresem względnej stabilizacji rozwojowej. Występujące wtedy zmiany przedpokwitaniowe są powolne i początkowo ukryte (Wolański 2005). Wiążą się to zarówno z procesami neurohormonalnymi, jak i narzuconym przez społeczeństwo trybem życia (głównie z rozpoczęciem i przystosowaniem do nauki w szkole). Okres ten prowadzi do etapu dziecka doskonałego zwanego „drugim apogeum motoryczności”, który charakteryzuje niezwykłą łatwość uczenia się ruchów, nawet o bardzo skomplikowanej strukturze (10.-11. rok życia u dziewcząt, 12.-13. u chłopców). Większość wskazań dla trenera dotycząca wieku 7-8 lat, szczególnie w odniesieniu do rozwoju zdolności motorycznych, znajduje również zastosowanie do dziecka 9- i 10-letniego. Można jednak wyróżnić pewne specyficzne właściwości wynikające z postępującego rozwoju oraz występującego już przystosowania do nauki w szkole.

WYBRANE CECHY ROZWOJU FIZYCZNEGO, MOTORYCZNEGO, PSYCHICZNEGO ORAZ SPOŁECZNEGO

ROZWOJ FIZYCZNY I MOTORYCZNY:

- względna stabilizacja rozwoju, czego konsekwencją są w porównaniu z dotychczasowym życiem najniższe przyrosty wielkości ciała oraz współczynnik zmienności w poszczególnych grupach wieku;
- dalszy rozrost i przebudowa kości, połączenia kości długich z ich trzonami nadal pozostają jednak chrzęstne, co umożliwia ich wzrastanie na długość;
- zakończenie rozrostu mózgowia, połączeń między neuronami oraz procesu myślowych; doskonalenie małej motoryki, precyzyjnych ruchów rąk, nabywanie nowych umiejętności w pisaniu, rysowaniu, posługiwaniu się narzędziami;
- zakończenie procesu lateralizacji;
- względna stabilizacja krzywizn kręgosłupa; długotwale przebywanie w pozycji siedzącej, często w niewłaściwych warunkach wynikające głównie z nauki w szkole, oglądania telewizji oraz siedzenia przed komputerem często powoduje początek wad postawy;
- występowanie możliwości wykonywania wielostronnych umiejętności ruchowych, wynikające z ogólnego wysokiego poziomu rozwoju motorycznego;

WSKAZANIA DLA TRENERA

- śmiało stosuj ćwiczenia trudne, złożone, wymagające odwagi, silnej woli, zręczności i zwinności;
- wyrażaj zwiększaj wymagania w stosunku do techniki ruchu;
- wprowadzaj wysiłki wytrzymałościowe nie tylko w postaci gier i zabaw oraz gier sportowych, ale także jako marszobieg o umiarkowanej i wysokiej intensywności trwający do ok. 15 minut;
- kształtuj siłę w dalszym ciągu z dużą ostrożnością; stosuj przede wszystkim ćwiczenia wzmacniające mięśnie stabilizujące kręgosłup oraz wybrane grupy ćwiczeń o charakterze skocznościowym i rzutnym; zwracaj uwagę na prawidłową postawę dziecka na treningu, w szkole i w czasie wolnym; stosuj w ćwiczeniach możliwie często pozycje niskie, stabilizujące lędźwiowy odcinek kręgosłupa;
- urozmaćcaj treningi przez zastosowanie bogatych zestawów nowych ćwiczeń oraz prowadzenie zajęć w różnych warunkach terenowych;
- odważnie stosuj ścisłe metody realizacji zadań ruchowych, głównie metodę zadaniową ścisłą, służącą nauczaniu techniki ruchu;

• bardzo dynamiczny rozwój szybkości, skoczności, a zwłaszcza zwinności; • uniejętność zachowania właściwej struktury oraz rytmu ćwiczenia, • bardzo szybkie przyswajanie ruchów nowych; • dalszy rozwój zdolności wytrzymałościowych; dziecko jest chętnie i już coraz bardziej zdolne do podejmowania długotrwałych, intensywnych wysiłków; • dalszy rozwój ruchów typu lokomotoryjnego oraz sportowego; • dalsza stabilizacja zdolności koordynacji ruchów, zdolności do szybkiej i właściwej reakcji, rytmizacji, przewidywania bodźców; • płynność, swoboda, estetyka ruchów dziecka; • sprawne posługiwanie się kombinacjami ruchowymi.	• do ruchów manipulacyjnych wykorzystuj małe, często różnorodne przybory lub większą ich ilość w jednym zadaniu; • zwracaj szczególną uwagę na rozwijanie koordynacji ruchowej, ze względu na zwiększoną podatność na jej rozwijanie.
CORAZ WYRAŹNIEJ ZAZNACZONE RÓŻNICE POMIĘDZY CHŁOPCAMI A DZIEWCZĘTAMI (IDYOMORFIZM PŁCIOWY) W ZAKRESIE ROZWOJU SOMATYCZNEGO ORAZ MOTORYCZNEGO • duża dynamika rozwoju tkanki tłuszczowej w obrębie tułowia, co decyduje o występowaniu zaokrąglonej sylwetki; zwłaszcza u dziewcząt; • zróżnicowanie w dynamice rozwoju cech somatycznych – szerokość barków wskazuje podobną dynamikę u obu płci, natomiast u dziewcząt występuje większa dynamika wzrastania szerokości biodrowej, a u chłopców większe tempo wzrastania szerokości i głębokości klatki piersiowej; • zróżnicowanie płciowe w motoryce niezbyt widoczne, choć chłopcy wykazują przewagę w szybkości biegu, rzutach, skokach, a dziewczęta w głębokości i zręczności.	• prowadź treningi oraz współzawodnictwo w grupach koedukacyjnych, ale w komunikacji i motywowaniu dostosuj przekaz do płci (np. uwzględniaj zainteresowania); • możesz także różnicować zadania ruchowe dla dziewcząt i chłopców (np. dłuższy dystans dla chłopców).
DALSZE WYSTĘPOWANIE POTRZEBY RUCHU: • choć ze względu na fakt, iż układ nerwowy nabiera cech równowagi, wyraźnie maleje niepokój ruchowy dziecka.	• treningi powinna cechować wysoka intensywność; powinny one stwarzać szansę na zaspokojenie „głodu ruchu”; • stosuj te formy i metody pozytywnie wpływające na dużą dynamikę zajęć tenisowych podobnie jak w przypadku 7- i 8-latków.

WYRAŹNE RÓWNOWAŻENIE UKŁADU POBUDZENIA NAD UKŁADEM HAMOWANIA wyraźny wzrost koncentracji, co sprzyja kształtowaniu się ruchów na wysokim poziomie jakościowym (oszczędnych, dokładnych i bez przyruchów).	- stosuj w treningu zadania o coraz dłuższym czasie trwania; motywuj dzieci do zwiększonej koncentracji w wykonywaniu tego typu zadań; - stosuj treści będące w kręgu zainteresowań dziecka, zadania ciekawe, angażujące, dynamiczne, a przekaz informacji urozmaicony – przedłuższ w ten sposób czas koncentracji dziecka na zadaniu, wysłuchaniu polecenia.
MOTYWY PODEJMOWANIA DZIAŁAŃ RUCHOWYCH - znaczna intelektualizacja czynności ruchowych (wzrost zainteresowania efektami, zadowolenie z udanych ćwiczeń); - duża podatność na wzorce ze sportu, cyrku itp., chęć rozwijania zainteresowań sportowych, chęć realizacji ambicji sportowych; - chęć do podejmowania pracy nad sobą.	- wskazuj przykłady mistrzów sportowych, bierz razem z dzieckiem udział jako kibic i uczestnik w imprezach sportowych, podpatrujcie najlepszych; bądź wzorem godnym do naśladowania przez swojego zawodnika; - wdrażaj do regularnych treningów i kształtowania nawyków związanych z dbałością o zdrowie i aktywność fizyczną, rytuały tenisowe, samodzielność (dbałość o sprzęt, pilnowanie obecności na treningach itp.); - podkreślaj cel zadania; - celem zwiększenia motywacji stosuj rywalizację (wynikowa: kto więcej, kto szybciej... oraz poddająca ocenie jakość wykonania np. ćwiczenia, uderzenia), nagradzaj za poprawne wykonanie ćwiczenia (kto trafi w cel, dostaje punkt, spinacz, naklejkę, szarfe); - pozwalaj na rozwijanie zainteresowań ruchowych dziecka.
WZROST STOPNIA KONTROLI EMOCJONALNEJ - umiejętność wyrażania emocji pozytywnych i negatywnych w społecznie akceptowanej formie; - nawiązywanie więzi emocjonalnych z rówieśnikami, nauczycielami; - pobudzanie emocji związanych z aktywnością poznawczą przez środowisko otaczające dziecko (szkoła, klub sportowy); - pozytywna motywacja do pracy wynikiem odnoszenia sukcesów sportowych; sukcesy prowadzą do rozwoju poczucia kompetencji i poczucia własnej skuteczności; brak sukcesów i negatywne społeczne oceny rodzą zwątpienie w swoje możliwości i niechęć przed inną formą aktywności z obawy przed niepowodzeniem.	- ucz pozytywnych zachowań na treningu, na zawodach i poza nimi, próbuj pomóc w nauce opanowania negatywnych emocji wynikających z porażki; - stosuj głównie motywację pozytywną (częściej chwal niż gani); - stwarzaj szanse osiągnięcia sukcesów celem wzmacniania samoceny, stopniowo wprowadzaj jednak naukę umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, niepowodzeniach (również na korcie); - buduj więź emocjonalną z kolegami z grupy treningowej, trenerem; - wzmocnij pozytywne pożądane zachowania; - przeznacz pozytywne emocjonalne zaangażowanie dziecka w treningi tenisowe na rozwiązywanie trudnych (ale wykonalnych) zadań ruchowych; - wyciszaj negatywne emocje.

ROZWÓJ POZNAWCZY: • pojawienie się myślenia logicznego, które pozwala na wnioskowanie o charakterze przyczynowo-skutkowym; • dominacja pamięci dowolnej nad mimowolną; • analiza i organizacja przekazanych treści w przeciwieństwie do występującego wcześniej dosłownego zapamiętywania; • pojawienie się zdolności do zapamiętywania logicznego; • rozwiązywanie problemów w kontrolowany i świadomy sposób; • zdolność do efektywniejszej koncentracji uwagi na zadaniu – dzięki temu dokonywanie celowej i planowej obserwacji, umiejętność uczenia się i odtwarzania materiału w zamierzony sposób.	• stawiaj dziecko w sytuacjach problemowych i próbujcie razem szukać rozwiązań; • pamiętaj, aby zadania miały sens, tłumacz celowość wykonywania ćwiczeń; • analizujcie razem z zawodnikiem sytuacje meczowe, szukajcie optymalnych rozwiązań; • ucz zawodnika obserwacji piłki, zachowania przeciwnika i dokonywania własnego wyboru w odpowiedzi na to działanie.
ROZWÓJ SPOŁECZNO-MORALNY • chęć współpracy z grupą rówieśniczą oraz współzawodniczenia – chęć porównywanie swoich sił i zdolności z innymi; • uewnętrznianie narzuconych z zewnątrz reguł postępowania tzn. uznawanie norm nie dlatego, że wymagają tego dorośli, ale dlatego że dziecko samo uznało ich słuszność; dostosowuje swe sądy do okoliczności; • ogrywanie coraz większej roli przez do grupę, do której dziecko należy.	• w dalszym ciągu rozwijaj umiejętności współdziałania oraz współpracy w grach i zabawach, mini grach sportowych, grach drużynowych; • twórz przyjazną atmosferę w grupie treningowej, co może sprawić, że dziecko chętniej będzie uczęszczało na treningi tenisowe.

Bezpieczeństwo oraz wskazówki organizacyjne

Praca z dziećmi nierozzerwalnie wiąże się z sytuacjami, w których mimo wielu starań dochodzi do niepożądanych zdarzeń. Zajęcia tenisowe, z uwagi na dynamiczny charakter, stanowią szczególne wyzwanie dla prowadzącego. Naturalna i spontaniczna chęć udziału w zajęciach ruchowych, często może utrudniać ich przebieg, lub, co gorsza, uczynić je niebezpiecznymi dla uczestników, jeśli nie zostały dokładnie przemyślane i przygotowane. Dbałość o bezpieczeństwo należy do najważniejszych obowiązków instruktora. W ich zakres wchodzi nie tylko bezpośrednie ubezpieczanie podopiecznych, ale również przekazywanie i egzekwowanie przepisów bezpieczeństwa oraz systematyczne szkolenie w zakresie samoochrony.

Mając na uwadze specyfikę zajęć tenisa, trenerzy powinni pamiętać o kluczowych dla bezpieczeństwa zaleceniach:

- sprawdzić przygotowanie dzieci do zajęć (właściwy strój i obuwie, spięte włosy, zdjęte ozdoby, zegarki, itp.),
- trener nigdy nie powinien opuszczać kortu w trakcie lekcji,
- przez cały czas należy bacznie obserwować ruchy całej grupy – nigdy nie odwracać się tyłem do ćwiczących (z wyjątkiem sytuacji, kiedy wymaga tego pokaz),
- należy usuwać z kortu piłki, wodę lub inne zanieczyszczenia,
- w trakcie pokazu należy zwracać uwagę na to, aby uczniowie nie mieli możliwości uderzenia kogoś ze współpartnerów,
- ćwiczących należy ustawiać w bezpiecznej odległości od siebie tak, aby w trakcie ćwiczeń nie dochodziło do uderzania współćwiczących rakietami lub piłkami,
- należy unikać ćwiczeń stwarzających niebezpieczeństwo trafienia piłką zagrąną przez kogoś ze współpartnerów,
- kosze z piłkami oraz inny sprzęt pomocniczy należy ustawiać tak, aby ćwiczący nie wpadali na nie,
- leworęcznych należy ustawiać tak, aby nie dochodziło do kolizji z rakietami innych uczniów (praworęcznych),
- trenerzy powinni przejść kurs pierwszej pomocy,
- należy dopilnować, aby zawsze była pod ręką apteczka pierwszej pomocy.

Z uwagi na mnogość sposobów prowadzenia zajęć, warto zwrócić uwagę na zasady organizacyjne, które przyczynić się mogą do zmniejszenia ryzyka wypadku i nieprawidłowego zachowania oraz uczynić zajęcia efektywniejszymi. Oto kilka wybranych zasad:

- podczas ćwiczeń w dwójkach w ustawieniu w dwóch szeregach twarzami do siebie nauczyciel stoi pośrodku, nieco cofnięty za pierwszą lub ostatnią parą,
- przy ustawieniu w kole nauczyciel stoi na obwodzie koła,
- grupa nie powinna być rozstawiona zbyt szeroko, ponieważ „skrajni” uczniowie nie będą dobrze widzieli i słyszeli prowadzącego,

- przy ustawieniu w rozсыpcie lub kolumnie ćwiczebnej (np. czwórkowej) niżsi uczniowie powinni stać z przodu, a wyżsi z tyłu,
- ćwiczących nie należy ustawiać pod wiatr ani pod słońce,
- ustawienie uczniów powinno stwarzać jak najmniejszą liczbę kierunków ćwiczeń, gdyż ułatwia to obserwację i kontrolę ćwiczących,
- nie należy przed każdą zmianą ustawienia przeprowadzać zbiórki, lecz powinno się wykorzystać poprzednie ustawienie i zastosować odpowiednie przejście między ćwiczeniami, zabawami lub grami,
- prowadzący powinien zaplanować takie formy ustawień i podziału uczniów, by na ich zmiany tracić jak najmniej czasu,
- podczas prowadzenia zabaw i gier ruchowych należy ograniczać pole zajęć.



Demonstrowanie uderzeń

Ponieważ nauczanie techniki odbywa się przeważnie w oparciu o granie i umiejętnie wprowadzanie gier uproszczonych, a ćwiczeń w formie ścisłej jest stosunkowo niewiele, od początku szkolenia, a szczególnie na poziomie czerwonym, szczególnego znaczenia nabiera poprawne demonstrowanie uderzeń, a także dogrywanie piłek.

Powiedzenie „obraz jest wart tyle, co tysiąc słów” jest tutaj wyjątkowo trafne. Nauczyciel musi umieć poprawnie oraz w przystępny sposób pokazać następujące uderzenia: serwis, forhend i bekhend po koźle, wolej z forhendu i z bekhendu oraz smecz – wszystkie w wersji podstawowej. Należy mieć przy tym na uwadze następujące kwestie:

- zanim przejdziesz do pokazu, wyjaśnij, dlaczego dana umiejętność czy uderzenie jest niezbędna i w jaki sposób można ją wykorzystać/zastosować;
- staraj się, aby pokaz był jak najbardziej zbliżony do rzeczywistej sytuacji w grze;
- demonstruj w miarę możliwości bardzo powoli;
- przy pokazie uderzeń stosuj ich klasyczną, podstawową formę;
- zanim zaczniesz pokazywać wybrane fazy/elementy uderzenia, zawsze najpierw zademonstruj dane uderzenie w całości;
- upewnij się, czy wszyscy ćwiczący mogą dokładnie obserwować pokaz;
- powtórz pokaz kilkakrotnie;
- uzupełnij pokaz krótkim słownym objaśnieniem danej umiejętności; w trakcie samego pokazu posługuj się tzw. słowami i wyrażeniami kluczowymi;





- powinieneś dać ćwiczącym szansę obserwowania pokazu z różnej perspektywy, np. z tyłu i z boku;
- nie zapominaj, że do zademonstrowania niektórych uderzeń możesz wykorzystać także samych uczniów.

Warto wiedzieć!

- w 80 proc. uczenie następuje przez patrzenie i naśladowanie
- w 20 proc. ludzie uczą się słuchając, czytając i przetwarzając informacje.

Nagrywanie piłek



Instruktor musi umieć dobrze nagrywać piłki, tak, aby umożliwić uczącemu się wykonanie danego ćwiczenia. W związku z tym powinien opanować sześć rodzajów nagrywania z różnych pozycji na korcie:

- podrzucenie oraz dorzucenie piłki ręką
- dogranie piłki rakiętą po koźle
- dogranie piłki rakiętą z powietrza
- dogrywanie piłek z wykorzystaniem uderzenia kontrolnego
- nagrywanie piłek wolejem w sytuacji wymiany
- nagrywanie piłek z forhendu i z bekhendu po koźle w sytuacji wymiany.

W przypadku **dorzucania piłek**, czynność tę może wykonać zarówno instruktor, jak i uczący się. Ze względu na łatwość kontroli nad prędkością dorzucanej piłki ten sposób nagrywania jest najbardziej odpowiedni dla początkujących. Gdy piłki są dorzucane przez siatkę, to zarówno nagrywający, jak i ćwiczący powinni być ustawieni blisko niej.

Podrzucenie piłki następuje z boku i nieco z przodu od zawodnika. Podrzucać piłkę może instruktor, współćwiczący lub sam ćwiczący. Umiejętność poprawnego podrzucenia piłki sobie samemu jest ważnym elementem edukacji tenisisty.

Dogrywanie piłki rakiętą po uprzednim jej skosztowaniu następuje zazwyczaj z połowy kortu lub z linii końcowej. Ten rodzaj nagrywania pozostawia ćwiczącemu więcej czasu na przygotowanie się do uderzenia.

Dogrywanie piłki rakiętą z powietrza stosowane jest najczęściej w małej odległości od siatki lub z połowy kortu, ale czasami także z linii końcowej. Ten sposób nagrywania jest bardzo efektywny, ponieważ pozwala instruktorowi na szybsze i bardziej sprawne nagrywanie niż w poprzednim przykładzie. Umożliwia również obserwowanie ćwiczącego w trakcie nagrywania. Nagrywając w ten sposób należy stosować krótki ruch wolejowy, przy otwartej głowce rakiety.

UWAGA! Aby zapewnić sobie dużą efektywność nagrywania, kosz z piłkami należy ustawić z boku, w zasięgu wolnej – niegrającej ręki.



W przypadku **nagrywania wolejem** – najczęściej w pobliżu siatki – można nagrywać piłki w celu ćwiczenia uderzeń po koźle lub woleja. Efektywne nagrywanie piłki wolejem wymaga od instruktora opanowania umiejętności zmniejszania prędkości piłki.

Nagrywanie w sytuacji wymiany piłek po koźle następuje zwykle z połowy kortu. Ten sposób nagrywania jest często praktykowany w trakcie lekcji indywidualnych lub w małych grupach i polega na kierowaniu piłki w wybrane miejsca na korcie w sposób umożliwiający uczącemu się ćwiczenie danej umiejętności w warunkach imitujących grę. Ta forma była niegdyś dominującą w nauczaniu, obecnie ustępuje wprowadzaniu piłki do gry (uczniowie sami kontynuują wymianę).

Najczęściej występujące problemy przy nagrywaniu:

- piłka nagrana jest zbyt blisko ćwiczącego;
- zbyt duża prędkość nagrywanych piłek w stosunku do poziomu umiejętności ćwiczącego;
- odskok piłki jest zbyt wysoki dla ćwiczącego;
- nagrywanie początkujących piłek z rotacją postępującą (topspin);
- partner, nagrywając ćwiczącemu stojącemu po przeciwnej stronie, zbyt blisko siatki sam stoi zbyt daleko od siatki (siatka staje się znaczącą przeszkodą w dobrym nagrywaniu);
- nagrywający partner ustawiony jest za blisko ćwiczącego;
- uczestnicy zajęć muszą długo czekać na swoją kolejkę.

Rozwiązaniem wielu problemów występujących przy wzajemnym nagrywaniu sobie piłek przez ćwiczących jest:

- zademonstrowanie ćwiczącym poprawnego sposobu nagrywania;
- polecenie wykonania kilku prób nagrywania bez uderzania piłek przez współpartnerów;
- wyznaczenie pola, w które należy celować – dla poprawienia dokładności (np. narysować linię w połowie pomiędzy siatką a linią serwisową).

Częstotliwość nagrywania

Efektywność doskonalenia uderzeń zależy od ich powtarzania. Oznacza to, że zawsze gdy jest to tylko możliwe, ćwiczącym należy nagrać przynajmniej kilka piłek z rzędu.

Z chwilą, gdy rozpoczyna się ćwiczenie, a uczący się ma jasny obraz ćwiczonego elementu, powinien on mieć możliwość kilkukrotnego wykonania danego uderzenia oraz skorygowania błędów w wykonaniu. Często uczący się są w stanie dokonać niezbędnych korekt sami bez pomocy instruktora lub spowodowani przez niego odpowiednio sformułowanymi pytaniami.

Nagrywanie należy sobie tak zorganizować, aby ćwiczący otrzymywał przynajmniej dwie piłki z rzędu. Daje mu to większą szansę na odniesienie choćby częściowego sukcesu, a instruktorowi pozwala na lepszą ocenę dokonań ucznia. O ile to możliwe, liczbę ćwiczących ustawionych w jednym rzędzie należy ograniczyć do trzech.

Jakość wewnętrzna:

Każde zadanie musi być doskonale pokazane, objaśnione i uzasadnione, co podnosi motywację ćwiczących. Każde ćwiczenie i element techniczny (np. bieg, skok, uderzenie, rzut i chwyt) powinny być wykonywane przez uczniów możliwie najlepszą techniką z maksymalną starannością (choć należy brać pod uwagę wiek i zaawansowanie). Samo „robienie” nie jest wystarczające – „robienie” we właściwy sposób jest niezbędnym warunkiem postępów!

Zawodnik ma prawo popełniać błędy, ponieważ się uczy, lecz jeżeli popełnia stale ten sam błąd (a nie powinien go popełniać na poziomie, na jakim się znajduje) to trener MUSI go poprawić, nawet 1000 razy (np. chwyt bekhendowy na poziomie czerwonym). Jeśli jest to możliwe, to należy zmodyfikować/ułatwić ćwiczenie.

Stosując ćwiczenia w parach, staraj się zmieniać partnerów przynajmniej od czasu do czasu. Ożywia to trening i przyczynia się do rozwoju zdolności koordynacyjnych. Ćwiczenia nie powinny być ani za mało, ani za bardzo wymagające. Jeśli gracz wykonuje ćwiczenie prawie doskonale, spraw, aby było nieco bardziej wymagające np. poprzez:

- zwiększenie dystansu do przebiegnięcia lub wielkości kortu,
- zmieniając wielkość położenia celów ćwiczebnych,
- organizując współzawodnictwo.



Metodyka nauczania na poszczególnych poziomach

Poziom niebieski

Główne cele szkoleniowe oraz zalecenia metodyczne

Poziom „niebieski”, podobnie jak późniejszy „czerwony”, można nazwać „koordynacyjnym”. Głównym zadaniem realizowanym w sposób systematyczny podczas zajęć jest rozwijanie podstawowych zdolności motorycznych zarówno o charakterze ogólnym, jak i specyficznym dla tenisa, a zwłaszcza koordynacji ruchowej. Jej opanowanie stanowi bazę oraz warunek późniejszego przyswojenia sobie przez ucznia umiejętności technicznych, których to doskonaleniu i „szlifowaniu” poświęcone będą poziomy „pomarańczowy” i „zielony”.

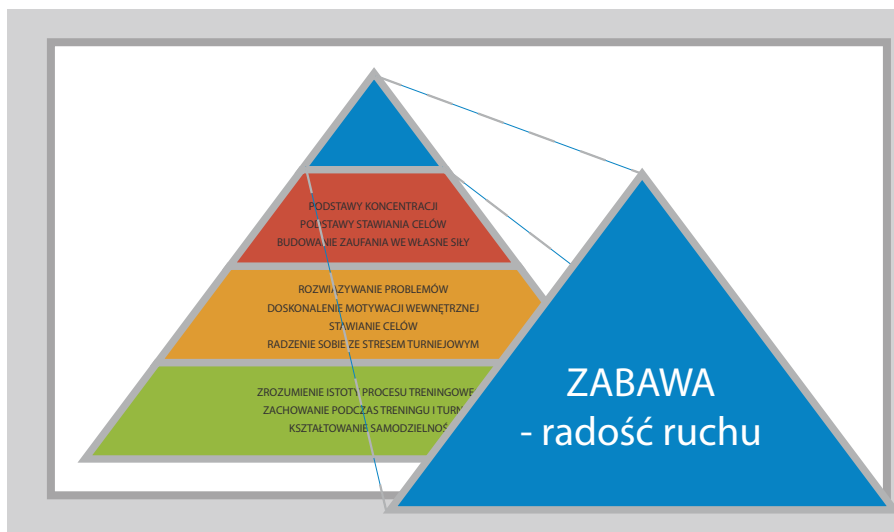
Uwagi metodyczne o charakterze ogólnym:

- Rola nauczyciela/instruktora polega na takim „ustawieniu” ćwiczeń pod względem trudności, aby uczniowie mogli odbijać i cieszyć się grą w tenisa i dzięki temu dokonywać szybkich postępów. Ilość instrukcji powinna być zredukowana do niezbędnego minimum, a postęp ćwiczących wynikać głównie z odpowiedniego doboru ćwiczeń – zadań ruchowych. Uczeń ma znaleźć swoją własną drogę i indywidualny styl wykonywania uderzeń, przestrzegając jednak podstawowych pryncypiów biomechanicznych.
- Dominującymi formami są: forma zabawowa (ok. 60-70 proc.) oraz w mniejszym stopniu zadaniowa (ok. 30-40 proc.).
- W tak prowadzonym nauczaniu szeroko wykorzystuje się różne formy współzawodnictwa, co stanowi o ich dużej atrakcyjności. Dzieci powinny współzawodniczyć na każdych zajęciach.
- Przy ćwiczeniach polegających na odbijaniu piłek (z samym sobą, partnerem, trenerem lub o ścianę) postęp jest związany ze wzrostem trudności kolejnych zadań. Instruktor może przy tym manipulować następującymi elementami: wielkość pola gry, wielkość celu, kierunek zagrywania piłek, wysokość siatki, rodzaj uderzenia lub uderzeń, które należy wykonać i ich kolejność, wprowadzać czynności dodatkowe. Ćwiczący są zwykle najpierw partnerami, a dopiero później przeciwnikami.
- Ćwiczenia o charakterze dynamicznym powinny stanowić podstawę każdych zajęć tenisowych (70-100 proc. czasu trwania), ponieważ najwierniej oddają charakter gry w tenisa. Stosowanie ich gwarantuje, że zawodnicy będą doskonalić głównie koordynację, a jednocześnie

poprawiać swoje zdolności odbiorcze (obserwacja lotu piłki itd.), jak i wykonawcze (np. kierowanie lotem odbijanej piłki).

- Rozgrzewka powinna być prowadzona w formie gier i zabaw i zawierać w sobie wiele elementów wspomagających rozwój koordynacji np. zamiast wymachów ramion bardziej wskazane jest stosowanie różnorodnych rzutów, choćby piłkami tenisowymi w parach z małej odległości.
- Bezwzględnie należy stosować sprzęt odpowiedni do umiejętności, sprawności i możliwości fizycznych dzieci.
- Dla podniesienia atrakcyjności i efektywności zajęć wskazane jest zamienne stosowanie gier i zabaw, ćwiczeń taktycznych oraz ćwiczeń, w których występuje współzawodnictwo indywidualne lub zespołowe (czynnik motywacyjny, doskonalenie umiejętności podejmowania decyzji), a także ćwiczeń w formie zadaniowej, która sprzyja kształtowaniu koncentracji.

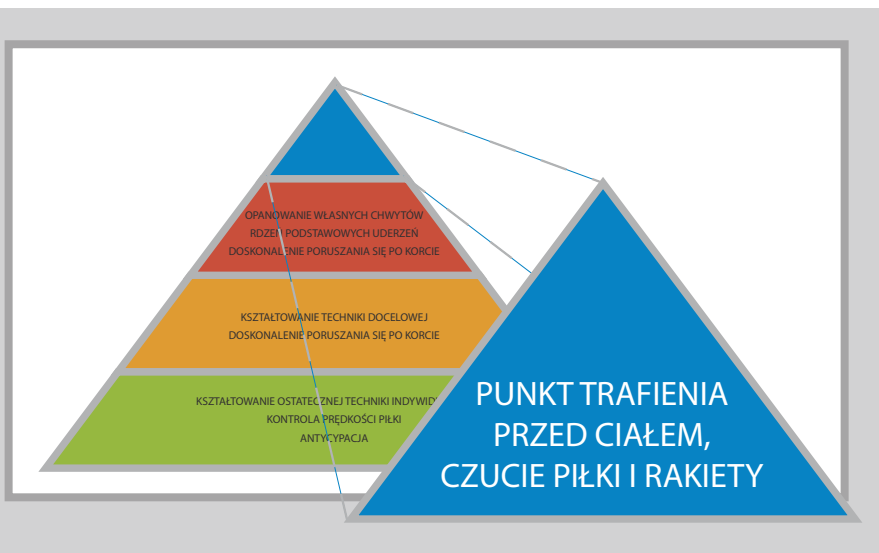
Umiejętności mentalne



- Tenis jako gra powinien sprawiać radość i dostarczać zadowolenia uprawiającym go zawodnikom, niezależnie od poziomu ich gry i mieć tym samym duży wpływ na podtrzymanie wewnętrznej motywacji przez możliwie jak najdłuższy czas. Jeżeli nauczyciel będzie potrafił tak zorganizować i poprowadzić zajęcia treningowe, aby zwiększyć zakres zabawy oraz ciekawych i przyjemnych wrażeń podczas gry, u uczniów ukształtuje się obraz tenisa jako sportu atrakcyjnego. Już (może zwłaszcza) pierwsze zajęcia muszą zostać odebrane przez dzieci i rodziców jako bardzo atrakcyjne.

- Pozytywne doświadczenia – budowanie motywacji wewnętrznej oraz wiary we własne siły („już tyle umiem”, „uczę się szybko”, „już gram” itp.).
- Nauka skupiania uwagi na jednej czynności.
- Wdrażanie do współpracy z innymi dziećmi.

Umiejętności techniczne



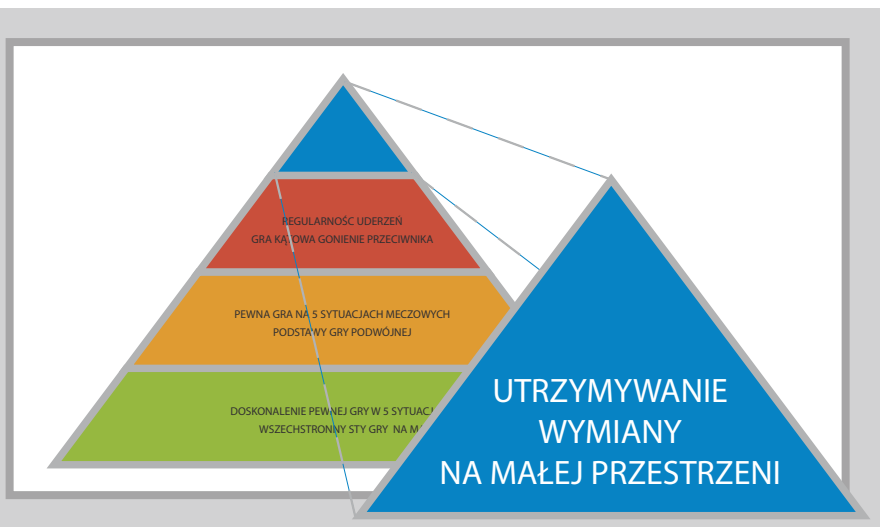
Podstawowe umiejętności techniczne:

- Podstawy operowania rakieta i piłką; poznanie i „wycucie” ciężaru, wielkości i sprężystości **piłki**, toczenie piłki za pomocą rakiety („uderzenia” z głębi kortu), noszenie i podbijanie piłki („wolej”), kozłowanie („serwis” i „smecz”).
- Poznanie ciężaru, wielkości i wyważenia rakiety oraz właściwości naciągu we współdziałaniu z piłką.
- „Czucie” momentu kontaktu piłki z naciągami i zrozumienie relacji pomiędzy punktem trafienia a kierunkiem, w jakim podąża piłka oraz zależności pomiędzy szybkością ruchu a siłą uderzenia.
- Zastosowanie opanowanych umiejętności operowania piłką i rakieta w bardzo uproszczonych warunkach oraz formach gry.
- Każdy chwyt dozwolony (z wyjątkiem „patelniowego”). Kiedy możliwe będzie utrzymanie wymiany w niewielkiej odległości, uczniowie powinni spróbować różnych chwytów, ale jednocześnie zacząć szukać najwygodniejszego dla siebie (nauczanie stosowania odpowiednich

chwytów będzie jednym z głównych zadań stawianych na poziomie czerwonym). Najkorzystniej używać jest jednak chwytu uniwersalnego (kontynentalnego). Stosowane mogą być zarówno „uderzenia z głębi kortu”, jak i „woleje”, a nawet bardzo uproszczony serwis.

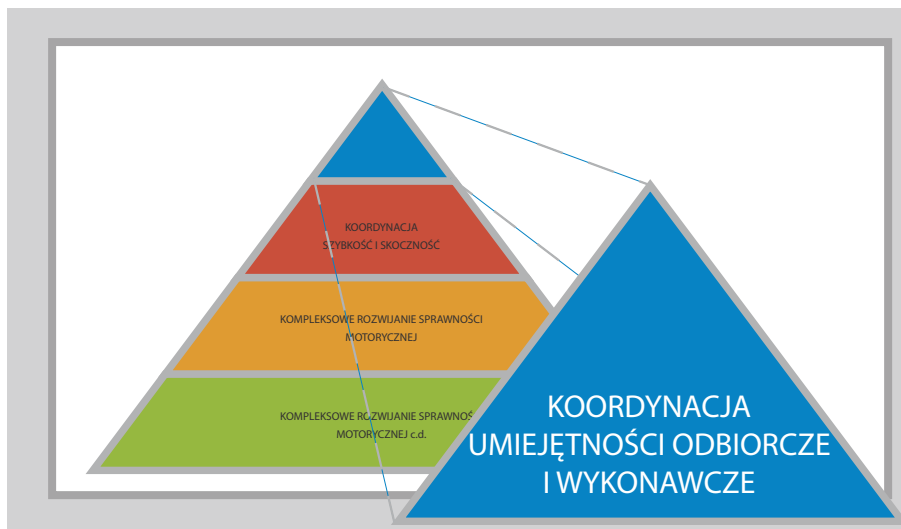
- Pozycja gotowości (wyściowa), zachowanie równowagi.
- Kierunek lotu piłki: pionowy w górę (stopniowo przejście do ukośnego).
- Przy wymianie piłek z niewielkiej odległości automatycznie **ograniczona** zostaje **obszerność wykonanych uderzeń**, a przez to zupełnie zanika znaczenie takich czynników jak siła czy szybkość. Uderzenie ogranicza się właściwie tylko do fazy głównej. Zamach i wykończenie uderzenia są minimalne. Przez to piłki zagrywane są lekko (wspomaga to wyrabianie „czucia”), a tor lotu piłki jest bardziej pionowy, co ułatwia utrzymanie wymiany. Stąd możliwość popełniania błędów jest znacznie zredukowana i dlatego korekty czy wskazówki są potrzebne jedynie w niewielkim stopniu i tylko wtedy, kiedy powtarzany błąd hamuje dalsze postępy.
- Doskonalenie **punktu trafienia piłki** odbywa się poprzez ćwiczenia o charakterze dynamicznym, których podstawą jest odbijanie piłki w parach (można także grać w trójkach czy czwórkach), połączone z realizowaniem zadania taktycznego (np. „która para przebijie największą liczbę razy?” – utrzymanie wymiany). Boisko, na jakim odbywa się gra, wymusza realizowanie określonej taktyki (np. wąskie i dość długie pomaga opanować umiejętność utrzymania wymiany, a szersze sprzyja „rozganianiu” przeciwnika), jednocześnie automatycznie eliminuje główne źródła możliwych błędów, jak: zbyt obszerny i nieprecyzyjny ruch uderzający, mniej sprawne poruszanie się po boisku, zbyt późne rozpoczęcie zamachu czy brak równowagi dynamicznej. W miarę dobre opanowanie „czucia” oraz umiejętność trafiania piłki przed ciałem są kluczowe dla opanowania w późniejszym czasie (na poziomie pomarańczowym) tzw. rdzenia ruchu.
- Instruktor musi zaakceptować, że prezentowana przez uczniów technika odbiega od ideału. Z drugiej jednak strony powinny być przestrzegane pewne tzw. pryncypia – przykład dla uderzeń podstawowych po koźle:
 - ruch w fazie głównej powinien być wykonywany od dołu, w przód i do góry, najlepiej z lekkim skrętem tułowia; tworzenie rdzenia ruchu;
 - punkt trafienia musi znajdować się przed ciałem.
- Dzięki „manipulowaniu wielkością boiska, przepisami gry uproszczonej bądź samym przebiegiem ćwiczenia uczeń samodzielnie, instynktownie, w zależności od sytuacji, wybiera sobie np. ustawienie stóp (otwarte, zamknięte) oraz uczy się zachowywać optymalną odległość od piłki. Uczącym można pozostawiać szerokie pole do improwizacji i umożliwiać rozwinięcie własnej kreatywności, a interweniować tylko w sytuacji, gdy powtarzają te same rażące błędy.
- W miarę możliwości nauczają się jednocześnie wszystkich uderzeń stosowanych w danej sytuacji, np. forhendu i bekhendy po koźle lub woleja. Jednocześnie nacisk jest kładziony na taktyczne wykorzystanie poszczególnych uderzeń, dzięki czemu uczniowie od początku doskonalą stosowanie odpowiedniej taktyki.

Umiejętności taktyczne



- Poznanie, a następnie nauczanie utrzymywania wymiany na małej przestrzeni z samym sobą oraz partnerem oraz dwóch podstawowych rozwiązań taktycznych (utrzymanie/trafienie piłki w kort, „gonienie” rywala) zależnych od rozmiaru „kortu”.
- Trenujący prawie od początku mogą rozgrywać „mecze” przy różnorodnym sposobie liczenia punktów, rozwijając przy tym elementy taktyki; spostrzegawczość, antycypację oraz podejmowanie prostych decyzji. Oznacza to, że powinni poznać linie i pola kortu tenisowego oraz podstawowe formy zachowań.

Zdolności motoryczne



Odpowiednio dobrane zabawy, gry oraz ćwiczenia mają za zadanie wspomóc kształtowanie następujących umiejętności niezbędnych do rozpoczęcia nauki uderzeń tenisowych, tj.:

- umiejętności odbiorcze – obserwacja lotu piłki, dobiegnięcie oraz odpowiednie ustawienie się, pozostawanie w ciągłym ruchu i równowadze, bieg w różnych kierunkach, zatrzymanie, szybka zmiana kierunku przy zachowaniu równowagi dynamicznej – są to podstawowe umiejętności pracy nóg.
- wykonywanie rzutów (podarń) jednorącz i oburącz, z dołu wahadłem, a także znad głowy. Ponadto opanowanie umiejętności wykonywania podrzutu piłki w różnym kierunku i na różną wysokość, chwytów piłki jednorącz i oburącz na różnych wysokościach i w różnych pozycjach.

Podczas zajęć stosowane powinny być zarówno ćwiczenia ogólne, jak i specjalne, a przede wszystkim zabawy oraz gry rozwijające koordynacyjne i kondycyjne zdolności motoryczne. Wspomagać je będzie uprawianie innych dyscyplin sportu, przede wszystkim gier zespołowych.

Od samego początku należy dbać o symetryczny rozwój. Zdolności koordynacyjne dotyczą całego ciała i rozwój obu jego stron przynosi później znaczne korzyści przy opanowywaniu techniki sytuacyjnej. Ponadto ćwiczenie słabszą ręką nie oznacza straty czasu, ponieważ udowodniono, że przy ćwiczeniu jednej strony druga podlega automatycznie doskonaleniu w granicach do 30 proc.

Zasady treningu koordynacyjnego

- wprowadzaj nowe, nieznanne ćwiczenia;
- dobieraj różne warunki wykonywania ćwiczeń;
- wykorzystuj ćwiczenia „lustrzane” (asymetryczne);
- łącz zadania w różnorakie łańcuchy ruchowe;
- zmieniaj techniki wykonania zadań;
- wprowadzaj okresowo dodatkowe utrudnienia;
- wprowadzaj okresowo dodatkowe obciążenia zewnętrzne;
- zmieniaj środowisko ćwiczeń.

Zasady rozwijania zdolności kondycyjnych i gibkości na poziomie niebieskim:

- rozwijanie szybkości w zabawach ruchowych;
- ostrożność w rozwijaniu siły mięśniowej;
- stosowanie dużej ilości ćwiczeń korekcyjnych służących profilaktyce wad postawy;
- rozwijanie wytrzymałości wyłącznie w zabawach ruchowych oraz zabawach biegowych;
- utrzymanie gibkości na wysokim poziomie.

Przykładowy cykl metodyczny dla poziomu niebieskiego

RODZAJ GRY/KORTU	ZADANIE/UMIEJĘTNOŚĆ TAKTYCZNA	DOSKONAŁONY ELEMENT TECHNICZNY
gra z samym sobą / brak wyznaczonego boiska • po koźle • z powietrza („wolej”) • „serwis”	utrzymanie „wymiany”	punkt trafienia, równowaga, różne chwyt
Gra z partnerem w „hokejo-tenisa”; „kort” ± od 4x2 do 9x6 m	utrzymanie wymiany, „gonienie” przeciwnika	„toczone” forhend i bekhend, pozycja wyjściowa, różne chwyt
Gra z partnerem na przeszkrozi ok. 2x2 m, brak siatki oddzielającej partnerów	utrzymanie wymiany	punkt trafienia, równowaga, próbowanie różnych chwytów, pozycja wyjściowa (gotowości)
Gra z partnerem przez „siatkę” (linię, przeszkodę) kort 4x2 m	utrzymanie wymiany	j. w. + prosty forhend, bekhend, woleje, serwis, smecz.
Gra z partnerem przez „siatkę” (przeszkodę) kort 4x4 m	utrzymanie wymiany, „gonienie” przeciwnika, utrzymanie pozycji na korcie	j. w.



Początkowo zajęcia przypominają zwykłą „szkolną” lekcję gier i zabaw ruchowych, z tym że są one zmodyfikowane pod kątem wymagań gry w tenisa. Większy nacisk kładzie się na rozwój koordynacji w różnych jej aspektach, szybkości i zwinności oraz używanie sprzętu tenisowego (nawet jeśli jedynie jako przyborów).

Naukę gry w tenisa rozpoczynamy od ćwiczeń bez przyborów (np. zabawy i gry bieżne), dalej powinny pojawić się ćwiczenia z piłką (niekoniecznie tenisową), a następnie z rakiętą. Stosunkowo wcześnie, jeśli to jest tylko możliwe nawet od pierwszej lekcji, mogą być wprowadzane ćwiczenia, gry i zabawy z rakiętą (noszenie, toczenie, odbijanie piłki); najpierw z samym sobą, a następnie w parach czy w grupie. W zajęciach z początkującymi możliwe jest stosowanie nie tylko obowiązkowych na tym poziomie większych i lżejszych piłek (np. z gąbki), ale także balonów.

Nieco później, po opanowaniu umiejętności podbijania piłki w miejscu oraz w grze „z samym sobą”, możliwe jest wprowadzenie w część głównej zajęć ćwiczeń, zabaw i gier związanych z przebijaniem piłki w parach. Początkowo w miejscu, a następnie przez „siatkę” (linię na boisku, ławkę, taśmę, linkę, siatkę itp.).

Lekcja na poziomie niebieskim



Organizacja lekcji

Jedną z cech charakterystycznych programu „Tenis 10” jest prowadzenie zajęć w dużych grupach. Takie lekcje powinny być nie tylko poprawne od strony metodycznej, ale zarazem atrakcyjne, prowadzone w dużym tempie (i... z humorem), a jednocześnie wpływać pozytywnie na rozwój psychofizyczny dzieci. Inną ich zaletą jest niższa cena, która wprost przekładać się ma na masowość uczestnictwa. Ponieważ początkowo, na poziomie niebieskim, dzieci nie potrzebują znacznej przestrzeni, to można „zmieścić” aż 24 zawodników na standardowym korcie. Jednocześnie podział na 4 szóstki ułatwia dobre zorganizowanie zajęć oraz płynne przechodzenie zawodników z jednej formacji do innej, np. z gry w parach do wyścigu rzędów. W przypadku organizowania zajęć z taką liczbą ćwiczących warto jednak, aby trenerowi prowadzącemu zajęcia pomagał jeden lub dwóch asystentów.

Zajęcia trwają zwykle od 45 do 75 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (20-30 MIN.)

Zabawa, gra ożywiająca (zwykle berek na małej przestrzeni);
Zabawy i gry rzutne z akcentami koordynacyjnymi (nie tylko z piłkami do tenisa);
Zabawy i gry skocznościowe – z akcentami koordynacyjnymi;
Zabawy i gry szybkościowe, współzawodnictwo.

CZĘŚĆ GŁÓWNA (20-30 MIN.)

Ćwiczenia koordynacyjne, zabawy i gry z raketami zgodnie z progresjami;
Zabawy ruchowe (jeśli czas pozwala. dodatkowe 15 min).

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5-10 MIN.)

Ćwiczenia uspokajające (ok 5 minut).

Uwagi metodyczne:

- Rozgrzewka o charakterze ogólnym (pełni jednocześnie funkcje treningu sprawnościowego). Zasadniczo powinna być prowadzona w formie gier i zabaw z umiejętnie wplatanymi krótkimi ćwiczeniami w formie zadaniowej.
- Zabawa ożywiająca powinna być zorganizowana na małej przestrzeni; należy pamiętać, by wszystkie dzieci uczestniczyły w zabawie (nie ma przegranych), jednocześnie nie powinna być zbyt męcząca; cechy zabawy ożywiającej: znana, masowa, lubiana.
- Do zabaw i ćwiczeń rzutnych można wykorzystać nie tylko piłki tenisowe, ale (najlepiej) wszystkie dostępne. Pomaga to rozwijać zarówno umiejętności odbiorcze (ustawienie się do piłki, łapanie), jak i wykonawcze (podstawy przyszłych uderzeń). Stąd powinno być wiele zmian rodzajów rzutów, sposobów łapania.
- Zamiast ćwiczeń kończyn dolnych zastosuj skip, z elementami koordynacyjnymi. Można zbudować tor przeszkód, a także połączyć tę część z wyścigami np. rzędów.

UWAGA! Skipy i sprinty nie powinny trwać dłużej niż 4-6 sekund, a odpoczynek musi trwać 4-5 razy dłużej niż samo ćwiczenie. Dzieci nie mają rozwiniętego układu beztlenowego.

Praktyczne przykłady lekcji

Lekcja 1

Temat zajęć: nauka uderzenia piłki z Fh i Bh z wykorzystaniem obręczy gimnastycznych.

Grupa: dzieci w wieku 5-6 lat; 8 osób ćwiczących.

Przybory: obręcze – 20 szt., piłki tenisowe i gumowe, rakiety, siatka do mini-tenisa.

Metody wykorzystane w treningu: zabawowa, zadaniowa i ścisła.

TOK LEKCJI (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1. Zadania organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz zadań głównych. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa.	2 min.	Ustawienie w szeregu
2. Zabawa ożywiająca	„Berek w obręczach” – wyznaczamy 1-2 berków oraz rozkładamy obręcze na ziemi. Zadaniem berków jest złapanie pozostałych uciekających dzieci. Nie wolno wbiegać w obręcze. Osoba złapaną wykonuje zadanie dodatkowe i po wykonaniu ćwiczenia wraca do zabawy. Zmiana berków co pewien czas.	6 min.	Należy zwrócić szczególną uwagę dzieci, aby w trakcie biegu nie wbiegały na obręczel
3. Zabawa ożywiająca	„Zmiana dziupli” – dzieci ustawione w obręczach. Na sygnał dźwiękowy należy jak najszybciej przebiec do innego koła i zająć inną dziuple. I wariant – ostatnia osoba wykonuje zadanie dodatkowe w obręczy. II wariant – ostatnia osoba, która zajmuje koło, odpada.	4 min.	Obręcze rozłożone na całej przestrzeni sali w dużych odległościach. Sygnał dźwiękowy powinien być głośny i krótki (szybkość reakcji).
4. Zabawa rzutna	Rzut do celu poziomego. Zadaniem dzieci jest wykonanie rzutu sposobem bocznym do obręczy rozłożonych na sali. Dzieci biorą po dwie piłki, wykonują nabiegnięcie, naskok do obręczy i rzut prawą i lewą ręką.	6 min.	Mozna wprowadzić element rywalizacji. Dziecko, które wykona celny rzut, zabiera daną obręcz. Kto zbierze najwięcej kół?

TOK LEKCJI (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
	CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1. Zabawa z reketami	„Pole minowe”: dzieci biegały z reketami pomiędzy rozłożonymi kołami i wykonują dodatkowe zadania: a) prowadzenie piłki po ziemi (długa piłka), b) noszenie piłki na rękach (piłka tenisowa), c) podbijanie lub kozłowanie piłki	6 min.	Osoba, która wpadnie na „minę” wykonuje zadanie do datkowej.
2. Ćwiczenie Fh i Bh	Z wyznaczonych miejsc dzieci wykonują uderzenie piłki po ziemi tak, by piłka zatrzymała się w obrębach rozłożonych na ziemi. Kto trafi do koła, zdobywa punkt. Wykonujemy uderzenia z prawej i lewej strony ciała.	12 min.	Każde dziecko ma do dyspozycji jedną gumową piłkę. Po uderzeniu biegnie po piłkę i wraca na wyznaczone miejsce.
3. Ćwiczenie Fh i Bh	„Kwiatki”: zadaniem dzieci jest uderzenie piłki po koźle w wyznaczonym kierunku. Uderzenie piłki opuszczonej/dorzuconej przez trenera nad siatką. Cel, w który dzieci starają się trafić, powinien być duży i „atrakcyjny”. Uderzenie z prawej i lewej strony ciała.	12 min.	Ustawienie obręczy tak, by kształtem przypominały łachy, kolorowy kwiatek. Można wprowadzić punkty za celne uderzenia.
4. Kształtowanie odrędnienia ruchu	Turkanie obręczy: zadaniem dzieci jest turkanie kół po ziemi, imitujące jednocześnie „ładne” uderzenie tenisowe. Ćwiczenie wykonujemy obiema rękami. Wprowadzić można element rywalizacji – „kto dalej potoczy hula-hop?” lub element zabawy: a) „kto zbije trenera swoją obręczą?”, b) „zbijany w kole”.	6 min.	W trakcie zabawy można rozłożyć więcej kół oraz wprowadzić zasadę, że nie wolno biegać z obręczami. Turkamy z miejsca, gdzie leży dana obręcz.
	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Korekcja wad postawy oraz ćwiczenia rozluźniające	Ćwiczenia na materacach: – kołyska na plecach i na brzuchu, – koci grzbiet plus pozycja niska Klappa – P. W. leżenie tyłem; stopy zwrócone podśwzowo do siebie – „bicie brawa” stopami.	5 min.	Należy także wprowadzać ćwiczenia rozciągające i rozluźniające w wesołej formie.
2. Podsumowanie zajęć i zadania porządkujące się	Zbiórka, omówienie celów zajęć i ocena ich realizacji oraz aktywności i postawy dzieci na treningu. Posprzątanie wszystkich przyborów i pożegnanie.	2 min.	Wyroźnienie dzieci, które w czasie lekcji wykazywały zaangażowanie i poprawnie wykonywały zadania.

Lekcja 2

Temat zajęć: nauka rzutu różnymi sposobami: dolny, górny i boczny. Nauka ustawienia na nogach w momencie rzutu i chwytu piłki.
Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Grupa: dzieci w wieku 5-6 lat; 8 osób ćwiczących.

Przybory: obręcze różnokolorowe, pacholki, znaczniki, piłki tenisowe, szarfy.

Metody wykorzystane w treningu: zabawowa, zadaniowa i ścisła.

TOK LEKCJI (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1. Zadania organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz zadań głównych. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa.	2 min.	Dzieci siadają w kole twarzą do środka.
2. Zabawa ożywiająca	„Berek czarodziej”: wyznaczamy 1-2 berków, którzy stają się czarodziejami. Dostają „czarodziejską różdżkę”, którą starają się dotknąć uciekające dzieci. Osoba złapana przyjmuje wcześniej określoną pozycję (podpór przodem/tyłem, kamień, drzewo i inne). Zadaniem berków jest zaczarować wszystkie bawiące się dzieci. Jest możliwość odczarowywania złapanych.	6 min.	Formą uatrakojnienia tej zabawy jest zmiana przyboru, którym dzieci dotykają innych oraz zmian pozycji zaczarowywanych. Zmiana berków co 1,5 min.
3. Zabawa ożywiająca-rzutna	„Pojeďnek rewolwerowców”: dzieci otrzymują miękką, gabkową piłkę. Rozstawiają się na całej sali, na sygnał rozpoczynają bieg/pojeďnynek, starając się trafić pozostałe dzieci swoją piłką. Jednocześnie unikając innych rzutów. Każde zbiecie jest punktowane. Osoba, która jako pierwsza zbieje 10 razy, wygrywa.	6 min.	Należy zwrócić uwagę najmłodszym na kwestię bezpieczeństwa – staramy się rzucać piłkę poniżej głowy. Każdy liczy swoje zbiecia na głos.
4. Zadania skocznościowe w obręczach gimnastycznych	Rozkładamy na sali obręcze, starając się tak je ułożyć, aby poszczególne kolory kół tworzyły „ścieżki”, po których dzieci będą w stanie pokonać wyznaczony odcinek drogi. Zadania: przeskok z nogi na nogę, skoki oburóż, skoki na jednej nodze, jak najszybsze „zaliczenie” obręczy danego koloru, przeskok z kamienia na kamień itp.	6 min.	Ważne jest odpowiednie rozłożenie obręczy. Należy je dopasowywać do postawionego zadania. Można także przeprowadzić te zadania w formie zabawy.

TOK LEKCJI (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
1. Gra rzutna	CZĘŚĆ GŁÓWNA „Błwa”: rozkładamy na sali pacholki w różnej konfiguracji. Na pacholki kładziemy znaczniki (hełmy), które tworzą armię Zohierzy. Zadaniem dzieci jest zbijanie pacholków poprzez wykonanie rzutu piłkami tenisowymi sposobem górnym i dolnym, z wyznaczonego miejsca. Rzuty można wykonywać: obiema rękami, z różnych pozycji wyjściowych, z różnych odległości od celu.	12 min.	Aby gra była jeszcze bardziej atrakcyjna i aby dzieci zaangażowały się w bitwę, należy stworzyć ciekawą „historię”/opowieść. Kontrola ustawienia przy rzucie.
2. Ćwiczenie rzutne	„Złap i celnie rzuci”: trener dorzuca łatwe piłki do dziecka, które na za zadanie złapać obręcz i wykonać rzut sposobem bocznym. Trener rzuca piłki na obie strony tak, by dziecko musiało dobiec. Rzut wykonujemy jednorącz ze strony, z której została złapana piłka.	12 min.	W grupach młodszych należy używać piłek wolnych, z gąbki. Dla starszych – nisko-kompresyjnych.
3. Zabawa rzutna	„Kto zbije trenera”: zadaniem dzieci jest zbić trenera piłkami tenisowymi. Trener dla ochrony ma rękietę/larczę. W zależności od liczby ćwiczących można wprowadzić kolejność oddawanych rzułów – ważne bezpieczeństwo trenera!	6 min.	Zabawa jest bardzo atrakcyjna dla dzieci. Należy ustalić określony sposób rzutu oraz odległość od trenera.
1. Korekcja wad postawy oraz ćwiczenia rozluźniające	CZĘŚĆ KOŃCOWA Ćwiczenia korekcyjne: – przeciw płaskostopu, np. zwijanie szarfy palcami stóp, chód „gąsienicy”, toczenie piłki po ścianie stopami – ćwiczenia rozciągające: w siadzie prostym i rozkrocznym, w leżeniu na brzuchu i na plecach.	5 min.	Zwrócić uwagę dzieci na poprawność wykonywanych ćwiczeń.
2. Podsumowanie zajęć i zadania porządkujące salę	Zbiórka, omówienie celów zajęć i ocena ich realizacji oraz aktywności i postawy dzieci na treningu. Posprzątanie wszystkich przyborów i pozebranie.	2 min.	Wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji wykazywały zaangażowanie i poprawnie wykonywały zadania.

Lekcja 3

Temat zajęć: nauka rzucania ruchu uderzeniowego, ćwiczenia oswajające z piłką i rakieta.

Grupa: dzieci w wieku 5-6 lat; 8 osób ćwiczących.

Przybory: znaczniki, pacholki, piłki gumowe, rakietki.

Metody wykorzystywane w treningu: zabawowa, zadaniowa i ścisła.

TOK LEKCyjNY (rodzaje zadań)	Nazwa i opis ćwiczenia	Czas, dozowanie	Uwagi organizacyjno-metodyczne
	CZĘŚĆ WSTĘPNA		
1. Zadania organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz zadań głównych. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa.	2 min.	Ustawienie dzieci w wyznaczonym miejscu.
2. Zabawa ożywiająca	„Strażnicy”: zasady zabawy bardzo podobne do popularnego „murarza”. Ustawiamy 2-3 strażników. Zadaniem pozostałych uczestników zabawy jest przebiegnięcie na drugą stronę i uniknięcie złapania przez strażników. Zmiana strażników co jakiś czas; ewentualnie ten, kto jest złapany, zmienia się ze strażnikiem.	8 min.	Mozna wyznaczyć linię, na której ponoszą się strażnicy lub strefy/pola. Osoba złapana nie odpada, tylko wykonuje zadanie dodatkowe
3. Zabawa ruchna - ożywiająca	„Zbijanie latających talerzy”: dzieci ustawione na linii wyznaczonego pola/kortu, które stanowi bronię miejsce. Zadaniem najmłodszych jest trzymanie piłkami w znaczniki, które trzaskają jak talerzami frisbee w powietrze. Ważne: rzuty należy wykonywać z wyznaczonej linii tak, by dzieci nawzajem się nie trafiły. Rzuty sposobem górnym P i L ręką.	6 min.	Stworzenie „historii” najazdu kosmitów, którzy chcą zniszczyć np. fabrykę czekolady/środcy wywoła wiele emocji wśród dzieci.
4. Zabawa sylbościowa	„Dogoń piłkę”: trener turka/rzuca piłkę, którą dziecko musi dogonić i złapać przed wyznaczonym punktem (linia/pole). Mozna wykorzystać różne warianty: - rzut piłki między nogami dziecka, - dziecko ustawione tyłem do kierunku biegu, - dziecko ma zamknięte oczy – startuje na dźwięk pierwszego odbicia od ziemi itp.	6 min.	Mozna wprowadzić więcej niż jedną piłkę.

TOK LEKCJI (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
	CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1. Gra w parach	„Dywanowa”: w parach w odległości ok. 3-5 m dzieci wykonują siad kłęczy. Ustawiamy pacholki, które tworzą bramki. Zadaniem jest wykonanie uderzenia piłki P i L dłonią po ziemi tak, by strzelić gola partnerowi. Zmiana dzieci w parach.	10 min.	W tej grze koniecznie należy wykorzystać piłki gumowe o średniej wielkości. Ważny także jest pokaz.
2. Gra i ćwiczenia Fh i Bh – w parach	Ustawienie dzieci i pacholków tak samo jak w ćwiczeniu poprzednim. Ćwiczący wykonują uderzenia piłki gumowej rakieta po ziemi. Na początku staramy się zatrzymywać nadlatującą piłkę rakieta. W miarę opanowywania zadania można uderzać piłkę bez zatrzymywania. Na końcu przeprowadzamy grę na punkty/bramki.	12 min.	Każda para ma do dyspozycji jedną gumową piłkę. Wykonujemy uderzenia z obu stron ciała.
3. Ćwiczenie oswajające z piłką i rakieta	- podbijanie piłki po koźle / z powietrza, - kozłowanie piłki rakieta, - prowadzenie piłki po ziemi obiema stronami ze zmianą kierunku biegu, - próby podnoszenia piłki z ziemi rakieta, - wszystkie powyższe ćwiczenia wykonywać także lewą ręką.	8 min.	Ustawienie dzieci w luźnej grupie tak, by każdy ćwiczący miał dużo miejsca dla siebie.
	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Korekcja wad postawy oraz ćwiczenia rozluźniające	Ćwiczenia oddechowe – „syrzacy waż” Ćwiczenia rozluźniające – „galaręta”, Ćwiczenia uspakajające – „minulka”	5 min.	Dla komfortu tych ćwiczeń powinno się je przeprowadzić na materacach.
2. Podsumowanie zajęć i zadania porządkujące salę	Zbiórka, omówienie celów zajęć i ocena ich realizacji oraz aktywności i postawy dzieci na treningu. Posprzątanie wszystkich przyborów i pozebranie.	2 min.	Wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji wykazywały zaangażowanie i poprawnie wykonywały zadania.

Lekcja 4

Temat zajęć: kształtowanie koordynacji z wykorzystaniem balonów; tworzenie rdzenia ruchu tenisowego; gry i zabawy.

Grupa: dzieci w wieku 5-6 lat; 8 osób ćwiczących.

Przybory: balony duże i małe, pacholki, siatka do mini tenisa, materace, rakiety.

Metody wykorzystane w treningu: zabawowa, zadaniowa i ścisła.

TOK LEKCJI (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1. Zadania organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu treningu oraz zadań głównych.	2 min.	Zbiórka na materacach.
2. Zabawa ożywiająca	„Balonowy berek”: na połowie sali, na ziemi rozrzucaamy kilkanaście balonów. Zadaniem berka jest zabicie uciekających dzieci poprzez uderzenia balonu ręką lub nogą. Nie wolno trzymać balonu oburącz ani biegać z nim. Osoba zbija: a) staje się berkiem, b) wykonuje zadanie dodatkowe.	7 min.	Najmłodszym można pozwolić na trzymanie balonika i bieganie z nim. Zbiście innej osoby podbijając cały czas balon jest trudne!
3. Zabawa ożywiająca	„Balonowa bitwa”: każde dziecko podbija swój balon. Na sygnał rozpoczynamy bitwę, stając się zbić inne dziecko swoim balonem. Wygrywa osoba, która jako pierwsza zbije 10 razy innych uczestników zabawy.	7 min.	Należy zwrócić uwagę na prawidłowe podbijanie i zbićcia. Każdy liczy swoje punkty na głos.
4. Zabawa rzućna	„Balonki do domu”: balony ustawione na linii. Wyznaczamy drugą linię/pole, na które dzieci muszą „przepchnąć”/przeprowadzić balony, wykonując rzuty sposobem dolnym po ziemi trafiając w balony. Można także wprowadzić element wyścigu – kto pierwszy przepchnie swój balon za wyznaczoną linię.	6 min.	Do tej zabawy potrzebnych jest dużo plek tenisowych. Nie można pozwolić na bieganie obok balonów. Wprowadzenie rzutu sposobem górnym – zadanie o dużym stopniu trudności.

1. Ćwiczenia indywidualne: koordynacyjno-tenisowe	CZĘŚĆ GŁÓWNA			Zwracamy uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń, a nie na szybkość. Oczywiście po opanowaniu ćwiczenia można wprowadzić element rywalizacji, np. wyścigi. Należy także powyższe ćwiczenia wykonać rakieta – prowadzenia balonika po ziemi i w powietrzu.
	20 min.			Na początku wprowadzamy możliwość przerzucania balonów, a następnie tylko przebiecie określonym sposobem.
2. Gra drużynowa	CZĘŚĆ KOŃCOWA			10 min.
1. Korekta wad postawy oraz ćwiczenia rozluźniające	Ćwiczenia wykonywane w miejscach: - podbijanie balonu nogami, - podbijanie balonu głową, - kociowanie balonu rękoma (trudne), - podbijanie balonu plecami, - podbijanie dwóch balonów jednocześnie, - jeden balon podbijamy nogami, drugi rękoma (trudne). Ćwiczenia wykonywane w ruchu: - uderzenia balona dłonią po ziemi P I L, - prowadzenie balonu nogami po ziemi, - podbijanie balonu nogami w powietrzu, - prowadzenie dwóch balonów jednocześnie rękoma i nogami, - uderzenia balona jednoraz (w drugiej ręce trzymamy wydarty balon) ruchem tenisowym (z boku ciała) plus złapanie balonu w powietrzu, - uderzenia balonu w powietrzu bez łapania, - uderzenia balonu nad głową – serwis. „Baloniada”: dzieci podzielone na dwa zespoły. Po obu stronach siatki na ziemi leży taka sama liczba balonów (większa niż liczba uczestników). Zadaniem dzieci jest przebiecie balonów na stronę przeciwnika w określonym czasie np. 1-2 min. Wygrywa drużyna, na której stronie po sygnale kończącym grę znajduje się mniej balonów.			Dla komfortu tych ćwiczeń powinno się je przeprowadzić na materacach.
2. Podsumowanie zajęć i zadania porządkujące salę	Ćwiczenia w parach na materacach: - jedna osoba w leżeniu na plecach, druga delikatnie ciągnie partnera po materacu, - „masażysta” – oklepywanie partnera, - gra w „lapki” na materacu, - konkurs na najdłuższą figurę/pozycję. Zbiórka, omówienie celów zajęć i ocena ich realizacji oraz aktywności i postawy dzieci na treningu. Posprzątanie wszystkich przyborów i pożegnanie. Wreczenie drobnych słodyczy w nagrodę za postawę i zaangażowanie na treningu.			6 min. 2 min.

Lekcja 5

Temat zajęć: nauka uderzenia woleja, ćwiczenia wprowadzające; kształtowanie szybkości – wysiłki.

Grupa: dzieci w wieku 5-6 lat; 8 osób ćwiczących.

Przybory: pacholki, piłki z gąbki, rzepy na dlonie, rakietki.

Metody wykorzystane w treningu: zabawowa, zadaniowa i ścisła.

TOK LEKCJI (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1. Zadania organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu treningu oraz zadań głównych.	2 min.	Zbiórka na linii w szeregu.
2. Zabawa ożywiająca – rozgrzewka	„Bieg za prowadzącym”: na sali rozłożone różne przybory: materace, pacholki, obręcze, siatki, znaczniki, drabinka, piłki i inne. Na początku dzieci biegają za trenerem, który pokazuje różne ćwiczenia, a dzieci wykonują te same zadania co prowadzący. Po określonym czasie pierwsza osoba biegnie na koniec i całą grupę prowadzi następna osoba. Każdy ma być prowadzącym i stara się wymyślić swoje ćwiczenia	7 min.	Na początku rozgrzewki wolne tempo wykonywanych ćwiczeń. Forma zabawy – kto zgubi drogę? (trener obserwuje, które dziecko pomyliło ćwiczenie lub trasę biegu).
3. Ćwiczenia oswajające z piłką	Ćwiczenia z piłkami wykonywane w miejscu: – podrzuty i chwyt piłki (różne warianty), – kożłowanie piłki dłońmi, – rzuty piłką w ziemię i chwyt, – piłka na ziemi – różne chw. stopami, – rzuty piłką w ścianę i chwyt – różne chw., – ćwiczenia w parach blisko siebie – 1 piłka, – ćwiczenia w parach – 2 piłki	10 min.	Należy zwrócić uwagę na poprawność wykonywanych ćwiczeń. Pozytywna motywacja.
4. Zabawa bieżna	„Na sygnał stoj!”: dzieci biegną po całej sali swobodnie. Na sygnał dźwiękowy mają za zadanie zatrzymać się (najlepiej naskokiem) i przyjąć pozycję wyjściową/tenisową (rakietą przed sobą, wysoko główka rakietki, nogi ugięte). Po sygnale trener sprawdza poprawność przyjętych pozycji i koryguje błędy.	3 min.	Podobną zabawę można wprowadzić przy muzyce. Dzieci mają zatrzymać się w momencie, kiedy przestaje grać muzyka.

1. Ćwiczenia wprowadzające	CZĘŚĆ GŁÓWNA			30 min.	Na ziemi rozstawiamy znaczniki, które wskazują pracę nóg przy woleju – „pójście w przód” Ważne: piłka, która jest dorzucana, musi być łatwa do złapania na wysokości barków! Ważne, aby uświadomić dzieciom, że kluczem do sukcesu jest dobry rzut piłki w ścianę tak, aby piłka znajdowała się z boku ciała. Pozycja wyjściowa – uproszczona (w zamachu).
	CZĘŚĆ KOŃCOWA			6 min. 2 min.	Poznanie nowego przyboru meczowego. Przedstawienie zasad bezpieczeństwa. Na zakończenie należy przypomnieć podstawowe zasady woleja: pozycja wyjściowa, skrócony wymach i „pójście w przód”, uderzenie przed sobą!
1. Ćwiczenia wprowadzające oraz ćwiczenia rozluźniające	CZĘŚĆ GŁÓWNA			30 min.	„Przybij piatkę”: naprzeciwko trenera ustawione jest dziecko w odległości ok. 2 m. z rękoma zgłębionymi w łokciach. Jednocześnie przybicie „piątki” z trenerem i wykonanie kroku w przód – odbicie łusistrane. Gdy dzieci opanują ćwiczenie z trenerem, dobieramy ćwiczących w pary i samodzielnie wykonują zadanie. „Złap piłkę I”: trener dorzuca piłki na lewą i prawą stronę ciała dziecka, dziecko łapie oburącz zbliżając się do powietrza wraz z wykonaniem prawidłowego „wejścia na piłkę”. „Złap piłkę II”: to samo ćwiczenie, tylko dziecko łapie piłkę w mały pacholek. Ćwiczenia ze ścianą: – chwyt piłki po koźle oburącz z przeniesieniem ciężaru ciała w przód – j. w., tylko łapiemy piłkę z powietrza (trudne), – j. w., tylko łapiemy w pacholek. „Lustro”: z rakietaми tak jak w ćw. „przybij piatkę” trener i dziecko wykonują ruch wolejowy, zbliżając do siebie rakiety i stopy. Zwracamy uwagę na prawidłowe ustawienie główki rakiety. „Pierwsze woleje” – uderzenie piłki z powietrza rakieta z piłki dorzuconej przez trenera.
	CZĘŚĆ KOŃCOWA			6 min. 2 min.	Ćwiczenia z łaskami gimnastycznymi: – trzymanie łaski za plecami: jedna ręka od dołu, druga od góry – przeciąganie łaski, – łaska trzymana na barkach – skrety tułowia plus skłony, – siad prosty rozkroczny – skłony tułowia z trzymaniem łaski przed stopami, – obrót o 360 stopni plus łapanie łaski. Zbiórka, omówienie celów zajęć i ocena ich realizacji oraz aktywności i postawy dzieci na treningu. Posprzątanie wszystkich przyborów i pozeagnanie.
2. Podsumowanie zajęć i zadania porządkujące salę					

Planowanie

Program powinien być zaplanowany, ale stosunkowo elastyczny (nie ma periodyzacji) np. 2-3 zajęcia tygodniowo po 60 min. o zróżnicowanym charakterze.

Rekomendowane proporcje zajęć przy 3 godzinach tygodniowo:

- 1,5 godz. tenisa;
- 1 godz. koordynacji;
- 30 min. innych sportów i gimnastyki korekcyjnej.

Dzieci powinny być zachęcane do uprawiania wszystkich możliwych sportów w wolnym czasie

Przykładowe warianty planowania zajęć tenisowych na poziomie niebieskim: Wiek 5-7 lat, 3 warianty planu tygodniowego

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Wariant I: 1 x 60 min./tydz.			- 25' koordynacja - 35' tenis			
Wariant II: 2 x 60 min./tydz.			- 20' koordynacja - 25' tenis - 15' sporty inne i gimnastyka korekcyjna			- 20' koordynacja - 25' tenis - 15' sporty inne i gimnastyka korekcyjna
Wariant III: 3 x 60 min./tydz.	- 20' koordynacja - 25' tenis - 15' sporty inne i gimnastyka korekcyjna		- 20' koordynacja - 40' tenis			- 20' koordynacja - 25' tenis - 15' sporty inne i gimnastyka korekcyjna

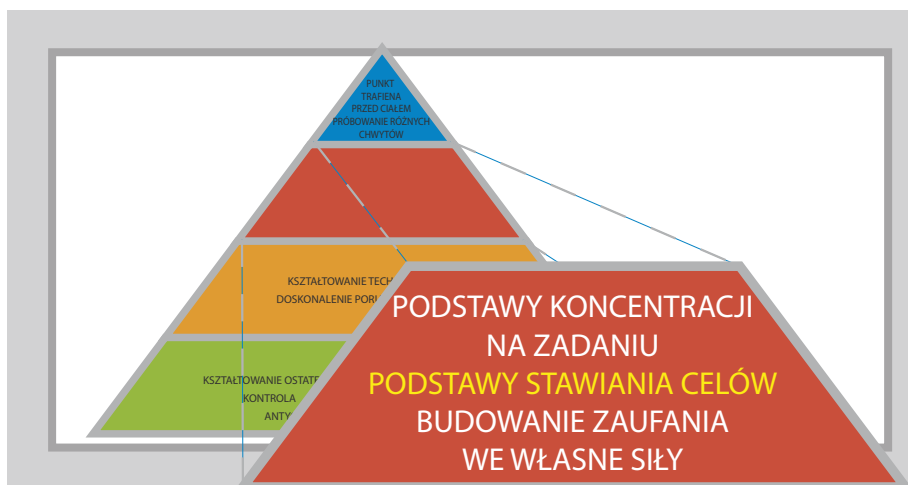
Poziom czerwony

Główne cele szkoleniowe oraz zalecenia metodyczne

Kolejny poziom stawia przed uczniami nowe, trudniejsze zadania, co wynika oczywiście ze zwiększającego się stopniowo kortu. Stąd pojawia się już nauczanie bardziej kompleksowych umiejętności taktycznych oraz technicznych. Na omawianym poziomie kontynuowane jest oczywiście rozwijanie zdolności motorycznych, w tym przede wszystkim koordynacyjnych, stąd pod tym względem jest to kontynuacja poprzedniego poziomu. Jednak w ważniejszym niż dotychczas i dominującym elementem staje się gra (umiejętność rozpoczęcia, kontynuowania i prowadzenia wymiany), z czym wiąże się doskonalenie umiejętności taktycznych. Oczywiście nadal dominować powinny elementy zabaw i gier ruchowych, przeplatane jednak mogą być bardziej systematyczną nauką podstawowych umiejętności taktycznych oraz uderzeń i pracy nóg prowadzonych np. w formie zadaniowej.

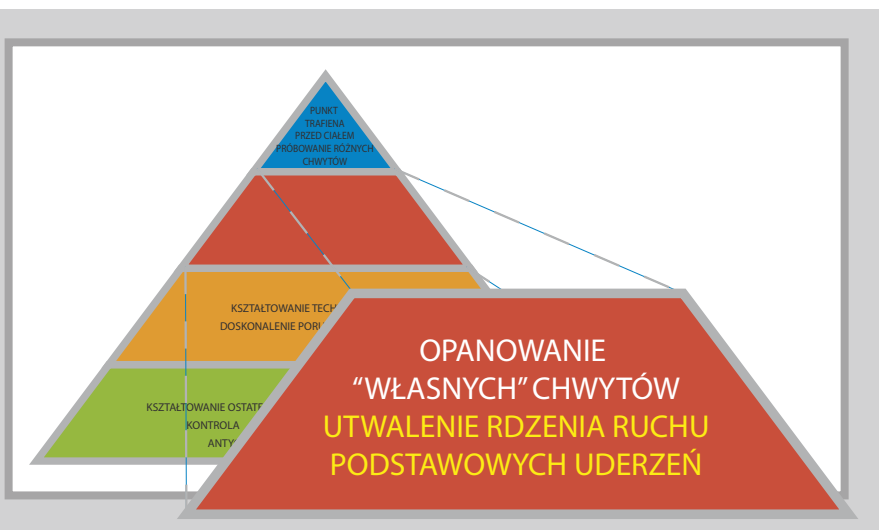
Opanowanie wszystkich umiejętności zajmuje, nawet utalentowanym dzieciom, dość dużo czasu, co jednocześnie ze stosunkowo wolno w tym wieku następującym rozwojem biologicznym sprawia, że przejście do następnego poziomu nie następuje zbyt szybko. Rzadko kiedy 8-latek jest w pełni gotów do grania na korcie większym niż „czerwony”, czyli do przejścia na poziom pomarańczowy. Bardzo ważne jest, aby przejście na następny poziom nie odbyło się zbyt szybko, zanim młody zawodnik nie osiągnie wystarczającego przygotowania fizycznego oraz dobrego opanowania umiejętności technicznych (rdzeń, a także chwytły głównych uderzeń) przewidzianych dla tego okresu. W ocenie umiejętności technicznych pomocny będzie System Sprawności.

Umiejętności mentalne



- Podstawy koncentracji na zadaniu – robię jedną czynność w danym czasie;
- Podstawy stawiania celów – krótko/średnio terminowych (na jedno zajęcia lub pomiędzy zajęciami, np. „dzisiaj postaram się opanować...”, „do następnych zajęć nauczę się...”);
- Budowanie zaufania we własne siły („umiem... i będę się starał to wykorzystać w grze”);
- Współpraca z partnerem podczas ćwiczeń; umiejętność współpracy w grupie;
- Pozytywne podejście, zabawa, zwiększanie motywacji – od zewnętrznej do wewnętrznej, chęć uczenia się nowych, trudnych rzeczy;
- Poznanie zasad fair play i wykorzystywanie ich na treningach i w życiu codziennym;
- Postawa zawodnika po zwycięstwie i porażce;
- Samodzielność na korcie – przygotowanie się do treningu, rozgrzewka.

Umiejętności techniczne



- Utrwalenie tzw. rdzenia (fazy głównej) ruchu wszystkich podstawowych uderzeń. Ponieważ wielkość kortu stopniowo rośnie, z konieczności zwiększa się także siła uderzeń, a co za tym idzie i obszerność ruchów. Zawodnik chcąc uderzyć piłkę na większą odległość wykonuje coraz większy zamach (a powinien on być zapoczątkowywany skrętem barków), a także wydech (jako naturalny sposób wyhamowania ruchu). Ponieważ każda z nadlatujących piłek jest nieco inna, to również każde uderzenie wykonywane jest nieco inaczej. Dlatego oprócz właściwego dla danego uderzenia sposobu trzymania rakiety tenisista stopniowo rozwija to co, nazywamy elastycznym rdzeniem (ang. core) uderzeń. Ta główna faza każdego ze stosowanych w mini tenisie uderzeń nie odbiega już zasadniczo od techniki „dorosłych”.

- Opanowanie własnych chwytów. Tor lotu piłki jest już bardziej poziomy, co pociąga za sobą konieczność odbijania jej pod innym kątem niż na poziomie niebieskim. Jako że w momencie odbicia płaszczyzna rakiety winna być mniej więcej równoległa do siatki (prostopadła do płaszczyzny kortu), konieczne jest trzymanie rakiety odpowiednim dla danego uderzenia chwytym, innym dla forhendu, a innym dla bekhendy czy serwisu.
- Doskonalenie poruszania się po korcie (praca nóg) różnymi technikami i w różnych kierunkach. Większe boisko wymusza także konieczność dokonania postępu w poruszaniu się na korcie, czyli zarówno lepszej pracy nóg (która jest równie ważną umiejętnością techniczną jak uderzenia), umiejętności zachowania równowagi oraz szybkości i zwinności. Szczególnie ważne jest, jeśli to tylko możliwe, aby mały tenisista uderzał piłkę w momencie jej najwyższego odskoku, a unikał trafiania piłki opadającej. Istotne elementy, na które należy zwrócić uwagę, to: start, zatrzymanie się, zmiana kierunku biegu i zachowanie równowagi ciała w połączeniu z ustawieniem się do piłki (podstawowa pozycja gotowości i pozycja przy kontakcie z piłką), naskok, zachowanie równowagi dynamicznej np. poprzez wykonywanie „dużego” ostatniego kroku przed uderzeniem.

Uwagi szczegółowe dotyczące techniki

Doskonalenie serwisu

Z dołu:

- Ustawienie bokiem, ruch wahadłowy, aby rozpocząć wymianę.

Z góry:

- Uchwyt kontynentalny, pewna pozycja wyjściowa bokiem lub półotwarta;
- Przygotowanie poprzez prostą pętlę i lekkie ugięcie nóg;
- Płynny ruch w przód-górę;
- Utrzymanie punktu trafienia wysoko;
- Prosty wymach;
- Pozostawanie w równowadze.

Doskonalenie uderzeń z forhendu (fh) i bekhendy (bh)

- Zapoczątkowanie zamachu przez skręt ciała;
- Wykonanie zamachu odpowiednio wcześniej z jednoczesnym ustawieniem się w pozycji do uderzenia – pozycja półotwarta;
- Krótki ruch rakiety w kierunku odpowiednim dla danego uderzenia (z dołu w górę-przód);
- Utrzymanie punktu trafienia nieco z boku przed sobą (wyraźnie z przodu przy bh jednoręcznym);
- Sterowanie piłką – kontrola kierunku uderzenia;
- Chwyty do forhendu – eastern lub semi-western;
- Chwyty do bekhendy – eastern (jednoręczny) lub eastern bh i eastern fh (oburęczny)

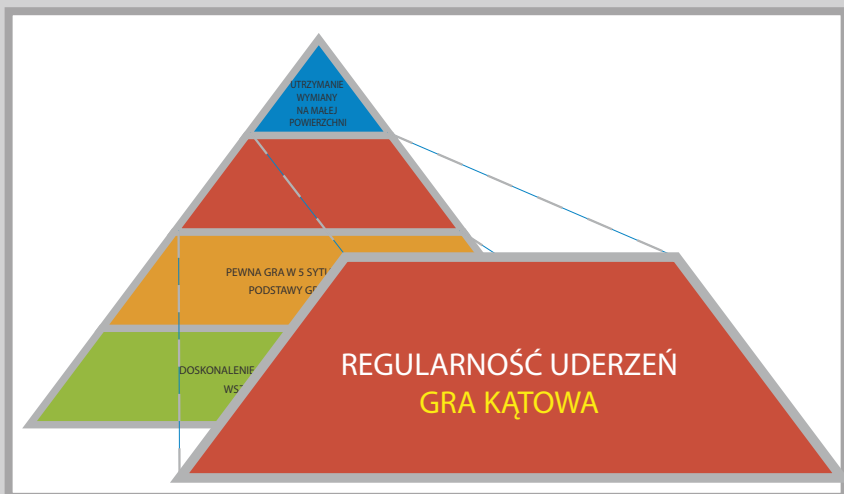
Return

- Chwyty jak dla uderzeń z głębi kortu;
- Naskok w przód;
- Przygotowanie poprzez skręt tułowia, zamach zwykle mniejszy;
- Płynny ruch w przód, głównie poprzez skręt tułowia;
- Utrzymanie punktu trafienia nieco z boku przed sobą, możliwie „na wznoszącą”;
- Prosty wymach.

Wolej

- Chwyt eastern Bh lub Fh – w przyszłości możliwe indywidualne modyfikacje;
- Niewielkie odprowadzenie rakiety poprzez skręt tułowia;
- Krótki ruch;
- Główka rakiet powyżej nadgarstka;
- Wczesne „blokowanie” piłki z przeniesieniem ciężaru ciała – ruch w przód lub w przód-dół;
- Wykrok nogi przeciwny do strony uderzenia;
- Kontrola kierunku i płaszczyzny uderzenia;
- Kontrola długości uderzenia;
- Doskonalenie dojścia i zatrzymania się przy siatce.

Umiejętności taktyczne





Utrzymanie wymiany (regularność, rytm, timing) za pomocą wszystkich podstawowych uderzeń z coraz to większej odległości):

- ćwiczenia rzutne z umiejętnością dobiegu i przyjęcia odpowiedniej pozycji do rzutu;
- gry i ćwiczenia kształtujące czucie;
- uderzenia do jednego celu po dorzuceniu lub dograniu piłki do trenera;
- gra z trenerem i partnerem do określonej strefy;
- rywalizacja w parach z utrzymaniem wymiany przez jak najdłuższy czas.

Rozwijanie umiejętności gry kątowej:

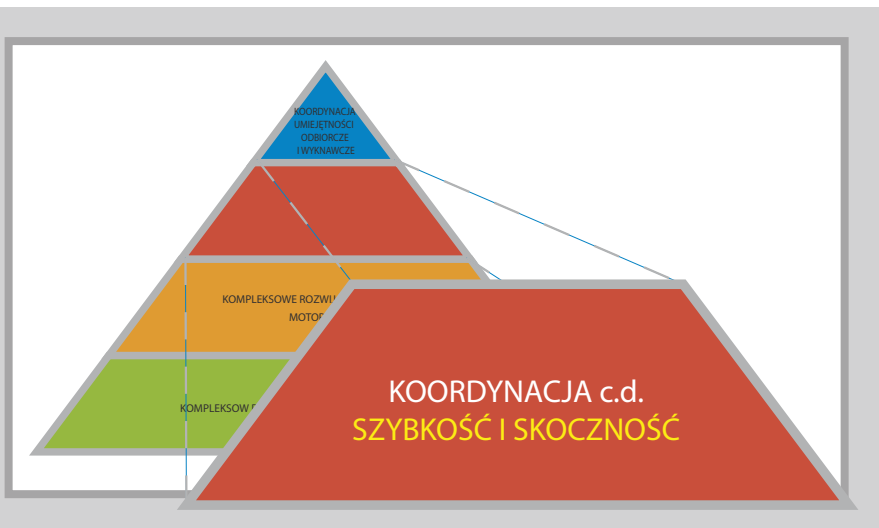
- „gonienie” przeciwnika – szersze pole gry;
- kontrola siły uderzenia (dłuższe pole gry);
- precyzja;
- wywieranie presji.

Coraz to większe pole gry sprawia, że tenisiści powinni uczyć się zarówno znanych już, ale także bardziej złożonych umiejętności taktycznych takich jak:

- atakowanie słabszych stron przeciwnika (np. bekhendu);
- wykorzystanie swoich silnych stron (ulubione, najpewniejsze zagrania);
- dochodzenie do siatki przy każdej okazji;
- obrona przed atakiem do siatki;
- utrzymanie właściwej pozycji na korcie oraz ustawienie się w stosunku do nadlatującej piłki (w tym także moment trafienia – w najwyższym punkcie, co jest jeszcze stosunkowo łatwe na mniejszym korcie).

Powyższe założenia w zakresie rozwoju umiejętności taktycznych powinny być traktowane jako cele do realizacji przez dzieci wybitnie uzdolnione. Dla pozostałych należy określić cele szczegółowe z uwzględnieniem uwarunkowań indywidualnych.

Zdolności motoryczne



- Dalszy rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej, przede wszystkim koordynacji ruchowej, także specyficznej dla tenisa. (np. „czucie piłki”);
- Kształtowanie szybkości poprzez wyścigi i zabawy bieżne;
- Wzmacnianie całego układu mięśniowego, profilaktyka korekcyjna;
- Rozwój gibkości;
- Rozwój wytrzymałości poprzez gry i zabawy.

Przykładowy cykl metodyczny dla poziomu czerwonego

WIELKOŚĆ KORTU	ZADANIA TAKTYCZNE	DOSKONALONY ELEMENT TECHNICZNY
8 x 3 m	utrzymanie piłki w grze, dochodzenie do siatki przy każdej okazji	punkt trafienia piłki, równowaga, pozycja gotowości, chwyty (FH, BH), prosty wolej (blokowanie piłki)
8 x 6 m	utrzymanie wymiany, „gonienie” przeciwnika (gra kątowna), „krycie kortu”, wchodzenie w kort, dochodzenie do siatki przy każdej okazji	pozycja gotowości, praca nóg, równowaga, chwyty (FH, BH), wolej: blokowanie piłki, serwis z dołu lub z góry
12 x 3 m	utrzymanie piłki w grze, dochodzenie do siatki przy każdej okazji (łatwe na tak wąskim korcie)	równowaga, pozycja gotowości, praca nóg, swobodna zmiana chwytów (Bh 1 lub 2), Fh Bh: zamach przez rotację ciała, punkt trafienia; wolej: blokowanie piłki, prosty serwis znad głowy
12 x 6 m	utrzymanie piłki w grze, użycie (presja) serwisu i returnu, „gonienie” przeciwnika, wchodzenie w kort i krycie; celowanie, wycucie kierunku (lewo- prawo, głęboko-krótko), dochodzenie do siatki przy każdej okazji, zastosowanie zdobytych umiejętności w czasie turniejów	praca nóg, pozycja gotowości, naskok, równowaga (ostatni krok), swobodna zmiana chwytów (Bh 1 lub 2), Fh Bh: zamach przez rotację ciała, punkt trafienia; wolej: blokowanie piłki, prosty serwis znad głowy (może być ze skróconym zamachem, ale z zachowaniem chwytu kontynentalnego oraz lekkim skretem)

Uwaga: Wszystkie ww. ćwiczenia mogą być także wykonywane z uderzeniem/ami kontrolnym/mi („na dwa”)

Lekcja na poziomie czerwonym

Organizacja lekcji

W dalszym ciągu zalecamy prowadzenie zajęć w dużych grupach, jednak ze względu na zwiększające się umiejętności oraz wymiary „kortów” najkorzystniej jest, jeśli liczebność grupy nie jest większa niż 12 grających na 6 kortach wpisanych w jeden duży (patrz rysunek). Taki podział umożliwia już nieco bardziej zindywidualizowane podejście do grających. ułatwia dobre zorganizowanie zajęć (możliwy trening stacyjny, podczas którego część uczniów ćwiczy z trenerem, a część realizują zadania przez niego zlecone, np. grę na punkty). Łatwe jest także płynne przechodzenie zawodników z jednej formacji do innej, np. z gry w parach do gry w piłkę nożną, dwa ognie czy unihokeja bądź do wyścigu rzędów. Do przeprowadzenia takich zajęć wystarczy zwykle jeden trener, musi być jednak on dobrze przygotowany do zajęć i doświadczony.

Przykład lekcji trwającej 60 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (15 MIN.)

Gry i zabawy ożywiające
Gry i ćwiczenia rzutne – koordynacyjne
Skoczność – koordynacja
Gry szybkościowe, współzawodnictwo

ROZGRZEWKA TECHNICZNA, KOORDYNACJA SPECJALNA (10 MIN.)

Np. wymiany z akcentem koordynacyjnym
Rozgrzewka tenisowa, rytm, (włącznie z serwisem i returnem)

CZĘŚĆ GŁÓWNA (30 MIN.)

Tenis – część „otwarta”
Tenis – część „zamknięta”, doskonalenie wybranych elementów techniki/taktyki
Część „otwarta” – ćw. taktyczne lub gry uproszczone

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5 MIN.)

Ćwiczenia uspokajające/wyciszające

Uwaga: możliwe jest także dodanie tematu drugiego (jeśli lekcja trwa dłużej np. 1,5 godziny), obejmującego np.: gry treningowe, gry z prostymi zasadami (z serwisem i returnem).



Uwagi metodyczne

Rozgrzewka ogólna (nie tak „sformalizowana” jak dotychczas). Najlepiej organizować ją w formie zabawowej, umiejętnie wplatając ćwiczenia w formie zadaniowej:

- Rozpocznij od gry/zabawy ożywiającej na małej przestrzeni, np. berka (pamiętaj, że dzieci nie powinny się zmęczyć już na początku!);
- Zamiast wymachów ramion zastosuj różnego rodzaju „rzucanki”, ćwiczenia koordynacyjne z piłkami np. w parach. Powinny być one wykonywane w dużym tempie, w różnych płaszczyznach, ale z małą siłą rzutów. Zmieniaj ćwiczenie co 30-45 sekund;
- Zamiast ćwiczeń kończyn dolnych zastosuj skipy z elementami koordynacyjnymi;
- Rozgrzewkę zakończ wyścigami np. rzędów ze startami z różnych pozycji ze zmianami kierunku.

UWAGA! *skipy i sprinty nie powinny trwać więcej niż 4-6 sekund, a odpoczynek musi trwać 4-5 razy dłużej niż ćwiczenie. Dzieci nie mają rozwiniętego układu beztlenowego.*

Rozgrzewka specjalna (z raketami; w formie zabawowej i zadaniowej). Jej zadaniem jest zarówno przygotowanie organizmu do części głównej, jak i doskonalenie koordynacji specyficznej dla tenisa (zwłaszcza równowagi oraz „czucia” piłki). Rozpocznijcie ze znacznie krótszego dystansu. Bardzo wskazane jest „przerobienie” w ułatwionych warunkach (na „luzie”, bez zbędnych napięć mięśniowych) ćwiczeń z części głównej. Tą część można zakończyć tzw. rozegraniami z serwisem.

Część główna. Powinna rozpocząć się od ćwiczeń serwisu. Postęp gwarantowany, ponieważ koordynacja jest na najwyższym poziomie. Teraz dopiero jest czas na temat główny. Pamiętaj, że aby osiągnąć postęp, konieczne jest zrozumienie sensu danego ćwiczenia (stosuj podejście taktyczne) oraz odpowiednia liczba powtórzeń (zwykle 15-20).

Praktyczne przykłady lekcji

Lekcja 1

Temat zajęć: doskonalenie umiejętności oceny długości i siły uderzenia, kształtowanie koordynacji.

Grupa: dzieci w wieku 7-8 lat ; 12 osób ćwiczących, jednostka 90 min.

Przybory: 6 mini kortów, obręcze, piłki czerwone, rakiety.

Metody wykorzystane w treningu: zabawowa, zadaniowa i ścisła.

TOK LEKCJI (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
CZĘŚĆ WSTĘPNA			
1. Zadania organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz zadań głównych. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa.	2 min.	Ustawienie w szeregu,
2. Zabawa ożywiająca	Berek równoważny – dzieci bawią się zgodnie z ogólnymi zasadami berka, na sygnał prowadzącego przerywają zabawę i przyjmują określoną pozycję równoważną: stanie na palcach, stanie na palcach jednej nogi, stanie z wzniesionym kolanem do przodu, jaskółka, w podporze przodem z jedną nogą uniesioną i w tej samej pozycji z podniesioną nogą i ręką	6 min.	Prowadzący liczy czas utrzymania danej pozycji (ok. 10 sek.)
3. Zabawa ożywiająca	„Labyrint” – obręcze zostają rozrzucone na połowie kortu. Zadaniem ucznia jest przejście ze startu do mety bez wychodzenia poza obręcze. Stopniowaniem trudności jest określenie czasu potrzebnego do osiągnięcia celu lub układanie przez prowadzącego dróg dojścia, z których tylko jedna jest prawdziwa	8 min	Dzieci mogą poruszać się tylko w obręczach, wyjście poza lub błędny skok skutkuje powrotem na metę. Należy dopilnować, aby pokonując trasę nie przesuwali obręczy .
4. Ćwiczenia szybkociągowe, współzawodnictwo	Wyścigi rzędów połączone z pokonaniem toru przeszkód		Przeszkody mogą być ukierunkowane na rozwój zwinności. Może to być siłom, drabinka lekkoatletyczna, trasa z obręczy itp.
5. Zabawa rzućna	„Klasy” – prowadzący układa obręcze w coraz większej odległości od linii. Zadaniem ucznia jest uzyskanie „promocji” do następnej klasy poprzez trafienie piłką w obręcz przed sobą.	6 min.	Sposób rzutu zostaje określony przez trenera, obręcze mogą być ułożone za siatką.

TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
	CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1. Ćwiczenia oswajające	Przejsie toru przeszkód z podbijaniem lub kozłowaniem piłką.	10 min.	Można wykorzystać tor przeszkód pozostałe po wyścigach.
2. Ćwiczenia oceny odległości	Rzucanka w parach: z określonymi celami trafień (obręcze). Dzieci rzucają sposobem dolnym, starając się trafić w obręcz partnera. Ważnym elementem tego ćwiczenia są zmiany odległości obręczy od siatki, zmiany także niesymetryczne (różna odległość celu od siatki).	10 min.	Rzucanki powinny odbywać się przy użyciu różnych piłek i do różnej wielkości celów.
3. Ćwiczenia siły uderzenia	Gra planszowa: na połowie kortu wyznaczamy trasę, po której dzieci poruszają się trafiając piłką w kolejną stację, którą chcą osiągnąć. Mogą to być materace, obręcze lub po prostu wyznaczony teren. Dziecko, które nie trafił np. w trzeci próbach, czeka na swoją kolej. Uderzenia FH i BH z samoopuszczenia piłki. Wygrywa ten, kto pierwszy pokona całą trasę	12 min.	Można ułożyć parę torów po dwóch stronach siatki i wprowadzić rywalizację grupową.
4. Ćwiczenia siły uderzenia	Dzieci mają poprowadzić wymianę (np. z jak najbliższym czasem odbijania jedną piłką), próbując trafić w cel po stronie partnera. Ćwiczenie opierające się na podobnym zadaniu jak rzucanka w parach i tych samych zasadach zmian odległości celów.	15 min.	Czas ćwiczenia obejmuje też wymianę będącą rozgrzewką tenisową.
	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Profilaktyka wad po- stawy oraz ćwiczenia rozluźniające	Przykładowe ćwiczenia na materacach: – leżenie przewrotne z dotknięciem stopami do materaca za głową, powrót do siadu pro- stego z dotknięciem głową do kolan; – leżenie przewrotne z dotknięciem stopami do materaca za głową, powrót do siadu rozkrocznego z dotknięciem głową do materaca; – pozycja Kłappa, wysunięcie nogi do tyłu; – w wypadzie do przodu dotknięcie palcami podłogi przed stopą (jak najdalej); – w stanie wyciągniętej dłoni do góry z jednocześnie wznosem stopy do kolana drugiej nogi.	10 min.	Zakres ćwiczeń profilaktycznych jest ogromny, warto przed przygotowaniem zajęć zapoznać się z literaturą tematyczną, a także opinią orto- pedy o danym uczniu.
2. Podsumowanie zajęć i zadania porządkujące salę	Zbiórka, omówienie celów zajęć i ocena ich realizacji oraz aktywności i postawy dzieci na treningu. Poprządkowanie wszystkich przyborów i pozebranie.	2 min.	Wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji wykazywały zaangażowanie i poprawnie wykonywały zadania.

Lekcja 2

Temat zajęć: regulomość uderzeń, utrzymywanie wymiany.

Kształtowanie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Grupa: dzieci w wieku 7-8 lat; 12 osób ćwiczących, jednostka 45 min.

Przybory: 6 mini kortów, ściana lub ścianka, znaczniki płaskie, piłki czerwone, rakiety.

Metody wykorzystane w treningu: zabawowa, zadaniowa i ścisła.

TOK LEKCJI (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
	CZĘŚĆ WSTĘPNA		
1. Zadania organizacyjno-porządkowe	Zbiórka, powitanie, sprawdzenie obecności, podanie tematu lekcji oraz zadań głównych. Przypomnienie zasad bezpieczeństwa.	2 min.	Ustawienie w szeregu.
2. Zabawa ożywiająca	„Barek czarodziej”: to jedna z zabaw, w którą wręcz należy wpleść elementy rozgrzewki. Osoba złapana musi wykonać np. pajacyki, przysiady, podskoki, ale też wymachy rąkami, skrety tułowia, wymachy nóg, skłpy i inne.	6 min.	Po każdej zmianie berka ćwiczenie musi wykonać cała grupa.
3. Zabawa rzućna	Polowanie: rowadzący wyznacza „myśliwego”, którego zadaniem jest upolowanie jak największej liczby punktów. Punkt otrzymuje się za trafienie uciekających piłką z gąbki. Intensywność zabawy wymusza rozrzucenie po sali dużej liczby piłek, których może dotykać tylko „myśliwy”.	6 min.	Mimo że są to piłki z gąbki, należy określić z całą stanowczością zakres możliwości trafień, absolutnie wykluczając głowę.

TOK LEKCYJNY (rodzaje zadań)	NAZWA I OPIS ĆWICZENIA	CZAS, DOZO- WANIE	UWAGI ORGANIZACYJNO-METODYCZNE
	CZĘŚĆ GŁÓWNA		
1. Ćwiczenia oswajające	Konkursy kozłowania i podbijania: dziecko stara się wykonywać ćwiczenie bezbłędnie jak najdłużej. Wygrywa osoba z najmniejszą liczbą błędów – największą liczbą powtórzeń.	4 min.	Błędem jest „odpadanie z gry”, ponieważ może doprowadzić osoby słabsze koordynacyjnie do znużenia.
2. Koordynacja w ćwiczeniach ze ścianką	Dziecko ma wykonywać rzuty różnymi sposobami o ściankę. Chwyt musi być wykonany po jednym odbiciu piłki o podłogę. Rzuty są wykonywane prawą i lewą ręką, można na ścianie oznaczyć punkt trafienia lub na podłodze pożądaną punkt odbicia piłki. Miejsce oddania rzutu może być stałe lub po dobiegu. Chwyt piłki dziecko może wykonać oburącz, jednorącz lub po przysiadzie lub obrocie lub kłasnęciach.	6 min.	W tym ćwiczeniu trzeba stosować częste zmiany, aby je urozmaicić.
3. Ćwiczenie Fh i Bh	Uderzenie – chwyt. Ćwiczenie w parach Jeden z ćwiczących stara się tak uderzyć piłkę, aby wspólnie mogli ją złapać bez przemieszczania się. Po serii dorzuceń i uderzeń następuje zmiana. Miejsce rzucającego powinno być zmienne.	6 min.	Pole manewru osoby rzucającej i łapiącej piłkę można ograniczyć, zmuszając uderzającego do maksymalnej kontroli siły i kierunku uderzenia.
4. Utrzymanie wymiany	W parach uczniowie grają ze sobą piłkami czerwonymi, starając się utrzymać jak najdłużej jedną piłkę. Pole trafień może obejmować cały kort lub streły trafień, odmianą będzie strzela zakazu trafień.	8 min.	Wystarczać się przy tym ćwiczeniu jakichkolwiek form rywalizacji, ponieważ w tym czasie koncentracja uwagi
	CZĘŚĆ KOŃCOWA		
1. Relaksacja i ćw. koncentracji uwagi	Skanowanie organizmu: dzieci leżą na podłodze z zamkniętymi oczami. Trener kieruje ich myślenie na konkretną część ciała np. „skoncentrujcie się teraz na kolanach, sprawdźcie, czy są rozgrzane, czy przypadkiem nie boją, spróbujcie je rozluźnić...”	5 min.	Niestety wymagana jest w tym ćwiczeniu absolutna cisza. Można ją spowodować tabulą zwiastującą ćwiczenie, np. „odbedniemy teraz podroz w głąb waszego organizmu...”
2. Podsumowanie zajęć i zadania porządkujące salę	Zbiórka, omówienie celów zajęć i ocena ich realizacji oraz aktywności i postawy dzieci na treningu. Pozdrawianie wszystkich przyborów i pożegnanie.	2 min.	Wyróżnienie dzieci, które w czasie lekcji wykazywały zaangażowanie i poprawnie wykonywały zadania.

Planowanie

Program powinien być zaplanowany, ale stosunkowo elastyczny (nie ma periodyzacji) np. 2-3 zajęcia tygodniowo po 60 min. o zróżnicowanym charakterze.

Dzieci powinny być zachęcane do uprawiania wszystkich możliwych sportów w wolnym czasie. Łącznie można zaplanować do 6 godz. sportu tygodniowo. Treść: gry i zabawy, nacisk na koordynację i szybkość, inne sporty, mini turnieje, gimnastykę korekcyjną. Nauka taktyki i techniki głównie poprzez podeście taktyczne. Dużo pracy powinno być wykonane poprzez system zdobywania sprawności.

Rekomendowana objętość zajęć tygodniowo:

- 2,5 godz. innych sportów i gimnastyki korekcyjnej;
- 1,5 godz. tenisa;
- 1,5 godz. koordynacji;
- 30 min. ćwiczeń szybkościowych;
- gibkość;
- cd. „budowania” podstawowych umiejętności mentalnych.

Przykładowe warianty planowania zajęć tenisowych na poziomie czerwonym: wiek 7-8 lat, 2 warianty planu tygodniowego

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota
Wariant I 3 x 80 min./tydz.	– gry i zabawy 35': • 15' koordynacja, • 10' szybkość, • 10' zwinność; – 30' tenis; – 15' sporty inne i gimnastyka korekcyjna.		– gry i zabawy 35': • 15' koordynacja, • 10' szybkość, • 10' siła. – 30' tenis; – 15' sporty inne i gimnastyka korekcyjna.			– 15' koordynacja; – 10' szybkość; – 30' tenis; – 10' zwinność; – 15' sporty inne i gimnastyka korekcyjna.
Wariant II 4 x 60-80 min. /tydz.	– 15' zwinność; – 45' sporty inne i gimnastyka korekcyjna.		– 15' koordynacja; – 10' szybkość; – 55' tenis.		– 15' zwinność; – 45' sporty inne i gimnastyka korekcyjna.	– 15' koordynacja; – 10' szybkość; – 55' tenis.



Prezentacja podstawowych uderzeń

FORHEND





BEKHEND





SERWIS



WOLEJ FORHENDOWY



WOLEJ BEKHENDOWY



1



2



3

SMECZ



Atlas gier i zabaw

Zabawy, gry oraz ćwiczenia oswajające z balonami, piłkami i raketami

Baloniada

Przybory: balony

Uczestnicy: dowolna liczba

Przebieg: Rozrzucaamy taką samą liczbę balonów po obu stronach siatki (ok.10-15 szt.). Zadaniem drużyn jest przebijanie balonów na stronę przeciwnika. Wygrywa drużyna, która po sygnale kończącym grę (ok. 2 min.) będzie miała mniej balonów na swojej połowie boiska. Trener ustala sposób uderzenia balonu (górny, boczny, Ew. rzuty).

Podbijanie balonów

Przybory: balony (liczba balonów większa od liczby ćwiczących, np. o 2/3)

Uczestnicy: dowolna liczba

Przebieg: Zadaniem drużyny jest podbijanie balonów tak, aby nie spadły na ziemię w określonym czasie. Wygrywa drużyna, której balonów jest więcej „w powietrzu” po upływie np. 1 minuty.

Treserzy zwierząt

Przybory: rakiety

Uczestnicy: liczba dowolna, parzysta

Cel: poznanie wielkości, ciężaru i wyważenia rakiety

Przebieg: Uczestnikom podzielonym na pary przypisujemy określone role: treser i np. lew. Treser wykorzystując raketę kreśli w powietrzu znaki, określające zadanie, jakie ma wykonać lew, np. bieg, leżenie itp.

Zajmij linię!

Przybory: zbędne

Uczestnicy: dowolna liczba

Cel: doskonalenie szybkości reakcji i biegowej, poznanie linii kortu

Przebieg: Wszyscy uczestnicy stają na jednej linii, np. końcowej. Prowadzący podaje nazwy kolejnej linii, na którą dzieci starają się jak najszybciej dobiec. Pierwsze trzy osoby otrzymują punkt. Po kilku powtórzeniach wygrywa dziecko, które zgromadzi najwięcej punktów.



Uwaga: na szkolnej sali gimnastycznej można wykleić linie taśmą w rozmiarze pomniejszonym względem prawdziwych wymiarów.

Koty i myszy

Przybory: rakiety, piłki, słupki

Uczestnicy: liczba dowolna, parzysta

Cel: poznanie współdziałania piłki i rakiety

Przebieg: Dzieci podzielone na dwa zespoły zajmują odpowiednie miejsce na sali. Myszy stoją na końcu sali w wyznaczonym miejscu (sektorze) oznaczonym słupkami ok. 3 m od ściany, koty natomiast w luźnej gromadce zajmują miejsce pośrodku sali. Wszyscy uczestnicy trzymają piłkę na rakiectach. Na sygnał prowadzącego myszy starają się przedostać przez gromadę kotów do sektora po przeciwnej stronie sali. Kot może schwytać mysz zabierając jej piłkę z rakiety. Nie wolno kotu dotknąć rakiety myszy, jeśli jednak mysz uciekając zgubi piłkę, uznana zostanie za schwytaną. Zgubiona piłka w trakcie pogoni za myszą unieważnia ewentualne schwytywanie. Po kilku powtórzeniach dzieci zamieniają się rolami. Za schwytywanie myszy przyznawany jest punkt. Wygrywa zespół, który zdobędzie więcej punktów.

Gonitwa

Przybory: rakiety, piłki, słupki

Uczestnicy: liczba dowolna, parzysta

Cel: doskonalenie współdziałania piłki i rakiety

Przebieg: Dwie drużyny ustawiają się naprzeciwko siebie w szeregu, w odległości ok. 5 m. Każdy szereg ograniczony jest po bokach słupkami. Na sygnał prowadzącego pierwsza osoba

z prawej strony w szeregu rozpoczyna podbijanie piłki z opuszczaniem na podłoże, starając się złapać kolegę z przeciwnej drużyny. Obaj obiegają dookoła słupków, między którymi stoją szeregi. Jeśli dziecko dobiegnie do miejsca, z którego wystartowało, oddaje raketę kolejnemu uczestnikowi, który kontynuuje pościg. Punkt zdobywa drużyna, której zawodnik dogoni dziecko biegnące przed nim.

Uwagi: złapanie odbywa się przez dotknięcie ręką wolną; utrata piłki równoznaczna jest ze złapaniem

Ćwiczenia w formie zadaniowej

Z balonami

- podrzucenie balonika w górę i chwycenie po dobieciu od podłoża;
- podrzucenie balonika w górę i chwycenie zanim odbije się od podłoża;
- podrzucenie balonika ponad głowę do tyłu i chwycenie jej po dobieciu od podłoża;
- podrzucenie balonika, obrót o 360 st. i chwyt po dobieciu od podłoża;
- odbicie piłki o podłoże i chwyt jednorącz, oburącz, z wykonaniem określonej ewolucji;
- podrzucanie i chwyt dwóch piłek jednocześnie (każda w jednej ręce);
- żonglerka nogami 1-2 balonów jednocześnie;
- podbijanie 2-3 balonów jednocześnie (zadanie trudne);
- podbijanie dwóch balonów jednocześnie – jeden nogami, drugi rękoma.

Uwaga: takie same lub zbliżone ćwiczenia można wykonywać także z piłką czerwoną tenisową lub plażową. Większość można także wykonywać raketą.

Z piłkami

- krążenia ramion z piłkami w dłoni: dziecko rysuje w przestrzeni okręgi – metoda Denisona;
- kozłowanie jedną piłką – jednorącz, na zmianę, pod nogami w rozkroku, pod podniesioną nogą, z obrotem o 360 st. lub przysiadem;
- kozłowanie dwoma piłkami – raz jedną ręką, raz drugą, jednocześnie dwiema, ćwiczenie „pistolet”, z obrotem o 360 st., pod nogami, w różnych pozycjach;
- podrzucanie piłki – z chwytem tą samą ręką, z chwytem drugą ręką, podrzucenie spod podniesionej nogi, z obrotem, z chwytem z powietrza lub po kozle, z podbiciem głową i dopiero chwytem ręką;
- podrzucanie dwóch piłek – z chwytem po kozle i z powietrza, z rzutem za siebie piłek i chwytem po obrocie się o 180 st.

Z raketą

- balansowanie raketą na dłoni/palcu (stojąc, w marszu, w truchcie; zadania dodatkowe w postaci np. klepięcia partnera w rękę);
- ruchy wahadłowe raketą trzymaną 2 palcami;

- szukanie punktu wyważenia rakiety;
- ustawienie rakiety piętką, ramą na podłożu;
- podrzucanie rakiety do góry;
- podrzucanie rakiety z obrotami wokół osi długiej i poprzecznej;
- przekładanie (ew. za plecami, między nogami) i przerzucanie rakiety z ręki do ręki, wokół tułowia;
- toczenie piłki (jednorącz, prawą lub lewą ręką, oburącz, w przód, w tył, w prawo, w lewo, różnymi stronami rakiety – forhendową, bekhendową);
- opuszczanie piłki z rakiety na podłoże i ponowne złapanie jej na raketę po koźle, także: w ruchu, do celu, na zmianę z partnerem jedną piłką;
- kozłowanie piłką przy pomocy rakiety, jednorącz, oburącz, z różną siłą, wysokością, w ruchu;
- podbijanie piłki, jednorącz, oburącz, na różnej wysokości, bezpośrednio (w powietrzu) lub po odbiciu się od podłoża, w ruchu;
- z powrotem do partnera (jednorącz, oburącz, z prawej i lewej strony); obaj zawodnicy grają raketami i przebijają piłkę z podbiciem, następnie bezpośrednio;
- odbijanie piłki o ścianę raketą (liczenie uderzeń, do celu na ścianie lub podłożu, powyżej linii na ścianie – „siatki”).

Z piłką tenisową i raketą

- noszenie piłki na naciagu;
- kozłowanie – jedną ręką, dwiema, na zmianę, kantem rakiety, obiema stronami rakiety, kozłowanie stopą rakiety;
- kozłowanie pod podniesioną nogą, między nogami w rozkroku, kozłowanie raz raketą, raz ręką;
- podbijanie – jedną ręką, dwiema, na zmianę, kantem rakiety, obiema stronami rakiety, podbijanie stopą rakiety;
- podbijanie raketą trzymaną pod podniesioną nogą, między nogami w rozkroku.

Zabawy i ćwiczenia organizacyjno-porządkowe oraz integrujące grupę

Ustawienie się na sygnał

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności szybkiej reakcji na sygnał oraz przyjęcia różnych pozycji wyjściowych w różnych ustawieniach

Przebieg i organizacja: Dzieci przemieszczają się po sali w dowolny sposób; po sygnale trenera ich zadaniem jest ustawienie się w określonym miejscu, wcześniej pokazana i objaśniona jest formacja, w jakiej muszą się ustawić.



Szybkie ustawienie

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: 4 znaczniki w różnych kolorach i gwizdek

Cel: kształtowanie umiejętności szybkiej reakcji na sygnał oraz przyjęcia różnych pozycji wyjściowych w różnych ustawieniach

Przebieg i organizacja: Dzieci dzielimy na 4 różne kolory/podgrupy. Poruszają się dowolnie po korcie/sali, a na sygnał prowadzącego mają jak najszybciej ustawić się w określonej pozycji i formacji przy znaczniku o określonym kolorze. Trener za każdym razem zbiera znaczniki z ziemi i rozrzuca je ponownie, ale w innych miejscach przed kolejnym sygnałem.

Uwagi: Zabawa sprawdza się doskonale w grupach o większej liczbie ćwiczących. Zmieniamy pozycje wyjściowe (siad, przysiad, stanie na jednej nodze, i inne) oraz formy ustawienia (szereg, rząd, koło, w parach, i inne).

Sprzątanie sali

Uczestnicy: dowolna liczba ćwiczących

Przybory: dużo sprzętu rozrzuconego na całej sali (np. po przeprowadzonym torze przeszkód lub zabawie rzutnej, po której na ziemi znajduje się dużo piłek tenisowych i pachotków); stoper

Cel: kształtowanie nawyku sprzątania sali po zajęciach

Przebieg i organizacja: Sprzątanie można poprowadzić na dwa sposoby:

- na czas: trener podaje określony czas (ok. 2-3 min.), w jakim wszystkie dzieci mają posprzątać salę, tj. odłożyć poszczególne przybory na swoje miejsce;
- w formie rywalizacji indywidualnej. Każde dziecko zbiera po jednym przyborze z sali i zanosí je w określone miejsce gromadzenia sprzętu. Po zebraniu wszystkich przyborów dzieci podliczają swoje skarby. Wygrywa osoba, która zebrała najwięcej punktów.

Uwagi: Można uatrakcyjnić liczenie punktów poprzez określenie, ile punktów ma każdy przybór (np. materac 5 pkt., pacholek 3, piłka 1 itd.) oraz po zebraniu wszystkich przyborów dzieci układają swoje punkty w jak najładniejszy sposób. Kto ułoży najładniej (najbardziej pomysłowo), najśmieszniej – zdobywa dodatkowe np. 5 pkt. Sprzętów nie powinno być zbyt dużo – zbieranie nie powinno trwać za długo, ponieważ dzieci nie mają rozwiniętego systemu anaerobowego

Zabawy i ćwiczenia integrujące grupę

Listy imienne

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: obręcze hula-hop oraz piłki tenisowe

Cel: poznanie imion dzieci między sobą i przez trenera

Przebieg i organizacja: Rozkładamy obręcze po całej sali. Do każdego hula-hop wchodzi jedno dziecko. Trener turla/rzuca piłkę do jednego z uczestników jednocześnie podając jego imię, tj. „wysyła list imienny”. Dziecko po otrzymaniu listu (złapaniu piłki) przesyła go dalej również adresując go podając imię kolejnej osoby. Trener kontroluje liczbę przesyłanych jednocześnie listów. Dzieci nie mogą wychodzić z obręczy w momencie wykonywania rzutu i chwytu piłki.

Uwagi: W zależności od zaawansowania grupy (wieku) rzuty wykonywać możemy różnymi sposobami. Ważne także, aby dzieci zmieniały osoby, do których wysyłają listy. Można także stworzyć zasady gry na punkty: prawidłowo wysłany list – 1 pkt., odebranie listu (chwyt piłki po koźle) – 2 pkt.

Grzybobranie

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci podzielona na dwa lub trzy zespoły

Przybory: pacholki niskie lub znaczniki w formie miseczek, piłki tenisowe

Cel: integracja grupy, działanie zespołowe

Organizacja i przebieg: Trener przed zabawą chowa kilkanaście grzybów pod pacholki lub znaczniki rozstawione po całej sali. Zadaniem każdego zespołu jest zebranie jak największej liczby grzybów w określonym czasie.

Uwagi: Piłki chowamy pod znaczniki pod warunkiem że zespół, który w danym momencie będzie działał, jest odwrócony od pola zabawy. Czas zbierania może być ograniczony np. do jednej minuty. Odmianą będzie pobieranie wszystkich piłek, a czas poświęcony na tą czynność będzie decydował o wygranej danego zespołu. Ważna dla utrudnienia zabawy jest zasada ustawiania w pierwotnej pozycji znacznika po zejściu pod niego.

Ciepło – zimno

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: kilkanaście piłek do tenisa (woreczków gimnastycznych lub innych małych przybórów, np. szarf)

Cel: integracja grupy, działanie zespołowe

Organizacja i przebieg: Trener przed zajęciami chowa kilkanaście skarbów w sali (na korce, w klubie) tak, by dzieci miały szansę odnalezienia schowanych przedmiotów, ale żeby zadanie nie było za łatwe. Zadaniem dzieci jest odnalezienie wszystkich skarbów. Jeżeli im się to nie uda, to prowadzący zaczyna podpowiadać miejsce ukrycia, „ciepło – zimno”.

Zabawy i ćwiczenia rzutne

Każdy na każdego

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: 1 piłka z gąbki dla każdego dziecka

Cel: kształtowanie celności rzutu, postrzegania i umiejętności uników przed nadlatującą piłką

Organizacja i przebieg zabawy: Na sygnał prowadzącego dzieci starają się zbijać piłkami z gąbki inne osoby, a jednocześnie unikać nadlatujących piłek rzucanych przez innych zawodników. Każdy celny rzut to 1 pkt., kto pierwszy uzyska 10 pkt., ten wygrywa. Każde dziecko liczy na głos swoje zbiegi. Nie wolno dwa razy zbić tej samej osoby z rzędu. Podnosimy i zbieramy z ziemi najbliższą piłkę: nie klócimy się o piłki. Osoba, która jako pierwsza wykonała zadanie, ustawia się w wyznaczonym miejscu i pomaga sędziować trenerowi. Zabawa trwa do momentu, kiedy na placu zabawy zostanie 1-2-3 osoby.

Uwagi: Można rozrzucić dodatkowych kilka piłek, aby usprawnić przebieg zabawy. Dzieci powinny same liczyć zdobyte punkty.

Bitwa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: duża liczba piłek tenisowych, wiele pacholków w różnych kolorach, znaczniki

Cel: kształtowanie poprawności, celności i szybkości rzutu

Organizacja i przebieg zabawy: Rozstawiamy pacholki w sali w różnych ustawieniach (koło, krzyż, szereg, trójkąt itp.) tak, by tworzyły armię wojsk nieprzyjaciela (rycerzy, trolli, krasnoludów czy innych). Na pacholki nakładamy znaczniki (helmy). Zadaniem dzieci jest pokonanie armii poprzez rzuty piłkami tenisowymi ustalonym sposobem tak, aby przewrócić wszystkie pacholki.

Zabawa kończy się gdy:

- wszystkie pacholki zostaną pokonane;
- kiedy zabraknie piłek;
- kiedy minie czas.



Pozostałe zasady i przepisy:

- zabawę zaczynamy, przerywamy i kończymy na sygnał prowadzącego;
- wyznaczamy linię/pole/strefę, z której wykonujemy rzuty i nie wolno jej przekroczyć;
- piłki bierzemy z kosza: maks. 2-4 szt.;
- ustalamy sposób rzutu i pozycję wyjściową;
- nie wolno zbierać piłek z ziemi leżących poza strefą rzutu

Uwaga: Ważne jest, aby stworzyć ciekawą historię, wykorzystać jak najwięcej kółców i pomysłów w ustawieniu pachołków. Można wyznaczyć parę królewską (kapitana, dowódcę), których należy zbić jako ostatnich, jak również podzielić zbijanie pachołków na etapy (trzeba zbić najpierw wyznaczone pachołki, aby móc zbijać następne formacje).

Kto trafi w trenera

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: dużo piłek tenisowych (niskokompresyjnych, z gąbki, ew. twardych)

Cel: kształtowanie poprawności, celności i siły rzutu; doskonalenie rzutu w ruchomy cel

Organizacja i przebieg zabawy: Wyznaczamy linię/strefę, z której dzieci wykonują rzuty piłkami tenisowymi w trenera. Każdy celny rzut to: a) punkt dla danego dziecka, b) punkt dla wszystkich dzieci, c) utrata 1 życia przez trenera. Zabawa kończy się w momencie wykorzystania wszystkich piłek przez dzieci.

Pozostałe zasady i przepisy:

- trener stara się zmieniać pozycję;
- trener ustala sposób wykonania rzutu oraz pozycję wyjściową;

- dziecku nie wolno przekroczyć wyznaczonej linii; jeżeli wykona przejście, to otrzymuje zadanie dodatkowe;
- trener może łapać piłki, a jeżeli trafi jakieś dziecko, to: a) zdobywa punkt, b) trafione dziecko wykonuje zadanie dodatkowe;

Modyfikacja: Trafianie piłkami w ruchomy cel, np. dużą piłkę korekcyjną. Trener koźluje, podrzuca, turla (jeżeli jest dwóch prowadzących), podaje, a zadaniem dzieci jest wykonanie rzutów określonym sposobem w poruszającą się/skaczącą piłkę.

Uwagi: *Ważna kwestia bezpieczeństwa trenera. W zależności od wieku dzieci należy dobrać odległość od rzucających, rodzaj piłek, sposób rzutu. Trener może mieć do ochrony tarczę (rakietę).*

Rzuty w latające talerze

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: piłki tenisowe, znaczniki (latające talerze / UFO)

Cel: kształtowanie techniki rzutu, celności i oceny odległości

Organizacja i przebieg zabawy: Ustawienie dzieci na wyznaczonym polu (miasto utworzone z materacy, pacholców, innych znaczników). Trener wykonuje rzuty znacznikami w kierunku miasta (jak frisbee), a zadaniem dzieci jest strącenie/zestrzelenie poprzez rzut sposobem górnym nadlatujących talerzy.

Pozostałe zasady i przepisy:

- dzieci mogą brać maks. 2-4 piłki w ręce;
- aby wykonać rzut, należy ustawić się z przodu wyznaczonego miasta: kwestia bezpieczeństwa ćwiczących,
- trafiony znacznik to: a) punkt dla zespołu, b) punkt dla danego dziecka.

Uwagi: *Rzuty znacznikami należy wykonywać tak, by ćwiczący mieli możliwość zbicia ich w powietrzu, tzn. lekko i do góry. Aby zabawa była w pełni bezpieczna, należy zwrócić uwagę dzieciom, aby wykonywały rzuty znajdując się z przodu miasta (przy przedniej krawędzi/linii wyznaczonego pola).*

Przepychanka balonów

Uczestnicy: dwie drużyny o podobnej liczbie zawodników

Przybory: kilkanaście balonów, piłki tenisowe

Cel: kształtowanie techniki i celności rzutów oraz ustawienia w prawidłowej pozycji

Przebieg i organizacja: Dwie drużyny ustawione po przeciwnych stronach wyznaczonego boiska. Zadaniem ćwiczących jest przepchnięcie balonów na stronę drużyny przeciwnej poprzez wykonanie rzutu sposobem dolnym/górnym piłkami tenisowymi w balony. Drużyna, która przeprowadzi więcej balonów na stronę przeciwną, wygrywa.

Modyfikacja: Drużyny można ustawić na jednej linii i podzielić pole gry wzdłuż siatkami/pacholcami. Która drużyna jako pierwsza przepchnie balony za wyznaczoną linię, wygrywa.

Uwagi: *Należy zapewnić bezpieczeństwo podczas tej gry tak, aby dzieci nie miały możliwości trafienia siebie nawzajem piłkami. W tym celu można rozstawić siatki do mini tenisa lub wyznaczyć odpowiednią odległość rzutu dla poszczególnych drużyn.*

Przerzucanka

Uczestnicy: dwie drużyny o równej liczbie zawodników

Przybory: piłki tenisowe, siatka wysoko zawieszona

Cel: kształtowanie techniki, siły i wysokości rzutu sposobem górnym

Przebieg i organizacja: Ustawienie obu drużyn po obu stronach siatki. Siatka musi być zawieszona wysoko, ok. 2,5 m na podłożem. Na obu stronach rozrzucamy taką samą liczbę piłek tenisowych. Na sygnał prowadzącego dzieci przerzucają piłki na drugą stronę siatki. Wygrywa drużyna, która w określonym czasie przerzuci na stronę drużyny przeciwnej więcej piłek.

Inne zasady i przepisy:

- trener określa sposób rzutu i odległość od siatki;
- w miarę możliwości należy regulować wysokość rozwieszanej siatki;
- liczba piłek rozrzuconych na połowie boiska musi być ok. dwa razy większa od liczby ćwiczących.

Uwagi: *Aby zapewnić bezpieczeństwo w grupach młodszych, należy wykorzystać do gry piłki z gąbki, ew. piłki niskokompresyjne. W grupach starszych można wprowadzić zasadę z łapaniem piłki z powietrza. Osoba, która złapie piłkę, zdobywa punkt dla drużyny.*

Bilard

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: piłki tenisowe

Cel: kształtowanie techniki, czucia i celności rzutu sposobem dolnym i górnym

Przebieg i organizacja: Piłki tenisowe równomiernie rozsypane w całej sali. Zadaniem dzieci jest zbiórze leżących piłek poprzez rzut sposobem dolnym po ziemi. Osoba, która wykona celny rzut, zdobywa punkt i zabiera piłkę. Utrudnieniem gry jest rzut tylko w wyznaczoną/wybraną przez dziecko piłkę.

Uwagi: *Należy wyznaczyć linię, z której dzieci wykonują rzuty. W miarę zbijania/zabierania przez dzieci piłek można linię przybliżać. Rzut sposobem górnym jest zadaniem bardzo trudnym.*

Rzucanie i chwytanie piłek w parach

Przybory: piłki

Uczestnicy: dobrani w pary

Cel: utrwalenie prawidłowego ruchu ramienia i tułowia przy uderzeniach z forhendu, bekhendu oraz serwisu, doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej



Przebieg: Zawodnicy ustawiają się w parach po przeciwnych stronach ławki, taśmy lub siatki w odległości ok. 3 m od niej. Każda para, mając do dyspozycji jedną piłkę, na sygnał trenera wykonuje rzuty między sobą tak, aby partner mógł złapać piłkę po koźle (lub z powietrza). Wygrywa para, która w określonym czasie (np. 60, 90, 120 s.) wykona jak najwięcej rzutów i chwytów piłki. Rzuty muszą być ściśle określone (prawą ręką, lewą ręką, spod ramienia – wahadełko, zza głowy: pętla serwisowa).

Ćwiczenia w formie zdaniowej

- podrzucanie piłek (jednej i więcej);
- próby wykonywania różnych przechwytów dwiema piłkami i jedną ręką;
- żonglowanie: dwoma i trzema piłkami, w tym także ćwiczenie „pistolet”, w którym jedna ręka podrzuca piłki, a druga tylko podaje do pierwszej;
- podbijanie balonów różnymi częściami ręki (palce, kciuk, nadgarstek, łokieć, bark);
- wykonywanie rzutów do celu ruchomego (piłka, balon, znacznik), stałego, zawieszonego;
- wykonywanie rzutów ze ścianą/partnerem;
- pomiar prędkości rzutu, odległości oraz długości kozła (skok w dal piłką: rzut piłki w ziemię);
- turlanie piłek do obręczy (czucie);
- rzuty sposobem bocznym ze ścianą: oburącz dużą piłką (np. piłka nożna) i jednorącz (piłki tenisowe);
- ćwiczenia kształtujące czucie odległości (np. trafiać do celów o różnym kształcie i znajdujących się w różnych odległościach od rzucającego).

Zabawy i ćwiczenia skocznościowe

„Rzeczka”

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: 2-4 materace

Cel: kształtowanie siły odbicia z jednej nogi i obunóż

Organizacja i przebieg: Rozkładamy materace na ziemi w pewnych odległościach od siebie.

Zadaniem dzieci jest przeskoczenie z materaca na następny materac tak, by nie dotknąć stopą ani żadną częścią ciała ziemi. W miarę trwania zabawy materace oddalamy od siebie. Kto „wpada do rzeki” wykonuje zadanie dodatkowe. Po utracie trzech „żyć” – osoba odpada. Wyłaniamy zwycięzców.

***Uwaga:** zwracamy uwagę dzieciom, aby lądować na stopy, a nie na kolana.*

Berek w parach

Uczestnicy: trener wyznacza lub dzieci same dobierają się w pary

Przybory: zbędne

Cel: kształtowanie i rozwój mocy kończyn dolnych

Organizacja i przebieg: Jedna osoba z pary ucieka, druga goni. Ustawienie jeden za drugim w odległości ok. 1,5-2 m. Wykonujemy skoki obunóż na zmianę do momentu, aż osoba z tyłu dotknie dziecko uciekające. Można wprowadzić także skoki jednonóż jak i kilka wieloskoków.

Ćwiczenia w formie zadaniowej

Wieloskoki – bardzo skuteczne jeżeli chodzi o oddziaływanie na ustrój; bardzo trudne jeżeli chodzi o wykonanie przez dzieci. „Pokonaj odcinek jak najmniejszą liczbą kroków” – polecenie proste, ale efekty bywają różne. Najważniejsze jest bezpieczeństwo i unikanie kontuzji, dlatego dobrze jest wykonywać te ćwiczenia na ścieżce ułożonej z materaców.

Skoki „siedmiomilowe” – dziecko musi przebiec przez materace wykonując na tyle długie kroki, by zauważalna była faza lotu.

Dwuskoki – dziecko wykonuje po dwa skoki na przemian prawą i lewą nogą.

***Uwaga:** Należy unikać skoków obunóż przodem wykonywanych jako seria, ponieważ wręcz uderzeniowo zostaje pogłębiona lordoza odcinka lędźwiowego kręgosłupa, wpływając na rozwój hiperlordozy.*

Skaczące piłeczki

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: piłki

Cel: umiejętność oceny wysokości i czasu trwania lotu kozłującej piłki

Przebieg: Dziecko na znak prowadzącego podrzuca swoją piłkę, a następnie stara się podskoczyć za każdym razem, kiedy piłka dotknie podłoża. Wygrywają dzieci, które najdokładniej odwzorują kozłującą piłkę.

Gry i zabawy rozwijające szybkość i zwinność

Wyścigi rzędów

Tor, jaki muszą pokonać zawodnicy, musi być maksymalnie uproszczony. Ważna jest też odpowiednia ilość miejsca. Dzieci mogą pokonywać tor na wiele sposobów:

- bieg w rzędach połączonych (dzieci trzymają się za ręce, szarfy, można też użyć liny): należy zwrócić uwagę na bezpieczeństwo ostatniego dziecka w rzędzie, które przy braku współpracy całej grupy może zakończyć obiegnięcie pachołka spektakularnym upadkiem;
- bieg w kolejności z założeniem braku możliwości wyprzedzania: dzieci biegną jedno za drugim; ta forma wspaniale sprawdza się przy biegu w pozycjach niskich, np. na czworakach;
- wyścigi rzędów: drużyna przemieszcza się po przejściu ostatniego zawodnika na początek rzędu; sygnałem do tego przejścia może być piłka, która wędrowała od pierwszego zawodnika, np. podawana oburącz nad głowami.

Lustro

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: rakiety, piłki

Cel: doskonalenie poruszania się po korcie oraz doskonalenie równowagi

Przebieg: Uczestnicy ustawiają się przed prowadzącym w rozсыpce. Trzymając piłkę na rakiety, dzieci mają za zadanie poruszać się zgodnie z sygnałami prowadzącego wykonywanymi ręką lub podawanymi słownie. Błędem jest niewłaściwa reakcja na sygnał lub zgubienie piłki. Wygrywa dziecko, które popełni najmniej błędów.

Litery

Uczestnicy: dowolna liczba parzysta

Przybory: zbędne

Cel: doskonalenie zwinności i poruszania się po korcie

Przebieg: Dzieci dobrane w pary ustawiają się w odpowiedniej odległości od pozostałych uczestników. Prowadzący podaje określone hasło tylko do wiadomości jednego dziecka z pary. Następnie na sygnał osoby znające hasło biegają po sali, a ich tor biegu jest odwzorowaniem poszczególnych liter danego słowa. Wygrywa para, która najszybciej odgadnie hasło. Jakiekolwiek rozmowy podczas zabawy dyskwalifikują uczestników.

Strażnicy

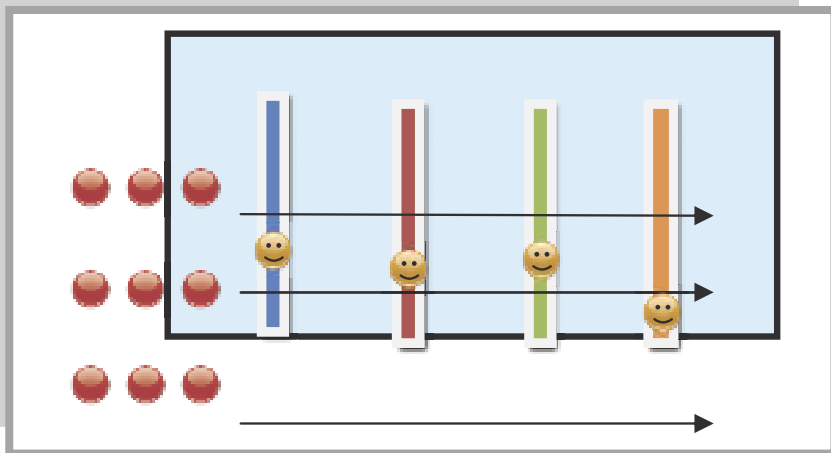
Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: znaczniki/pachołki do wyznaczenia stref

Cel: kształtowanie szybkości, zwinności i koordynacji

Organizacja i przebieg: Zasady bardzo podobne jak w zabawie Murarz. Zadaniem dzieci jest przebiegnięcie na drugą stronę sali tak, aby nie zostać złapany przez murarza (strażnika). W tej zabawie prowadzący rozstawia 2-4 strefy strażników. Dzieci startują na sygnał pro-

wadzącego. Jednocześnie zadanie wykonują 3 osoby. Przebiegają na drugą stronę starając się ominąć strażników. Jeżeli uda się ominąć wszystkich, wtedy wracając na linię startu nie wykonują żadnego ćwiczenia. Jeżeli dziecko raz zostanie dotknięte, wykonuje pięć powtórzeń jakiegoś ćwiczenia gimnastycznego; jeżeli dwa razy – 10 powtórzeń itd. Zmiana strażników co jakiś czas.



Modyfikacje:

- 4 strażników stara się jak najszybciej wyłapać przebiegających. Jednocześnie biegą wszystkie dzieci. Każdy uczestnik ma 1-3 „życia”. Kiedy traci ostatnie, odpada z zabawy i z boku wykonuje zadania dodatkowe: ćwiczenia gimnastyczne w rozgrzewce (np. krążenia ramion, pajacyki, podskoki itp.);
- rywalizacja pomiędzy strażnikami: każde dziecko ma tylko jedno „życie”. Przebiegają wszyscy jednocześnie. Który ze strażników wyłapie więcej osób, wygrywa;

Uwagi: Zabawa bardzo intensywna – należy dbać o przerwy wypoczynkowe. Prowadzący może wyznaczyć strefy, w których poruszają się strażnicy lub tylko linie.

Berki

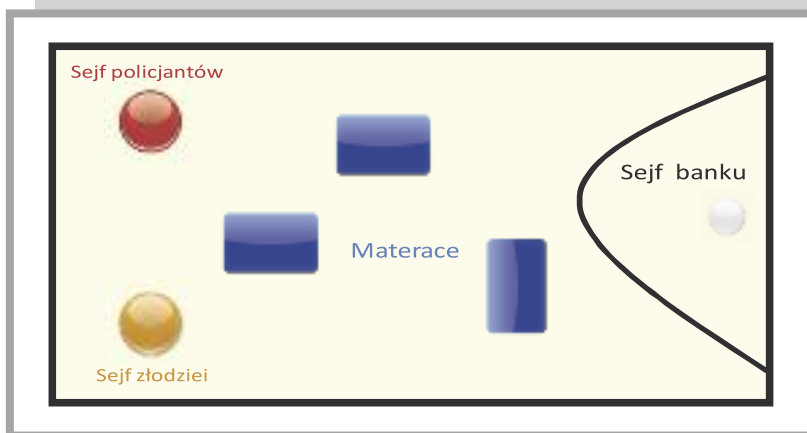
Są to najpopularniejsze zabawy, które w nauczaniu tenisa mają fundamentalne znaczenie, jeśli chodzi o umiejętność poruszania się. Szybkość, zmiana kierunku biegu, przyspieszenia na krótkich odcinkach drogi, antycypacja i błyskawiczne podejmowanie decyzji: wszystkie te elementy występują w tych zabawach, jak również w tenisie.

- berek czarodziej: daje mnóstwo możliwości i różnorodności. Po pierwsze – pozycja zaczarowana. Jest ich kilka, od łatwych (drzewo, krasnal, kamień, na Małysz), do trudnych w podporach przodem i tyłem, o 3 lub 2 punktach podporu i inne. Po drugie – jak (czym) czarujemy, co będzie naszą różdżką czarodziejską. Tutaj też mamy wiele możliwości zmian

i uatrakcyjniania (pachołek, rakietka, laska gimnastyczna, szarfa, piłki, inne). Na pewno przybór ułatwia czarowanie, dlatego często wyznaczamy kilku berków-czarodziejów w zależności od liczebności grupy;

- berek rzucany: 1-2 osoby otrzymują po dwie piłki z gąbki. Ich zadaniem jest jak najszybciej zbić wszystkie dzieci. Osoba zbita wykonuje zadanie dodatkowe i ma dwie możliwości: a) wraca do zabawy, b) odpada. Zmiana berków po określonym czasie (ok. 1 min);
- berek balonowy: Wyznaczamy 2-4 berków. Każdy ma swój balon. Wariant 1: można biegać trzymając balon w rękach i zbijamy poprzez dotknięcie lub rzut. Wariant 2: można biegać trzymając balon, ale zbijanie wykonujemy tylko poprzez uderzenie balonu dłonią. Wariant 3, najtrudniejszy: nie wolno biegać trzymając balon, tylko cały czas podbijamy rękoma i zbijamy tylko poprzez uderzenia balonu dłonią;
- berek z przeszkodami: rozstawiamy dużo bezpiecznych przyborów (materac, siatki, znaczniki i inne). Zadaniem berka(-ów) jest złapanie jak największej liczby dzieci w określonym czasie. Kto zostanie złapany lub wpadnie na przeszkodę, otrzymuje zadanie dodatkowe, a berek – punkt. Oczywiście możemy wprowadzić rywalizację między berkami: kto złapie najwięcej osób lub zdobędzie najwięcej punktów;
- inne berki: w parach, rybak, cukierek, kucany, kowboj (z obręczą: berek stara się złapać w hula-hop inne dzieci), strzelec (berek może wykonywać rzuty tylko z wyznaczonych miejsc), berek po liniach (jeśli są), berek dookoła materaca/ siatki...

Policjanci i złodzieje



Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Przybory: kilka materacy, piłki tenisowe, trzy obręcze

Cel: kształtowanie wytrzymałości tlenowej

Organizacja i przebieg: Wyznaczamy 2-3 policjantów. Pozostali są złodziejami, których zadaniem jest przeniesienie piłki z sejfu do sejfu złodziei tak, by nie zostać dotkniętym/złapanym przez policjantów. Jeżeli złodziej zostaje dotknięty, kiedy wbiegnie na materac, zanosi piłkę/sztabkę złota do sejfu policjantów. Kto zdobędzie więcej piłek, wygrywa.

Inne zasady i przepisy:

- zawodnik, który wybiegnie z banku/wyznaczonej strefy, gdzie znajdują się piłki, nie może wbiec ponownie do niego,
- policjanci nie mogą wchodzić do banku,
- policjanci muszą być rozstawieni w trzech strefach działania (nie mogą wszyscy stać w jednej strefie),
- wyznaczamy strefę, gdzie znajduje się sejf złodziei, gdzie policjanci nie mogą także wbiegać.

***Uwagi:** Dzieci bardzo angażują się w tę zabawę i niejednokrotnie podejmują bardzo ryzykowne i brawurowe akcje kradzieży, nie zważając na okoliczności i warunki zewnętrzne. Dlatego koniecznie musimy zapewnić maksimum bezpieczeństwa. Ważne, aby strefa złodziei była zabezpieczona także materacami.*

Mecz

Uczestnicy: dowolna liczba parzysta

Przybory: piłki, szarfy

Cel: doskonalenie szybkości reakcji, zwinności oraz liczenia punktów w meczu

Przebieg: Dzieci siadają w dwóch szeregach, w siadzie skrzyżnym, tyłem do siebie. Powstałe w ten sposób pary dotykają się plecami, a między nimi leży piłka. Każdy z szeregów przyporządkowany ma określony kolor np. szarf. Prowadzący informuje, że podającym jest np. kolor niebieski i podaje wynik, np. 30-15. Wówczas dziecko, które prowadzi (tu niebieskie), wstaje, chwytając piłkę i stara się złapać kolegę z pary (żółtego). Przy wyniku np. 15-30 sytuacja jest odwrotna, natomiast w przypadku remisu wygrywa to dziecko, które szybciej odwróci się i złapie piłkę.

***Uwagi:** wskazane jest stosowanie różnych pozycji wyjściowych; pole ucieczki należy ograniczyć*

Zabawy i ćwiczenia kształtujące koordynację ruchową

Zdolność orientacji czasowo-przestrzennej

Polowanie

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: 4 znaczniki w różnych kolorach i gwizdek

Cel: Kształtowanie umiejętności reagowania na sygnał oraz przyjęcia różnych pozycji wyjściowych w różnych ustawieniach

Przebieg i organizacja: Dzieci dzielimy na 4 podgrupy oznaczone kolorami. Uczestnicy poruszają się w dowolny sposób, a na sygnał prowadzącego mają za zadanie jak najszybciej ustawić się w określonej pozycji i formacji przy znaczniku w swoim kolorze. Trener za każdym razem zbiera znaczniki z ziemi. Przed kolejnym sygnałem rozrzuca je ponownie, ale już w innych miejscach.

Uwagi: Zabawa sprawdza się doskonale w grupach o większej liczbie ćwiczących. Można zmieniać pozycje wyjściowe (siad, przysiad, stanie na jednej nodze) oraz formy ustawienia (szereg, rząd, koło, w parach).

Deszcz meteorytów

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: piłki tenisowe i pacholek dla każdego dziecka

Cel: kształtowanie czucia odległości od piłki i koordynacji wzrokowo-ruchowej

Organizacja i przebieg: Dzieci ustawione na ograniczonym, dużym polu. Trener wykonuje rzut kilku piłek do góry, a zadaniem dzieci jest złapanie piłki w swój pacholek. Można wprowadzić punktację: 1 pkt. za złapanie piłki po koźle, 2 pkt. za złapanie z powietrza i wyłonić zwycięzcę.

Dziki zachód

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci podzielonych na dwa zespoły

Przybory: siatki mini tenisowe, duża ilość piłek z gąbki

Cel: Orientacja przestrzenna i kształtowanie czasu reakcji

Przebieg i organizacja: zabawa powinna mieć swoją fabułę, np. piłki są pociskami, a siatki tworzą zabudowania miasteczka. Każde dziecko musi się przemieszczać, żeby nie zostać trafionym, żeby zdobyć amunicję i wreszcie żeby zdobywać punkty trafiając w przeciwników. W przypadku małej grupy uczestników taka walka w miasteczku może mieć charakter indywidualny.

Spostrzeganie i reagowanie

Strzały na bramkę

Uczestnicy: maks. 12 osób (na jedną bramkę)

Przybory: rakiety, piłki, bramka (lub ściana z oznaczoną bramką)

Cel: doskonalenie rzutów oraz szybkości reakcji

Przebieg: Wybrany z pośród uczestników zawodnik, trzymając w ręku raketę, staje na bramce. Pozostali, trzymając 1 piłkę, ustawiają się na linii w kształcie półkola, oddalonej od bramki o ok. 9 m (linia rzutów w piłce ręcznej). Na sygnał prowadzącego osoby z piłkami rzucają je kolejno do bramki. Po rzutach następuje zmiana bramkarza. Zabawa kończy się, kiedy wszyscy uczestnicy podejmą jego funkcję. Wyróżniamy wówczas najlepszego bramkarza i strzelca w oparciu o zdobyte i stracone bramki.



Zmień rakiętę

Uczestnicy: liczba dowolna

Przybory: rakiety

Cel: doskonalenie reakcji oraz zwinności

Przebieg: Uczestnicy zabawy ustawiają się na obwodzie koła. Przed sobą ustawiają rakiętę na stopce, przytrzymując od góry jej główkę. Na sygnał podany przez prowadzącego lub któregoś z uczestników dzieci puszczają własną rakiętę i starają się chwycić tę, którą trzymał uczestnik stojący po prawej stronie. Punkty zdobywają osoby, które przechwyciły rakiętę przed jej upadkiem na podłoże. Po kilku kolejkach następuje zmiana strony, w którą przechodziły dzieci. Wygrywa uczestnik, który po kilku kolejkach zdobędzie najwięcej punktów. Dla utrudnienia rakiętę możemy ustawić na główce.

Złap jak najwięcej

Uczestnicy: liczba dowolna

Przybory: piłki (dowolne)

Cel: doskonalenie reakcji oraz zwinności

Przebieg: Trener wyrzuca kilka piłek jednocześnie do góry (od 3 do 6). Zadaniem dziecka jest złapanie wszystkich piłek, zanim przestaną kołować. Trener może wykonywać rzuty różnymi sposobami i w różnej kolejności.

Cień i lustro

Uczestnicy: liczba dowolna

Przybory: rakiety

Cel: doskonalenie koordynacji ruchowej (precyzji ruchów), kontroli własnego ciała

Przebieg: Zabawa Cień polega na możliwie najwierniejszym i błyskawicznym naśladowaniu ruchów partnera, który jest odwrócony tyłem do grupy. Zabawa Lustro polega na naśladowaniu trenera lub partnera, który jest ustawiony przodem do ćwiczącego.

Dziuple

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: różnokolorowe obręcze w dużej liczbie lub po jednej dla każdego ćwiczącego

Cel: kształtowanie szybkości reakcji, nabywanie umiejętności szybkiego rozwiązywania sytuacji problemowych

Przebieg: po całej sali (korcie) rozrzucone są obręcze. Na sygnał prowadzącego (określający także kolor obręczy) dzieci muszą odnaleźć odpowiednią obręcz – „dziuplę”.

Uwagi: *nie powinno się karać (nawet werbalnie) osoby, która źle wykona zadanie, można natomiast chwalić te, które wykonają je dobrze lub robią postępy.*

Modyfikacja: można zmniejszyć liczbę obręczy w stosunku do liczby ćwiczących; osoba, która nie znajdzie swojej dziupli, zostaje „jastrzębiem” (berkiem).

Rafa koralowa

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: siatki mini tenisowe, woreczki, obręcze

Cel: kształtowanie szybkości reakcji, nabywanie umiejętności szybkiego rozwiązywania sytuacji problemowych, czucie przestrzeni, współpraca w zespole

Przebieg: Kilka siatek tworzy zamknięty teren rafy koralowej, w środku której chronią się ćwiczący – „rybki”. Między siatkami są ok. jednometrowe wejścia do rafy, w środku rafy znajdują się obręcze (magazyn żywności). W odległości ok. 3 m od rafy znajdują się „zapasy żywności” (woreczki gimnastyczne) chronione przez dwójkę „rekinów”. Ponieważ rekiny nie mogą być wszędzie, pojawiają się krótkie chwile, kiedy jest szansa na uzupełnienie zapasów. Rybki czekają na ten moment i ryzykując złapanie próbują podnieść woreczki.

Uwaga: *dużą rolę odgrywa współpraca pomiędzy „rybkami”.*

Kto niżej

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: rakiety, piłka

Cel: doskonalenie szybkości reakcji

Przebieg: Prowadzący oraz uczestnicy ustawiają się na obwodzie koła. Dzieci trzymają przed sobą raketę. Prowadzący upuszcza piłkę w środku koła, wywołując jednocześnie imię jednego z uczestników. Musi on wówczas złapać piłkę na raketę po jednym koźle. Za poprawnie wy-

konane zadanie dziecko klęka na jedno kolano. Po kolejnych udanych próbach dziecko przyjmuje pozycję klęku obunóż, przysiadu podpartego itd. Wygrywa dziecko lub grupa dzieci, które kończą zabawę w najniższej pozycji.

Zdolności równoważne

Berek zaczarowany

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: zbędne

Cel: kształtowanie równowagi

Przebieg: Dziecko będące berkiem łapiąc czaruje innego uczestnika w określonej pozycji równoważnej np.:

- na dwóch stopach w wspięciu na palce,
- na jednej stopie w wspięciu,
- z podniesioną nogą zgiętą w kolanie,
- w pozycji jaskółki,
- w podporze przodem,
- w podporze przodem z podniesioną nogą i ręką (dwa punkty podparcia).

***Uwaga:** przy każdej zmianie berka trener prosi całą grupę o wykonanie ćwiczenia, odczarowanie odbywa się poprzez policzenie np. do pięciu.*

Snowboard

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: materace (jeden na 4-6 dzieci)

Cel: kształtowanie równowagi

Przebieg: Zadaniem dziecka jest utrzymanie się na stojąco lub w klęku na materacu ciągniętym przez innych uczestników zabawy. Tor jazdy może być wytyczony np. pachołkami. Bardzo ważna jest stała kontrola ustawienia snowboardzisty przez trenera i szybkości jazdy.

Ćwiczenia równoważne w formie zadaniowej

- stanie na piłce lekarskiej (obunóż i jednonóż);
- przejście po linie rozłożonej na ziemi;
- ćwiczenia w parach;
- utrzymanie równowagi na poduszce powietrznej;
- jazda na wrotkach/łyżwach;
- batut: podskoki z wykonywaniem różnych zadań, zeskoki z lądowaniem na obie nogi.



Ćwiczenia na piłce korekcyjnej (z asekuracją i na materacach)

- leżenie przodem i tyłem na piłce;
- siad na piłce; zadaniem jest utrzymanie równowagi jak najdłużej bez podpierania się stopami o ziemię;
- klęk obunóż na piłce korekcyjnej, łonie oparte na piłce, balans ciała;
- klęk obunóż z rękoma uniesionymi do boku;
- marsz na piłce; w klęku próba przemieszczania się do przodu na piłce;
- ujeżdżanie byka: dziecko w siadzie (klęku) na piłce; trener przytrzymując piłkę stara się wytrącić z równowagi dziecko poprzez energiczne i nieoczekiwane ruchy piłką

Zdolność do przestawiania działań ruchowych

Obwód stacyjny (9 stacji), ćwiczący podzieleni w pary

- rzuty i chwytaki piłki w parach; piłka duża, rzuty sposobem bocznym, oburącz;
- wyścig w slalomie; osoba ustawiona z przodu (ok. 3 m przed partnerem) ucieka, partner z tyłu goni; zmiana ról po każdym wyścigu;
- ćwiczenia na materacu (wzmacnianie mięśni posturalnych);
- gra w stópkę: obaj ćwiczący starają się dotknąć/nadepnąć na stopę partnera. Zawodnicy znajdują się w ciągłym ruchu;
- przewroty/przetoczenia na materacu;
- przeskokki na skakance: różne sposoby przeskoków (czas ok. 30 sek.);
- ćwiczenia w parach z piłką lekarską;

- ćwiczenia na drabince tenisowej;
- ćwiczenia z raketami i piłką; tricki tenisowe.

Gry, zabawy i ćwiczenia kształtujące „czucie”

Bulle

Gra indywidualna lub drużynowa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci podzielonych na zespoły

Przybory: piłki (nie tylko do tej gry, mogą zostać wykorzystane praktycznie każdego rodzaju małe piłki)

Cel: doskonalenie czucia i precyzji

Przebieg: W danej rozgrywce każdy gracz stara się umieścić swoją bulę (np. piłkę tenisową) jak najbliżej „świnki” (np. małej piłeczki drewnianej) lub wybić punktujące (stojące najbliżej świnki) bule przeciwnika. Dzieci wykonują rzuty na zmianę. Osoba lub drużyna otrzymuje punkt za każdą bulę umieszczoną bliżej świnki niż najbliższa śwince buła przeciwnika. Partię wygrywa osoba bądź zespół, który osiągnął jako pierwszy np. 10 punktów.

Klasy

Uczestnicy: 4-6 osób.

Przybory: obręcz, piłki tenisowe

Cel: nauka oceny odległości i siły rzutu

Organizacja i przebieg: Gra polega na zaliczeniu kolejnej klasy, czyli trafieniu piłką w określoną obręcz. Obręcze znajdują się w różnej odległości do siatki – im starsza klasa, tym obręcz jest dalej. Trener może określić sposób wykonania rzutów.

Zabawy i ćwiczenia przydatne w kształtowaniu podstaw uderzeń tenisowych

Mini dwa ognie – gra drużynowa doskonale rozwijająca siłę i precyzję rzutu sposobem górnym oraz chwyt piłki. Różne formy dwóch ogni:

- dwie drużyny o podobnej liczbie zawodników. Zawodnicy ustawieni na połowie boiska, bez matek. Dwie piłki z gąbki na drużynę. Rzuty i chwyt jednocześnie czterema piłkami. Każde zbiecie to punkt. Czas gry ok. 5 min.;
- podział ćwiczących na drużyny czteroosobowe. Ustawienie zbijających na obwodzie koła, pozostali ćwiczący w środku. Zadaniem dzieci ustawionych na zewnątrz koła jest jak najszybsze zbiecie wszystkich znajdujących się wewnątrz okręgu. Osoba zbita odpada i wykonuje zadanie dodatkowe. Czas gry ok. 2 min. Drużyna, która zbije wszystkie dzieci w najkrótszym czasie, wygrywa;

- dwa ognie usportowione. Drużyny razem z matkami. Gra na punkty, bez odpadania. Obowiązują wszystkie zasady i przepisy gry w dwa ognie;
- ćwiczenia w czwórkach. Ustawienie: dwie osoby na zewnątrz, dwie w środku. Zadaniem osób znajdujących się na zewnątrz jest zabicie partnerów będących w środku. Gra na punkty. Każde zabicie to punkt dla atakujących, złapanie/chwyt piłki – punkt dla broniących się. Określony czas na zmianę ok. 2 min.

Rzuty tenisowe

Uczestnicy: dowolna liczba

Przybory: piłki

Cel: umiejętność wykonania rzutów (podań) jednoręcz i oburęcz, z dołu „wahadłem”, a także rzutów znad głowy

Przebieg: Każde dziecko staje przed ścianą w odległości ok. 5 kroków. Na hasło podane przez prowadzącego (forhend, bekhend lub serwis) dziecko wykonuje jeden z rzutów tenisowych w kierunku ściany, a następnie łapie piłkę po odbiciu od podłoża. W zależności od podanego hasła, uczeń wykonuje naskok, skręt tułowia, krok w przód i rzut piłki (forhendowy lub bekhendowy – imitujący uderzenie tenisowe) lub ustawia się bokiem do ściany i wykonuje rzut zza głowy, imitując ramieniem ruch serwisowy. Za poprawne wykonanie rzutu i złapanie piłki dziecko otrzymuje łącznie 2 punkty. Po określonej liczbie rzutów wygrywają uczniowie, którzy zgromadzili najwięcej punktów.

Uwaga: przy dużej liczbie ćwiczących dzieci można dobrać w pary, w których na zmianę jedno może oceniać poprawność wykonania rzutów.

Kto więcej razy trafi

Uczestnicy: dobrani w pary

Przybory: rakiety, piłki

Cel: utrwalenie prawidłowego ruchu ramienia (serwis), doskonalenie celności rzutów

Przebieg: Uczniowie stoją w parach naprzeciw siebie w odległości ok. 3 m. od siatki, ławki lub taśmy znajdującej się pomiędzy nimi. Mając do dyspozycji jedną piłkę, rzucają na zmianę zza swojej rakiety ułożonej na boisku, w celu trafienia rakiety przeciwnika. Za celny rzut zawodnik otrzymuje punkt, gra toczy się do 6 zdobytych punktów lub na czas.

Gra w piłkę piłkami

Uczestnicy: drużyny (maksymalnie 5-osobowe)

Przybory: piłka gumowa (duża), piłki tenisowe (2 na osobę), szarfy

Cel: utrwalenie ruchu ramienia i tułowia przydatnych przy uderzeniach z forhendu i bekhendu, umiejętność ustawiania się do piłki

Przebieg: Drużyny ustawiają się na swoich połowach (boiska, kotu) w rozsypce. Gra rozpoczyna się w momencie, gdy prowadzący wtoczy gumową piłkę na pole gry. Zawodnicy starają się umieścić ją w bramce przeciwnika, za co zdobywają punkt. Dzieci toczą gumową piłkę,



rzucając w nią „wahadłkiem” piłkami tenisowymi. Wygrywa drużyna, która w określonym czasie zdobędzie więcej punktów.

Rzucanka

Uczestnicy: 1-2 osoby na jednym polu

Przybory: piłki

Cel: utrwalenie ruchu ramienia i tułowia przy uderzeniach z forhendu i bekhendu, doskonalenie koordynacji wzrokowo-ruchowej.

Przebieg: Gra toczy się pomiędzy parami na polu podzielonym taśmą. Uczniowie wykonują rzuty piłki na pole pary przeciwnej w taki sposób, aby przeciwnicy nie mogli jej chwycić. Rzut piłki wykonywany jest spod ramienia (ruch wahadłowy), z wysokości nie wyższej niż wysokość biodra. W ten sam sposób piłka zostaje wprowadzona do gry. Chwytać można z powietrza lub po jednym koźle, a jeżeli to się nie uda, przeciwnicy zdobywają punkt. Uczeń musi odrzucić piłkę z miejsca, w którym ją chwycił. Gra odbywa się na czas, a wygrywa para z większą liczbą punktów.

Gry i ćwiczenia kształtujące myślenie taktyczne

„Rzucanki”

Najlepsze ćwiczenie do nauki myślenia taktycznego dla najmłodszych. Wielkość pola gry, sposób wykonania rzutu, rodzaj piłek i wyznaczanie różnych stref „zakazanych” lub do trafiania uzależniamy od wieku ćwiczących oraz celu, jaki chcemy osiągnąć w danym ćwiczeniu.

- rzucanka jedną piłką na wprost, po przekątnej, z wykonaniem dodatkowego zadania, np. przysiadu;
- rzucanka na zmianę prawą i lewą ręką, oburącz, sposobem dolnym, bocznym i górnym;
- rzucanka różnymi rodzajami piłek w określone pole lub z polem zakazanym dla trafień;
- rzucanka dwiema piłkami na wprost, po przekątnej, z wykonaniem dodatkowego zadania, np. podskoku;
- rzucanka dwiema piłkami na zmianę prawą i lewą ręką, oburącz, sposobem dolnym, bocznym i górnym;
- rzucanka dwiema piłkami jednocześnie z jednej strony, jednocześnie z partnerem, na sygnał i bez.



Literatura

- Crespo M., Miley D., 1998, *Advanced Coaches Manual*, ITF, Londyn
- Grosser M., Schoenborn R., 2002, *Competitive Tennis for Young Players*, Mayer and Mayer, Akwizgran
- Grosser M., Schoenborn R., Kraft H., 2000, *Speed training for tennis*, Mayer and Mayer, Akwizgran
- Jopkiewicz A., Suliga E., 2005, *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*, Radom-Kielce
- Królak A., 1989, *Wprowadzenie do współczesnego tenisa*, COS, Warszawa.
- Malina R., Bouchard C., Bar-Or O., 2004, *Growth, Maturation and Physical Activity*, II wydanie, Human Kinetics Champaign
- Maszczyk T. (red.), 2007, *Edukacja fizyczna w nowej szkole*, AWF, Warszawa
- Osiński W., 2003, *Antropomotoryka*, AWF, Poznań
- Owczarek S., 2001, *Gimnastyka przedszkolaka*, WSiP, Warszawa
- Pluim B., 2004, *Zdrowotne walory tenisa. Wykład z Konferencji Tennis Europe*, Puszczykowo
- Pluim B., 2006, *Medical considerations when identifying talent*, ITF Sport Science and Coaches' Review, 39, 6
- Przetacznik-Gierowska M., Makiełło-Jarża G., 1985, *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*, WSiP, Warszawa
- Raczek J., 2010, *Antropomotoryka*, PZWL, Warszawa
- Schönborn R., 1984, *Leistungslimitierende und Leistungsbestimmende Faktoren* w: Gabler H., Zein B. (red). *Talentsuche und Talent Foerderung im Tennis*“, Czwalina, Ahrensburg bei Hamburg, 51-75.
- Sozański H., 1985, *Teoretyczne podstawy kształtowania sprawności fizycznej w procesie szkolenia sportowego dzieci i młodzieży*, AWF Warszawa
- Sozański H., 1987, *Szkolenie sportowe dzieci i młodzieży*, RCMSKFIS, Warszawa
- Sozański H., 1999, *Podstawy teorii treningu sportowego*, COS, Warszawa
- Starosta W., 2003, *Motoryczne zdolności koordynacyjne*, Instytut Sportu, Warszawa
- Strzyżewski S., 1996, *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, WSiP, Warszawa
- Strzyżewski S., 1997, *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*, WSiP, Warszawa
- Sulisz S. (red.), 2000, *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym*, WSiP, Warszawa
- Szopa J., Mleczko E., Żak S., 1996, *Podstawy antropomotoryki*, Wydawnictwo Naukowe, Warszawa-Kraków
- Trześniowski R., 1995, *Zabawy i gry ruchowe*, WSiP, Warszawa
- Turner J., Helms D., 1999, *Rozwój człowieka*, WSiP, Warszawa
- Umiastowska D., 1991, *Lekcja wychowania fizycznego*, Wyd. Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego, Szczecin
- Unierzyski P., 2000, *Relation between selected psychological features and sports abilities in junior tennis* w: Haake S.J., Coe A.O., *Tennis Science and Technology*, ITF, London, 375-382
- Unierzyski P., Gracz J., 2002, *Temperament and Achievement Motivation – Critical Permanent Psychological Factors in Tennis*, Studies in Physical Culture and Tourism, Poznań, 9, 125
- Wlażnik K., 1996, *Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Przewodnik metodyczny dla nauczyciela*, Juka, Warszawa
- Wolański N., 2005, *Rozwój biologiczny człowieka*, PWN, Warszawa



www.pzt.pl