



SZKOLENIE Z ZAKRESU NAUCZANIA METODYKI PROGRAMU TENIS 10

PROGRAM SZKOLENIA

DZIEŃ 1

10:00-10:30	Powitanie uczestników, krótkie omówienie programu i kwestii techniczno-organizacyjnych szkolenia. Wykład informacyjno-motywujący
10:30-11:30	Rozgrzewka na wiele sposobów
11:30-13:00	Zabawy w treningu tenisowym
13:30-14:30	Ćwiczenia oswajające
14:30-15:00	Talentiada
15:00-16:00	Przykładowe programy szkolenia na wiek 4-8 lat

DZIEŃ 2

09:00-11:00	Koordynacja
11:00-12:00	Stabilizacja i profilaktyka w tenisie
12:00-13:00	Czucie
13:00-14:00	Tok metodyczny „Pierwszy krok”
14:00-15:00	Organizacja imprez Tenis 10: turnieje, pikniki tenisowe, półkolonie
15:00-16:00	Zakończenie szkolenia, podsumowanie i wręczenie certyfikatów