



PROGRAM SZKOLENIA

Polski Związek Tenisowy

SZKOLENIE Z ZAKRESU METODYKI NAUCZANIA PROGRAMU

TENIS 10

DZIEŃ 1

09:00-09:15	Powitanie uczestników, krótkie omówienie programu i kwestii techniczno-organizacyjnych szkolenia
09:15-09:45	Wykład – „Tenis na Orliku”
09:45-10:45	Praktyka – „Sposoby na rozpoczęcie zajęć”
10:45-12:30	Praktyka – „Zabawy w treningu tenisowym”
12:30-13:30	Przerwa obiadowa
13:35-15:00	Praktyka – „Ćwiczenia oswajające z piłką i rakietą”
15:05-16:30	Praktyka – „Trening koordynacji w nauce tenisa”

DZIEŃ 2

09:00-09:15	Podsumowanie soboty, krótkie omówienie programu
09:15-10:15	Praktyka – „Czucie siły rzutu i odległości”
10:15-10:45	Praktyka - „Rzucanki – podstawowe ćwiczenie do nauki tenisa”
10:45-13:15	Tok metodyczny „Pierwszy krok”
13:15-14:00	Przerwa obiadowa
14:00-14:30	Praktyka - „Własny warsztat umiejętności”
14:30-16:30	Turniej niebieski
16:30	Zakończenie szkolenia, podsumowanie i wręczenie certyfikatów

DZIEŃ 1

Blok 1 - Podstawy

A. /Teoria/ Wprowadzenie i wykład - 30 min

- Dlaczego właśnie tenis /nacisk na łatwość nauczania i uczenia się na podstawowym poziomie, atrakcyjność i uniwersalność zajęć tenisowych na Orliku/
- Co i jak możemy wprowadzać z tenisa na boisku wielofunkcyjnym
- Co to jest „Tenis 10” – idea, poziomy, miejsce, sprzęt, ludzie, zabawa, tempo zajęć – (w odniesieniu do realiów lekcji wychowania fizycznego),
- Tok zajęć (czas trwania 1 godzina).

B. /Praktyka/ - 2.45 min

- a. Sposoby na rozpoczęcie zajęć
 - sposoby na rozpoczęcie zajęć
 - rozgrzewka z elementami tenisowymi
- b. Zabawy w treningu tenisowym
 - zabawy ożywiające
 - zabawy rzutne z elementami koordynacji
 - zabawy bieżne z elementami koordynacji
 - inne zabawy

Blok 2 – Zanim zaczniesz grać

A. /Praktyka/ - 3h

- a. Ćwiczenia osławajające - ćwiczenia z piłką, rakietą, balonem i przyborami innymi
- b. Trening koordynacji w tenisie – 7 przejawów koordynacji i ćwiczenia do ich kształtowania

DZIEŃ 2

Blok 1 – Pierwsza gra

A. /Praktyka/ - 4h

- a. Czucie siły rzutu i odległości
 - ćwiczenia i zabawy kształtujące czucie
- b. Rzucanki
 - przykłady gier rzutnych
- c. Tok metodyczny „Pierwszy krok”
 - wprowadzenie
 - poziomy umiejętności i forma gry na każdym poziomie
 - ćwiczenia „klucze” do poziomów

Blok 2 – „Serwuję, gram, wygrywam” – esencja tenisa

A. /Praktyka/ - 2.30min

- a. Własny warsztat umiejętności
 - pokaz lustrzany
- b. Turniej niebieski
 - przykładowy turniej na poziomie niebieskim