

POZIOM CZERWONY

Poziom czerwony stawia przed dzieckiem nowe wyzwania, aczkolwiek, jeśli cele z poprzedniego etapu zostały zrealizowane (głównie punkt trafienia, czucie piłki, właściwe dla wieku zaawansowanie zdolności koordynacyjnych), to będzie on jedynie logiczną kontynuacją szkolenia. Progresywne, ale nie gwałtowne zwiększanie wymiarów boiska, „mieszanie” form zamkniętych oraz otwartych, udział w pierwszych „turniejach” sprawi, że gra w tenisa będzie dawała młodemu zawodnikowi coraz większą przyjemność. Zwiększające się stopniowo boisko daje możliwości stosowania nieco trudniejszych rozwiązań taktycznych oraz wywołuje potrzebę dalszego rozwijania/doskonalenia umiejętności mentalnych, technicznych oraz motorycznych. Stąd, na omawianym poziomie, kontynuowane jest rozwijanie wszystkich zdolności motorycznych (przede wszystkim koordynacyjnych), jednak coraz ważniejszym niż dotychczas, a nawet często dominującym elementem staje się gra (umiejętność rozpoczęcia, kontynuowania i prowadzenia wymiany), co wiąże się z doskonaleniem umiejętności taktycznych, a w konsekwencji także technicznych. 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. Najlepszym sposobem jest „mieszanie” gier otwartych, zwłaszcza ze zmienionymi przepisami (udział ich powinien być dominujący i stanowić ok. 70-80%). 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 etap szkolenia nie odbyło się zbyt szybko czyli zanim młody zawodnik nie osiągnie wystarczającego przygotowania fizycznego oraz dobrego opanowania umiejętności technicznych, a więc podstawowych uderzeń, w tym serwisu, a zwłaszcza tzw. rdzenia ruchu i chwytów uderzeń głównych przewidzianych dla tego okresu. W ocenie umiejętności technicznych pomocny może być będzie System Sprawności opisany na stronach 130-132.

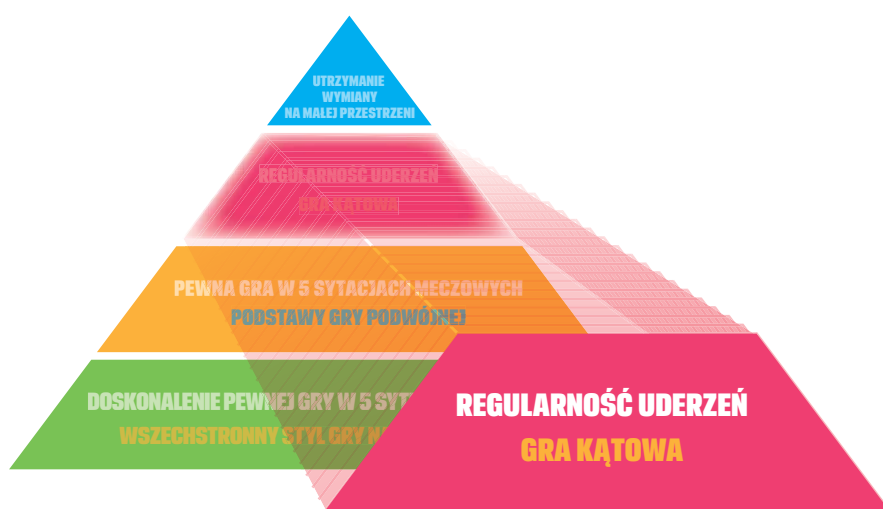
Przygotowanie mentalne



NOTATKI

- budowanie podstaw koncentracji na zadaniu („robię jedną czynność w danym czasie”).
- budowanie podstaw stawiania celów – krótko/średnioterminowych (na jedno zajęcie 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”).
- nauka i wykorzystanie umiejętności współpracy z partnerem podczas ćwiczeń; umiejętność współpracy w grupie;
- kształtowanie pozytywnej postawy, zabawa, zwiększanie motywacji – od zewnętrznej do wewnętrznej, chęć uczenia się nowych, trudnych rzeczy;
- poznanie zasad fair play i wykorzystywanie ich w treningach oraz w życiu codziennym;
- kształtowanie właściwej postawy zawodnika po odniesieniu zwycięstwa i poniesieniu porażki;
- rozwijanie samodzielności na korcie – przygotowanie się do treningu.

Przygotowanie taktyczne



- na poziomie czerwonym ma miejsce regularna gra z wykorzystaniem wszystkich podstawowych uderzeń z coraz większej odległości od siatki; coraz większe pole gry sprawia, że dzieci (dotyczy tych nie tylko najbardziej uzdolnionych) poznają jakie są inne sposoby wygrania wymiany poza utrzymywaniem piłki w korcie;
- celem głównym jest rozwijanie umiejętności gry kątowej, czemu służy:
 - » „gonienie” przeciwnika, dzięki szerszemu polu gry;
 - » kontrola siły uderzenia (dłuższe pole gry);
 - » precyzja;
 - » wywieranie presji;
 - » odgrywanie piłek w innym kierunku niż ten, z którego nadleci;
- nauka innych złożonych umiejętności taktycznych:
 - » atakowanie słabszych stron przeciwnika;
 - » wykorzystanie swoich silnych stron (ulubione, najpewniejsze zagrania);
 - » dochodzenie do siatki przy każdej okazji;
 - » obrona przed atakiem do siatki;

NOTATKI

- umiejętnością (kompleksową, taktyczno-techniczną), która nabiera dużego znaczenia jest 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 łatwiejsze na mniejszym korcie).

Przygotowanie techniczne



Piłka czerwona jest większa i porusza się wolniej niż inne rodzaje piłek. Ma także równej wysokości odbicie, w zdecydowanej większości przypadków pomiędzy kolanem, a dolną krawędzią żeber. Sam rytm gry (czas pomiędzy uderzeniami podczas wymiany) jest identyczny jak w „dorosłym tenisie” (mniejszą odległość kompensuje wolniejszy lot piłki). Stąd bardzo ważne jest pozostawanie na tym poziomie i z tymi piłkami tak długo, aż wymagane umiejętności zostaną dobrze opanowane. Gra odbywa się przeważnie z końca kortu aczkolwiek warto zachęcać i doskonalić grę przy siatce w znacznie większych proporcjach (mniejsza odległość). Akcent w treningu powinien być położony na doskonalenie następującej sekwencji: wczesna reakcja, podbiegnięcie, zachowanie równowagi, zatrzymanie się przed uderzeniem oraz regularny i dokładny punkt trafienia przed ciałem.

- **opanowanie i 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 (uderzeń). Zawodnik chcąc uderzyć piłkę na dalszą odległość wykonuje coraz to większy zamach (a powinien on być zapoczątkowywany skrętem barków), a także wymach (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 tenisie dziecięcym uderzeń nie odbiega już zasadniczo od techniki „dorosłych”;
- **pewne opanowanie własnych chwytów;** tor lotu piłki jest już bardziej poziomy, co pociąga za sobą konieczność odbijania jej pod innym kątem niż na poziomie niebieskim. Ponieważ w momencie odbicia płaszczyzna rakiety winna być mniej więcej równoległa do siatki (prostopadła do płaszczyzny kortu), konieczne jest trzymanie rakiety odpowiednim dla danego uderzenia chwytem, innym dla forhendu, innym dla bekhendu czy serwisu;

NOTATKI

- **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, by, jeśli jest to tylko możliwe, 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.

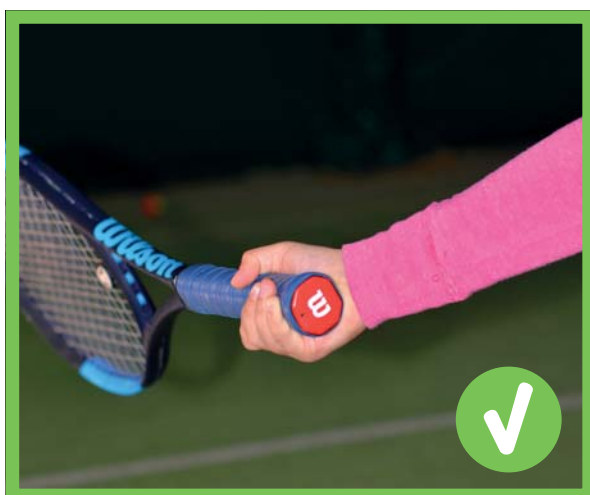
Zadania szczegółowe dotyczące techniki:



Doskonalenie SERWISU

- chwyt kontynentalny, pewna pozycja wyjściowa bokiem – lub półotwarta;
- przygotowanie poprzez prostą pętlę i lekkie ugięcie nóg;
- zamach może być krótszy, niż przy tradycyjnym serwisie ale ważne by był;
- płynny ruch w przód-górę;
- utrzymanie punktu trafienia wysoko;
- proste wykończenie (wymach);
- pozostawanie w równowadze.

Uwaga !!!: Doskonalenie serwisu na tym poziomie może być dla dzieci dość trudne. Wymaga bardzo dobrego opanowania umiejętności rzutnych. Ewentualnym ułatwieniem dla grających może być dopuszczanie (np. jako drugiego serwisu) wprowadzania piłki do gry rzutem z góry.



Doskonalenie uderzeń z FORHENDU (fh) i BEKHENDU (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;
- chwyt do forhendu – eastern lub semi-western
(UNIKAĆ CHWYTU: WESTERN!!!)

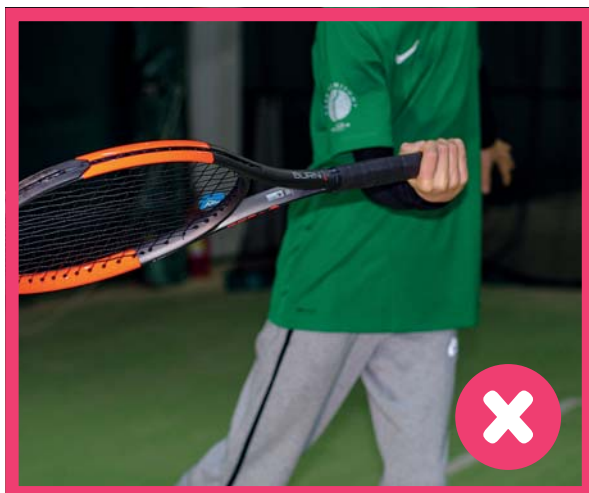
NOTATKI

.....

.....

.....

.....



chwyt do bekhandu:

- jednoręczny – eastern ;
- oburęczny eastern bh lub KONTYMENTALNY (ręka dominująca);

Należy UNIKAĆ sytuacji, gdy zawodnik nie zmienia chwytu forhendowego i gra „dwoma forhendami”.

RETURN

- chwyt jak dla uderzeń z głębi kortu;
- naskok obunóż 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; gdy tylko to jest możliwe, odbijanie piłki wznoszącej;
- prosty wymach.



NOTATKI



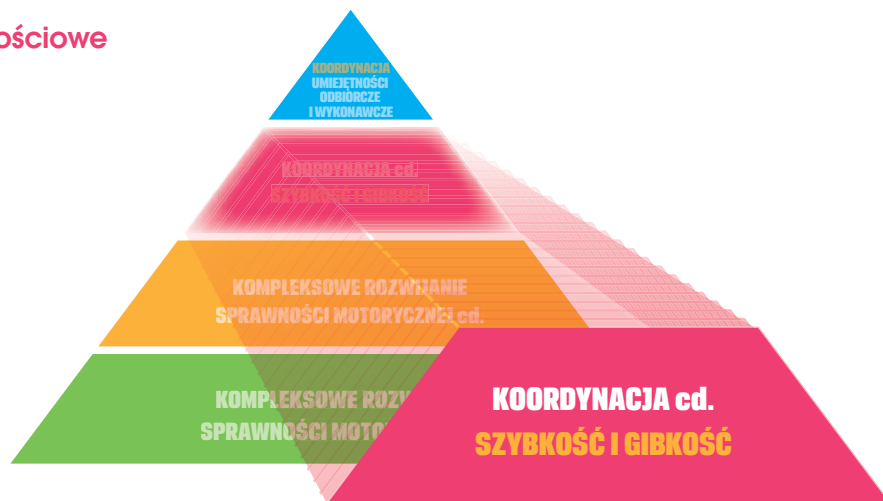
WOLEJ

- chwyt eastern bh lub fh – w przyszłości możliwe indywidualne modyfikacje;
- niewielkie odprowadzenie rakiety poprzez skręt tułowia;
- krótki ruch;
- główka rakiety powyżej nadgarstka;
- wczesne „blokowanie” piłki z przeniesieniem ciężaru ciała – ruch w przód lub w przód-dół;
- wykrok nogi przeciwnej do strony uderzenia;
- kontrola kierunku i płaszczyzny uderzenia;
- kontrola długości uderzenia.
- doskonalenie dojścia i zatrzymania się przy siatce (naskok w momencie uderzenia piłki przez przeciwnika)



NOTATKI

Przygotowanie sprawnościowe



Na poziomie czerwonym 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 sportowych. Od samego początku należy też dbać o symetryczny rozwój np. poprzez granie „drugą ręką”.

Do celów w zakresie przygotowania motorycznego na poziomie czerwonym zalicza się:

- dalszy rozwój wszechstronnej sprawności fizycznej, przede wszystkim koordynacji ruchowej, także specyficznej dla tenisa (np. „czucie piłki”);
- kształtowanie szybkości, głównie poprzez wyścigi oraz zabawy i gry bieżne;
- wzmacnianie układu mięśniowego, ze szczególnym uwzględnieniem mięśni posturalnych;
- rozwój gibkości;
- rozwój wytrzymałości poprzez gry i zabawy (nie ma potrzeby biegania długodystansowego).

ORGANIZACJA LEKCJI – poziom czerwony

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.)
• ćwiczenia, wymiany z akcentem koordynacyjnym; • rozgrzewka tenisowa, rytm (włącznie z serwisem i returnem, może być w formie zabawowej);
CZĘŚĆ GŁÓWNA (30 MIN.)
• Tenis – część „otwarta”; • Tenis – część „zamknięta”, doskonalenie wybranych elementów techniki/taktyki/sfery mentalnej; • Część „otwarta” – ćw. taktyczne lub gry uproszczone.
CZĘŚĆ KOŃCOWA (5 MIN.)
• Ćwiczenia uspokajające/wyciszające.

NOTATKI

W dalszym ciągu zalecane jest prowadzenie zajęć w dużych grupach, jednak ze względu na coraz większe umiejętności graczy oraz wymiary kortów najkorzystniej jest, jeśli liczebność grupy nie jest większa niż 12 grających na 6 kortach wpisanych w jeden duży. Taki podział umożliwia bardziej zindywidualizowane podejście do grających, ułatwia dobre zorganizowanie zajęć (możliwy trening stacyjny, podczas którego część uczniów ćwiczy z trenerem, a część realizuje zadania przez niego zlecone, np. grę na punkty). Łatwe jest także płynne przechodzenie zawodników z jednego ćwiczenia do innego, np. z gry w parach do gry w piłkę nożną, „dwa ognie”, unihokeja bądź do wyścigu rzędów. Do przeprowadzenia takich zajęć wystarcza zwykle jeden, dobrze przygotowany do zajęć i doświadczony trener.

POZIOMY POMARAŃCZOWY I ZIELONY

CHARAKTERYSTYKA UMIEJĘTNOŚCI BAZOWYCH DLA POZIOMU POMARAŃCZOWEGO (POCZĄTKOWYCH) WYNIKAJĄCYCH Z REALIZACJI CELÓW NA POZIOMACH: NIEBIESKIM ORAZ CZERWONYM

Mentalne: Przede wszystkim, przyjemne doświadczenia związane z zabawą na korcie oraz pierwszymi grami w turniejach, mogą zacząć się zamieniać w coś bardziej stałego – motywację wewnętrzną. Z trudniejszych umiejętności będą to podstawy koncentracji, stawianie małych i prostych celów zadaniowych.

Taktyka: Umieją utrzymać piłkę w korcie na boisku do 12 metrów, nawet piłkami pomarańczowymi. Pod koniec poziomu czerwonego, młodzi zawodnicy potrafią rozwiązywać proste sytuacje na korcie oraz różnicować intencje taktyczne (1 – utrzymanie piłki, 2 – budowanie akcji poprzez „gonienie” przeciwnika, a nawet atakowanie jego słabszych stron oraz stosowanie ulubionego uderzenia). Najlepsi powinni także wiedzieć kiedy oraz umieć dojść do siatki (atakowanie) oraz znać podstawy bronięcia się przed tym atakiem.

Technika: Uderzenia charakteryzuje poprawny rdzeń ruchu w tym (BARDZO WAŻNE) poprawne chwyt, zamach poprzez skręt, pozostawanie w równowadze, proste formy wszystkich uderzeń (także serwisu z góry).

Sprawność fizyczna/zdolności motoryczne: Po zakończeniu poziomu czerwonego, dzieci powinny być motorycznie dość wszechstronnie rozwinięte, z akcentem na rozwój wszystkich przejawów koordynacji oraz podstawowych umiejętności ruchowych przydatnych w tenisie (rzucanie, łapanie, bieg, skok, zatrzymanie się itp.).

Wprowadzenie do realizacji celów na poziomach: pomarańczowym i zielonym

- Wiek od 9. do 10. roku, a także później, aż do okresu pokwitania to rozwój wszechstronnego stylu gry i to niezależnie od poziomu sportowego. W długofalowym rozwoju zawodniczym jest to jakby cel „połówkowy”, drugą połowę zajmuje rozwijanie indywidualnego stylu gry, czyli ukształtowanie „pełnego” zawodnika. Dlatego przejście przez pełen program obu poziomów (pomarańczowego i zielonego) może decydować o całej karierze przyszłego zawodnika.
- Nikt już nie kwestionuje „niezbędności” rozpoczęcia przygody z tenisem od wcześniej opisanych poziomów, niebieskiego i czerwonego. Niestety dla niektórych rodziców, a nawet mniej doświadczonych instruktorów, przechodzenie kolejnych poziomów staje się swego rodzaju wyścigiem do poziomu „żółtego” – dorosłego. To nierespektowanie rozwoju biologicznego oraz mentalnego, prowadzi wyłącznie do zjawisk patologicznych, znacznie poważniejszych w skutkach niż tylko zahamowanie rozwoju sportowego. Nawet bardzo utalentowane 8-9. letnie dzieci, grające na pełnym korcie przy zastosowaniu normalnych „dorośłych” piłek, będą zagubione. Duży ciężar oraz wysoki odskok tych piłek sprawiają, że gra sprowadza się

NOTATKI

będzie do sięgania po nie, zamiast pewnego przebijania. Tak więc, stosowane rozwiązania taktyczne oraz technika będą znacznie odbiegać od ideału. Młodzi zawodnicy zamiast doskonalić umiejętności taktyczno-techniczne, będą nabywać złe nawyki (np. ekstremalne chwytły), na których korygowanie trzeba będzie później poświęcić wiele czasu i wysiłku. Przez to, prawie niemożliwa staje się nauka i doskonalenie dominującej we współczesnym tenisie gry agresywnej, polegającej na grze blisko linii końcowej, a nie jak w „zamierzcztych czasach” daleko za nią.

- Po spędzeniu pewnego czasu (od 1 do 2 lat) na korcie pomarańczowym i opanowaniu umiejętności przewidzianych dla tego poziomu, dzieci będą w stanie przejść do następnego tj. zielonego. Gra na korcie „dla dorosłych” stanowi nobilitację, ale także, ze względu na ograniczone możliwości fizyczne, wyzwanie, dlatego w porównaniu do gry na korcie 18-metrowym, może nastąpić nawet pewien regres. Stąd absolutnie niezbędne jest stosowanie „zielonych” piłek; nieco lżejszych i niżej odbijających się w porównaniu do zwykłych.
- Większy kort, oznacza znacznie większą trudność odczytania bardziej różnorodnych prędkości oraz trajektorii lotu piłki. Doświadczenie wskazuje, że nawet dla najzdolniejszych zawodników, takich, którzy wspaniale grali pomarańczowymi piłkami na pomarańczowym korcie, przejście na duży kort okazałoby się nie tyle kroczkiem, a skokiem na głęboką wodę. Różnica blisko 6 metrów jest całkiem znacząca, a dodając do tego normalne piłki, to okazuje się, że umiejętności nabyte podczas wcześniejszego etapu, które wydawały się dobrze wyszlifowane, uległyby zatarciu. Stąd na poziomie zielonym wymiary boiska są co prawda „dorosłe”, ale dzięki dostosowaniu sprzętu do aktualnego stanu rozwoju fizycznego, przeskok na następny poziom jest zdecydowanie łatwiejszy. Należy więc bardzo uważać, by nie „przedobrzyć” i nie rozpocząć gry na pełnym korcie zbyt szybko. Stąd możliwe jest, w celach treningowych, po zmianie piłek na zielone, pozostanie jeszcze przez pewien niedługi okres, na korcie pomarańczowym, a następnie granie na korcie nieco krótszym, np. 20-metrowym.

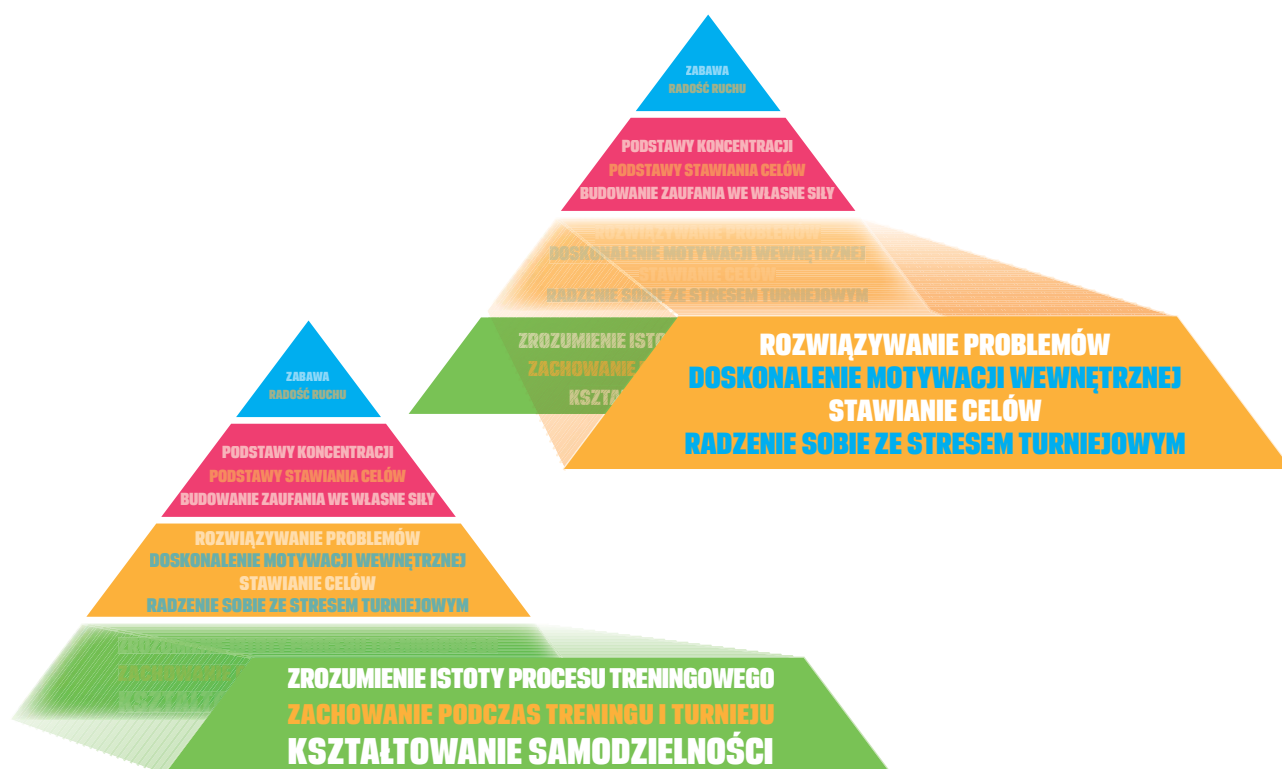
Przygotowanie mentalne

Charakterystyka mentalna zawodników:

- Mają bardziej podzielną i przerzutną uwagę:
 - lepiej rozumieją cel wykonywanych zadań, choć ciągle ćwiczenia/gry/zabawy powinny być bardzo atrakcyjne, by dzieci dobrze je wykonały;
 - chętnie wykonują zadania, gdy rozumieją ich cel.
- Uczą się naśladować, rozwija się też myślenie logiczne – potrafią rozwiązywać problemy. Są zdolne oparować bardziej złożone zadania psycho-ruchowe, podejmować decyzje, coraz lepiej rozumieją taktykę – można im wyjaśniać zagadnienia taktyczne, nie tylko pokazywać.
- Następuje powolne równoważenie układu pobudzenia nad układem hamowania:
 - emocjonalnie stają się bardziej stabilne, choć czasem ciągle impulsywne (zależy od rodzaju temperamentu);
 - uczą się panować nad swoimi uczuciami/emocjami;
 - ciągle szybko tracą zainteresowanie;
 - lepiej się koncentrują, choć ciągle łatwo rozpraszają; stopień koncentracji uwagi zależy od temperamentu dziecka, wydłuża się on w przypadku zagadnień dziecko interesujących, nudzi im się, jeśli bodźce się powtarzają.

NOTATKI

- Społecznie zorientowane są na dorosłych (łatwiej prowadzić zajęcia indywidualne), ale chcą się bawić coraz bardziej z innymi dziećmi – wykazują gotowość do podejmowania zabaw zespołowych, dużą chęć do brania udziału we współzawodnictwie oraz do współpracy np. gra podwójna, gry zespołowe.
- Motywacja wynika z osiąganych (nawet małych) sukcesów i przyjemności, którą daje nauka poprzez zabawę. Tak więc, nawet zwykłe pochwały trenera są jej silnym źródłem. Motywacja zewnętrzna rozwija się – jest to związane właśnie z tym, że „mi wychodzi”, zmieniam kort na większy – staję się „prawdziwym” tenisistą.
- Rozumieją coraz lepiej, co to jest wygrywanie czy przegrywanie, akceptują przepisy gry.



Metodyka doskonalenia umiejętności mentalnych:

- Zrozumienie sensu/istoty procesu treningowego (o co chodzi w sporcie):
 - staranie się zawsze na 100% (koncentracja);
 - stawianie celów treningowych, (we współpracy z trenerem);
 - koncentracja na zadaniu, („teraz ćwiczę to a to...”).
- Planowanie, przewidywanie na korcie:
 - wykorzystywanie swoich umiejętności, atutów na korcie – podejmowanie samemu decyzji odnośnie gry;
 - plan gry na mecz (z trenerem), na punkt (samodzielnie);
 - nauka prostych, od zerojedynkowych do nieco bardziej złożonych na poziomie zielonym, decyzji taktycznych i schematów gry.
- Nauka oddzielania emocji od planu gry (początki tenisa procentowego).
- Spora samodzielność, umiejętność współpracy z partnerami, rozgrzewka, pamiętanie o sprzęcie, pakowaniu się na treningi.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- Wiedza o samej grze:
 - przepisy i zasady fair play;
 - szacunek dla innych zawodników, trenerów, sędziów, rodziców;
 - zachowanie podczas treningu i zawodów, pokora (wzór Rafa Nadal);
 - „dziękuję” (rodzice, trenerzy).
- Doskonalenie motywacji wewnętrznej (od zewnętrznej do wewnętrznej)
 - budowanie wiary we własne siły (ale nie arogancja).
- Świetny moment by nauczyć się, że przegrywanie to część sportu i ... życia.
 - radzenie sobie z przegraną/wygraną;
 - znajomość podstawowych przepisów;
 - rytuały pomiędzy punktami;



KAŻDY Z CZŁOŁOWYCH ZAWODNIKÓW
STOSUJE SVOJE WŁASNE RUTUNOWE
METODY POSTĘPOWANIA

- Rutynowe zachowania przed- i po meczowe (patrz także przygotowanie taktyczne).

Przygotowanie taktyczne

Charakterystyka taktyki gry na poziomach pomarańczowym i zielonym

Dzieci na poziomie pomarańczowym powinny znać podstawowe rozwiązania taktyczne typowe dla kortu czerwonego (utrzymywanie wymiany oraz „gonienie” przeciwnika). Obserwując grę tych samych dzieci, ale na korcie pomarańczowym, widać już na pierwszy rzut oka, że nie różni się ona od „dużego” tenisa. Także wygląd kortu jest bardzo zbliżony do normalnego, a stosowane rozwiązania taktyczne bardzo przypominają „dorosłą” grę. Młodzi zawodnicy grają agresywnie, na „wznoszącą”, „gonią” przeciwnika i grają skróty, potrafią nawet uzyskać przewagę od pierwszej piłki dzięki (relatywnie) mocnemu serwisowi.

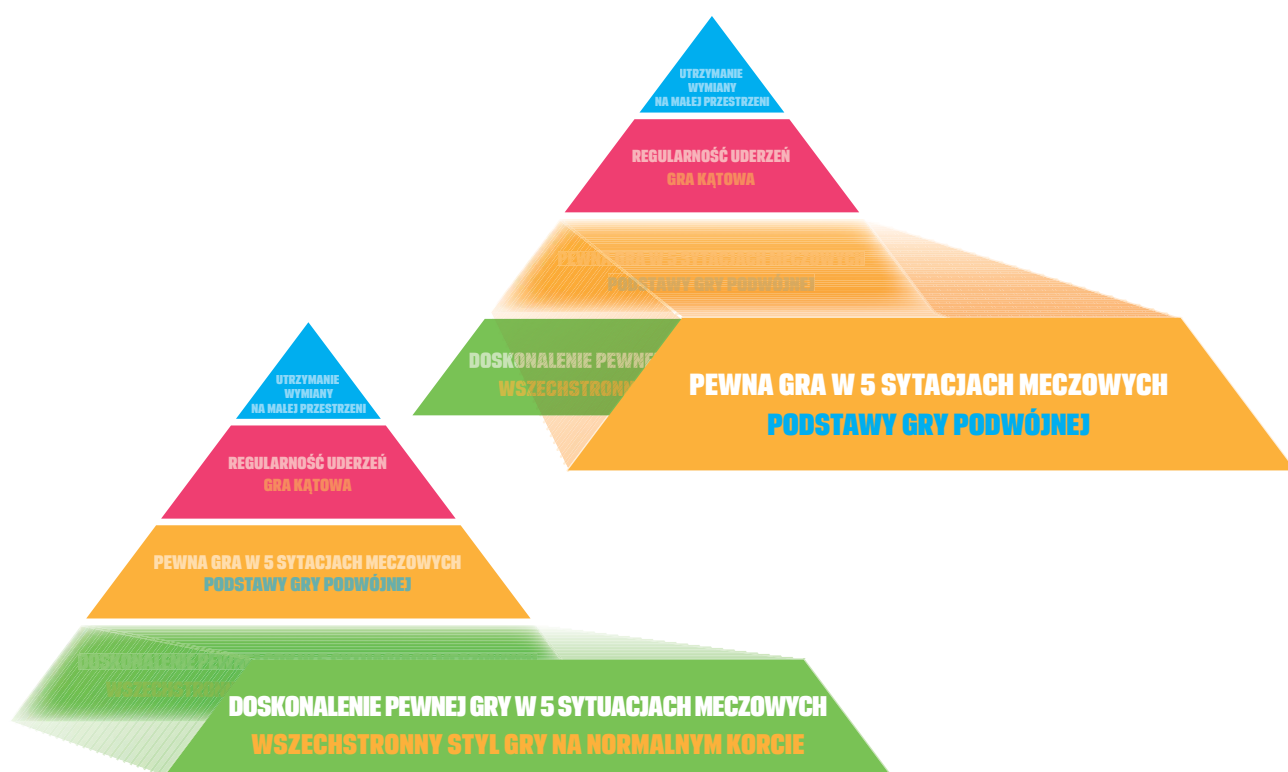
Właśnie dzięki dostosowaniu boiska i sprzętu do możliwości dzieci łatwiej mogą one np. zaatakować przy siatce, ponieważ jest ona po prostu bliżej, a piłka trafiana jest na wysokości bioder czy barków. W wyniku tych, w sumie nieskomplikowanych, zabiegów młodzi zawodnicy mogą w pełni cieszyć się pięknem dyscypliny i robić szybkie postępy.

Gra, zarówno na poziomie pomarańczowym, jak i zielonym jest dość podobna (identyczny rytm gry), ale staje się, wraz ze stopniowym przechodzeniem od gry na krótszym korcie (18m) i miękkimi piłkami do gry na pełnym korcie, coraz szybsza (głównie w odniesieniu do szybkości piłki) oraz złożona taktycznie.

Rozwijanie wszechstronnego stylu gry oznacza, że młody zawodnik powinien coraz lepiej „dawać sobie radę” we wszystkich 5 sytuacjach meczowych, stosując różnorodne rozwiązania w zależności od intencji taktycznych

NOTATKI

(1 – utrzymanie piłki, 2 – budowanie akcji 3– kończenie akcji). Aby to osiągnąć, powinien rozwinąć szereg nowych umiejętności oraz kontynuować postęp w zakresie tych ukształtowanych już na poprzednich poziomach. Najważniejsza względnie „nową” umiejętnością taktyczną do opanowania na tym poziomie jest budowanie akcji. Jej podłożem są dobre już umiejętności techniczne, przy stosunkowo niedużej sile uderzeń i wolniejszej piłce – ciągle trzeba się „napocić” by rozgonić przeciwnika i wygrać akcję grając agresywnie. Jednocześnie młodzi zawodnicy coraz lepiej poznają strategię, średnio złożone rozwiązania taktyczne (np. atakowanie słabszych stron przeciwnika) oraz relacje pomiędzy decyzjami taktycznymi a wynikiem wymiany, wygraną a przegraną. Stosowane metody szkoleniowe, stanowią rozwinięcie tych już znanych z poprzedniego etapu, wiele jednak ćwiczeń jest już podobnych do tych, wykorzystywanych w treningu dorosłych tenisistów.



Metodyka doskonalenia umiejętności taktycznych

Cele główne:

- pewna gra we wszystkich 5 sytuacjach meczowych;
 - stosowanie podstawowych rozwiązań taktycznych (proste kombinacje zagrań);
 - kształtowanie tzw. wszechstronnego stylu gry;
 - gra pojedyncza:
 - gra „głęboka”;
 - lepsze zrozumienie zasad geometrii kortu; otwieranie kortu, umiejętność wywierania presji poprzez wykorzystywanie długości i szerokości kortu, np. kros;

NOTATKI

- zrozumienie, kiedy należy atakować, a kiedy bronić się w zależności od sytuacji;
- umiejętność wykorzystania krótszej piłki – „wchodzenie” w kort, jeśli jest to tylko możliwe;
- umiejętność atakowania słabszych stron przeciwnika;
- umiejętność wykorzystania swoich silnych stron (np. początki odwrotnego forhendu);
- obrona przed atakiem w sytuacji presji przeciwnika – krycie kortu, np. lob, aby zyskać na czasie;
- zapoznanie z podstawowymi sytuacjami stosowanymi przy serwowaniu i returnowaniu (np. kombinacje serwisu, returnu i następnych uderzeń);
- zdolność do łączenia uderzeń w proste sekwencje gry np. po zagranii piłki wyrzucającej, następna powinna być zagrana w pusty kort;
- gra podwójna – podstawy:
 - atak po własnym serwisie lub returnie;
 - pozycje, rola poszczególnych zawodników.

Umiejętności taktyczne w podziale na poszczególne sytuacje meczowe:**Serwowanie**

- regularność (pewne trafiać) pierwszego i drugiego serwisu;
- „wyrzucanie” przeciwnika na zewnątrz;
- umiejętność zagrania do środka (serwis w T);
- wykorzystywanie słabszych uderzeń przeciwnika (serwis na forehend albo bekhend);
- gotowość do kontynuowania wymiany (prosty plan gry).

Returnowanie

- regularność – utrzymanie piłki w korcie, długa piłka (jeśli to możliwe);
- zmuszanie przeciwnika do biegania (dyktowanie warunków od pierwszego punktu):
 - na szerokość kortu – krótki kros;
 - wzdłuż linii – długa piłka;
- rozpoznawanie i atakowanie krótkich/łatwych serwisów;
- gotowość do kontynuowania wymiany (prosty plan gry).

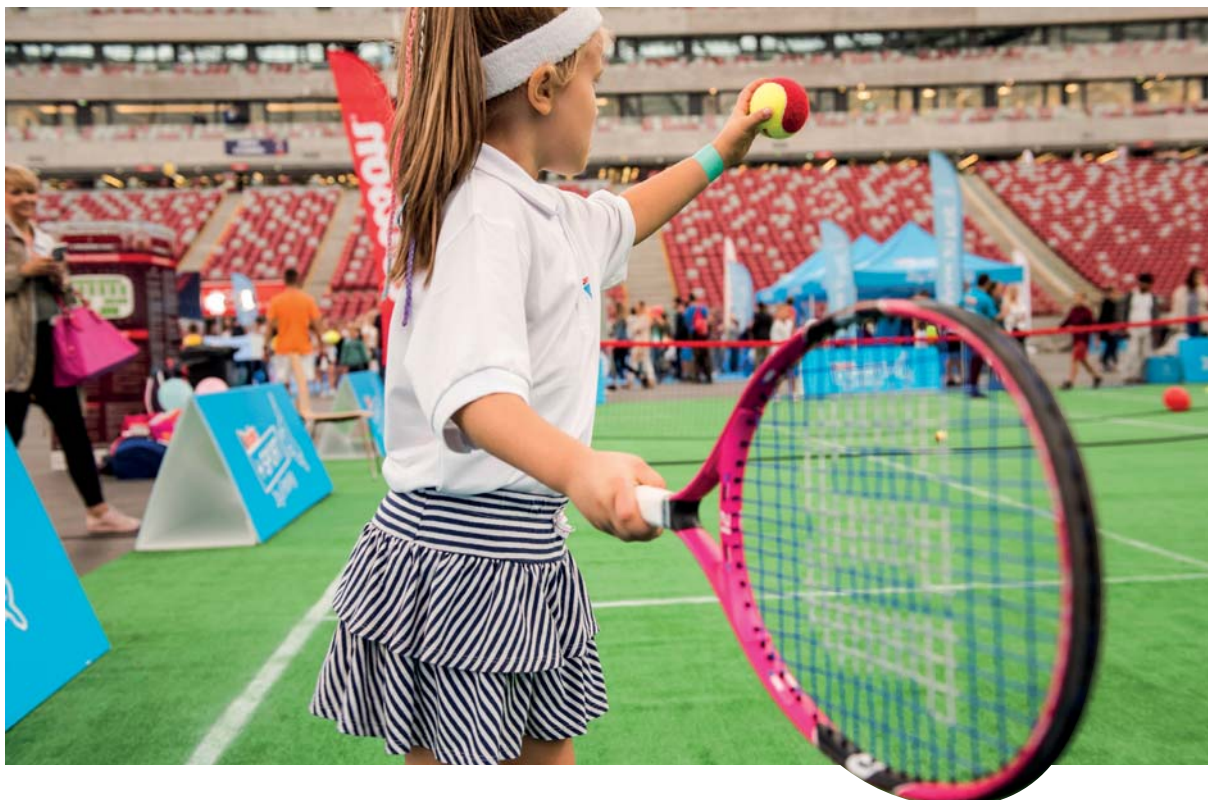
Gra z głębi kortu

- utrzymanie piłki w korcie (długiej);
- zmuszanie przeciwnika do biegania (inicjatywa w wymianie):
 - szerokość kortu – krócej;
 - wzdłuż linii – długo;
- utrzymanie pozycji na korcie (dwusieczna kąta), punkt trafienia na wznoszącą albo w najwyższym punkcie;
- wykorzystywanie słabszych uderzeń przeciwnika (forehend albo bekhend);
- szukanie swoich ulubionych rozwiązań/uderzeń, wykorzystywanie swoich silnych stron.

Obrona przez atakiem (przeciwnik przy siatce)

- utrzymanie piłki w korcie;
- tworzenie presji (piłka w bok, na ciało, wysoko lub nisko);
- wykorzystywanie słabszych uderzeń przeciwnika (forehend lub bekhend wolej, smecz);

NOTATKI



- utrzymanie pozycji na korcie, punkt trafienia zawsze na „wznoszącą” albo w najwyższym punkcie;
- wygrywanie punktów lobując lub mijając przeciwnika;
- szukanie dla siebie ulubionych rozwiązań/uderzeń.

Aatakowanie, gra przy siatce

- zmuszanie przeciwnika do biegania; tworzenie sytuacji presji (uderzenie przygotowujące, dojście i woleje);
- rozpoznawanie i reagowanie na krótkie piłki;
- zagranie pewnej piłki na dojście do siatki (zazwyczaj głęboko);
- utrzymanie dobrej pozycji podczas dochodzenia i przy siatce („krycie kortu”).

Przygotowanie techniczne

Na poziomach pomarańczowych i zielonym, rozwijanie techniki tenisowej nabiera szczególnego znaczenia. Wynika to z faktu zbliżającego się drugiego apogeum w motoryczności dziecka, w czasie którego ma ono dużą podatność na kształtowanie techniki. W tym okresie technika jest:

- coraz bardziej złożona koordynacyjnie (także sytuacyjna dla najbardziej zdolnych);
- kształtowana w połączeniu z intencjami taktycznymi (inaczej wygląda forehend który ma zakończyć akcję, a inaczej grany z intencją na utrzymanie);
- jej doskonalenie ma służyć rozwojowi bardzo już zaawansowanych rozwiązań taktycznych, opartych przede wszystkim na umiejętności przejmowania inicjatywy/budowaniu akcji.

NOTATKI

Charakterystyka techniki gry na poziomach pomarańczowym i zielonym

Po ukończeniu poziomu czerwonego, uczniowie powinni mieć dobrze opanowane sposoby trzymania rakiety i ukształtowany tzw. elastyczny rdzeń wszystkich uderzeń. Zmiana piłek na pomarańczowe a potem stopniowe powiększanie boiska od 11-12 metrów aż do pełnego kortu pomarańczowego (18 metrów), powinna następować równoległe z powiększaniem obszerności ruchów przy zachowaniu płynności uderzeń (rytm oraz timing).

Większe wymiary kortu oraz szybsza piłka na poziomie pomarańczowym oznaczają, że:

- nie ma już tak wielu możliwości gry z miejsca w pozycji pełnej równowagi; gracze na tym poziomie muszą być przygotowani do grania piłki w ruchu;
- gracz musi więcej biegać do przodu;
- gracz musi nauczyć się grać w różnych ustawieniach (pozycja otwarta, półotwarta, zamknięta);
- konieczne jest bardziej dynamiczne wykorzystanie ciała;
- granie piłek z rotacją może wymagać „oddzielenia” górnej połowy ciała od dolnej (biodra i ramiona ustawione pod innym kątem w stosunku do siatki);
- gracz musi mocniej oraz z większą rotacją uderzać piłkę w celu lepszego kontrolowania jej lotu; daje to większe możliwości gry kątowej.
- konieczne jest używanie chwytów, które bardziej sprzyjają grze rotacyjnej i pozwalają na uzyskanie większej prędkości główki rakiety;
- uderzenie piłki następuje na różnych wysokościach (maksymalnie na wysokości ramion);
- zawodnik ma mniej czasu na ustawienie się do piłki;
- konieczny jest szybszy zamach;
- wymagany jest wyższy punkt trafienia piłki przy serwisie; lepiej skoordynowana i rytmiczna faza podrzutu piłki.

Po opanowaniu gry na korcie 18-metrowym, następuje powolne przejście na poziom zielony. Odbywa się to najpierw, poprzez zmianę piłek a potem stopniowe zwiększanie wielkości kortu od 18-metrowego, poprzez 20-metrowy, aż do 24-metrowego. Nie może ono następować zbyt szybko, ponieważ grozi to regresją umiejętności technicznych i utratą motywacji. Gracze, którzy znakomicie dawali sobie radę na mniejszym korcie, nagle tracą pewność siebie i czasami dość długo muszą przyzwyczajać się do nowych warunków gry.

Jak już wspomniano, na poziomie pomarańczowym rozpoczyna się kształtowanie docelowej („ostatecznej”) techniki. Można to robić za pomocą metod zorientowanych zarówno na grę, jak i doskonalenie samego ruchu (trening rytmu / tańcucha kinematycznego). Najskuteczniejsze jednak jest doskonalenie techniki w sytuacjach taktycznych poprzez trening schematów (otwarte, półotwarte oraz zamknięte).

Doskonalone elementy techniczne:

- umiejętności odbiorcze oraz praca nóg;
- obserwacja i antycypacja;
- dobra postawa, zachowanie równowagi, głowa nieruchomo;
- płynna praca nóg:
 - naskok, zachowanie równowagi dynamicznej np. poprzez wykonywanie długiego ostatniego kroku przed uderzeniem, zachowanie i ewentualnie szybkie odzyskiwanie pozycji równoważnej;
 - poruszanie w przód i na boki, automatyczne/instynktowne ustawienie się do piłki (w pozycji otwartej lub zamkniętej) dostosowane do sytuacji;

NOTATKI

- trafianie piłki wznoszącej lub w najwyższym punkcie (timing);
- powrót na pozycję, krycie kortu w różnych sytuacjach meczowych;
- perfekcyjne używanie „własnych” chwytów;
- osiągnięcie płynności we wszystkich podstawowych uderzeniach; poprawność biomechaniczna (dobry rytm) przy zachowaniu indywidualnego sposobu wykonania:
 - łańcuch kinematyczny płynny, widoczny, aczkolwiek jeszcze nie w pełni „dorosły”;
 - przygotowanie do uderzenia, naskok, zamach poprzez skręt (wykorzystanie elastyczności mięśni);
 - wykorzystanie kończyn dolnych (reakcji podłoża) – zejście w dół – wyjście w górę, ze skrętem;
 - trafienie piłki „przed sobą”;
 - wymach, zakończenie stosownie do uderzenia.
- kontrola piłki – siły uderzenia, kierunku, celności, wykorzystanie rotacji stosownie do sytuacji taktycznej (dla bardzo utalentowanych zawodników).

Umiejętności techniczne na koniec poziomu zielonego

- zawodnicy „wyczynowi” – ukształtowanie, indywidualnej techniki, „pełnych” uderzeń,
- uderzenia dość precyzyjne (np. świadomość różnicy pomiędzy krótkim krosem a długą piłką po linii), z rotacją, prędkością i ustawieniem dostosowanym do intencji taktycznej; doskonalenie rytmu (łańcuch kinematyczny) oraz timingu;
- płynność we wszystkich głównych uderzeniach: podstawowe uderzenia powinny być płynne i grane w dużym tempie, z większą siłą niż na poziomie pomarańczowym;
- zapoznanie się z uderzeniami specjalnymi (lob, skrót, drive wolej);
- przewidywanie, postrzeganie, reagowanie na nadlatującą piłkę;
- trafianie piłki w najwyższym punkcie lub na „wznoszącą”;
- zachowanie równowagi ciała (głowa prosto, nieruchomo) w połączeniu z ustawieniem się do piłki (pozycja gotowości i pozycja przy kontakcie z piłką);
- opanowanie umiejętności poruszania się po korcie (praca nóg) różnymi technikami i w różnych kierunkach, w tym: startu, zatrzymania się, zmiany kierunku biegu; bieganie do przodu i na boki; ustawienie nóg (otwarte-zamknięte) w zależności od sytuacji.



NOTATKI

- dobre przygotowanie się do uderzeń (także po serwisie) – nacisk na jakość, rozstawienie stóp, ostatni krok (wydłużony), przeniesienie masy ciała do przodu;
- zdolność do odzyskania właściwej pozycji na linii końcowej przy dobrym powrocie; gotowość do następnego uderzenia;
- prawidłowe, własne sposoby trzymania rakiety do wszystkich uderzeń;
- coraz większe wykorzystanie siły reakcji podłoża („wyjście z nóg”).

Doskonalone umiejętności techniczne w podziale na poszczególne uderzenia

FORHEND



- chwyt eastern lub semi-western;
- skręt tułowia przed i w czasie uderzenia (zamach i wymach dłuższe niż na poziomie czerwonym);
- wyjście do góry – w przód ze skrętem, stosunkowo niewielka odległość pomiędzy ciałem a raketą na początku ruchu (wykorzystanie momentu obrotowego potem nieco bardziej prostoliniowego, w zależności od rodzaju i kierunku uderzenia);
- instynktowne stosowanie pozycji otwartej lub zamkniętej;
- punkt trafienia przed ciałem, najlepiej na wysokości pomiędzy kolanem a biodrem;
- rotacje – awansująca i wsteczna;
- wymach zależny od rodzaju i siły uderzenia;
- różne kierunki uderzeń (celowanie), kros, linia, odwrotny kros.

BEKHEND (jedno- lub dwuręczny)



NOTATKI

- chwyt: eastern bekhend (jedno- lub dwuręczny) lub kontynentalny (oburęczny);
- pozycja otwarta/zamknięta w zależności od sytuacji i intencji taktycznej;
- zamach poprzez skręt barków, ramion;
- wyjście do góry - w przód ze skrętem ciała w fazie głównej uderzenia (dużo bardziej obszerne niż na poziomie czerwonym);
- dystans ciało-rakieta (początek blisko ciała, potem zależnie od rodzaju uderzenia);
- punkt trafienia przed ciałem, najlepiej na wysokości pomiędzy kolanem a biodrem;
- rotacje – slajs (bekhend jednoręczny).



WOLEJ

- chwyt – zmienny (raczej eastern Fh i Bh);
- krótki zamach (jeżeli jest konieczny) poprzez skręt ciała;
- główka rakietki powyżej rączki;
- praca nóg, naskok, krok nogą różniodzienną;
- ruch rakietki w przód-dół, połączony ze skrętem tułowia;
- punkt trafienia przed sobą;
- różnica pomiędzy pierwszym wprowadzającym, a drugim kończącym wolejem.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

SERWIS



- chwyt kontynentalny;
- stosowanie rotacji piłki; serwis ścięty/płaski;
- kontrolowanie pozycji wyjściowej, rotacji tułowia i bioder, zamachu oraz całego łańcucha kinematycznego;
- pozycja „pucharowa” po podrzucie;
- stopniowe zwiększanie ugięcia nóg;
- celność uderzeń: na zewnątrz, do środka, na ciało.

RETURN

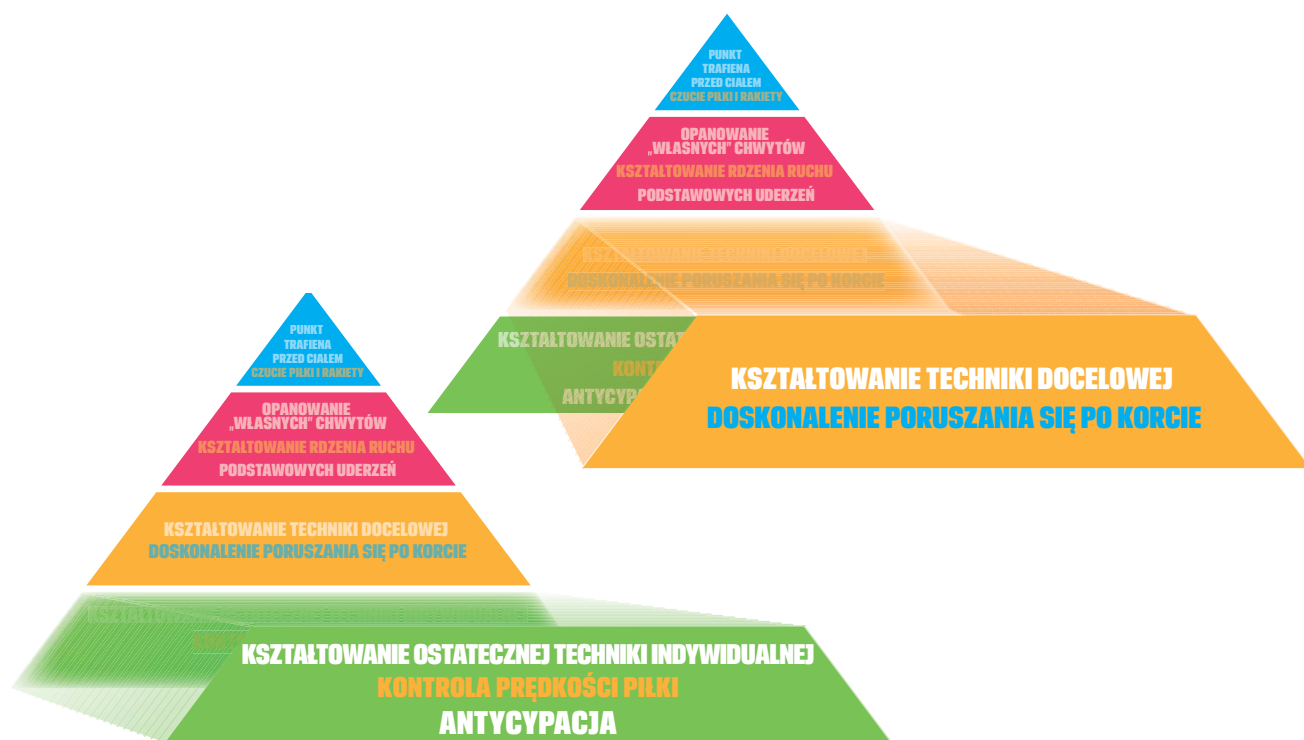
- pozycja wyjściowa, antycypacja, praca nóg, naskok;
- zamach (poprzez skręt) oraz miejsce ustawienia zależne od rodzaju serwisu i decyzji/intencji taktycznej;
- albo głęboki, albo agresywny (zwłaszcza krótki po krosie).

INNE UDERZENIA – podstawy:

- drive wolej;
- wysoki wolej.



NOTATKI



Metodyka doskonalenia umiejętności technicznych

- stosowanie ćwiczeń/form otwartych i zamkniętych;** osiągnięcia współczesnej metodyki oraz doświadczenia najwybitniejszych trenerów wskazują na fakt, iż aby osiągnąć równoległe doskonalenie umiejętności mentalnych, taktycznych i technicznych oraz sprawności fizycznej, wskazane jest naprzemienne stosowanie gier uproszczonych (formy „otwarte”) z ćwiczeniami „zamkniętymi”, czyli procedury „otwarte-zamknięte-otwarte”; gry uproszczone, rozwijają z jednej strony instynkt taktyczny – rozumienie gry, a z drugiej sprzyjają wypróbowywaniu określonej techniki. Oto najprostszy przykład: celem taktycznym treningu jest doskonalenie umiejętności atakowania przy siatce. Zawodnicy uczestniczący w treningu są zachęceni do częstego stosowania tego rozwiązania w czasie gry na punkty poprzez:
 - zmianę wymiarów kortu pomarańczowego na jeszcze węższy (np. o szerokości 5 m – warto przypomnieć, że jest on także krótszy od normalnego, a więc droga do siatki jest relatywnie krótsza);
 - zmianę sposobu punktowania – każdy zwycięski atak przynosi 3 punkty; oznacza to, że do zwycięstwa w „secie”, do 21 punktów wystarczy 7 zwycięskich ataków lub 21 skutecznych wymian z tył kortu (należy pamiętać, że skuteczność tych ostatnich jest ograniczona na wąskim korcie); dodatkowo, jak łatwo obliczyć, wystarczy, by atakujący wygrał przeciętnie tylko 1 wymianę z 3, by odnieść sukces.
 Rozegranie np. dwóch setów do 21 punktów wg tych przepisów sprawia, że dany zawodnik wykona ok. 20-25 ataków. Stanowi to spore źródło doświadczeń i motywuje do rozwijania umiejętności taktycznych, np. podejmowania decyzji co do momentu ataku, zajmowania pozycji przy siatce, kierowania pierwszego i drugiego woleja. Tak więc, istnieje duża szansa, że **młody tenisista**.

NOTATKI

- **zrozumie, po co chodzi się do statki, w jakich momentach wymiany oraz w jaki sposób (kierowanie piłki) może to robić.**
- będzie także zmotywowany do doskonalenia techniki ataku i gry wolejem czy smeczem;
- przynajmniej częściowo, dzięki sporej liczbie powtórzeń, udoskonali samą technikę gry przy siatce lub przynajmniej (z pomocą trenera) zrozumie, jak uderzenia z woleja powinny wyglądać.

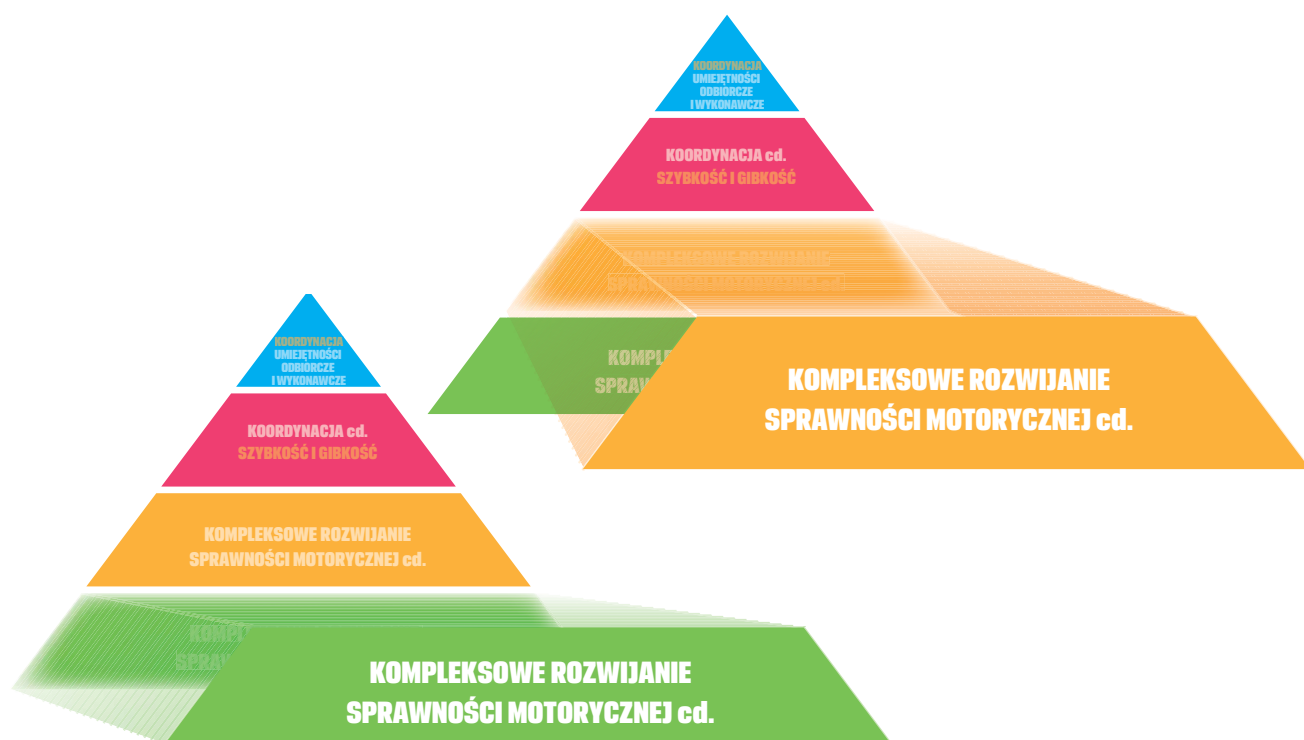
Takie postępowanie, choć niewątpliwie przyczynia się do postępów, może okazać się niewystarczające. Wtedy wskazane jest zastosowanie ćwiczeń zamkniętych, zwykle w formie ściślej, ukierunkowanych na opanowanie techniki danego uderzenia. Za ich pomocą można doskonalić/szlifować sam ruch, rytm (łańcuch kinematyczny) czy też timing (płynne uderzanie we właściwym miejscu i czasie – w najwyższym punkcie lub na wznoszącą).

- **dążenie do coraz doskonalszego wykonania wszystkich uderzeń poprzez dużą liczbę powtórzeń** (serie 50-80 powtórzeń po 4-8 piłek z przerwami) podobnych ruchów; początkowo w łatwych sytuacjach, później w kombinacjach uderzeń. Aby osiągnąć postęp, należy systematycznie, wielokrotnie powtarzać regularne prowadzone w umiarkowanym tempie wymiany piłek. Ćwiczenie powinno być tak „ustawione”, aby sprzyjało poprawnemu wykonywaniu określonej techniki, np. aby doskonalić wcześniejsze (bardziej przed sobą) trafianie piłki lub/i pracę skrętną tułowia, zawodnik powinien grać więcej piłek po krosie.
- uderzenie powinno być wykonywane z indywidualnie optymalną (nie maksymalną) szybkością, trafienie piłki w najwyższym punkcie odbicia lub „na wznoszącą”.
- kiedy technika staje się coraz lepsza, więcej uwagi powinno poświęcać się precyzji uderzeń (używanie celów).
- **podejście taktyczne i zorientowane na grę powinno być kontynuowane**, pomimo często stosowanego podejścia zorientowanego na ruch i trening rytmu.
- **lekcje grupowe są podstawą, ale przy zachowaniu indywidualnego podejścia** do każdego zawodnika, zróżnicowania obciążenia i planów.
- inne metody powinny być stosowane wobec dzieci bardziej utalentowanych, a inne wobec zawodników wolniej rozwijających się.
- trener pracujący z dziećmi na poziomach pomarańczowym i zielonym musi osiąść stosunkowo dużą wiedzę i umiejętności w zakresie biomechaniki i techniki tenisa, a także kształtowania techniki uderzeń oraz pracy nóg.



NOTATKI

Przygotowanie sprawnościowe



Charakterystyka treningu motorycznego

Na tym poziomie konieczne jest kontynuowanie pracy nad rozwojem sprawności ogólnej oraz ukierunkowanej:

- rozwinięcie zdolności koordynacyjnych do możliwie jak najwyższego poziomu (szczególnie tenisowych);
- szybkość, zarówno ogólna jak specyficzna (na korcie);
- umiejętności techniczne z innych sportów (pływanie, jazda na rowerze, gry drużynowe, narty).

Łączenie rozwoju sprawności ogólnej i ukierunkowanej wiąże się z zapewnieniem adekwatnego doboru środków. Oba obszary treningu są ze sobą ściśle powiązane i wzajemnie się warunkują. U podstaw tej zasady leży założenie, że specjalizacja jest jednostronna ze względu na perspektywiczny cel treningu, natomiast droga do niej prowadzi zawsze przez wielostronne oddziaływanie. Z drugiej strony wskazuje, że już od pierwszego treningu konieczne jest uwzględnienie specyfiki przyszłej specjalizacji sportowej.

- Zgodnie z zasadami nowoczesnej metodyki nauczania tenisa, zakłada się, że przygotowanie sprawnościowe należy rozpocząć od rozwijania zdolności koordynacyjnych oraz szybkościowych. Ćwiczenia, zabawy czy gry, zwłaszcza szybkościowe skocznościowe wykonywane z maksymalną intensywnością **NIE MOGĄ** trwać dłużej niż ok 6 sekund. Mogą być powtarzane, ale po pewnym wypoczynku (czas 4 do 5 razy dłużej niż wysiłek). Tak zbudowany trening jest o wiele bardziej korzystny. Po pierwsze pozwala tenisistom na szybszy start do piłki, szybsze hamowanie i zatrzymanie, po drugie na większą moc w zagrywaniu piłki, po trzecie zaś na szybsze reagowanie na zmieniające się sytuacje.

NOTATKI

Właśnie **szybkość**, wśród innych zdolności motorycznych, zajmuje szczególne miejsce w rozwoju motorycznym dzieci w wieku 8-10 lat. Jest to zarówno szybkość pojedynczego ruchu (np. uderzenia), jak i lokomocyjna w biegu w różnych kierunkach. Rozwijana powinna być szybkość „ogólna”, ale także specyficzna dla tenisa, np. także na korcie z rakieta. Optymalny okres biologiczny dla rozwoju tej zdolności rozpoczyna się wieku 7-8 lat. Stąd konieczne jest zaplanowanie treningu szybkościowego zarówno w ramach tzw. „ogólnorozwojówki” (poza kortem), jak i podczas treningu specjalistycznego, na korcie. Należy pamiętać o złotej zasadzie, by wszystkie ćwiczenia szybkościowe wykonywane były z maksymalną szybkością (konieczność wprowadzania rywalizacji lub pomiaru czasu) oraz, aby ćwiczenia wykonywane były z zastosowaniem metody powtórzeniowej (z pełną przerwą wypoczynkową, z zachowaniem proporcji praca/wypoczynek 1:5).

W przypadku treningu szybkościowego istnieje różnica w szkoleniu chłopców i dziewcząt. Dla chłopców, pierwsze okno treningu szybkości występuje w wieku od 7 do 9 lat i jest związane z rozwojem centralnego układu nerwowego. Drugie okno pojawia się w wieku od 13 do 16 lat. Jeśli chodzi o dziewczęta to pierwsze okno występuje w wieku od 6 do 8 lat, a drugie między 11 a 13 rokiem życia.

Dzięki prawidłowemu przebiegowi procesu treningowego na dwóch poprzednich poziomach, dzieci powinny mieć stosunkowo dobrze rozwinięte zdolności koordynacyjne, a także (stosownie do wieku) kondycyjne. Powinny opanować podstawy kilku innych sportów poza tenisem. Nie wolno zapomnieć, że w wieku ok. 8 lat rozpoczyna się okres sensytywny (decydujący) o rozwoju zdolności koordynacyjnych. Tak więc czas, w którym dzieci są szczególnie podatne na rozwój koordynacji ruchowej, a w konsekwencji także techniki, przypada właśnie na poziomy pomarańczowy i zielony. „Przegapienie” okazji do podniesienia na możliwie najwyższy poziom, znacznie pomniejsza możliwość pełnego rozwoju zarówno tej zdolności, jak i szybkości. Późniejsze postępy w wynikach sportowych (lub ich brak) bazują właśnie na potencjale wypracowanym w tej fazie rozwoju. Doskonalenie „ogólnej” koordynacji ruchowej oraz jej różnych przejawów, przekłada się w prosty sposób na rozwój specyficznych umiejętności tenisowych.

Należy pamiętać, że to, czego nie zdążymy „zbudować” w dziedzinie szybkości oraz koordynacji na poziomach pomarańczowym i zielonym, będzie trudne do odrobienia w późniejszym czasie.



Wśród innych zadań służących doskonaleniu zdolności motorycznych i umiejętności ruchowych wykorzystywanych na poziomie pomarańczowym i zielonym należy wymienić:

- ćwiczenia doskonalące zwinność i pracę nóg (bieg w różnych kierunkach), nacisk na technikę (wzory) pracy nóg, powrót, naskok, zejście w dół;
- ćwiczenia rozwijające technikę biegania (poza i na korcie), rzucania, skakania;
- ćwiczenia kształtujące wytrzymałość, ale poprzez grę;
- ćwiczenia kształtujące rozwój siły ogólnej oraz dynamicznej + rozwój mięśni stabilizujących postawę poprzez zastosowanie ćwiczeń siłowych z użyciem piłki lekarskiej, szwajcarskiej, własnego ciała;
- uprawianie innych sportów – nawet 4-5 razy tygodniowo;
- ćwiczenia doskonalące głębokość podczas rozgrzewki, wprowadzenie rozciągania jako nawyku.

NOTATKI

ORGANIZACJA LEKCJI – poziom pomarańczowy

Przykład lekcji trwającej od 60 do 90 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (10 – 20 MIN.)

- Zabawa, gra ożywiająca (np. berek na małej przestrzeni).
- Zabawy i gry rzutne z akcentami koordynacyjnymi (ćw. kompleksowe, dużo bardziej skomplikowane w stosunku do poprzedniego poziomu).
- Zabawy i gry skocznościowe – z akcentami koordynacyjnymi (np. w wykorzystanie małych płotków czy drabinki).
- Gry i zabawy szybkościowe (wyścigi – współzawodnictwo).

ROZGRZEWKA SPECJALNA (15 – 40 MIN.)

- Ćwiczenia koordynacyjne, zabawy i gry z raketami w parach np.: gra na „dwa”, siatko-tenis, półwoleje, gry na małe pola na punkty.
- Rozgrzewka tenisowa – „rozegranie” wszystkich głównych uderzeń (włącznie z serwisem i returnem), ćwiczenia rytmu na korcie, stopniowe zwiększanie odległości od siatki.

CZĘŚĆ GŁÓWNA (30 – 40 MIN.)

- Trening serwisu i returnu, ćw. może być zorganizowane jako gra, współzawodnictwo, i rozwinięte do 3-4 pierwszych uderzeń (serwis, return + 2 uderzenia).
- Temat główny (nauczanie) – Doskonalenie techniki i taktyki (podejście taktyczne np. otwarte – zamknięte, zamknięte – otwarte).
- Temat dodatkowy (doskonalenie elementu już dobrze opanowanego), gra uproszczona, gry treningowe, gry z prostymi zasadami (z serwisem i returnem).

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5 MIN.)

- Zabawy, gry, ćwiczenia uspokajające (ok 5 minut).

ORGANIZACJA LEKCJI – poziom zielony

Przykład lekcji trwającej od 90 do 120 minut

ROZGRZEWKA OGÓLNA, KOORDYNACJA (20 – 25 MIN.)

- Gry i zabawy ożywiające.
- Zabawy i gry rzutne z akcentami koordynacyjnymi (ćw. kompleksowe, dużo bardziej skomplikowane w stosunku do poprzedniego poziomu, częściej stosować piłki do kosza – podstawy treningu „siły”).
- Zabawy i gry skocznościowe – z akcentami koordynacyjnymi.
- Gry i zabawy szybkościowe, współzawodnictwo.

ROZGRZEWKA SPECJALNA (15 – 50 MIN.)

- Ćwiczenia koordynacyjne oraz gry z raketami w parach.
- Rozgrzewka tenisowa – „rozegranie” wszystkich głównych uderzeń (włącznie z serwisem i returnem), gry na małe pola (na punkty), ćwiczenia rytmu na korcie, stopniowe zwiększanie odległości od „czerwonej” do linii końcowej. Możliwe ćw. lub gra na utrzymanie wymiany.

CZĘŚĆ GŁÓWNA (30 – 40 MIN.)

- Trening serwisu i returnu (konkretne zadania taktyczne i techniczne).
- Temat główny (nauczanie) – doskonalenie techniki i taktyki (podejście taktyczne lub/i ukierunkowane na ruch – np. otwarte-zamknięte, zamknięte-otwarte).
- Temat dodatkowy (doskonalenie), gra uproszczona, gry treningowe, gry z prostymi zasadami (z serwisem i returnem).

CZĘŚĆ KOŃCOWA (5 MIN.)

- Zabawy, gry, ćwiczenia uspokajające.

NOTATKI



Jak podnieść jakość treningu?

PORADY PRAKTYCZNE

1. Należy uczyć nie tylko uderzeń, ale przede wszystkim kompetencji (np. jak utrzymać piłkę w korcie, jak atakować słabsze strony przeciwnika).
2. Należy zawsze wyznaczać cele treningu (taktyczne i techniczne mentalne oraz fizyczne).
3. Należy stawiać głównie na nauczanie oparte o schemat: OZO.
4. Należy stosować nauczanie taktyczne z „mieszaniem” form zabawowych, gier uproszczonych oraz metody zadaniowej.
5. Już nie czas jest głównym wyznacznikiem, a zrealizowanie celu (np. do 2 dobrych Fh podczas rozgrzewki).
6. Ilość tak, ale podporządkowana jakości.
7. Różnorodność, kiedy się tylko da (konceptcja różnicowania – 3 powtórzenia, częste zmiany – 60 uderzeń pod rząd !!! – nieefektywne).
8. Adekwatne (do wieku) przerwy i obciążenia (uwaga !!! dzieci nie mają rozwiniętego układu beztlenowego)
9. Nowe ćwiczenia należy stosować na początku części głównej treningu. Ćwiczenia, gra, doskonalenie – później.
10. Należy łączyć zadania dla lekcji, z celami krótko i średnio terminowymi.

NOTATKI

PLANOWANIE

Zestawienie głównych danych dotyczących planowania treningów na poszczególnych poziomach

	POZIOM NIEBIESKI	POZIOM CZERWONY	POZIOM POMARAŃCZOWY	POZIOM ZIELONY
OGÓLNE	Program zaplanowany stosunkowo elastyczny Planowanie lekcyj. udział w zawodach jako forma treningu.	Program zaplanowany stosunkowo elastyczny Planowanie lekcyj. udział w zawodach jako forma treningu.	Planowanie tygodniowe Stawianie celów szkoleniowych, udział w zawodach jako forma treningu.	Planowanie tygodniowe/miesięczne Planowanie startów. Stawianie celów szkoleniowych
PERIODYZACJA	brak	brak	brak	brak
LICZBA GODZIN W TYGODNIU	ok. 3 h / tydzień	ok. 6 h / tydzień	ok. 9 h / tydzień	ok. 11 h / tydzień
REKOMENDOWANY PODZIAŁ TREŚCI ZAJĘĆ	TT – 1,5 h TW – 1,5 h (koordynacja, sporty z piłką)	TT – 2,5 – 3,0 h TU – 1,0 - 1,5 h (głównie koordynacja, szybkość) TW – 1,5-2,0 h (w tym gimnastyka korekcyjna)	TT – 3 h TW – 3 h TU – 3 h do 25 dni współzawodnictwa / rok	TT – 5 h TW – 3 h TU – 3 h do 30 dni współzawodnictwa / rok
CZAS TRWANIA LEKCJI	do 60 minut	do 90 minut	do 90 minut	do 120 minut
UWAGI	W wolnym czasie wszystkie możliwe sporty.	W wolnym czasie wszystkie możliwe sporty.	W wolnym czasie wszystkie możliwe sporty. Wzrost znaczenia współzawodnictwa.	Wzrost znaczenia współzawodnictwa (lecz nie list rankingowych i wyników).

TT – trening specjalistyczny – zajęcia techniczno-taktyczne

TW – trening wszechstronny

TU – trening ukierunkowany

„Gimnastyka korekcyjna” oznacza tu ćwiczenia profilaktyczne i kompensacyjne mające na celu wzmacnianie mięśni posturalnych oraz utrzymywanie prawidłowego zakresu ruchomości w stawach.

Należy zaakceptować, że większa dawka treningu wszechstronnego kosztuje specjalistycznego, może pociągać za sobą w pewnej fazie wolniejszy wzrost poziomu sportowego; oznacza to również, że inni, którzy bardzo wcześnie się specjalizują, przejdą do „ulekają”. Konieczna jest tu cierpliwość i dalekowzroczność. Znaczenie list rankingowych w tym okresie rozwojowym nie jest duże.

NOTATKI

Przykładowe warianty planowania zajęć tenisowych na poziomie niebieskim: wiek 5-6(7) lat.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WARIANT I 1 x 60 min/tydzień	–	–	20' koordynacja 40' tenis	–	–	–	–
WARIANT II 2 x 60 min/tydzień	–	–	15' koordynacja 30' tenis 15' sporty z piłką	–	–	15' koordynacja 30' tenis 15' sporty z piłką	–
WARIANT III 3 x 60 min/tydzień	15' koordynacja 30' tenis 15' sporty z piłką	–	20' koordynacja 40' tenis	–	–	15' koordynacja 30' tenis 15' inne sporty i gimnastyka korekcyjna	–

Przykładowe warianty planowania zajęć tenisowych na poziomie czerwonym: wiek 7-8 lat.

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
WARIANT I 3 x 60 min/tydzień	20' gry i zabawy: (koordynacja, szybkość, zwinność) 30' tenis 10' sporty inne i gimnastyka korekcyjna	–	20' gry i zabawy: (koordynacja, szybkość, zwinność) 30' tenis 10' sporty inne i gimnastyka korekcyjna	–	20' gry i zabawy: (koordynacja, szybkość, zwinność) 30' tenis 10' sporty inne i gimnastyka korekcyjna	–	–
WARIANT II 4 x 90 min/tydzień	15' zwinność, koordynacja, szybkość 25' tenis 50' inne sporty i gimnastyka korekcyjna	–	25' gry i zabawy 45' tenis 20' inne sporty	–	30' zwinność, szybkość 30' tenis 30' inne sporty	20' gry i zabawy 50' tenis 20' gimnastyka korekcyjna	–

NOTATKI

Przykład tygodniowego planu treningowego na poziomie pomarańczowym – wiek 8-9 lat

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ROZGRZEWKA-KOORDYNACJA (ogólna)	15'	15'	Trening ogólny- rozwójowy	15'	WOLNE	Współzawod- nictwo i / lub trening sprawnościowy	WOLNE
SZYBKOŚĆ (jako osobna forma)	15'			15'			
KOORDYNACJA (specyficzna), technika na krótszym korcie	15'	30'					
GRA UPROSZCZONA (temat główny zajęć)	15'			20'			
DOSKONALENIE TECHNIKI (progresja – formy zadaniowe, ćw. zamknięte, ćw. półotwarte)	30'	40'		20'			
GRA UPROSZCZONA (doskonalenie)				20'			
ŁĄCZNA OBJĘTOŚĆ ZAJĘĆ	90'	90'		20'			

Przykład tygodniowego planu treningowego dla poziomu zielonego – wiek 10 lat

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ROZGRZEWKA-KOORDYNACJA (ogólna)	20'	20'	15'	Trening ogólny- rozwójowy	20'	Współzawod- nictwo i / lub trening sprawnościowy	WOLNE
SZYBKOŚĆ (jako osobna forma)	20'		20'		20'		
KOORDYNACJA (specyficzna), technika na krótszym korcie	30'	30'	20'		20'		
GRA UPROSZCZONA (temat główny zajęć)	30'		20'		20'		
DOSKONALENIE TECHNIKI (progresja – formy zadaniowe, ćw. zamknięte, ćw. półotwarte)	20'	35'	20'		20'		
GRA UPROSZCZONA (doskonalenie)		35'	25'		20'		
ŁĄCZNA OBJĘTOŚĆ ZAJĘĆ	120'	120'	120'		120'		

NOTATKI



Współzawodnictwo tenisowe dzieci do lat 10

Trenowanie jakiegokolwiek dyscypliny sportu wiąże się z rywalizacją i uczestnictwem w zawodach. Udział w zawodach jest wręcz motorem dla każdej dyscypliny sportu. W przeszłości zawodnik musiał opanować wiele umiejętności, zanim pozwalano mu rozgrywać mecze. Współzawodnictwo jest jednym z najważniejszych elementów w procesie nauczania dzieci. Znaczna większość młodych zawodników zdecydowanie bardziej dąży do podniesienia swoich umiejętności, jeśli ma w perspektywie grę na punkty. Udział w zawodach jest bardzo ważny, ponieważ:

- nadaje sens uczeniu się;
- wymiennie ocenia postęp i daje informacje zwrotne na temat postępów zawodnika;
- wspomaga podnoszenie zdolności do współzawodniczenia oraz wzmacnia mentalnie;
- uczy szacunku dla przeciwnika oraz lepszego poznawania i zrozumienia zasad gry;
- nadaje sens osiągnięciom i wspomaga rozwój;
- motywuje do pracy;
- pomaga identyfikować jednostki bardziej utalentowane;
- pozwala zdobyć doświadczenia, które mogą być wykorzystywane również poza kortem.

Wielu uważa rywalizację sportową za swego rodzaju walkę, w której liczy się przez wszystkim zwycięstwo. W tenisie sprzyjał temu stosowany od początku istnienia tenisa pucharowy system rozgrywek („przegrywający odpada”). Jest on być może atrakcyjny dla widzów oglądających turnieje profesjonalne, natomiast nie ma żadnego uzasadnienia w przypadku kategorii dziecięcych. Dzieci bowiem lubią rywalizować i akceptują ewentualną przegraną, natomiast boją się tego, że w przypadku porażki nie będą mogły znów grać. Dla nich udział w turniejach powinien być przede wszystkim formą sprawdzenia się, okazją do porównania własnych umiejętności

NOTATKI

z umiejętnościami rówieśników, a także być impulsem do dalszego doskonalenia umiejętności oraz przede wszystkim zabawą. Stąd uczestniczenie w rywalizacji powinno być zapewnione prawie od pierwszych treningów. Jest to możliwe od kiedy zaczęto stosować zmodernizowany sprzęt (mniejsze korty, odpowiednie piłki) oraz dzięki innej organizacji rozgrywek, która polega na rozgrywaniu wielu krótkich spotkań oraz obniżeniu znaczenia wyłaniania zwycięzców. Międzynarodowa Federacja Tenisowa, dostrzegając znaczenie powszechnego wprowadzenia systemu Tennis10, uchwaliła w 2010 roku, zmianę w przepisach gry. Od 2012 zabronione jest używanie standardowych piłek w rozgrywkach do 10 roku życia, natomiast obowiązkowe stało się stosowanie wolniejszych „czerwonych” (Stage 3), „pomarańczowych” (Stage 2), oraz „zielonych” (Stage 1). Jednocześnie należy przestrzegać zasady dotyczącej nie przekraczania zbyt długiego czasu trwania meczów na poszczególnych poziomach programu „Tennis 10”. Wynika to z faktu, iż:

- **zdolność do koncentracji** na trudnym i emocjonującym zadaniu, jakim jest gra na punkty, **jest ograniczona** i zwiększa się wraz z zaawansowaniem (uczestnictwo w treningach uczy/doskonali koncentrację) oraz wiekiem; dla początkujących jest ona niewielka i labilna, stąd mecze muszą być krótkie;
- **istnieje konieczność** oddania **rzeczywistego charakteru (sedna) gry w tenisa** już od początkowych etapów szkolenia; gra z tenisa ma charakter dynamiczny, a wymiany na poziomie wyczynowym w 90% kończą się do ok. 12 sekund. Wszystkim nam zależy, by gracze początkujący uprawiali dyscyplinę sportu o zbliżonej charakterystyce do tej dorosłej. Jednocześnie dzieci nie mają jeszcze rozwiniętej wytrzymałości, zwłaszcza beztlenowej kwasomlekowej. Ponadto trenerom powinno zależeć by rozwijały, także przez uczestnictwo w rywalizacji, zwinność oraz szybkość. Jest to możliwe, gdyż długość wymian nie przekracza właśnie ok. 10-12 sekund, a mecze są krótkie.

W ostatnim czasie obserwujemy nieco niepokojącą tendencję przejawiającą się „pogonią” za turniejami, przez rodziców tych dzieci, które w niższych kategoriach odnoszą sukcesy (co nie oznacza automatycznie, że są bardziej utalentowane). Aczkolwiek, jak już wspomniano, udział w zawodach jest ważnym czynnikiem sprzyjającym rozwojowi sportowemu młodego tenisisty, to jednak nie może zastąpić normalnego treningu.

Innym problemem, być może najważniejszym z punktu widzenia masowości tenisa jest fakt, iż ciągle zbyt mała liczba dzieci uczestniczy w zawodach. Jednym z powodów są istotne i normalne dysproporcje w stażu treningowym (8-letnie dziecko, które trenuje od 2 lat musi mieć przewagę nad tym, które gra od roku), ograniu (każdy mecz to nowe doświadczenie) oraz w wieku biologicznym (odmiennym od wieku kalendarzowego), często wynikającym z różnic w zakresie dat urodzenia (tzw. **efekt względnoci wieku**). Na podstawie licznych obserwacji, nie tylko w tenisie, różnice te wywierają bardzo istotny, czasami decydujący wpływ na sukcesy sportowe w młodym wieku. Jednocześnie nie mają prawie żadnego znaczenia w rywalizacji wśród seniorów.

Wśród **głównych przyczyn ograniczających uczestnictwo** najczęściej wymienia się:

- nieatrakcyjną organizację imprez „Tennis 10” – turnieje koncentrują się na wynikach promujących zwycięstwo, a nie na uczestnictwie;
- słabsze dzieci grają z doświadczonymi silniejszymi – łatwo przegrywają i tracą motywację – ta sama przyczyna sprawia, że trenerzy boją się wysłać na zawody graczy np. trenujących tylko raz w tygodniu – bo nie mają szans z „zawodowcami”;
- długi okres oczekiwania na mecze („nic się nie dzieje”);
- nagrody przyznawane są tylko dla najlepszych;

NOTATKI



- długi czas trwania turnieju, co nie jest zgodne z potrzebami zabieganych rodziców, którzy często nie mają czasu, by spędzić cały dzień poza pracą czy domem;
- wysokie koszty uczestnictwa – statystycznie biorąc udział w jednym meczu kosztuje więcej niż przeciętnie, jeden trening w klubie;

Stąd też potrzeba, by zredefiniować cele organizacji turniejów. Tradycyjny system rozgrywania turniejów, pochodzący jeszcze z XIX wieku musi się zmienić. Jest w Polsce wiele pozytywnych przykładów i doświadczeń, które wykorzystane są w niniejszej propozycji.

Celem turnieju powinno być:

- promowanie tenisa jako "idealnego" sportu na całe życie, dla dzieci i rodziców;
- **zwracanie uwagi na fakt, by turnieje pełniły funkcję rozwojową i motywacyjną – zapewniały uczestnikom pozytywne doświadczenia, co jest głównym źródłem motywacji do gry;**
- stworzenie warunków do radosnego spędzenia czasu z tenisem w roli głównej; odnosi się to nie tylko do dobrych zawodników, ale do wszystkich, nawet słabo grających;
- uczestnictwo w turniejach jak największej liczby dzieci uczestniczących w programie Tenis10;
- organizacja turniejów tak, aby wszyscy rywalizowali na swoim poziomie (stąd postulat różnicowania konkurencji ze względu nie na wiek, a poziom i doświadczenie sportowe), a także rozgrywali identyczną liczbę krótkich, dostosowanych do ich możliwości psychofizycznych, meczów.

Nawet najlepsze programy treningowe nie przyniosą efektu, jeśli ich uczestnicy poprzestaną na przychodzeniu na treningi 1-2 w tygodniu, bez regularnego uczestnictwa w turniejach. Stąd silnie rekomendujemy rozgrywanie turniejów wyłącznie w formułach odpowiednich dla młodych sportowców.

Jak powinien wyglądać idealny turniej w ramach Programu „Tenis 10”?

Przykładową organizację turnieju, z zastosowaniem wyżej opisanych uwarunkowań zaprezentowano poniżej:

„Festyn z tenisem”

Ogólne zasady dotyczące przebiegu festynu:

- każde dziecko spędza 5-6 godzin w klubie tenisowym i ma szansę zagrać równą liczbę meczów – nie ma zwycięzców i przegranych na poziomach niebieskim i czerwonym;

NOTATKI

- oprócz „normalnego” turnieju w grupach (lub w grupach na czas) zostanie zorganizowany dodatkowy turniej „tematyczny” ze zmodyfikowanymi zasadami i punktacją (z wykorzystaniem grywalizacji) np. o tytuł króla ataku (wtedy premiowane bonusowymi punktami jest atakowanie do siatki);
- zostanie zorganizowanych kilka zajęć poza kortem – zarówno sportowych, jak i artystycznych (np. lekcje fotografowania komórkami dla dzieci);
- rodzice będą mieli możliwość wzięcia udziału w bezpłatnych lekcjach tenisa prowadzonych zgodnie z programem TennisXpress; wezmą również udział w warsztatach pt. „Jak najlepiej wspierać swoje dziecko i dobrze się bawić”;
- każdy uczestnik dostaje nagrody i pamiątki;
- turnieje i gry tenisowe będą zorganizowane w taki sposób, aby każdy uczestnik miał szansę wziąć udział w tym na własnym poziomie. Nawet jeszcze niegrające dzieci będą miały swój własny poziom i wezmą udział w zabawnych, koordynacyjnych zawodach.

Poznanie tenisa

Podstawowe zasady gry

Dla ludzi dorosłych podstawowe zasady gry w tenisa są oczywiste. Dzieciom, żeby dobrze zrozumiały te zasady i mogły świadomie uczestniczyć w grze, trzeba wszystko wytłumaczyć. Warto jest poświęcić na to trochę czasu, zwłaszcza w początkowej fazie nauczania. Róbmy to zawsze podczas treningów, bo dzięki temu nasi zawodnicy będą bardziej pewni siebie podczas zawodów.

Oto opis tenisa z ust dziecka: „Po obu stronach siatki stoi dziecko. Jedno uderza piłkę na drugą stronę, a to drugie biegnie i próbuje ją odbić z powrotem. I tak w kółko, aż ktoś zepsuje”.

Widzimy więc, że nawet dziecko zdaje sobie sprawę, że istotą współzawodnictwa jest: przeciwnik (dwóch zawodników), kort, poruszanie się i odbijanie piłki. Tenis to nie tylko technika i uderzanie piłki! Jeżeli sami będziemy zdawać sobie z tego sprawę, to lepiej przygotujemy naszych podopiecznych.

Przeciwnik

Gra w tenisa ma sens tylko wtedy, kiedy po drugiej stronie siatki stoi drugi gracz. Dzieci muszą to zrozumieć, dlatego każde ćwiczenie już od poziomu niebieskiego powinno mieć przynajmniej dwóch graczy. To pozwala uświadomić naszym podopiecznym, że punkt nie jest zdobyty, gdy tylko uda się postać piłkę na drugą stronę kortu. Ponadto rozwija zdolności postrzegawcze, ponieważ (oprócz serwisu), żeby odbić piłkę, trzeba najpierw ją mieć w zasięgu, no i oczywiście posyłać ją tam, gdzie nie ma przeciwnika.

W takim środowisku pół-otwartym, gdzie ćwiczenia są wykonywane przy udziale przynajmniej dwóch zawodników, dodatkową korzyścią jest konieczność reagowania na zachowania przeciwnika. Takie podejście spowoduje, że nasi zawodnicy będą w stanie wcześniej świadomie współzawodniczyć.

Miejsce gry – kort tenisowy

W każdej dyscyplinie sportu ważne jest, aby plac gry – boisko było jasno zdefiniowane. Pamiętajmy, że jest to nowość dla najmłodszych. Młodzi zawodnicy potrzebują, aby kort był zawsze przejrzysty i w widoczny sposób ograniczony liniami. Trenerzy powinni poświęcić trochę czasu na wyjaśnienie, jak wygląda kort i jak się go wyznacza na poszczególnych poziomach, żeby ich podopieczni byli w stanie wykonać to samodzielnie.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Dopiero potem można przejść do kolejnych etapów nauczania. Ważne jest, aby dziecko wiedziało:

- kiedy piłka jest „autowa”, a kiedy „dobra”,
- gdzie można/powinno się stać,
- w które miejsce może spaść piłka zagrana przez przeciwnika,
- gdzie należy zagrać piłkę (akcent na kontrolę).

Najmłodszy zazwyczaj nie obserwują do końca lotu piłki, dlatego należy na tym etapie nauczania czynnie pomagać w podejmowaniu decyzji podczas sędziowania.

Czasami niezbędne jest nawet to, aby wyjaśnić, że tylko zagranie po pierwszym koźle piłki jest zaliczane jako udane (warto jest wtedy wprowadzić ćwiczenie, w którym nasi podopieczni muszą liczyć na głos odbicia piłki od nawierzchni kortu).



Wygranie – przegranie punktu

Dla nas jest to oczywiste, kiedy punkt jest wygrany, a kiedy przegrany. Jednak najmłodszym tenisistom należy to dokładnie wytłumaczyć i wyjaśnić, co się stanie jeżeli:

- nie trafi się w piłkę,
- uderzy się piłkę na drugą stronę kortu, a przeciwnik jej nie odbierze,
- uderzy się piłkę poza linię kortu,
- piłka wpadnie w siatkę,
- piłka dwa razy odbije się od ziemi,
- dwa razy z rzędu popsuje się serwis,
- piłka dotknie czegoś innego niż rakietę (np. części ciała).

Liczenie punktów i podawanie wyniku

Dzieci zwykle mają problem z utrzymaniem koncentracji na więcej niż jednej czynności. Odbijanie piłki w kort po drugiej stronie siatki może tak pochłonąć ich uwagę, że zapomną o liczeniu punktów.

Prostym sposobem, aby pomóc w tej czynności, jest np.:

- wpinanie spinaczy do bielizny na taśmie siatki,
- układanie stosów z pacholców lub znaczników,
- układanie piłeczek w jakimś naczyniu, obręczy.

Pamiętajmy o tym, aby po opanowaniu umiejętności liczenia wynik meczu był podawany na głos przez zawodników po każdym punkcie.

Tenis jest grą do wygrania dwóch setów. Ważne jest, aby nasi podopieczni rozumieli, że przegranie pierwszej partii, niezależnie czy jest to set, czy tiebreak, nie oznacza końcowej porażki. Dlatego od początku nauczania warto jest stosować formułę „do dwóch wygranych” w różnych wariantach gry na punkty.

Po której stronie kortu należy się ustawiać?

We współzawodnictwie na poziomie niebieskim i czerwonym przede wszystkim wykorzystuje się tiebreakową formułę liczenia punktów. Ważne jest zatem, aby zawodnicy wiedzieli, po której stronie kortu ustawiać się do serwisu i returnu w zależności od wyniku. Żeby dobrze wytłumaczyć te zasady, warto użyć płaskich znaczników w dwóch kolorach. Znaczniki leżą na ziemi i każdy z zawodników ma przyporządkowany jeden kolor. Te, które są ułożone normalnie oznaczają serwis

NOTATKI



na stronę równowagi, te które leżą spodem do góry, oznaczają serwis na stronę przewagi. Po każdym rozegranym punkcie przesuwamy piłkę na kolejny znacznik, wskazując w ten sposób, kto serwuje i na którą stronę.

Serwis i return

Dzieci muszą nauczyć się, że mają do dyspozycji dwa serwisy, dlatego podczas treningu powinny zawsze serwować w seriach po dwa. Trener musi zwrócić uwagę, z której strony należy ustawiać się do serwisu i returnu.

Uczenie gry

Umiejętność liczenia punktów i właściwego ustawiania się na korcie do kolejnego punktu jest tak samo ważna, jak uczenie odbijania piłki. Pamiętajmy, że tenis trzeba zrozumieć, a nie tylko uderzać rakietą w piłkę. W zrozumieniu istoty gry pomocne jest namawianie zawodników do sędziowania meczów swoich kolegów, wspólne oglądanie tenisa w telewizji czy zadawanie prostych zadań domowych w oparciu o liczenie punktów i różne sytuacje meczowe.

Pomoc w prawidłowym liczeniu punktów

Jest to stopniowy i powolny proces dla każdego dziecka. Dobrym sposobem motywującym do nauczenia się zasad liczenia punktów jest wspomniane już sędziowanie meczów innych zawodników zarówno podczas „rozegranych” na treningach, jak i podczas normalnych meczów. Takie zadania zwykle wymagają naszej pomocy w różnym stopniu w zależności od zaawansowania zawodników

- poziom niebieski/czerwony: dorośli czynnie uczestniczą w liczeniu punktów. Dzieci bardziej zaawansowane na tym poziomie mogą liczyć same przy użyciu pomocy wizualnych (spinacze, piłki, znaczniki),
- poziom pomarańczowy: dzieci liczą same, a dorośli występują jedynie w roli supervisorów. Zdaże to egzamin w sytuacji, kiedy liczenie punktów jest praktykowane podczas treningów,
- poziom zielony: zawodnicy sami sędziują i liczą punkty.

NOTATKI

Rodzice

Czasami przyjmujemy, że jako osoby dorosłe, rodzice naszych podopiecznych rozumieją tenis, ale nie zawsze jest to prawdą. Rodzicom też należy wyjaśnić niektóre zasady. Ponadto ważne jest, aby rodzice zbytnio nie ingerowali w grę podczas treningów i meczów własnych dzieci. Oczywiście jest, że zawodnicy popełniają błędy, co nie oznacza, że interwencja rodzica jest konieczna. Popętnianie błędów i rozmowa o nich jest częścią procesu nauczania. Ważne jest natomiast, żeby uczyć dzieci właściwego zachowania i reagowania w różnych sytuacjach meczowych.

Przepisy gry dla najmłodszych (poziom niebieski i czerwony)

Rakiety

Ze względów zdrowotnych, zasad biomechaniki oraz wymogów metodyki nauczania tenisa (rozwoju długofalowego) nie wolno stosować rakiet dłuższych niż 23 cale na poziomie czerwonym, 25 cali na poziomie pomarańczowym oraz 26 cali na poziomie zielonym. Dopilnowanie tej zasady jest obowiązkiem organizatora/sędziego.

Serwis

- Serwujący powinien stać obiema stopami poza linią końcową; na poziomie niebieskim zawodnik może ustawić się w dowolnym miejscu poza linią końcową kortu, na poziomie czerwonym zalecane jest, aby ustawiał się na przemian raz z prawej, raz z lewej strony.
- Serwis, żeby być zaliczony jako „dobry”, to piłka musi wylądować w polu gry.
- Jeżeli piłka przy serwisie nie wylądowuje w polu gry lub serwujący (wykonując pełny ruch) nie trafi w piłkę, wtedy ma prawo do drugiej próby (drugi serwis); jeżeli i ten serwis będzie wykonany niepoprawnie, wtedy serwujący traci punkt.
- Serwis może być wykonany:
 - **na poziomie niebieskim:** z własnego podrzutu (po koźle!), z góry - rzutem znad głowy (rakieta w lewej ręce) lub „z góry” (prawdziwy serwis),
 - **na poziomie czerwonym:** „z góry” (prawdziwy serwis) lub rzutem znad głowy (nie zalecamy już serwowania z dołu).
- Odbierający może odegrać piłkę dopiero po koźle. Jeżeli uderzy z powietrza, wtedy traci punkt.
- Jeżeli piłka po serwisie dotknie siatki i trafi w pole gry to wymiana powinna być kontynuowana (reguła „no let”).

Piłka w grze

- Podczas gry (z wyjątkiem returnu) zawodnicy mogą zagrać piłkę zarówno po koźle, jak i z powietrza.
- Piłka musi wylądować w korcie.
- Jeżeli piłka dotknie ogrodzenia, ściany czy czegośkolwiek (z wyjątkiem siatki), wtedy zagrywający w ten sposób traci punkt.
- Jeżeli piłka dotknie zawodnika (z wyjątkiem rakiety), wtedy zawodnik traci punkt.
- Jeżeli zawodnik uderzy piłkę leżącą na aut przed jej wylądowaniem poza kortem, to gra toczy się nadal (z wyjątkiem sytuacji gdy odbiera serwis – wtedy traci punkt).

NOTATKI



Zrozumienie idei współzawodnictwa

Bez współzawodnictwa nie ma sportu. Ludzie ciągle dyskutują, czy i jakie formy rywalizacji zastosować w edukacji najmłodszych.

Pamiętajmy zatem, że:

- postrzeganie i rozumienie współzawodnictwa przez dzieci jest zupełnie inne niż może wydawać się to dorosłym;
- dzieci muszą rozumieć zasady rywalizacji tenisowej oraz podstawowe przepisy naszej dyscypliny. Tylko wtedy będą mogły sprostać stawianym przed nimi wyzwaniom;
- aby dzieci mogły rozwijać swoje umiejętności i zwiększać pewność siebie, zawody muszą mieć odpowiedni format;
- należy zwracać uwagę na czynniki „strachu” i „gry fair” w kontekście edukacji rodziców;
- struktura rywalizacji musi być tak dobrana, aby uzyskać rzeczywistą informację na temat możliwości i umiejętności zawodników.

Podstawy rywalizacji

Forma rozgrywek oraz ich środowisko wpływają motywująco na dziecko, jeśli są zgodne z jego potrzebami. Popętnienie błędu w tej kwestii może mieć poważne konsekwencje w postaci zniechęcenia dziecka do udziału w zawodach. Poniżej kilka wskazówek wartych rozważenia:

- dziecko nie rozumie różnicy pomiędzy próbą wykonania czynności a zdolnością do jej wykonania;
- każde dziecko może różnie postrzegać te same elementy współzawodnictwa;
- dziecko jest bardzo podatne na to, co je otacza: strach, oczekiwanie, wiara we własne możliwości itp.;
- rodzice nie mają doświadczenia w tym, jak zachowywać się i reagować podczas rozgrywek, ale mają ogromny wpływ na kształtowanie doświadczeń swojego dziecka związanych ze współzawodnictwem.

Powinniśmy upewnić się, że:

- dzieci biorą udział w zawodach o odpowiedniej skali trudności w stosunku do ich własnych umiejętności;
- dzieci współzawodniczą z innymi dziećmi o tym samym poziomie umiejętności;
- dzieci są oceniane przez otoczenie za wysiłek i zaangażowanie we współzawodnictwo, a rezultat, jaki osiągają, jest sprawą drugorzędną;
- rodzice rozumieją swoją rolę w procesie nauczania;
- rodzice uczestniczyli w specjalnych szkoleniach.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Etapy, formy i nauka współzawodnictwa

Starty w zawodach stanowią sens i motor napędowy do podejmowania treningów. Dzieci rozpoczynając przygodę z tenisem, powinny wiedzieć, że już po kilku, kilkunastu tygodniach będą miały możliwość uczestniczenia w turniejach (oczywiście na swoim poziomie) oraz, że po to właśnie trenują. Współzawodnictwo może być świetną zabawą dla dzieci pod warunkiem dobrania odpowiedniego poziomu trudności do ich możliwości. Skala trudności nie może być zbyt duża, a wtedy dzieci będą się rozwijać prawidłowo i systematycznie podnosić swoje umiejętności.

Jest wiele sposobów na zainteresowanie i zainspirowanie dziecka do podjęcia rywalizacji. Różne formy i środki mogą być użyte, żeby następnie utrzymać taki stan fascynacji. Dzieci mniej zaawansowane lub te, które poświęcają mniej czasu na doskonalenie swoich umiejętności, zwykle wolą współzawodniczyć tylko w otoczeniu, które znają najlepiej, np. własny klub, własna sala. Dzieci zdolniejsze i potrafiące więcej mogą współzawodniczyć również poza środowiskiem, w którym znajdują się na co dzień.

Każde dziecko rozwija się w inny sposób, dlatego nie można od wszystkich wymagać tego samego od samego początku. Jeżeli dziecko samo nie czuje się na siłach współzawodniczyć na danym poziomie, to nie należy go do tego zmuszać. Zdolności dzieci do współzawodnictwa są częściej związane z ich własnymi odczuciami niż z aktualnymi możliwościami.



Nauka współzawodnictwa daje najlepsze rezultaty w otoczeniu znanym dziecku.

Budowanie doświadczenia we współzawodnictwie

Dzieci zaczynają grać w tenisa z różnym nastawieniem i oczekiwaniami. W czasie nauczania przechodzą na kolejne etapy zaawansowania. Zauważmy, że na początku dzieci niepełnosprawne na wózkach mogą uczyć się razem z pełnosprawnymi (piłka może się wtedy odbić na ich połowie kortu dwa razy).

Etap 1 – inicjacja

Dzieci przychodzą na pierwszą lekcję. Nie wiedzą jeszcze, czy lubią tenis, czy też nie, a ich udział jest najczęściej zainspirowany przez rodziców. Jeśli im się nie spodoba, zazwyczaj nie wracają na kort. Na tym etapie współzawodnictwo powinno być ściśle dopasowane do poziomu sprawności dzieci i najlepiej przeprowadzane w zespołach, co daje dużo przyjemności i jest świetną zabawą.

NOTATKI

Podstawowe czynniki motywujące do przechodzenia przez kolejne etapy nauczania:

- łatwy dostęp do treningu (umiarkowany koszt);
- środowisko przyjazne dziecku;
- przebywanie z innymi dziećmi, przyjaciółmi;
- poczucie osiągania kolejnych celów.

Etap 2 – gra na punkty

Na tym poziomie zawodnicy już regularnie, ale jeszcze dość rzadko, uczestniczą w zajęciach, a tenis jest jedną z kilku dyscyplin, które uprawiają. Jeżeli nie będą robiły postępów z pewnością zaniechają treningów.

Rywalizacja i trening muszą być oparte od początku na grze, a zawodnicy muszą czuć satysfakcję z tego, co robią. Drużynowe rozgrywki pomiędzy klubami przyczyniają się do podniesienia poziomu motywacji i zaangażowania podczas treningu oraz do poprawy frekwencji na zajęciach.

Pojawiają się kolejne czynniki motywujące do przechodzenia przez kolejne etapy nauczania:

- poczucie przynależności do drużyny, włączając w to więź z trenerem;
- rozgrywanie punktów;
- rozgrywki drużynowe;
- szansa na poznawanie nowych przyjaciół.



Etap 3 – stawanie się zawodnikiem

Dzieje się tak wtedy, gdy tenis staje się sportem nr 1 dla dziecka. Oczywiście uprawiane są też inne dyscypliny, ale tenisowi dziecko poświęca zdecydowanie najwięcej czasu. Dzieci zaczynają czuć się dobrze zarówno współzawodnicząc we własnym klubie, jak i poza nim. Postrzegają treningi, lekcje i mecze jako przygotowanie do przyszłej rywalizacji. Nie odejdą od tenisa, chyba że nie będą robiły postępów lub będą ignorowane.

Rywalizacja jest najważniejsza również na tym etapie rozwoju, ale istotne jest, aby odpowiednio zaplanować poziom jej trudności. Młodzi zawodnicy oczekują sukcesów i mogą stracić pewność siebie i motywację, jeżeli przez dłuższy czas nie będą odnosić zwycięstw. Rozgrywki drużynowe są tu najlepszą formą spełnienia ich oczekiwań, a jednocześnie dostarczają sporo zabawy.

Na tym etapie dzieci mogą uzyskać dużo samozadowolenia i spełnienia, jeżeli:

- są w środowisku, które je inspiruje,
- są dostrzegane podczas rywalizacji,
- widzą postępy wynikające z treningu,

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- mają wsparcie ze strony rodziców i trenerów,
- mają zdefiniowane cele i dążą do ich realizacji.

Posługując się opisanym schematem, mamy zdefiniowaną ścieżkę, po której podąża dziecko. Ta droga rozpoczyna się od momentu inicjacji, kiedy dziecko jest postawione w obliczu nowych sytuacji i kontynuowana poprzez kolejne etapy rozwoju. Dzięki temu najmłodszy mogą odczuwać przyjemność w kolejnych stadiach rozwoju, ponieważ czekają ich coraz to nowe wyzwania.

Organizacja zawodów

Rodzaje zawodów

Każdy etap programu Tenis10 powinien posiadać odpowiedni poziom współzawodnictwa. Zwiększa to motywację zawodników do pracy i jasno definiuje cele stawiane przed nimi. Ułatwia również pracę trenerom, kierując ich uwagę na konkretne umiejętności potrzebne na kolejnych poziomach zaawansowania, co jest bardzo istotne z punktu widzenia długofalowego planu rozwoju ich podopiecznych. Zawody/turnieje powinny być zaplanowane i z góry umieszczone w kalendarzu, co nie znaczy, że muszą odbywać zawsze z tą samą częstotliwością.

Zawody „semestralne”

Raz na 10-12 tygodni jedno z normalnych zajęć zostają zastąpione przez turniej/zawody. Takie rozwiązanie pomaga uświadomić zawodnikom, że to, nad czym pracują na normalnych, cotygodniowych treningach, bezpośrednio przekłada się na ich umiejętności niezbędne we współzawodnictwie. Format takich zawodów może być różny, a czas trwania nie powinien być dłuższy niż normalnej lekcji czyli 45 min. - 1,5 h.



NOTATKI

Wieczór klubowy

Co tygodniowe zawody otwarte dla zawodników, którzy mają ochotę sprawdzić się z różnymi przeciwnikami. Oprócz korzyści sportowych taki format dostarcza wiele zabawy i wzbogaca życie towarzyskie grupy.

Zawody drużynowe

Dzieci uwielbiają zawody drużynowe. Dzięki nim chętniej stają do rywalizacji. Formuła może być dowolna i dotyczyć grup w ramach jednego klubu lub rozgrywek międzyklubowych. Aby podnieść prestiż takich rozgrywek i zachęcić większą liczbę zawodników do brania w nich udziału, można zorganizować cykliczne turnieje nadając im nazwę istniejących imprez z cyklu WTA i ATP. Jest wiele korzyści płynących z takiego rozwiązania:

- rośnie zaangażowanie dzieci podczas zawodów, co może radykalnie przekładać się na jakość pracy na treningach,
- organizując cykl zawodów łatwiej pozyskać ewentualnych sponsorów, ponieważ łatwiej o promocję takiego wydarzenia,
- dobrym pomysłem jest wydawanie gazetki ze zdjęciami i wynikami zawodników, która docierałaby do wszystkich klubów biorących udział w rozgrywkach,
- powiązanie z profesjonalnym tenisem powoduje nadanie większego sensu rywalizacji, ponieważ zbliża to młodzież do ich idoli.



Turnieje oficjalne

Narodowe federacje organizują oficjalne turnieje dla młodych zawodników. Ważne jest, żeby zdawać sobie sprawę z tego, że jest to najbardziej stresująca forma rywalizacji, dlatego w początkowym etapie współzawodnictwa nie powinna być jedyną. Nie wszystkie dzieci będą od razu w równym stopniu gotowe do rywalizowania na tym poziomie rozgrywek. Należy upewnić się, że nasi podopieczni są do tego gotowi, a możemy to zrobić jedynie poprzez organizowanie zawodów klubowych i międzyklubowych.

Kalendarz roczny

Dobrym pomysłem jest opracowanie rocznego kalendarza zawodów, który będzie zawierał i porządkował wszystkie organizowane przez nas turnieje i zawody – np. na poziomie czerwonym zawody odbywają się w każdą pierwszą niedzielę miesiąca itp. Takie podejście ułatwi:

- sprawy związane z marketingiem,
- przygotowanie się do kolejnych startów przez naszych zawodników
- zaplanowanie czasu przez rodziców.

Uwagi dotyczące organizacji zawodów

Przygotowując zawody należy zwrócić uwagę na następujące kwestie:

- **Miejsce rozgrywania** – najpierw we własnym klubie, potem w innym klubie znajdującym się w pobliżu, w tej samej miejscowości, najlepsi zawodnicy w większej odległości od klubu.
- **Czas trwania** – wszyscy gracze powinni być zaangażowani w grę. Początkowo zawody powinny być bardzo krótkie. Wraz ze wzrostem poziomu gry uczestników mogą być wydłużane,

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- **System liczenia punktów**
- **Format** – drużynowe, indywidualne, grupowe. Ważne, aby wszyscy rozegrali jak największą i co bardzo ważne, tę samą liczbę meczów. Podział na płeć nie jest obowiązkowy. Wytłanianie zwycięzców na poziomach niebieskim i czerwonym nie jest konieczne (mogą za to być zwycięzcy grup dobranych pod względem zaawansowania).
- **Atmosfera** – entuzjazm, radość, zaangażowanie organizatorów i trenerów jest kluczowe dla odniesienia sukcesu.
- **Nagradzanie** – należy zachęcać wszystkie dzieci do uczestnictwa w ceremonii wręczenia nagród. Wszyscy powinni otrzymać nawet skromne upominki i dyplomy za uczestnictwo.
- **Organizacja czasu wolnego pomiędzy meczami.**

Dłuższe mecze oznaczają jednocześnie dłuższe przerwy pomiędzy nimi. Należy pomyśleć o tym, aby dla tych dzieci, które nie biorą aktualnie udziału w grze, zorganizować zajęcia pozakortowe (karty, gry planszowe, tenis stołowy itp.).

Należy unikać następujących błędów:

- Przekraczanie wagi zawodów – powoduje to większy stres u uczestników.
- Zadawanie pytań typu: „Czy wygrasz?”, a nie „Jak się grało?”.
- Chwalenie jedynie za zwycięstwo, nie zaś za walkę, zaangażowanie, włożony wysiłek.
- Dawanie dużych nagród dla zwycięzców, a żadnych upominków dla innych.
- Mylne przekonanie, że turnieje znajdujące się daleko są ważniejsze.
- Mylne przekonanie, że dłuższe zawody są ważniejsze.
- Wypominanie wydatków poniesionych na lekcje i treningi.
- Stosowanie formuły „przegrywający odpada”.

Systemy liczenia punktów

i czas trwania meczów

- Mecze na czas – każdy mecz kończy się po ściśle określonym czasie (3, 10, 20 min.). Pomiedzy każdym meczem należy dodać minimum 2 minuty na przerwę.
- Mecze do rozegrania określonej liczby punktów – możemy zastosować wtedy, kiedy chcemy, aby każdy zawodnik rozegrał taką samą liczbę punktów, np. mecz składa się z 9 punktów, czyli może zakończyć się wynikiem 8-1, 6-3 itd.
- Tiebreak do 7 lub 10.
- Do wygrania dwóch tiebreaków do 7 lub 10.
- Krótki set do 4.
- Do dwóch wygranych krótkich setów, trzeci set tiebreak.
- 1 set do 6.



NOTATKI

Czas gry przy określonym systemie liczenia punktów

POZIOM I WIEK	SYSTEM LICZENIA PUNKTÓW	PRZECIĘTNY CZAS MECZU	REKOMENDOWANY CZAS TRWANIA ZAWODÓW
NIEBIESKI / CZERWONY 5 - 6 LAT	tiebreak do 7 (przewaga jednego punktu)	7 min.	1 – 2 godz.
CZERWONY 7-8 LAT	tiebreak do 10 (przewaga dwóch lub jednego punktu)	10 min.	2 – 3 godz.
POMARAŃCZOWY 8-10 LAT	tiebreak do 7 (przewaga dwóch lub jednego punktu)	10 min.	2 – 4 godz.
	tiebreak do 10 (przewaga dwóch lub jednego punktu)	13 min.	
	2 tiebreaki (możliwy remis)	18 min.	
	do dwóch wygranych tiebreaków	25 min.	
	jeden set do 4, przy 4:4 tiebreak	20 min.	
ZIELONY 9-10 LAT	tiebreak do 7	10 min.	3 – 5 godz.
	tiebreak do 10	13 min.	
	2 tiebreaki (możliwy remis)	18 min.	
	do dwóch wygranych tiebreaków	25 min.	3 godz. – 1 dzień
	jeden set do 4, przy 4:4 tiebreak	20 min.	
	do dwóch wygranych setów do 4, trzeci set tiebreak	50 min.	

Generalnie nie należy przekraczać określonych powyżej długości meczów dla poszczególnych poziomów. Są ku temu dwa powody:

- Zdolność do koncentracji na trudnym i emocjonującym zadaniu, jakim jest gra na punkty, jest ograniczona i zwiększa się wraz z zaawansowaniem (uczestnictwo w treningach uczy/doskonali koncentrację) oraz wiekiem. Dla początkujących jest ona niewielka i labilna, stąd mecze muszą być krótkie.
- Oddanie rzeczywistego charakteru gry w tenisa już od początkowych etapów szkolenia. Gra w tenisa ma charakter dynamiczny, a wymiany na poziomie wyczynowym w 90 proc. kończą się po ok. 12 sekundach. Wszystkim nam zależy, by nawet na poziomie Tenisa10 zawodnicy uprawiali dyscyplinę sportu o zbliżonej charakterystyce. Jednocześnie dzieci nie mają jeszcze rozwiniętej wytrzymałości, zwłaszcza beztlenowej kwasomlekowej, a nam zależy, by rozwijały, także przez uczestnictwo w rywalizacji, zwinność oraz szybkość.

NOTATKI

Jak długo będzie trwał turniej?

W celu obliczenia czasu potrzebnego do rozegrania turnieju, można zastosować następującą formułę:

$$\frac{A \times C}{B} + D = \text{Całkowity czas zawodów}$$

(A) – liczba meczów do rozegrania

(B) – liczba kortów

(C) – czas trwania meczu

(D) – czas przerw oraz wręczenie nagród

Przykład:

$$\frac{(A) 24 \text{ mecze} \times (C) 10 \text{ min}}{(B) 6 \text{ kortów}} + (D) 20 \text{ min} = \mathbf{60 \text{ min}}$$

Rola trenerów i rodziców

Zawody powinny być dla dziecka pozytywnym przeżyciem, dlatego tak ważne jest, by trenerzy, rodzice oraz organizatorzy wspólnie tworzyli przyjazne środowisko.

Trenerzy

Trener odgrywa kluczową rolę w tym, aby rodzice postrzegali zawody w racjonalny i realistyczny sposób. Jest to możliwe dzięki utrzymywaniu pomiędzy nimi dobrej komunikacji.

Trenerzy mogą:

- Wprowadzać elementy współzawodnictwa podczas lekcji i sesji treningowych. Może to dotyczyć wybranych fragmentów lekcji, np. kto zagra dłuższą wymianę z forhendu lub normalnej gry na punkty na zakończenie.
- Tworzyć kalendarz rozgrywek klubowych.
- Informować rodziców o postępach ich dzieci i ich gotowości do udziału w zawodach.
- Wskazać rodzicom te turnieje, które są najbardziej odpowiednie dla ich dzieci.
- Rozmawiać z dzieckiem o tym, jak grało w turnieju, nie zaś o uzyskanym wyniku.
- Pomóc rodzicom zrozumieć ich rolę.
- Pomagać organizatorom turniejów.
- Pozyskiwać rodziców oraz wolontariuszy jako przyszłych organizatorów turniejów.

Rodzice

Rola rodziców w programie Tenis10 jest o wiele ważniejsza niż na późniejszych etapach rozwoju kariery sportowej ich dziecka. Ich zachowanie ma bowiem duży wpływ na zachowania ich dzieci. Rodzice powinni być zachęceni do pomocy swoim pociechom podczas zawodów, lecz powinni:

- Rozumieć, że współzawodnictwo jest równie ważnym elementem rozwoju ich dzieci jak trening (uczenie się).
- Rozumieć, że uczenie się współzawodnictwa jest procesem stopniowym.
- Rozumieć, że tak naprawdę ważne jest to, jak dziecko rozwija się, a nie to, jaki osiągnęło wynik w zawodach.

NOTATKI

- Nagradzać i wspierać inne dzieci tak samo jak swoje.
- Nie wchodzić na korty podczas zawodów, chyba że pomagają przy ich organizacji. Powinni pomagać np. przy liczeniu punktów (poziom niebieski i czerwony), ale nie w meczach swojego dziecka.
- Nauczyć się przepisów gry oraz sędziowania, aby móc wyjaśniać je dzieciom.
- Znać zasady zachowania się na obiekcie podczas zawodów.
- Angażować się w pomoc jedynie wtedy, kiedy są poproszeni przez trenera lub organizatora.

Wraz z rozwojem samodzielności dziecka zaangażowanie rodziców powinno się zmniejszać.

Kodeks postępowania zawodnika Tenis 10

Podczas meczów

- Traktuj przeciwnika z szacunkiem.
- Podawaj wynik po każdym punkcie.
- Nie kwestionuj decyzji sędziego.
- Traktuj kort oraz jego wyposażenie z szacunkiem.
- Podczas gry nie opuszczaj kortu bez zgody organizatora.
- Podawaj wynik organizatorom po zakończeniu gry.
- Proś organizatora na kort zawsze wtedy, kiedy nie zgadzasz się z wynikiem.

Pomiędzy meczami

- Pozostawaj w pobliżu kortów tak, abyś w każdej chwili mógł przystąpić do gry.
- Zachowuj się odpowiednio przez cały czas podczas pobytu na obiekcie sportowym.
- Połóż swoją torbę i sprzęt w przeznaczonym do tego miejscu.
- Zachowuj się odpowiednio w stosunku do innych graczy, rodziców i organizatorów.

Kodeks postępowania rodzica Tenis 10

- Pozytywnie komentuj grę własnego dziecka.
- Nie włączaj się w żadne dyskusje na korcie dotyczące wyniku lub miejsca, w które upadła piłka.
- Traktuj z szacunkiem przeciwników twojego dziecka, innych rodziców, sędziów i organizatorów.
- Pozytywnie dopinguj swoje dziecko, powstrzymuj się od głośnego wyrażania opinii w innych kwestiach.
- Podczas gry nie udzielaj rad swojemu dziecku.
- Przez cały czas pozostawaj poza kortem.
- Pamiętaj – dziecko widzi i doskonale wyczuwa twoje emocje. Najgorsze, co go może spotkać, to poczucie, że Cię zawiodło.



NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Przechodzenie na wyższy poziom gry

Rekomendacje ITF – kompetencje

Zgodnie z zaleceniami ITF przejście na wyższy poziom gry w ramach programu Tenis 10 może wynikać z następujących aspektów:

- Przepisy gry w tenisa – obligatoryjne używanie wolniejszych piłek w turniejach do lat 10 od roku 2012.
- Wskazówki dotyczące limitu wieku grających, np. 7-8 lat dla poziomu czerwonego.
- Rekomendacje trenerskie – realny poziom nabytych umiejętności (kompetencji).

Podstawowe kompetencje mają istotne znaczenie w momencie podejmowania decyzji o tym, w zajęciach na jakim poziomie powinno uczestniczyć dziecko. Jest to szczególnie ważne w okresie pomiędzy 8. a 10. rokiem życia, kiedy dziecko może grać na więcej niż jednym poziomie.

Niezależnie od nabytych umiejętności gracz powinien pozostawać na poziomie rekomendowanym dla jego kategorii wiekowej. Zmiana poziomu jest dopuszczalna tylko w wyjątkowych przypadkach.

Podstawowe kompetencje			
Nazwisko gracza		Postęp?	TAK / NIE
Uwagi: • Ze względu na to, że kompetencje mają charakter ogólny, mogą być stosowane do oceny graczy na każdym poziomie. • Kompetencje gracza są oceniane na jego aktualnym poziomie gry, tzn. gracz przechodzący z poziomu czerwonego na pomarańczowy jest oceniany na poziomie czerwonym.			

Czy gracz, wtedy kiedy czas i sytuacja na to pozwala ...?

Serwis i return	
W zakresie taktyki	W zakresie techniki
• Serwuje regularnie na odpowiednie pole serwisowe. • Potrafi świadomie kierować serwis do środka i na zewnątrz pola serwisowego (poziom pomarańczowy i zielony). • Regularnie trafia return po drugim serwisie i zmusza przeciwnika do biegania.	• Potrafi w prosty sposób wykonać serwis z góry. • Kontrolować podrzut piłki, a w punkcie trafienia ręka uderzająca jest prawie w pełni wyprostowana. • Wykonywać ruch w stronę piłki w celu jej zareturnowania z wykorzystaniem pełnego zamachu.

Wymiana z głębi kortu	
W zakresie taktyki	W zakresie techniki
• Utrzymywać regularną wymianę. • „Otwierać” kort poprzez odpowiednie kierowanie piłek i zmuszanie przeciwnika do biegania. • Umie zająć taką pozycję na korcie, dzięki której może atakować, bronić się lub grać wymianę. • Używa własnych mocnych stron w celu budowania lub skończenia punktu. • Wykorzystuje słabsze strony przeciwnika w celu wygrania punktu.	• Stosuje split-step pomiędzy uderzeniami, kiedy ma na to wystarczającą ilość czasu. • Potrafi ocenić długość, prędkość, rotację oraz kierunek lotu piłki w celu zajęcia odpowiedniej pozycji po jej koźle, a następnie wrócić do pozycji wyjściowej. • Umie poruszać się z wykorzystaniem różnego rodzaju pracy nóg. • Umie zagrać forehand i backhand z odpowiednią prędkością główki rakiety i kontrolą jej płaszczyzny; idealnie przy topspinie na poziomie pomarańczowym i zielonym. • Trafia piłkę lekko przed sobą na wysokości pomiędzy biodrem a ramieniem.

NOTATKI

Gra przy siatce / gra w obronie

W zakresie taktyki	W zakresie techniki
- Potrafi zająć dobrą pozycję na korcie i gra regularnie woleja w kort. - Potrafi zagrać piłkę w strefę, w której nie ma przeciwnika lub pod linię końcową w celu uzyskania przewagi i wygrania punktu. - Potrafi zaatakować do siatki w odpowiednim momencie w taki sposób, aby wywrzeć presję na przeciwniku. - Próbuje mijać lub grać łobą przeciwko zawodnikowi atakującemu do siatki.	- Potrafi ustawić się i uderzyć piłkę w sposób kontrolowany (płaszczyzna główki i punkt trafienia). - Używa naskoku podczas ataku do siatki i dobrze kryje siatkę. - Gra łoby i minięcia z pełną kontrolą główki rakiety i w odpowiednim tempie.

Czy gracz ... ?

Zabawa	Współzawodnictwo
- Bierze udział w zawodach z radością i osiąga w nich sukcesy. - Chce przejść na wyższy poziom.	- Zna zasady liczenia punktów i pamięta o wyniku podczas gry na punkty. - Nie boi się podejmować decyzji wynikających z przepisów gry, np. wywoływanie autów.

Uwagi:

Przed podjęciem decyzji o przeniesieniu (lub nie) na wyższy poziom trener powinien rozpatrzyć każdego gracza indywidualnie, nie oglądając się na opinie innych i nie porównując gry rówieśników, ponieważ każdy ma inne tempo rozwoju.

Przed przejściem na kolejny poziom trener powinien się upewnić, że jego zawodnik/cy zrealizowali cele szkoleniowe założone dla danego poziomu oraz czy opanowali, na przynajmniej dobrym poziomie, kompetencje opisane w „piramidach” na stronach 78 – 106.

Będą to np.:

- swobodna umiejętność utrzymania wymiany na „swojej” odległości i „swoimi” piłkami a następnie piłkami z kolejnego poziomu (jeszcze bez zmieniania odległości),
- dobrze opanowanie umiejętności technicznych podczas gry na „swojej” dotychczasowej odległości i piłce (np. dla poziomu czerwonego będą to poprawne chwytły, rdzeń ruchu, umiejętność ustawienia się do piłki i uderzenia jej w najwyższym punkcie),
- zrozumienie i demonstrowanie w grze na „swojej” odległości/ poziomie podstawowych umiejętności oraz intencji taktycznych (zwłaszcza utrzymanie piłki i budowanie akcji/wywieranie presji),

- opanowanie w zadowalającym stopniu umiejętności mentalnych dla danego poziomu.

Pamiętajmy: program „Tenis 10” to nie jest wyścig do „żółtego poziomu” (pełnego kortu i grania „dorosłymi” piłkami) – to czas zdobywania UMIEJĘTNOŚCI tenisowych. Każde dziecko rozwija się inaczej i czas od 5-go/6-go do 10-go roku życia jest trudny do porównania nawet między dwójką dzieci z tego samego rocznika. Trener/instruktor powinien się skupić na rozwijaniu umiejętności taktycznych, technicznych i motorycznych biorąc pod uwagę gotowość mentalną, a rodzice mogą mieć znaczący wpływ na przygotowanie mentalne. Nie jest to czas skupiania się na wynikach i porównaniach!

Niebezpieczeństwa związane ze zbyt szybkim przejściem na wyższy poziom:

- Utrata pewności siebie.
- Utrata motywacji i niechęć do udziału w zawodach.
- Nieprawidłowy rozwój techniki uderzeń spowodowany np. wyższym odbiciem piłki.
- Złe „nawyki” taktyczne.
- Mniejsza radość z gry.
- Dłuższe okresy bez postępu.

NOTATKI

Sprawności tenisowe

Dlaczego zdobywamy sprawności tenisowe?

Generalnym celem wprowadzenia Systemu Zdobywania Sprawności Tenisowych jest motywowanie dzieci do samodzielnego ćwiczenia i poznawania kolejnych tajników gry, a jednocześnie dostarczanie informacji rodzicom oraz trenerom o dokonywanych przez ich wychowanków postępach. Jest oczywiste, że trudność zadań rośnie wraz ze zdobywanymi poziomami wtajemniczenia tenisowego. Jednocześnie uzyskanie przez młodego zawodnika danej sprawności jest wskazówką dla trenera, że jest on gotowy do „przejścia” na kolejny poziom szkolenia (podobnie jak się to ma np. we wschodnich sportach walki oraz grach komputerowych). Określenie, na jakim w danej chwili poziomie znajduje się dziecko, ma stanowić jednocześnie pomoc szkoleniową przydatną np. przy rozdzielaniu dzieci do jednorodnych grup szkoleniowych.



Zdobywanie po kolei brązowych, srebrnych i złotych medali ma oczywiście kojarzyć się ze zdobywaniem medali olimpijskich, co stanowi kolejny czynnik motywujący dziecko do doskonalenia swoich umiejętności.

Przeprowadzenie prób jest niezwykle proste i nie wymaga większych przygotowań, oprócz medali czy dyplomów. Punktem odniesienia jest trener/instruktor, który prowadzi z kandydatem wymianę i z założenia jest „nieomylny” (nie popełnia błędów podczas gry z uczniem).



NOTATKI

Poziom niebieski

SPRAWNOŚĆ	ORGANIZACJA / WYKONANIE
BRAZOWY MEDAL	ZADANIE 1: pokonać trasę slalomu (5 słupków rozmieszczonych równomiernie pomiędzy linią końcową kortu a siatką na środku prawej lub lewej strony kortu), popychając piłkę na zmianę z FH i BH – należy przejść slalom dwukrotnie (przerwa pomiędzy podejściami), piłka nie może opuścić kortu (boiska) ZADANIE 2: pokonać trasę slalomu niosąc piłkę na rakięcie z FH – należy przejść slalom dwukrotnie (przerwa pomiędzy podejściami), piłka nie może opuścić kortu (boiska) ZADANIE 3: pokonać trasę slalomu niosąc piłkę na rakięcie z BH – należy przejść slalom dwukrotnie (przerwa pomiędzy podejściami), piłka nie może opuścić kortu (boiska)
SREBRNY MEDAL	ZADANIE: pokonać odległość od linii końcowej do siatki odbijając piłkę wewnątrz kortu deblowego, na zmianę z FH i BH (min. 6 odbić po koźle), kończąc przebieciem piłki przez siatkę w dowolny sposób. Wymiana rozpoczyna się od „serwisu” i „returnu”.
ZŁOTY MEDAL	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna uczeń „serwisem” dowolnym – 3 podejścia, 6 przebić ZADANIE 2: wymiana piłek wolejem z trenerem (trener odbija po koźle) – 3 podejścia, 4 przebiecia

Poziom czerwony

SPRAWNOŚĆ	ORGANIZACJA / WYKONANIE
BRAZOWY MEDAL kort ± 8 x 6 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna uczeń „serwisem” (dowolny) – 3 podejścia, 6 przebić ZADANIE 2: wymiana piłek z trenerem z FH i BH wolejem (trener odbija po koźle) – 3 podejścia, 4 przebiecia ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z dołu”) z 10-ciu na zmianę w lewą i prawą połowę kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)
SREBRNY MEDAL kort ± 12 x 6 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (dowolny) – 3 podejścia, 6 przebić ZADANIE 2: wymiana piłek z woleja (FH i BH na zmianę) z trenerem (trener odbija po koźle) – 3 podejścia, 4 przebiecia ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z dołu”) z 10-ciu na zmianę w lewą i prawą połowę kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!) UWAGA: NALEŻY KAŻDORAZOWO STOSOWAĆ CHWYT ODPOWIEDNI DO UDERZENIA
ZŁOTY MEDAL kort ± 12 x 6 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (dowolny) – 3 podejścia, 6 przebić, należy trafić na zmianę w lewą i prawą połowę kortu ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udanych ataków przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie) ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z góry”) z 10-ciu na zmianę w lewe i prawe pole kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekko!)

NOTATKI

Poziom pomarańczowy

SPRAWNOŚĆ	ORGANIZACJA / WYKONANIE
BRAZOWY MEDAL kort ± 12 x 6 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (z góry) – 3 podejścia, średnio 8 przebić ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie) ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z góry”) z 10-ciu w pole serwisowe kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekkol!)
SREBRNY MEDAL kort ± 16 x 6,5 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (wymagana pełna pętla) – 3 podejścia, średnio 7 przebić, należy trafić na zmianę w lewą i prawą połowę kortu ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie) ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z góry”) z 10-ciu na zmianę w lewe i prawe karo ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekkol!)
ZŁOTY MEDAL kort ± 18 x 6,5 m	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (wymagana pełna pętla) – 3 podejścia, 8 przebić, należy trafić na zmianę w lewą i prawą połowę kortu ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie) ZADANIE 3: trafić 6 serwisów („z góry”) z 10-ciu na zmianę w lewe i prawe karo ZADANIE 4: trafić returnem w pole gry 7 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekkol!)

UWAGA: wspólne wymagania dotyczące techniki wykonania uderzeń od srebrnego medalu na poziomie pomarańczowym:

- Zamach zapoczątkowany skrętem barków
- Zejście „w dół” na nogach, ostatni krok przed uderzeniem dłuższy
- Praca skrętna tułowia w fazie głównej
- Punkt trafienia piłki – przed tułowiem (nieco z prawej strony dla uderzeń z forhendu, z lewej dla uderzeń z bekhendu, nad głową z prawej strony dla serwisu i smeczka).

Poziom zielony

SPRAWNOŚĆ	ORGANIZACJA / WYKONANIE
BRAZOWY MEDAL	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (z góry) – 3 podejścia, średnio 4 przebić ZADANIE 2: należy wykonać 2 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od wprowadzenia piłki przez trenera, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po wprowadzeniu) ZADANIE 3: trafić 4 serwisy z 10-ciu w pole serwisowe kortu ZADANIE 4: trafić returnem w pole 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekkol!)
SREBRNY MEDAL	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (wymagana pełna pętla) – 3 podejścia, średnio 6 przebić, ZADANIE 2: należy wykonać 2 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie) ZADANIE 3: trafić 6 serwisów z 10-ciu na zmianę w lewe i prawe karo ZADANIE 4: trafić returnem w pole 6 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekkol!)
ZŁOTY MEDAL	ZADANIE 1: wymiana piłek z trenerem przez siatkę, na zmianę z FH i BH, wymianę rozpoczyna „serwis” (wymagana pełna pętla) – 3 podejścia, średnio 6 przebić, należy trafić na zmianę w lewą i prawą połowę kortu ZADANIE 2: należy wykonać 3 (w 5 próbach) udane ataki przy siatce w grze z trenerem. Gra rozpoczyna się od serwisu, moment ataku dowolny (może być, ale nie musi bezpośrednio po serwisie) ZADANIE 3: trafić 8 serwisów (do dyspozycji 1. i 2. serwis) z 10-ciu na zmianę w lewe i prawe karo ZADANIE 4: trafić returnem w pole 7 z 10-ciu serwisów zagrzanych przez trenera (lekkol!)

UWAGA: płaszczyzna główki rakiety w momencie trafienia mniej więcej prostopadle do podłoża (konieczność stosowania odpowiedniego dla danego uderzenia chwytu).

NOTATKI

Atlas gier i zabaw ruchowych w zintegrowanym treningu tenisowym

4 obszary oddziaływania na młodego tenisistę

- Mentalny
- Taktyczny
- Techniczny
- Motoryczny

Poziom NIEBIESKI

----- OBSZAR MENTALNY -----

„PROSTO W OCZY”

Przybory i przyrządy: brak

Miejsce: sala metodyczna, kort, ławka

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności koncentracji, wyciszenie organizmu po treningu

Organizacja i przebieg zabawy: W wyznaczonym miejscu dzieci siadają w szeregu. Trener przyjmuje taką pozycję, aby wszyscy uczestnicy dobrze widzieli prowadzącego. Zadaniem młodych zawodników jest skupienie wzroku na trenerze i patrzenie prosto w oczy prowadzącego. Jeżeli trener zauważy, że któryś z uczestników „uciekł” wzrokiem i patrzył nawet przez ułamek sekundy w innym kierunku – odpada z zabawy. Zabawa trwa ok. 30 – 60 sekund.

Uwagi metodyczne:

- Trener przyjmuje pozycję siedzącą lub przemieszcza się przed grupą.
- Trener musi ogarniać wzrokiem wszystkie dzieci i być bardzo „czujny” na wszelkie zmiany pozycji i ruchy wśród uczestników zabawy.
- Trener może wykorzystywać różne przedmioty, gadżety, przybory do dekoncentrowania dzieci, pokazując np. telefon komórkowy, klucze, zegarek itp. Może także w trakcie zabawy mówić i starać się zmylić dzieci, aby spojrzały w wyznaczonym kierunku np. popatrz kto wszedł na salę, jaki ładny motyl leci itp.
- Zabawa nie powinna trwać zbyt długo. Lepiej przeprowadzić dwie tury / odsłony z wykorzystaniem różnych dystraktorów.

NOTATKI

„MAGICZNA RAKIETA”

Przybory i przyrządy: jedna rakietka do tenisa

Miejsce: dowolne miejsce

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie wyobraźni, budowanie pewności siebie i zaprezentowanie swojego pomysłu przed całą grupą, wyciszenie organizmu po treningu oraz dobra zabawa

Organizacja i przebieg zabawy: Na zakończenie treningu ustawiamy grupę w pozycji wygodnej i komfortowej np. leżenie na materacach, siad na piłkach korekcyjnych. Trener prezentuje „Magiczną Rakieta” i opowiada jej niezwykłą historię. Tłumaczy, że oprócz gry w tenisa, można ją wykorzystać do wielu jeszcze innych, ciekawych czynności. Magiczna Rakieta może zamienić się w dowolny wybrany przedmiot. Prowadzący na początku prezentuje jeden / dwa pomysły najczęściej występujące na zajęciach: gitara, karabin. Następnie prosi dzieci aby to one zaprezentowały swoje pomysły przed całą grupą. Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

Uwagi metodyczne :

- Stworzenie odpowiedniej, magicznej atmosfery zabawy, wpłynie w znaczący sposób na zaangażowanie dzieci i ich kreatywność.
- „Magiczną Rakieta” powinna być rakietka wyjątkowa – najlepiej trenera, a nie dowolna, która leży najbliżej.
- Każde dziecko, które chce zaprezentować swój pomysł wychodzi przed grupę. Następuje prezentacja / pokaz, a pozostałe dzieci mają za zadanie odgadnąć, jaki przedmiot jest przedstawiany – „małe kalambury”.
- Jeżeli jakieś dziecko nie ma pomysłu: a) trener delikatnie podpowiada, b) uczeń nie musi wychodzić przed grupę i pokazywać, c) trener pokazuje w imieniu danego dziecka, albo skrada pomysł kolejnym uczestnikom zabawy.

----- OBSZAR TAKTYCZNY -----

„KSIĘGA REKORDÓW GUINNESSA”

Przybory i przyrządy: rakietki, piłki, balony, ściana treningowa i inne

Miejsce: sala metodyczna, kort, boisko szkolne

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie zdolności różnicowania ruchów, współpracy z partnerem oraz regularności uderzeń – utrzymanie wymiany na małej przestrzeni

Organizacja i przebieg zadania: Bicie rekordu Guinnessa można przeprowadzić na wiele sposobów w różnych formach, podziałach na grupy / podgrupy i z wykorzystaniem różnorodnych przyborów metodycznych. Poniżej kilka propozycji bicia rekordów świata:

a) INDYWIDUALNIE

- Podbijanie piłki rakietką w różnych konfiguracjach :po koźle, z powietrza, obiema stronami rakietki, P i L ręką i inne – liczba wykonanych powtórzeń w serii.
- Podbijanie piłki rakietką w wyznaczony cel na ziemi – liczba wykonanych powtórzeń w określonym czasie.
- Odbijanie / rzucanie piłki ze ścianą – „Gra ze ścianą” – odpowiedni dobór zadań do poziomu zaawansowania dzieci.

NOTATKI

b) W DWÓJKACH / TRÓJKACH

- Rzucanka z partnerem różnymi piłkami oraz różnymi sposobami rzutu – liczba wykonanych poprawnie rzutów i chwytów w serii / w określonym czasie.
- Gra z partnerem na korcie, raketami z przyjęciem / bez przyjęcia kontrolnego.
- Gra z partnerem o ścianę treningową z przyjęciem / bez przyjęcia kontrolnego.
- Gra z partnerem dużym balonem. Odbicie wykonujemy dłonią / raketą po koźle lub z powietrza (dla najmłodszych 4-5 lat).

c) DRUŻYNOWO

- Ustawienie dzieci na obwodzie koła. Ich zadaniem jest podbijanie 3/5 balonów jednocześnie tak, aby żaden balon nie spadł na ziemię – na czas.
- Ustawienie grupy j.w. – zadaniem dzieci jest odbijanie piłki po koźle w ustalonej kolejności – liczba poprawnie wykonanych uderzeń w serii.
- „Rekordowy wariat” – dzieci obiegając dookoła kortu, odbijają piłkę i starają się utrzymać jak najdłuższą wymianę.
- „Mistrzowska drużyna” – cała grupa ustawiona w rzędzie odbija piłkę ze ściany. Uczeń wykonuje jedno uderzenie i biegnie na koniec rzędu. Osoba, która zepsuje dwa razy piłkę odpada z gry i a) kibicuje, b) wykonuje zadanie dodatkowe, c) sędziuje. Wygrywają ostatnie dwie osoby, które ustanawiają nowy rekord świata w grze ze ścianą.

Można wyznaczyć cel na ścianie. Zwracamy uwagę na kwestię bezpieczeństwa, aby dzieci nie podchodziły zbyt blisko osoby, która wykonuje uderzenie piłki.

Uwagi metodyczne:

- Wykorzystanie różnych przyborów i piłek w zadaniach indywidualnych i w dwójkach.
- Zmienna odległość pomiędzy partnerami oraz od ściany w wykonywanych zadaniach i ćwiczeniach.
- Monitorowanie wyników co 2-3 miesiące. Dzieci mają możliwość obserwacji czynionych postępów (budowania pewności zawodnika).
- Stworzenie kilku prostych prób / testów, które wykonujemy co 2-3 miesiące. Sprawdziany wykonujemy w tych samych / zmiennych warunkach.
- Nagroda dla każdego dziecka za zaangażowanie i pobicie własnego / drużynowego rekordu świata.

----- OBSZAR TECHNICZNY -----

„ZWIEDZANIE ŚWIATA”

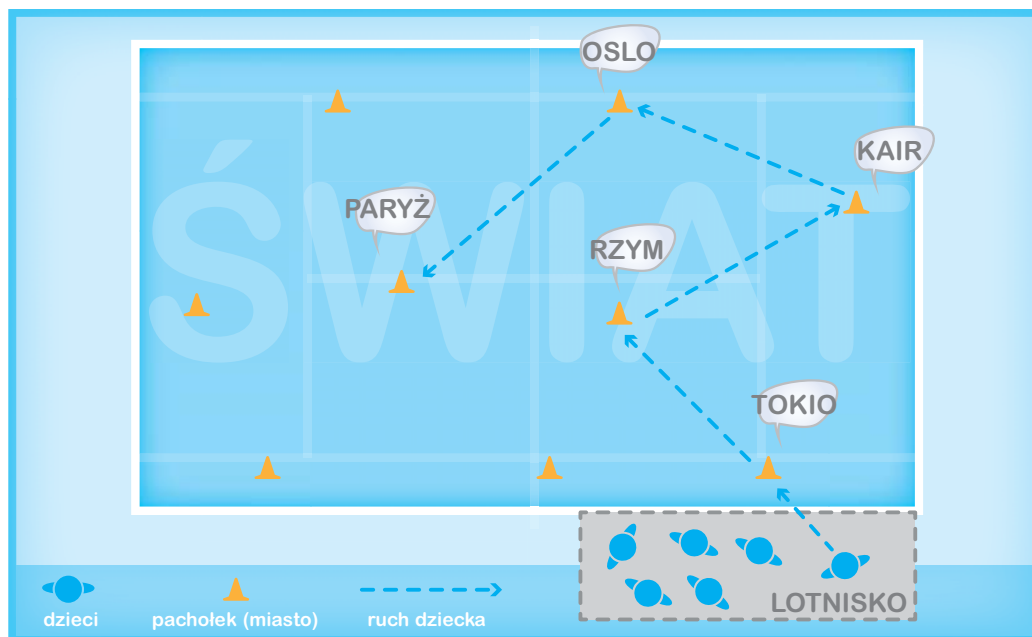
Przybory i przyrządy: znaczniki lub pacholki

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

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie prawidłowego punktu uderzenia piłki, nauka trzymania rakiety i wykonania najprostszych ćwiczeń tenisowych, czucie piłki i rakiety

NOTATKI



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

Uwagi metodyczne:

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

„KRÓL STRZELCÓW”

Przybory i przyrządy: znaczniki lub pachotki, rakiety dla każdego dziecka i piłki gumowe

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

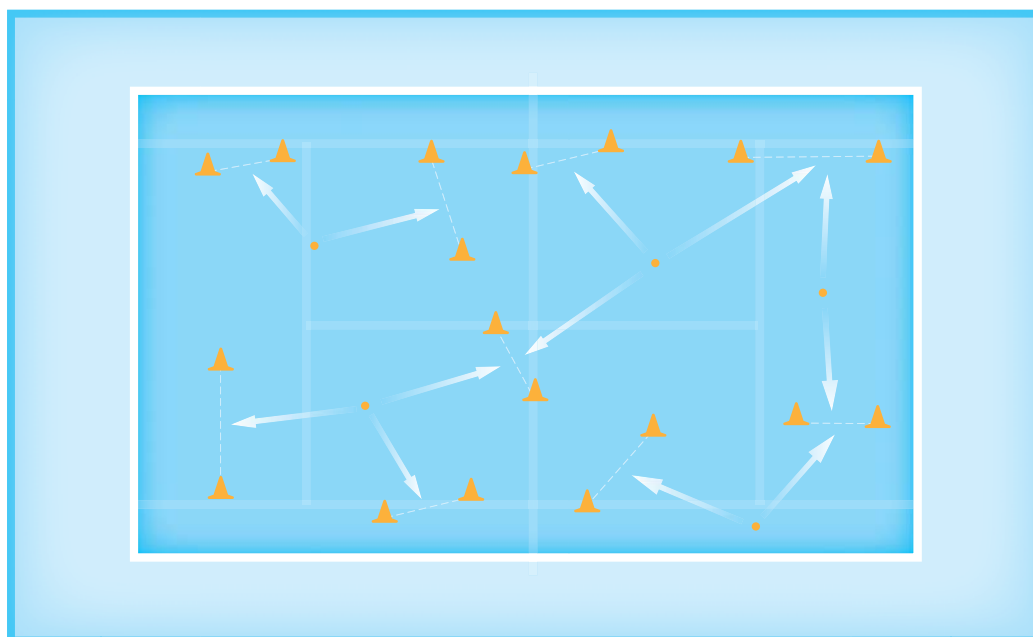
Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: nauka prawidłowego trzymania rakiety, prowadzenia piłki i wykonania uderzenia z obu stron ciała, nauka ustawienia do poszczególnych uderzeń, doskonalenie punktu trafienia przed ciałem

Organizacja i przebieg zabawy: Na polu zabawy rozstawiamy kilkanaście bramek z pachotków. Dodatkowo wyznaczamy miejsca, skąd dzieci będą wykonywać strzały na bramki. Odległości miejsc strzału na bramki, jak również ich szerokość powinny być zróżnicowane. Zadaniem dzieci jest wykonanie jak największej liczby

NOTATKI

celnych strzałów na bramkę. Uczniowie starają się „zaliczyć” wszystkie bramki. Czas zabawy ok. 4-5 min. Osoba, która zdobędzie najwięcej bramek, zostaje mianowana – „Królem strzelców”.



Uwagi metodyczne:

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

„TENIS ZIEMNY – PO ZIEMI”

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

Miejsce: sala metodyczna / gimnastyczna, kort

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: kształtowanie rdzenia ruchu, koncentracji na zadaniu i rywalizacji oraz doskonalenie kontroli punktu trafienia piłki, czucie piłki i rakiety

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

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

Uwagi metodyczne:

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

----- OBSZAR MOTORYCZNY -----

„BEREK BALONOWY”

Przybory i przyrządy: balon dla każdego dziecka

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

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

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

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

- Każde dziecko ma swój balonik – bieg po całej sali z jednoczesnym podbijaniem balonu. Można wprowadzić utrudnienie – balon nie może spaść na ziemię.
- Jak wyżej, tylko dzieci uciekają przed trenerem, który stara się dotknąć / zabrać balonika. Zabawa Złodziej balonów. Osoba złapana, albo która straciła swój balon, wykonuje zadanie dodatkowe / walczy o odzyskanie swojego / innego balonu.
- Jak wyżej, trener także podbija balon i próbuje zbić uciekające dzieci. Osoba zbita: a) wykonuje zadanie dodatkowe, b) dołącza do trenera i pomaga w zbijaniu. (Pamiętajmy jednak, że należy odznaczyć dzieci zbijające np. szarfą).
- Wszystkie dzieci starają się zbić trenera, który ucieka po całej sali. Osoba, której uda się trafić prowadzącego, zdobywa punkt. Zwycięzcą jest każdy, kto choć raz „zestrzelił” trenera, a dziecko z największą liczbą trafień otrzymuje nagrodę – wyróżnienie i uścisk ręki ulubionego trenera.

NOTATKI

- **Bitwa balonowa** – wszyscy uczestnicy zabawy podbijają swój balon i starają się zbić inne dziecko. Każde celne trafienie jest punktowane. Kto pierwszy uzyska 10 punktów, wygrywa. Warto jest wyegzekwować od uczniów, aby każde zbitcie liczyli na głos, tak aby pozostali uczestnicy zabawy, a przede wszystkim trener kontrolował liczbę punktów.
- Wszystkie balony leżą na ziemi, dzieci biegają po całej sali, uciekając przed trenerem, który podbijając balon, zbija pozostałych uczestników zabawy. Osoba zbita dołącza do trenera. Wygrywa dziecko, które jako ostatnie uniknie trafienia.
- Wyznaczamy 2-3 berków, którzy mogą biegać z balonem trzymany w ręku. Zadaniem berków jest zbijanie pozostałych dzieci poprzez rzut balonem lub uderzenie ręką dowolnym sposobem. Osoba zbita odpada. Wprowadzamy pomiar czasu.
- Finalna, najtrudniejsza wersja zabawy. Wyznaczeni berkowie zbijają pozostałe dzieci, podbijając balon rękoma (nie wolno trzymać oburącz balonu). Podobnie jak w poprzednich wariantach wprowadzamy ograniczenie czasu. Wygrywa ta para / zespół, która w określonym czasie, np. 1 minucie, zbije więcej osób.

Uwagi metodyczne:

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

„TRENER – MURARZ”

Przybory i przyrządy: pacholki, gwizdek

Miejsce: dowolny, równy teren nadający się do przeprowadzenia zabawy bieżnej

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie szybkości i zwinności, umiejętność współpracy w grupie

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

Uwagi metodyczne:

- Uczestnictwo trenera na początku i na końcu zabawy wręcz wskazane.
- Dostosowanie odległości pomiędzy pacholkami a liczbą murarzy – nieodzwonne.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- Można wyznaczyć strefę dla murarzy. Nie zawsze musi być to linia. Możliwość poruszania się pomiędzy liniami „przód-tył” zmienia sposób pracy na nogach.

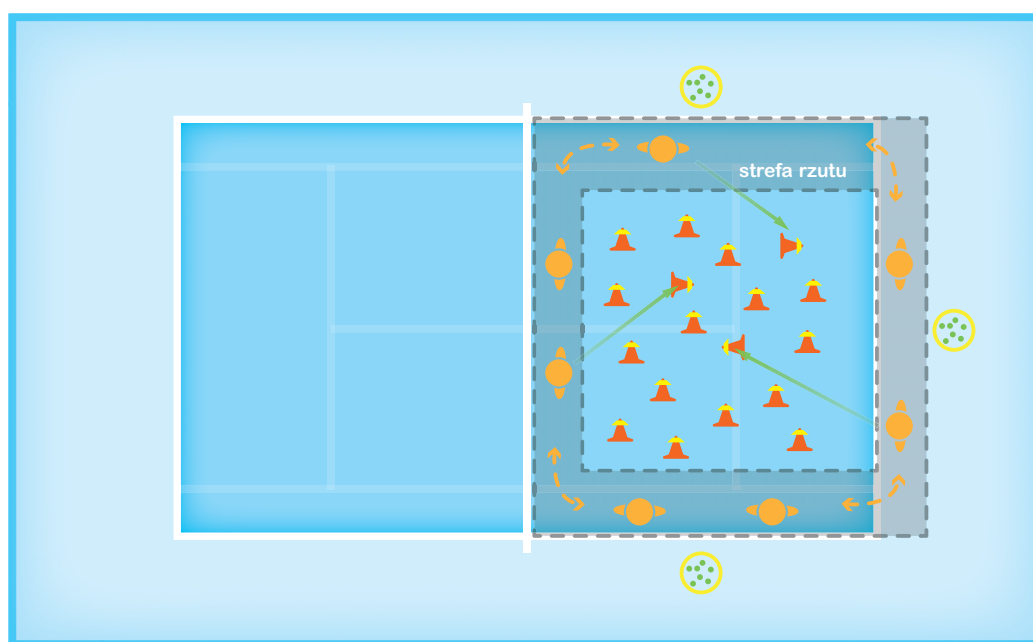
„DRWALE”

Przybory i przyrządy: pachotki, znaczniki i piłki

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

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

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



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

Uwagi metodyczne:

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

NOTATKI

„OGNIŚĆ KULĄ”

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

Miejsce: sala metodyczna, kort, wyznaczone pole na boisku

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

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

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

Uwagi metodyczne:

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

Poziom CZERWONY

----- OBSZAR MENTALNY -----

„4 X P / PRACA + PIŁKA + PRECYZJA = PIRAMIDA”

Przybory i przyrządy: piłki tenisowe – jak najwięcej

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności koncentracji i skupienia uwagi na zadaniu, współpraca w grupie, precyzja wykonania zadania

Organizacja i przebieg zabawy: Po zakończeniu zabawy, ćwiczenia, kiedy na korcie znajduje się bardzo dużo piłek, możemy przeprowadzić zabawę / zadanie – budowanie piramidy. Misję budowania „największej piramidy” można zorganizować na kilka sposobów:

NOTATKI

- a. Cała grupa tworzy wspólnie konstrukcje
- b. Indywidualne budowanie własnych „mini piramid”
- c. Zespołowa / drużynowa współpraca (ewentualnie z elementem rywalizacji)

Uwagi metodyczne:

- Nazwa zabawy powinna być interesująca i zachęcająca wszystkie dzieci do działania. Tytuł powinien być odpowiednio dobrany do danej grupy wiekowej i zainteresowań. (np. „Minecraft”)
- Bardzo istotna kwestia – liczba piłek. Im więcej tym lepiej. Z niewielką ilością piłek zabawa ta nie będzie tak atrakcyjna. Można wykorzystać stare i zużyte piłki twarde oraz pomieszać różne kolory piłek wykorzystywanych w programie Tenis 10.
- Forma przeprowadzenia zabawy / zadania zależy od prowadzącego. Ważne aby dzieci zaangażowały się, dlatego trener musi znaleźć odpowiedni, idealny moment na zachęcenie do tworzenia „największej piramidy na świecie”.
- Czas trwania zabawy – elastycznie od 1-2 minut nawet do 10-12 minut. Najważniejsze dobra zabawa i koncentracja na zadaniu i efekt końcowy.
- Wersja drużynowej współpracy (ewentualnie z rywalizacją) musi być dobrze przemyślana. Powinniśmy dysponować dużą liczbą piłek oraz ustalić sposób zbierania i gromadzenia „cegielek” do budowy niekoniecznie piramidy. Zawsze można wymyśleć coś innego, nowego, współczesnego, co dzieci aktualnie interesuje.
- Indywidualne tworzenie własnych konstrukcji wymaga znacznej liczby piłek. Ułożenie piramidy o podstawie 5x5 wymaga dokładności i precyzji (55 piłek). Aby dzieci mogły się skupić na wykonaniu zadania, nie mogą walczyć ze sobą o piłki.

„SAPER”

Przybory i przyrządy: znaczniki w czterech kolorach, dwie obręcze hula-hoop oraz piłki tenisowe

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności koncentracji i skupienia uwagi na zadaniu, współpraca w grupie, ćwiczenie pamięci

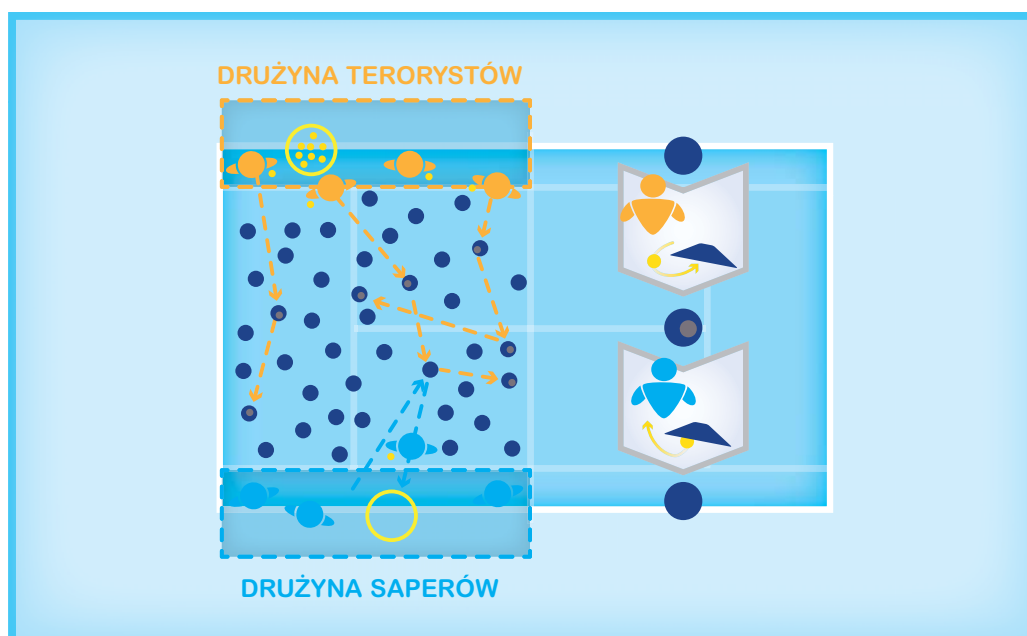
Organizacja i przebieg zabawy: Uczestnicy podzieleni są na dwa zespoły. Ustawienie grupy i przyborów metodycznych na korcie jak na schemacie. Drogą losowania wybieramy drużynę, która jako pierwsza będzie podkładała ładunki wybuchowe (chowala piłki pod znaczniki) oraz drużynę, która będzie starała się odnaleźć wszystkie bomby.

Drużyna „terrorystów” – każde dziecko z drużyny pojedynczo wbiega na pole zabawy i rozkłada piłki pod znacznikami. Gdy wykona zadanie szybko wraca do drużyny, aby kolejny zawodnik mógł wbiec na pole i podłożyć „ładunki wybuchowe”. Czas dla drużyny terrorystów ok. 1 min.

Drużyna „saperów” – obserwuje drużynę terrorystów i stara się zapamiętać gdzie są podłożone bomby. Gdy upłynie czas 1 minuty (czas chowania piłek), drużyna saperów rozpoczyna akcję rozminowania pola zabawy. Pojedynczo wbiegają na kort i odkrywają znaczniki, pod którymi wydaje im się, że są schowane piłki. Jeżeli zawodnikowi uda się odsłonić znacznik, pod którym ukryta jest bomba, wraca jak najszybciej do drużyny. Startuje kolejny saper. Jeżeli zostanie odkryty znacznik, pod którym nie ma piłki, zawodnik musi odłożyć „czapeczkę”

NOTATKI

i wrócić do strefy swojej drużyny. Zadaniem saperów jest odnalezienie jak największej liczby ładunków wybuchowych w jak najkrótszym czasie. Czas dla drużyny od 1,5 do 2 minut.



Uwagi metodyczne:

- W zależności od liczebności zespołów odpowiedni dobór liczby znaczników na korcie i liczby piłek dla drużyny terrorystów. Dla grupy 6 osobowej: 40 znaczników / 12 piłek.
- Zabawa przeprowadzona powinna być dwukrotnie: zmiana ról dla poszczególnych drużyn.
- Można wprowadzić zasadę, że trzykrotna pomyłka drużyny saperów, kończy możliwość odnajdywania ładunków. Wtedy drużyna terrorystów wskazuje znaczniki pod którymi są schowane piłki, zdobywając dodatkowe punkty. Brak możliwości popełnienia błędu.
- Chowanie piłek pod znaczniki przez drużynę terrorystów : a) pojedynczo, b) wszyscy zawodnicy jednocześnie. W wersji pierwszej, jeżeli zawodnik chowając piłki podniesie znacznik pod którym jest już ukryta bomba – musi ją tam odłożyć, ułatwiając tym samym zadanie drużynie przeciwnej.

----- OBSZAR TAKTYCZNY -----

„ZAMROŻONY TENIS”

Przybory i przyrządy: rakietka dla każdego dziecka oraz piłka na parę

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: parzysta liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności gry kątowej, oraz umiejętności powrotu do odpowiedniego miejsca na korcie (krycie kortu), myślenia taktycznego i szybkości podejmowania decyzji, kształtowanie równowagi i szybkości reakcji.

NOTATKI

Organizacja i przebieg zabawy: Dzieci rozgrywają mecz na całym korcie „czerwonym”. Serwis sposobem dolnym po koźle, w karo serwisowe po krosie. Najważniejsza zasada – w miejscu odbicia piłki należy się jak najszybciej zatrzymać i przyjąć nieruchomą pozycję. Pozycja ta powinna odwzorowywać ostatnie ustawienie w momencie uderzenia. Po zatrzymaniu, zawodnik oczekuje na moment, gdy przeciwnik wykona swoje uderzenie i dopiero wtedy, może przemieszczać się i wrócić do odpowiedniego miejsca na korcie. Gra toczy się do określonej liczby punktów / na czas.

Uwagi metodyczne:

- Wprowadzając grę na zajęciach, należy na początku przeprowadzić formę zadania zamkniętego / półotwartego, gdzie dzieci będą miały możliwość przećwiczyć umiejętność zatrzymania się w nietypowych pozycjach (pozycja nieruchoma), szybkiej reakcji i odzyskania pozycji na korcie, po uderzeniu piłki przez trenera.
- Z pozycji nieruchomych należy płynnie przejść do pozycji dynamicznych („tańca tenisowego” / pozycji wyjściowej / gotowości) oraz wykonania naskoku tuż przed odbiciem partnera / przeciwnika.
- Dla ułatwienia określenia momentu odbicia piłki przez partnera – można wprowadzić regułę mówienia „hop” / „już” / „teraz” zawodnikowi oczekującemu w pozycji gotowości.
- Dla dzieci mniej zaawansowanych możliwość wprowadzenia ułatwień: a) gra z przyjęciem kontrolnym, b) możliwość dwóch koźłów.
- Doskonalenie gry kątowej – wprowadzenie zasady dodatkowych punktów za uderzenie kończące / winner.

„PSUJA”

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

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: pięciu zawodników

Cel: kształtowanie regularności uderzeń, czucia oraz umiejętności sędziowania

Organizacja i przebieg zabawy: Dobieramy dzieci w dwójki. Zadaniem zawodników jest utrzymanie jak najdłuższej wymiany. Gra odbywa się na karo serwisowe z korytarzem deblowym. Serwis wprowadzamy rakietą sposobem dolnym – Fh lub rzutem sposobem górnym. Piąta osoba stoi z boku kortu (przy słupku od siatki) i jest sędzią. Sędzia ma za zadanie liczyć każdemu zawodnikowi popełniane błędy. Kto pierwszy wykona trzy nieudane uderzenia, otrzymuje tytuł „Psuja” i zmienia się z sędzią. Przy zmianie graczy liczba błędów pozostałych uczniów się zeruje i gra rozpoczyna się od nowa. Wygrywa osoba, która najmniej razy będzie „Psują”. Czas gry ok. 5-7 minut.

Uwagi metodyczne:

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

NOTATKI

----- OBSZAR TECHNICZNY -----

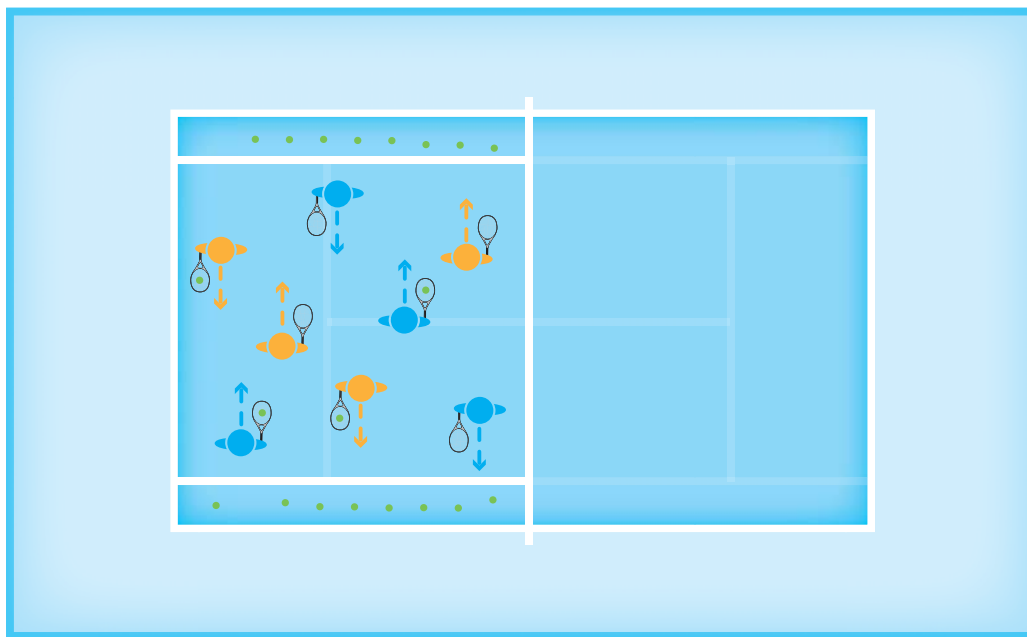
„KORYTARZE”

Przybory i przyrządy: piłki do tenisa, rakietki dla każdego dziecka

Miejsce: kort do tenisa, boisko z wyznaczonymi korytarzami

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie nawyku prawidłowego trzymania rakietki, doskonalenie operowania rakietką i piłką



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

- najprostszy dla najmłodszych – toczenie piłki po korcie,
- noszenie piłki na rakiecie,
- podbijanie piłki rakietką z powietrza / po koźle,
- kożłowanie piłki.

Uwagi metodyczne:

- Wszystkie czynności wykonujemy rakietkami. Dlatego umiejętność podnoszenia piłki z kortu jest warunkiem koniecznym do przeprowadzenia tej zabawy / gry. Także odłożenie i „zgaszenie” piłki na ziemi jest umiejętnością, którą dzieci muszą najpierw opanować.

NOTATKI

- Należy zwrócić uwagę na kwestię bezpieczeństwa – dzieci powinny poruszać się po korcie tak, aby nie wpaść na siebie w trakcie przebiegania z jednej strony kortu na drugi.
- Po sygnale zakończenia wyścigu wszyscy zawodnicy muszą jak najszybciej zatrzymać się. Ci, którzy znajdują się pośrodku kortu, muszą odłożyć piłki w miejscu, gdzie się zatrzymali. Te piłki nie są liczone do ogólnej punktacji.
- Należy zwrócić uwagę na sytuację, kiedy zawodnik jednej drużyny niechcący / specjalnie wybije piłkę z korta drużyny przeciwnej. Powinniśmy odłożyć taką piłkę na miejsce.
- Zabawę powtarzamy 2-3 razy.

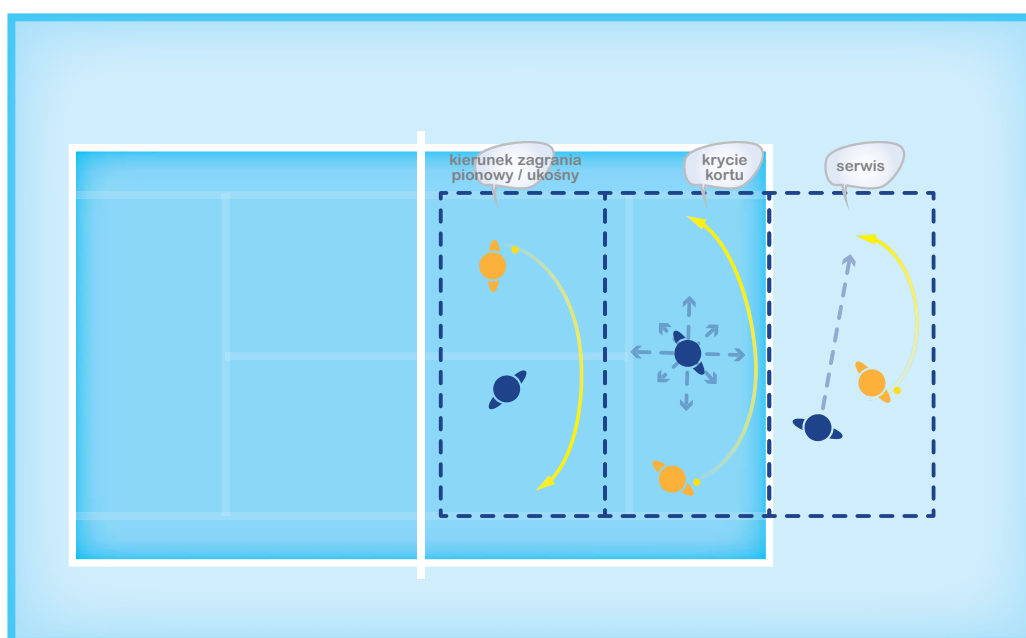
„STRAŻNIK TEKSASU”

Przybory i przyrządy: piłki do tenisa, rakieta dla każdego dziecka

Miejsce: kort do tenisa, pole wyznaczone liniami ok. 8 / 6 metra

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności krycia kortu, prawidłowego trzymania rakiety, doskonalenie czucia piłki i podbijania obiema stronami rakiety



Organizacja i przebieg gry: Dzieci ustawione dwójkami na wyznaczonych kortach (patrz schemat). Trener prezentuje zasady gry z jednym z zawodników i jednocześnie objaśnia najważniejsze reguły.

- Serwis wprowadzamy ze środka pola, rakieta po koźle w dowolnym kierunku.
- Piłka zagrana przez zawodnika musi mieć kierunek pionowy / lekko ukośny i jednocześnie powyżej wysokości głowy osoby zagrywającej. Jeżeli piłka odbije się poza polem lub jest zagrana za nisko / za płasko – punkt dla przeciwnika.
- Po uderzeniu piłki dziecko ma obowiązek umożliwić partnerowi wykonanie uderzenia, to znaczy „odsunąć się” i dać miejsce na zagranie.

NOTATKI

- Gra toczy się do określonej liczby punktów / na czas.
- W początkowej fazie nauczania gry nie wprowadzamy możliwości uderzenia piłki z woleja – gra tylko po koźle.

Uwagi metodyczne:

- Należy wytłumaczyć dzieciom co oznacza „krycie kortu” i powrót do optymalnej pozycji wyjściowej – „nie zawsze na środku”.
- Trener musi zwrócić szczególną uwagę na kwestie bezpieczeństwa – umiejętność „schodzenia z linii uderzenia”.
- Można wykorzystać różne rodzaje piłek, nie tylko czerwone.
- Wprowadzenie formuły turnieju, grywalizacji znacznie uatrakcyjnią grę.

----- OBSZAR MOTORYCZNY -----

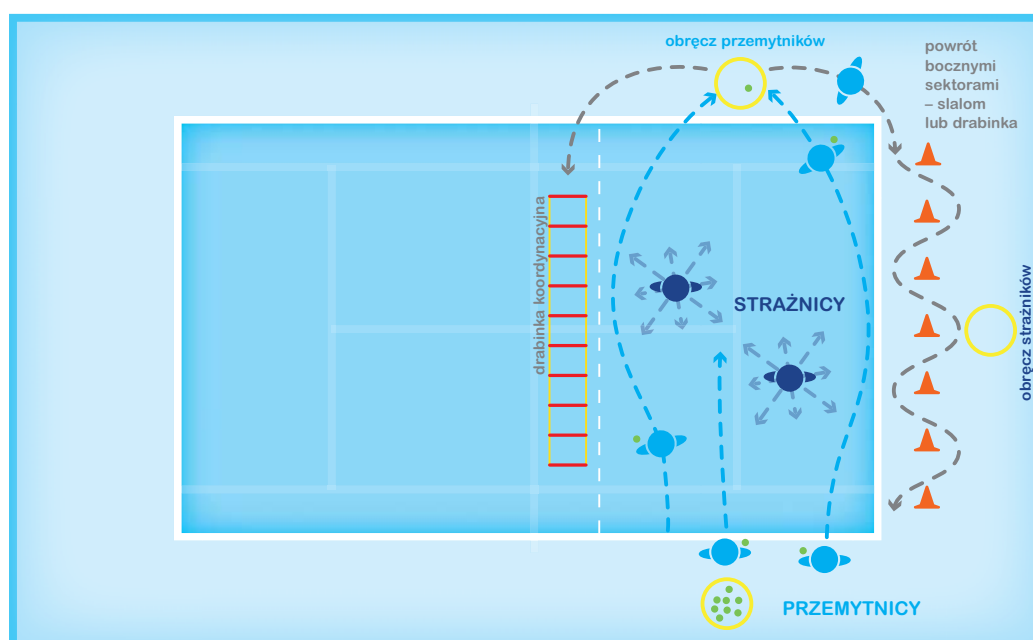
„PRZEMYTNICY”

Przybory i przyrządy: piłki tenisowe, trzy obręcze hula – hoop, drabinka koordynacyjna, znaczniki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności poruszania się po korcie, zwinności, szybkości lokomocyjnej, współpracy zespołowej



Organizacja i przebieg zabawy: Wyznaczenie pola, rozłożenie przyborów i ustawienie dzieci jak na schemacie. Na sygnał prowadzącego zadaniem dzieci – „przemytników” jest przeniesienie po jednej piłce z jednej strony kortu / korytarza, na drugą stronę pola tak, aby nie zostać dotkniętym przez „strażników”. Osoba dotknięta w trak-

NOTATKI

cie przebiegania na drugą stronę kortu, musi podnieść jedną rękę do góry (informacja dla wszystkich „jestem złapany”) i odnieść piłkę do strefy strażników. Jeżeli uda się pokonać drogę bez złapania / dotknięcia – zawodnik odkłada piłkę do swojej strefy punktowej. Wygrywa drużyna, która zdobędzie więcej piłek po zakończeniu gry.

Uwagi metodyczne:

- Odpowiednia proporcja pomiędzy „strażnikami” a „przemytnikami”. W grupie 6 osobowej najlepiej sprawdza się podział : 2 – strażników i 4 – przemytników. Wśród dzieci młodszych możliwy podział pół na pół.
- Wyznaczenie stref powrotu na drugą stronę kortu. Rozłożenie drabinki , znaczników umożliwiające wykonywanie zadań koordynacyjnych.
- W zależności od położenia kortu i wybiegów bocznych, należy mądrze wyznaczyć strefy bezpieczeństwa. W sytuacji gdzie jest mało miejsca – korytarz deblowy staje się strefą bezpieczną / neutralną, gdzie nie można już łapać przemytników. W sytuacji, gdy za linią boczną deblową jest wystarczająco dużo miejsca, strefa neutralna znajduje się za liniami kortu.
- Zawodnik może przenieść tylko jedną piłkę za jednym razem.
- Uczeń, który wybiegnie za linię deblową z piłką na pole gry, nie może już wrócić do swojej strefy.
- Gra kończy się : a) gdy wszystkie piłki zostaną wykorzystane przez przemytników, b) gdy minie określony czas np. 2-3 minuty.

„BEREK DOKOŁA”

Przybory i przyrządy: drabinka koordynacyjna

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

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

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

Organizacja i przebieg zabawy: Rozstawiamy na środku kortu drabinkę koordynacyjną oraz wyznaczamy jednego berka – na początku zabawy najlepiej jak będzie to trener. Dzieci uciekają przed prowadzącym, poruszając się dookoła drabinki na korcie singlowym / deblowym. Można, a nawet trzeba zmieniać kierunek biegu, co sprawia najwięcej radości podczas zabawy. W pierwszej odsłonie zabawy nikt nie może przeskoczyć nad przeszkodą. W drugiej wersji tylko berek, po wykonaniu prostego ćwiczenia koordynacyjnego, może przejść / przeskoczyć nad drabinką i kontynuować łapanie. Osoba złapana staje się berkiem. Zabawa trwa ok. 2 minut.

Uwagi metodyczne:

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

NOTATKI

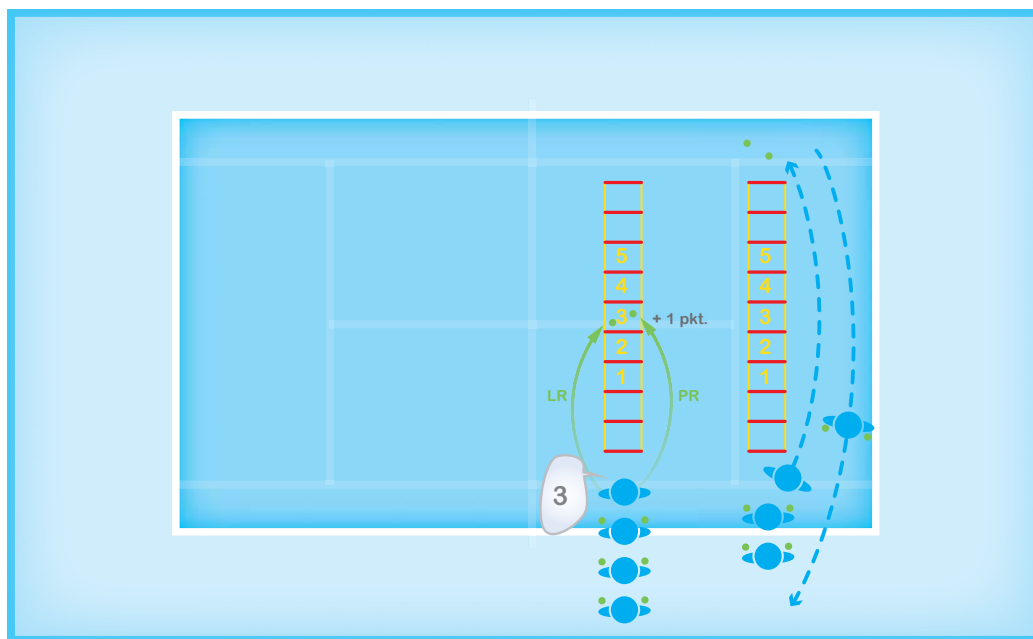
„CEL MAKSYMUM”

Przybory i przyrządy: drabinka koordynacyjna, koszyk z piłkami tenisowymi

Miejsce: dowolne

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji / ryzyka, doskonalenie czucia piłki i techniki rzutów, tworzenie własnej strategii prowadzenia gry



Organizacja i przebieg zabawy: Rozłożenie drabinki koordynacyjnej, wyznaczenie pól punktowych i ustawienie dzieci jak na schemacie. Każdy uczeń otrzymuje dwie piłki. Zadaniem zawodnika jest na początku określenie pola punktowego, do którego będzie starał się trafić i wykonanie sposobem dowolnym dwóch rzutów (prawą i lewą ręką). Jeżeli uda się wykonać dwa celne rzuty, wtedy uczeń uzyskuje jeden dodatkowy punkt. Rzuty wykonywane są pojedynczo w określonej kolejności. Gra toczy się określoną liczbę tur. Wygrywa zawodnik, który uzyska największą liczbę punktów.

Uwagi metodyczne:

- Przed rozpoczęciem gry należy określić liczbę tur, które będą rozgrywane / ewentualnie liczbę punktów, którą należy zgromadzić na swoim koncie.
- Dwie możliwości wykorzystania piłek: a) dzieci biorą piłki z koszyka, b) po wykonanej próbie biegną i zabierają swoje piłki.
- Numeracja pól punktowych i stopień trudności, uzależniona od wieku i zaawansowania grupy.
- Uczestnictwo trenera w grze – bardzo wskazane. Wykorzystanie dzieci do sędziowania.
- Możliwość wprowadzania utrudnień: a) rzut różnymi sposobami, b) rzut z jednym zamkniętym okiem, c) rzut z zamkniętymi oczami, d) rzut po koźle, itp.

NOTATKI

„START – STOP”

Przybory i przyrządy: zbędne, ewentualnie rakiety dla każdego dziecka

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie szybkości reakcji, równowagi i umiejętności szybkiego zatrzymania się

Organizacja i przebieg zabawy: Zabawa swoimi zasadami jest bardzo podobna do zabawy o nazwie „Raz dwa trzy Babajaga patrzy”. Trener stoi przed grupą ustawioną w szeregu. Kiedy prowadzący mówi „start” – zawodnicy jak najszybciej biegną w kierunku trenera, który w tym momencie odwraca się plecami. Kiedy trener krzyczy „stop” – odwraca się i dzieci mają za zadanie natychmiast zatrzymać się i przyjąć nieruchomą / określoną pozycję. Wygrywa uczeń, który jako pierwszy dotknie prowadzącego. Zabawę powtarzamy 2-3 razy.

Uwagi metodyczne:

- Rozpoczęcie zabawy – trener stoi bardzo blisko grupy i tłumaczy zasady zabawy. W nieokreślonym momencie (element zaskoczenia) podaje pierwszą komendę – „start” i zaczyna się wyścig w kierunku trenera.
- Prowadzący podaje komendy „start – stop” w miarę szybko. Faza zatrzymania powinna być dłuższa niż sprintu. Należy zmieniać długość trwania odpowiednich faz (biegu – równoważnej pozycji).
- Dla starszych i zaawansowanych grup – trzymanie rakiety podczas zabawy.
- Osoba, która po komendzie „stop” porusza się jeszcze do przodu, musi wykonać trzy kroki do tyłu.
- Trener podczas zabawy stara się być jak najbliżej całej grupy. Przemieszcza się nie tylko do tyłu, ale także próbuje zachować równy dystans w stosunku do wszystkich uczestników, tak aby nie tylko najszybsze / najsprawniejsze osoby miały możliwość zwyciężyć.

POZIOM POMARAŃCZOWY

----- OBSZAR MENTALNY -----

„TANIEC WYGIBANIEC”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego zawodnika i piłki do gry

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności kontroli emocji, pozytywnego myślenia i rozładowania negatywnych napięć

Organizacja i przebieg gry: Zawodnicy grają na punkty w części głównej treningu – zadania otwartego. Jeżeli zawodnik, który przegrał wymianę, gema, mecz odczuwa „złą emocję”, ma za zadanie wykonać szybki „TANIEC WYGIBANIEC” na korcie i wrócić do gry. Taniec ma za zadanie eliminowanie / odsunięcie / zwalczanie negatywnych odczuć po przegranej piłce, rozluźnienie mięśniowe, a także stworzenie radosnej atmosfery podczas meczu. Kiedy zawodnik ma zatańczyć? W momencie gdy: odczuwa złość, jest zdenerwowany, czuje się niepewnie, jest smutny, jest mu przykro, jego „mowa ciała” wskazuje na niezadowolenie z siebie, chciałby uderzyć / rzucić rakietą o ziemię, chciałby przekląć, itd.

NOTATKI

Uwagi metodyczne:

- Na początku treningu powinniśmy porozmawiać z dziećmi na temat: „co to jest emocja”, „jakie są podstawowe rodzaje emocji”, „jak kontrolować emocje na korcie”, „pozytywne myślenie i motywowanie się podczas gry”, „co to jest mowa ciała”.
- Na koniec treningu należy podsumować zagadnienie „kontrola emocji i pozytywne myślenie”. Zapytajmy uczniów czy taniec pomagał im odzyskać równowagę emocjonalną oraz jakie inne techniki / metody można by wykorzystać w trakcie prowadzenia meczu.
- „Taniec wygibaniec” może przybierać różne formy. Każdy zawodnik wymyśla swój układ, który powinien być krótki i ekspresyjny.
- Powrót do „równowagi Mocy”, nie musi odbywać się za pomocą tańca. Możliwe jest wymyślenie dowolnego zadania ruchowego, które pomoże uczniom zwalczyć złą emocję np.: wesoty pajacyk, wyskok do góry z ewentualnym okrzykiem, kółko dookoła kortu, inne.
- Czasami trener widzi więcej niż dzieci, dlatego gdy zauważy u któregoś zawodnika złą energię, może podejść do niego i poprosić go (dyskretnie, delikatnie) o powrót do „równowagi Mocy” i wykonanie ustalonego zadania (niekoniecznie ruchowego).
- Należy zwrócić uwagę uczniom, aby nie wstydzili się „rozładowywać” negatywnych odczuć, ponieważ dobra identyfikacja emocji oraz świadomość tego co się dzieje w środku zawodnika, daje mu szansę na szybszy powrót do równowagi. „Niech Moc będzie z nami..”

„SZANSA”

Przybory i przyrządy: rakietka dla każdego zawodnika, piłki oraz przygotowane karty „szansa”

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności kontroli emocji, pozytywnego motywowania się, radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz z presją wyniku

Organizacja i przebieg gry: Zawodnicy podobnie jak w poprzedniej grze, rozgrywają mecze na punkty w części głównej treningu – zadania otwartego. Po rozegranym punkcie uczeń, który przegrał wymianę, może (ale nie musi) wylosować jedną z kart „szansa”, na których znajdują się ułatwienia / utrudnienia w rozegraniu kolejnego punktu. Wygrywa zawodnik, który jako pierwszy uzyska określoną liczbę punktów / gemów lub zdobędzie więcej punktów w określonym czasie gry.

Uwagi metodyczne:

- Trener przygotowuje karty „szansy” przed zajęciami. Najlepiej, jakby karty były wypisane na sztywnym papierze.
- Karty do losowania znajdują się u trenera / sędziego, który po każdym losowaniu tasuje / miesza je i ponownie rozkłada w wyznaczonym miejscu (na ławce, stoliku lub są trzymane w dłoniach).
- Po wylosowaniu jednej z kart, zawodnik czyta na głos to, co jest wypisane na karcie „szansa”.
- Dla zwiększenia emocji podczas podejmowania decyzji – „losować czy nie losować” kartę, wśród „szans” powinno znaleźć się kilka neutralnych oraz utrudniających zadań w rozegraniu kolejnego punktu.
- Karty „szansy” można także stworzyć wraz z zawodnikami, wykorzystując ich pomysły na ułatwienie / utrudnienie rozstrzygnięcia wymiany.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

- Decyzję o ewentualnym losowaniu karty, uczeń musi podjąć natychmiast po zakończeniu wymiany (szybkość podejmowania decyzji).
- Proporcje pomiędzy kartami „szansa” – najwięcej kart ułatwiających wygranę następnego punktu lub zdobycie punktów dodatkowych (ok. 10-12), karty neutralne (ok. 4-5), karty „utrudniające” (ok. 2-3).
- Propozycje kart „szansa”:

1. „Karta Pomocnik”

- a) „Jeden dodatkowy serwis w punkcie”
- b) „Dodatkowy punkt za zagranie piłki wygrywającej wolejem / smeczem”
- c) „Dwa dodatkowe punkty za zagranie piłki kończącej – Winner”
- d) „Zagranie skutecznego skrótka – wygrywasz automatycznie gema”
- e) „Przeciwnik może grać tylko Fh”
- f) „Przeciwnik może grać tylko Bh”
- g) „Przeciwnik ma tylko jeden serwis”
- h) „Przeciwnik po wykonaniu pierwszego uderzenia MUSI biec do siatki”
- i) „Wybierz przeciwnikowi połowę kortu, w którą MUSI zagrywać wszystkie piłki podczas wymiany” – należy wyznaczyć linię środkową kortu.
- j) „Możesz wykonać podczas wymiany jedno uderzenie kontrolne”
- k) „Dodatkowa piłka w kieszeni” – jeżeli w trakcie wymiany popełnisz błąd, to z miejsca w którym wykonywałeś ostatnie uderzenie, wprowadzasz „dodatkową piłkę” zagranie po koźle w cały kort przeciwnika.
- l) „Wykonujesz serwis z linii serwisowej”
- m) „Powtarzamy punkt”
- n) „Następny gem rozpoczynasz od wyniku 15/0, 30/0, 40/0”

2. „Karta Neutralna”

- a) „Przegrasz wymianę – WALCZ dalej”
- b) „Popsuteś piłkę – Nic się nie stało”
- c) „Koncentracja i Jedziemy”
- d) „Aut / Siatka – następnym razem będzie lepiej / uda Ci się”
- e) „Pokaż serce do walki”
- f) „Graj odważnie, bądź pewny siebie, walcz do końca”

3. „Karta Psikus”

- a) „Po pierwszym uderzeniu MUSISZ biec do siatki”
- b) „Masz tylko jeden serwis”
- c) „Możesz wykonywać uderzenia tylko Fh / Bh”
- d) „Przeciwnik ma dodatkową piłkę w kieszeni”
- e) „Przegrasz następny punkt – przegrywasz gema”

Oczywiście karty „szansa” z wypisanymi udogodnieniami / utrudnieniami, tworzy trener na potrzeby danej grupy i dostosowując je do poziomu zaawansowania zawodników.

NOTATKI

----- OBSZAR TAKTYCZNY -----

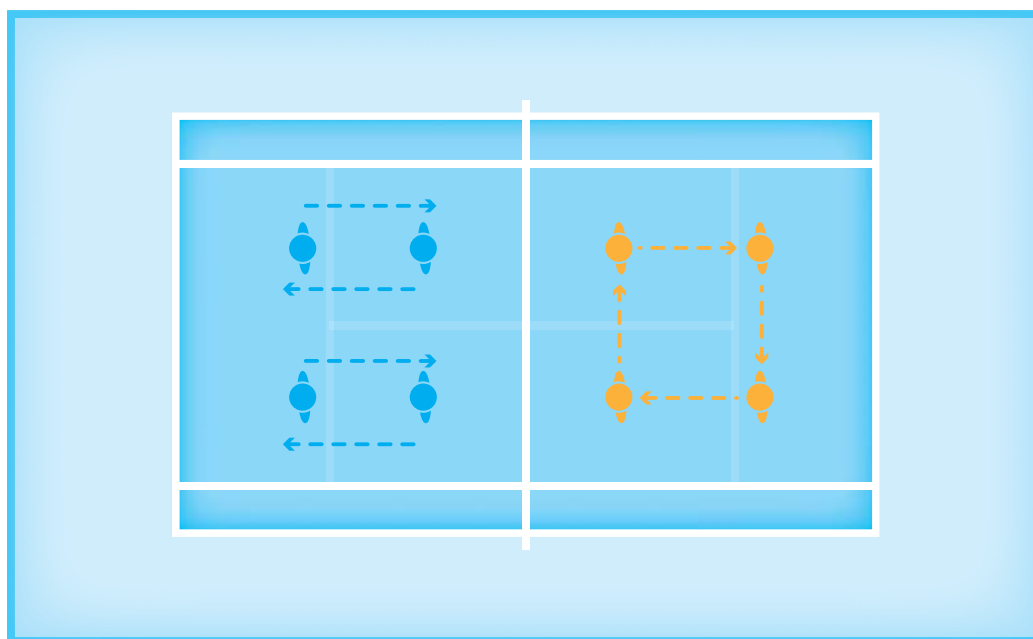
„ROTACYJNY TENIS”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz piłki

Miejsce: kort do tenisa

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

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



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

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

NOTATKI

Uwagi metodyczne:

- Kwestia bezpieczeństwa – należy zwrócić szczególną uwagę dzieciom, aby osoby uderzające piłkę z głębi kortu nie trafiły swojego partnera stojącego przy siatce!
- Rotacja pozycji może odbywać się w prawą lub lewą stronę. Ewentualnie przy czterech zawodnikach w drużynie można zmieniać się miejscami z tyłu kortu do przodu (pod siatkę) i odwrotnie z przodu do tyłu.
- W zależności od stopnia zaawansowania uczniów wykorzystanie różnych piłek niskokompresyjnych.
- Zmienność zasad ilości kosztów na korcie oraz liczby podbić / kontaktów z piłką umożliwia dopasowanie gry do umiejętności zawodników.
- Przy dwóch uczniach w zespole zamiana pozycji następuje z lewej strony kortu na prawą i odwrotnie. Przy trzech graczach – rotacja po trójkącie (dwa ustawienia: a) dwóch zawodników z tyłu, jeden z przodu, b) dwóch z przodu, jeden z tyłu kortu).

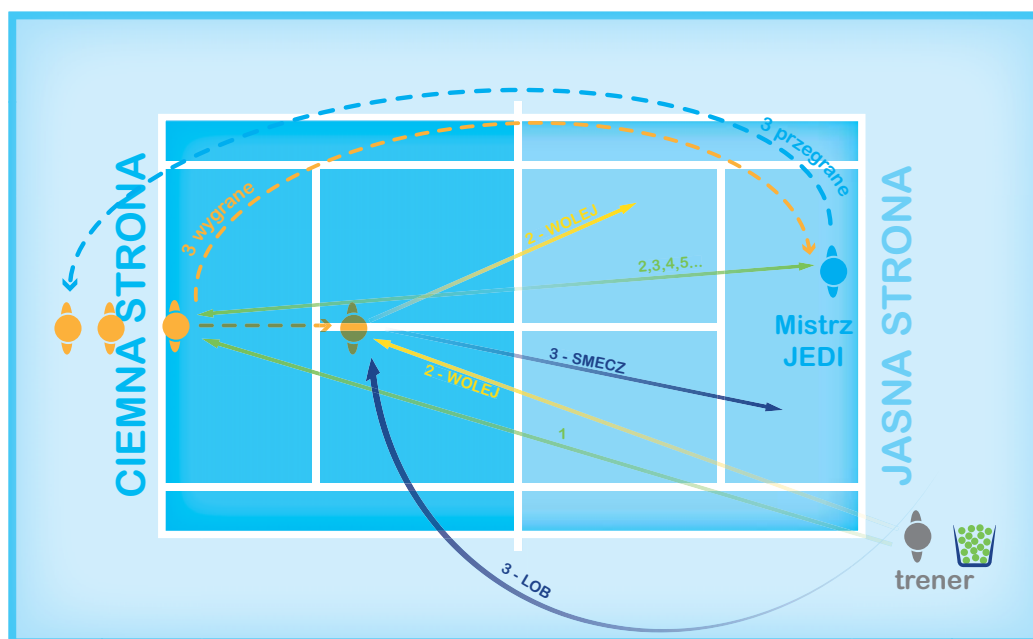
„ MISTRZ JEDI”

Przybory i przyrządy: rakieta dla każdego dziecka oraz koszyk z piłkami

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: doskonalenie poruszania się po korcie oraz gra we wszystkich strefach kortu, doskonalenie gry przy siatce oraz tworzenie akcji w formacji ataku i obrony



Organizacja i przebieg gry: Wyznaczamy jednego zawodnika „Mistrza Jedi”, który zajmuje pozycję po „Jasnej stronie Mocy / kortu” (strona po której stoi trener z koszem). Pozostali gracze stoją po drugiej stronie – „Ciemnej stronie kortu”. Trener nagrywa z kosza pierwszą piłkę, którą zawodnicy rozgrywają z głębi kortu (singiel na cały kort). Jeżeli uczeń, który gra po ciemnej stronie kortu wygra wymianę, MUSI biec do siatki i drugą piłkę zagrać wolejem. Jak wygra, otrzymuje trzecią piłkę, którą trener zagrywa wysokim lobem i uczeń wykonuje uderzenie

NOTATKI

znad głowy – smecz. Wygranie trzech piłek z rzędu, osoby znajdujące się po „ciemnej stronie kortu” oznacza zmianę ról i pozycji na korcie (przejście na jasną stronę kortu). Przegranie pierwszej / drugiej / trzeciej piłki, oznacza brak możliwości zmiany stron kortu i kolejny zawodnik podejmuje próbę „pokonania Mistrza Jedi”. Wygrywa zawodnik, który najwięcej razy znajdował się po „Jasnej stronie Mocy”.

Uwagi metodyczne:

- Trener nagrywając piłki stoi za kortem: a) z boku kortu w okolicy linii końcowej, b) za linią końcową zmieniając pozycję w zależności od sytuacji na korcie.
- Trener nagrywa piłki bardzo dokładnie, starając się stworzyć dogodną sytuację do ataku / skończenia akcji.
- Gra przeznaczona dla 4 / maksymalnie 5 zawodników. Jeżeli na korcie jest więcej osób, można wyznaczyć dwóch graczy zajmujących pozycję po „jasnej stronie kortu”. „Mistrzowie Jedi” grają na zmianę / po dwie akcje z rzędu.
- Zwrócenie uwagi zawodnikom na szybkie „dojście do siatki”, krycie siatki i wykorzystanie dogodnej sytuacji w wymianie.

----- OBSZAR TECHNICZNY -----

„WOLEJÓWKA”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka oraz jedna piłka

Miejsce: dowolne

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie czucia i umiejętności wolejowych, uspokojenie organizmu

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

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

Uwagi metodyczne:

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

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

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

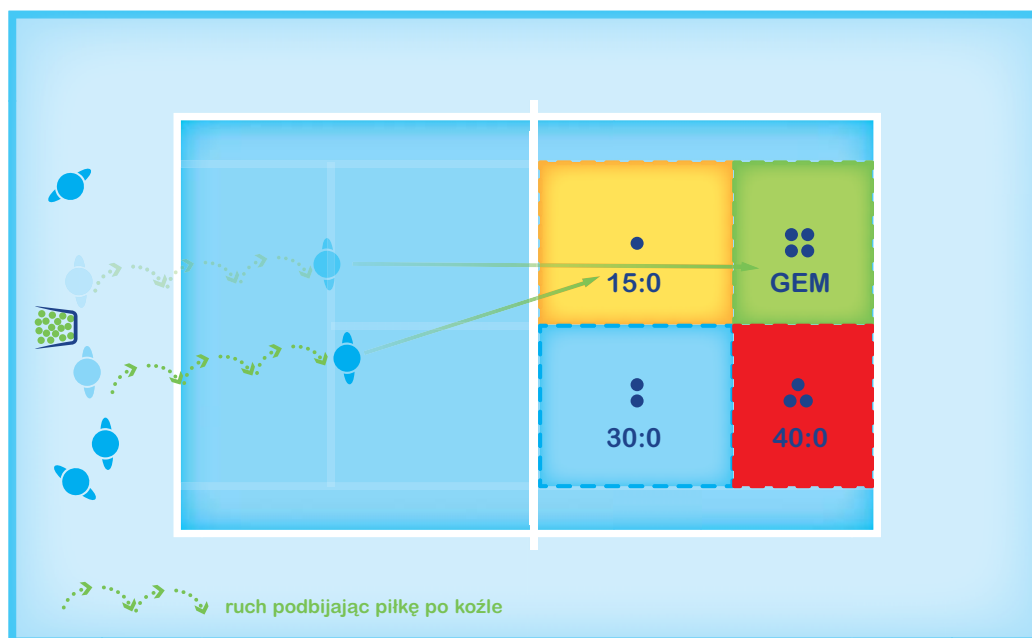
„GEM – SET – MECZ”

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

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie czucia i umiejętności sterowania piłką, nauka liczenia punktów w systemie „gem-set-mecz”



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

NOTATKI

Uwagi metodyczne:

- Zwracamy uwagę dzieciom, że zadanie dodatkowe oraz powrót do koszyka po kolejne piłki wykonywać należy truchtem – rozgrzewka tenisowa.
- Trener co jakiś czas podaje nowe ćwiczenia koordynacyjne i lekkoatletyczne, które zawodnicy wykonują z piłką i rakieta.
- Tylko jedno dziecko na połowie kortu.
- Zawodnicy liczą punkty na głos. Po każdym celnym trafieniu podają wynik.
- Można wprowadzić element rywalizacji – kto pierwszy uzyska określoną liczbę gemów, wygrywa seta.
- Wykorzystując podział kortu na cztery strefy, można przeprowadzić ćwiczenie techniczne w formie zadania zamkniętego. Trener dorzuca / dogrywa pięć piłek na Fh / Bh, a zadaniem ucznia jest trafienie w każdą strefę po kolei. Jeżeli uda mu się wykonać zadanie, zdobywa gema. Jeżeli zawodnik zaliczy wszystkie strefy w czterech uderzeniach, kolejną piłkę zagrywa mocno, atakując w ostatnią strefę nr IV.
- Dla zawodników bardziej zaawansowanych należy strefy punktowe zmniejszyć, utrudniając zadanie zdobywania punktów.
- Rozwijając grę, można wprowadzić element woleja i serwisu, np.: a) zawodnik wykonuje uderzenie po koźle a następnie biegnie do siatki i wykonuje serię 2 / 3 uderzeń z powietrza, b) zawodnik wykonuje serwis w daną strefę a następnie szybko biegnie do siatki i zagrywa 3 woleje spod siatki. Po każdym celnym uderzeniu dziecko podaje swój wynik w gemie / secie. Rozgrywając akcję serwis – wolej zawodnik może zdobyć jednego gema w jednej skutecznej akcji.

„MISTRZ SERWISU”

Przybory i przyrządy: rakieta dla każdego dziecka, koszyk piłek, pacholki / znaczniki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: doskonalenie umiejętności serwisowych – sterowanie / kontrola kierunku i siły uderzenia, wywieranie presji na przeciwniku

Organizacja i przebieg gry: Ustawienie pacholków i dzieci jak na schemacie. Dobieramy uczniów w dwójki. Drogą losowania wyznaczamy osobę, która jako pierwsza, będzie wykonywać serwis w wyznaczonym kierunku. Możliwe kierunki zagrania piłki – do środka / na zewnątrz. Jeżeli osoba, która po wyznaczeniu strefy / kierunku uderzenia serwisu, celnie wykona swoje uderzenie (piłka musi odbić się w karo serwisowym), to partner z pary MUSI powtórzyć / wykonać to samo uderzenie. Jeżeli uda mu się zaliczyć wybraną strefę, nikt nie zdobywa punktów i gra toczy się dalej. Jeżeli zawodnik nie trafi w strefę wyznaczoną przez partnera – punkt / pierwszą literkę „M” zdobywa przeciwnik. Gra toczy się do momentu, aż któryś z zawodników uzyska tytuł „MISTRZ”. Jeżeli natomiast zawodnik, który wyznaczał strefę / kierunek serwisu, nie trafi w nią, traci możliwość decydowania o kierunku uderzenia, a prawo wyboru strefy przechodzi na partnera.

Uwagi metodyczne:

- W zależności od zaawansowania uczniów – wyznaczenie dwóch kierunków (na zewnątrz / do środka) lub trzech (na zewnątrz / do środka / na ciało).
- Można wprowadzić określanie siły uderzenia np. lekko do środka, mocno na zewnątrz oraz rotacji np. płaski na ciało / ścięty na zewnątrz itp. (dla zawodników zaawansowanych).

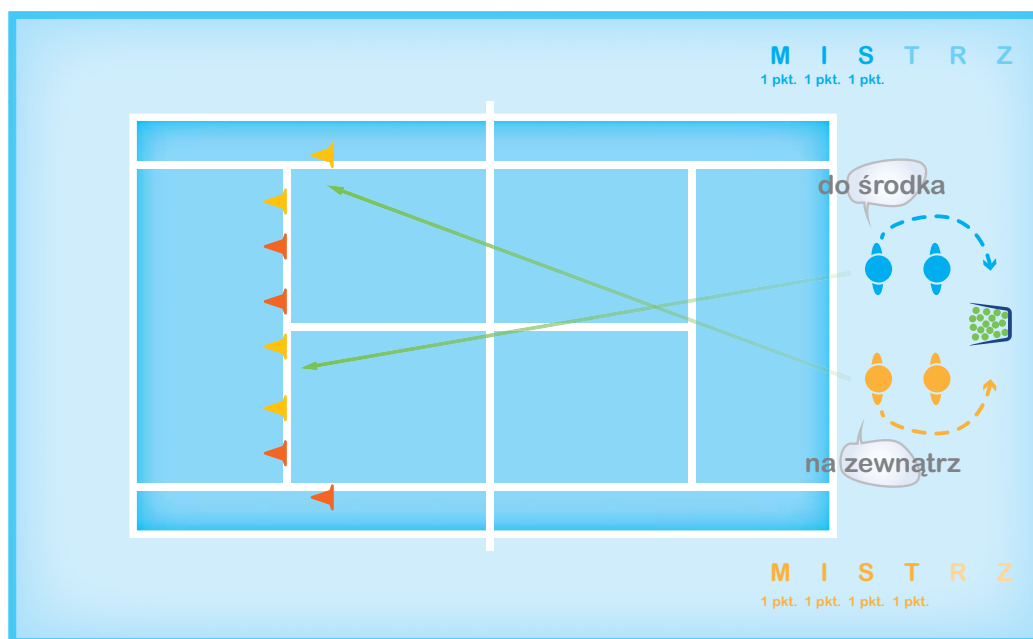
NOTATKI

.....

.....

.....

.....



- Wykonywać uderzenia mogą jednocześnie dwie osoby. Po 2 / 4 turach należy zmienić strony kortu, aby serwować na stronę równowagi i przewagi.
- Zawodnik wykonuje jedną próbę serwisową, ale trener może wprowadzić zasadę „dwóch prób serwisowych”.
- Kwestia bezpieczeństwa i komfortu – zawodnicy, którzy oczekują na swoją kolej, muszą stać w znacznej odległości od osób serwujących, starając się nie przeszkadzać i nie rozmawiać.

----- OBSZAR MOTORYCZNY -----

„BEREK Z RAKIETAMI”

Przybory i przyrządy: rakietą i jedną piłką dla każdego dziecka

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

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

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

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

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

NOTATKI

- kozłowanie piłki ręką dominującą.
- Zabawa trwa ok. 2-3 minut.

Uwagi metodyczne:

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

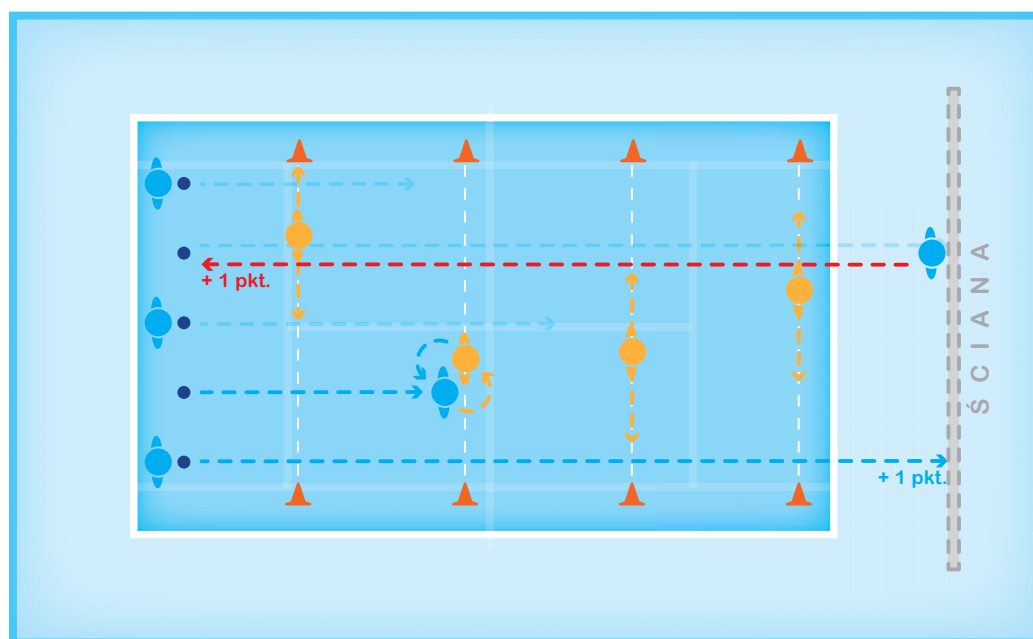
„STRAŻNICY – MURARZ – MISTRZ”

Przybory i przyrządy: znaczniki

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

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie zwinności, wydolności tlenowej i szybkości podejmowania decyzji



Organizacja i przebieg zabawy: Ustawienie przyborów i uczestników zabawy jak na schemacie. Wyznaczamy 2/3/4 „strażników”. Na sygnał prowadzącego wszystkie dzieci przebiegają na drugą stronę kortu starając się ominąć wszystkich strażników. Jeżeli uda im się pokonać dystans i zaliczyć wyznaczoną linię /strefę / ścianę – zawodnik otrzymuje punkt. Powrót do siatki, nie będąc dotkniętym przez z żadnego ze strażników – kolejny

NOTATKI

punkt. Zadaniem zawodników jest pokonanie 10 odcinków (od siatki do wyznaczonego miejsca). Wygrywa osoba, która jako pierwsza wykona to trudne zadanie.

Uwagi metodyczne:

- Należy zwrócić szczególną uwagę wszystkim uczestnikom zabawy, że poruszamy się w obu kierunkach jednocześnie, dlatego trzeba być bardzo ostrożnym i podejmować odpowiednie decyzje.
- Osoba dotknięta przez „strażnika”, zamienia się z nim miejscami / zadaniem.
- Każde dziecko liczy głośno liczbę swoich pokonanych odcinków biegu.
- Nie kończymy zabawy w momencie, gdy jeden z zawodników uzyska 10 pkt. Pozwólmy innym także wykonać zadanie.
- Można wyznaczyć linie lub strefy, w których poruszają się strażnicy.
- Zabawa bardzo intensywna – należy dostosować liczbę przebiegnięć kortu do wieku i możliwości uczniów.

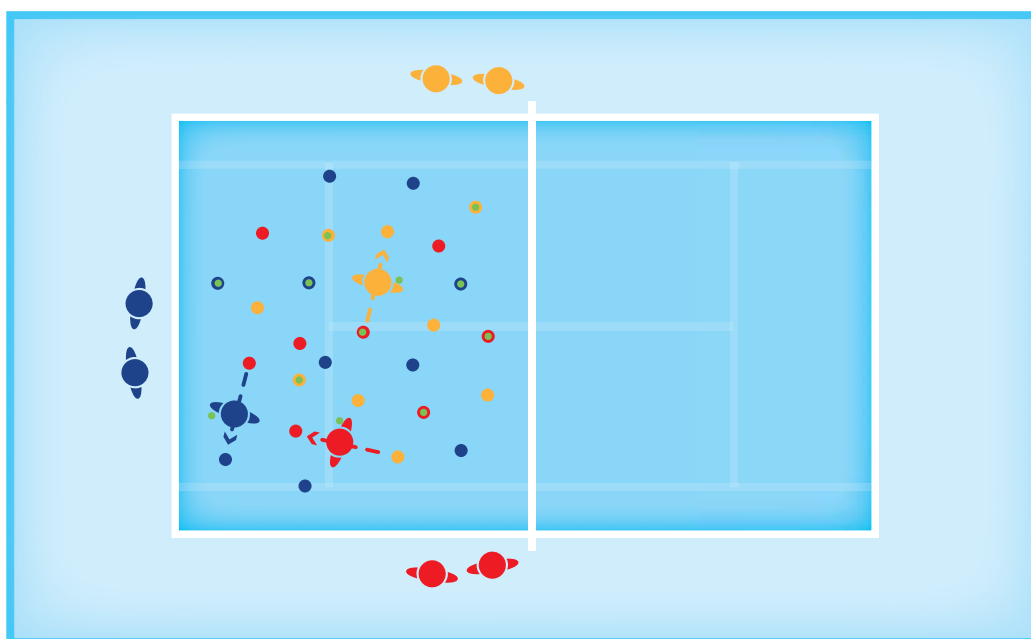
„PRZEKŁADANIE”

Przybory i przyrządy: znaczniki i piłki

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

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie zwinności, spostrzegawczości, współpracy oraz szybkości podejmowania decyzji



Organizacja i przebieg gry: Na korcie rozkładamy dwa / trzy kolory znaczników, ok. 7-9 sztuk w każdym kolorze. Wybieramy zespoły dwuosobowe i każdej drużynie przydzielamy, lub dzieci wybierają same, jeden kolor. Jeżeli

NOTATKI

mamy nieparzystą liczbę zawodników, jeden zostaje sędzią głównym zabawy. Ustawienie drużyn i liczba piłek na znacznikach, jak na rysunku. Na sygnał prowadzącego wszystkie dzieci starają się przekładać piłki na swój kolor znaczników, zabierając jednocześnie drużynie / drużynom przeciwnym. Można przenosić tylko po jednej piłce. Czas zabawy ok. 30 sek. Wygrywa drużyna, która będzie miała najwięcej piłek na swoim kolorze znaczników.

Uwagi metodyczne:

- Ważne jest rozłożenie znaczników. Ich konfiguracja, rozmieszczenie, odległości muszą być przemyślane i sprawiedliwe.
- Odpowiednia proporcja między liczbą znaczników a piłek. Na 7 znaczników ok. 4-5 piłek.
- W zależności od liczby uczestników wyznaczamy wielkość pola zabawy.
- Można zmieniać: kolor znaczników dla poszczególnych zespołów / dzieci (indywidualnie pracując), dobór w zespołach (każdy z każdym), rozłożenie znaczników.
- Zabawa ta rewelacyjnie pokazuje, które dzieci są nie tylko szybkie, ale i dokładne, spostrzegawcze, myślące.
- Można wprowadzić zasadę dwóch piłek jednocześnie. Jeżeli zawodnik biegnie już z piłką w dłoni i napotka na swojej drodze piłkę leżącą na ziemi (nie na znaczniku!), może ją podnieść i odłożyć dwie piłki na swój kolor znacznika.
- W grupach starszych dzieci można wprowadzić rakiety. Zasady te same, tylko dziecko przekłada i odkłada piłki, wykorzystując rakiety i stopę. Przemieszczanie się pomiędzy znacznikami: a) nosząc piłkę na rakiecie, b) podbijając piłkę w powietrzu / po koźle. Znaczne utrudnienie zabawy.

„PRECYZJA”

Przybory i przyrządy: piłki

Miejsce: sala metodyczna, kort

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie różnicowania kinestetycznego, współpracy zespołowej oraz taktyczne rozwiązywanie problemów

Organizacja i przebieg gry: Dzielimy dzieci na dwa zespoły. Rozdajemy obu drużynom po ok. 20 piłek, które wkładamy do obręczy znajdującej się poza linią boczną deblową. Na sygnał prowadzącego dzieci zabierają po dwie piłki ze swojego hula – hoop i wykonują rzut dowolnym sposobem, starając się tak wykonać rzut, aby piłka zatrzymała się w korytarzu deblowym drużyny przeciwnej. Każdy precyzyjny rzut oznacza zdobycie 3 pkt. dla zespołu. Czas gry ok. 2 minut. Wygrywa drużyna, która uzyska więcej punktów po upływie czasu gry (ok. 2 min.). Dodatkowe zasady:

- nie wolno wchodzić na kort i przekraczać linii deblowej,
- piłkę, która minie linię deblową, można podnieść z kortu i wykorzystać, wykonując rzut w celu zdobycia kolejnych punktów dla drużyny,
- każda piłka, która nie wpadła w korytarz, a zatrzymała się na połowie drużyny przeciwnej, oznacza zdobycie 1 pkt. dla zespołu. Piłki, które znajdują się po stronie danego zespołu, można wybijać innymi piłkami. Suma punktów za trafienie w korytarze i piłki, które znajdują się na połowie drużyny przeciwnej, decydują o zwycięstwie.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Uwagi metodyczne:

- Należy zapewnić odpowiednią liczbę piłek dla każdej drużyny w zależności od ich liczebności.
- Trener na bieżąco podaje zdobyte punkty za trafienie w korytarz.
- Starając się „wybić” piłkę ze swojej połowy kortu, można wykonywać rzuty sposobem dowolnym (dolnym i górnym). Wykonując rzut sposobem górnym, należy zwrócić uwagę, aby nie trafić innej osoby, znajdującej się po drugiej stronie kortu.
- Przed rozpoczęciem gry, należy porozmawiać z dziećmi na temat taktyki / strategii prowadzenia gry.

POZIOM ZIELONY

----- OBSZAR MENTALNY -----

„ALFABET”

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

Miejsce: kort do tenisa, sala metodyczna

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie koncentracji, motywacji oraz regularności uderzeń

Organizacja i przebieg gry: Zawodnicy odbijają piłkę w dwójkach. Zadaniem uczniów jest utrzymanie jak najdłuższej wymiany, odbijając piłkę po koźle z Fh i Bh. Przy każdym uderzeniu piłki zawodnik ma podać kolejne litery alfabetu. Przy serwisie (sposobem dolnym / lekko sposobem górnym) uczeń głośno mówi „A”. Partner, przy kolejnym zagranii podaje literę „B” i tak dalej, aż wspólnie dojdą do ostatniej litery alfabetu „Z”. Jeżeli w trakcie wymiany, któryś z zawodników popełni błąd i zepsuje piłkę, należy rozpocząć wymienianie liter alfabetu od początku. W zależności od zaawansowania dzieci, można stosować różne modyfikacje tej gry / zabawy:

Dla mniej zaawansowanych – jeżeli zawodnicy nie utrzymają wymiany i popełnią błąd, kontynuują „odliczanie” alfabetu przy następnej piłce. Wykonując serwis należy podać ostatnią literę na jakiej została zakończona poprzednia wymiana. Wygrywa para, która zakończy wymienianie całego alfabetu z najmniejszą liczbą popełnionych błędów.

Na CZAS – wygrywa dwójka, która wykona zadanie w najkrótszym czasie. Zasady „liczenia” alfabetu jak wyżej. Po zepsutej piłce, należy jak najszybciej wprowadzić kolejny serwis z wyznaczonego miejsca na korcie.

Dla zawodników bardzo zaawansowanych – podawanie pełnych wyrazów zaczynających się na daną literę alfabetu. Gdy drużyna popełni błąd / zepsuje piłkę: a) kontynuujemy alfabet, b) rozpoczynamy od początku. Wygrywa dwójka, która: a) jako pierwsza zakończy alfabet, b) poda słowo zaczynające się na „najdalszą” literę w alfabecie. Zadanie bardzo trudne.

Uwagi metodyczne:

- Zadanie wprowadzamy podczas rozgrzewki specjalistycznej.
- Na początku wykonujemy zadanie z wysokość linii serwisowej, przechodząc na 3/4 kortu, a kończymy utrzymując wymianę z linii końcowej.

NOTATKI

- Jeżeli w momencie uderzenia zawodnik nie poda prawidłowej litery alfabetu, kontynuujemy wymianę, a partner musi podać „zaległą” literę.
- Można wprowadzić możliwość uderzenia piłki z powietrza.
- Nie wymieniamy liter takich jak: A, Ć, E, Ł, Ń, Ś, Ź, Ż.
- W najtrudniejszej wersji – podawanie pełnych słów – można wykorzystać zarówno: rzeczowniki, przymiotniki, czasowniki i nazwy własne.
- W grupach młodszych, można przeprowadzić „Tenisowy alfabet” z uderzeniem kontrolnym.

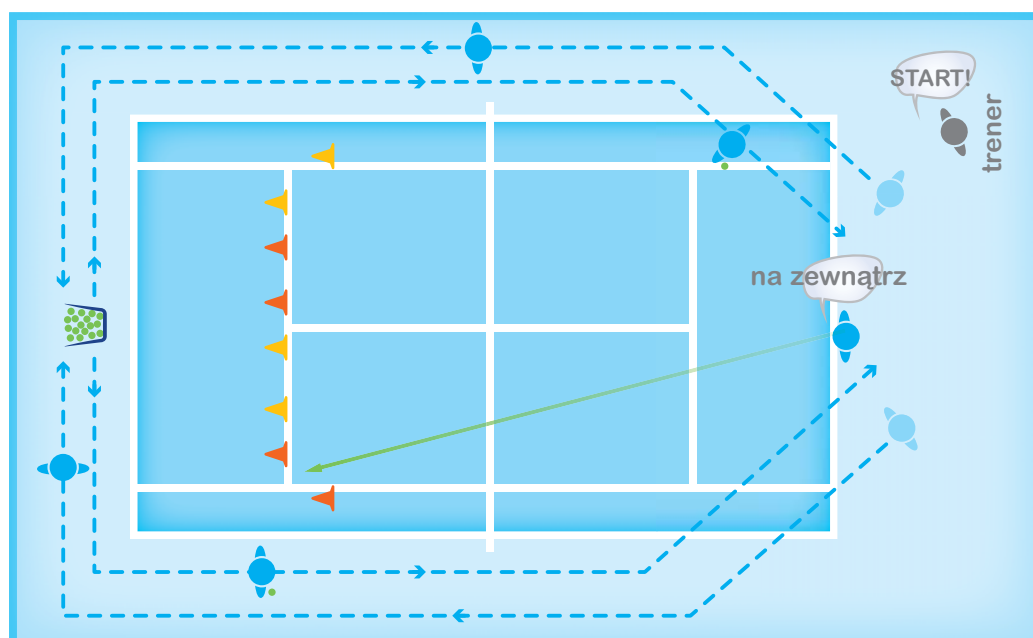
„WYŚCIG SERWISOWY”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka, koszyk z piłkami, pacholki

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności koncentracji i podejmowania decyzji na dużym zmęczeniu organizmu



Organizacja i przebieg zabawy: Ustawienie grupy i przyborów jak na schemacie. Na sygnał prowadzącego rozpoczynamy wyścig. Zawodnicy biegną na drugą stronę kortu, zabierają po jednej piłce z koszyka, wracają na linię końcową i mają za zadanie wykonać celny serwis w wyznaczoną przez siebie strefę. Celne uderzenie w karo i odpowiednią strefę, oznacza zdobycie punktu. Po wykonanym serwisie, gracz biegnie po kolejną piłkę do koszyka, kontynuując zdobywanie punktów. Wygrywa osoba, która jako pierwsza uzyska określoną liczbę trafień 5/7/9.

NOTATKI

Uwagi metodyczne:

- Wyznaczamy pachółkami, na obu karach serwisowych, dwie strefy trafienia: serwis na zewnątrz / do środka.
 - Serwis jednocześnie mogą wykonywać max. 2 osoby. Uczniowie oczekujący na uderzenie, powinni ustawić się w bezpiecznej odległości, tak by nie przeszkadzać osobom zagrywającym.
 - Należy zwrócić uwagę zawodnikom, że w momencie przebiegania na drugą stronę kortu, powinni cały czas obserwować nadlatujące piłki – kwestia bezpieczeństwa.
 - Uczniowie poruszający się w celu zabrania kolejnej piłki z koszyka, muszą biec poza kortem – kwestia bezpieczeństwa.
 - Nie wolno podnosić piłek z kortu. Wykorzystujemy tylko piłki znajdujące się w koszyku.
 - Każdy zawodnik liczy swoje punkty na głos.
 - Trener przyjmuje pozycję w okolicy środka linii końcowej, po stronie serwisu, aby mógł decydować o celności wykonywanych uderzeń.
 - Jeżeli zawodnikom nie udaje się zaliczyć określonej liczby trafień, można wprowadzić ograniczenie czasu – ok. 5 / 7 minut.
 - Dla zawodników mniej zaawansowanych – strefa trafienia to całe karo serwisowe po krosie.
- (Gra zaczerpnięta z książki „Uwierzyć w wygraną raz jeszcze” – rozdział Rafała Chrzanowskiego)

----- OBSZAR TAKTYCZNY -----

„FAJNA GRA”

Przybory i przyrządy: rakieta dla każdego dziecka, piłki, dwa hula-hoop

Miejsce: kort podzielony na dwie połowy

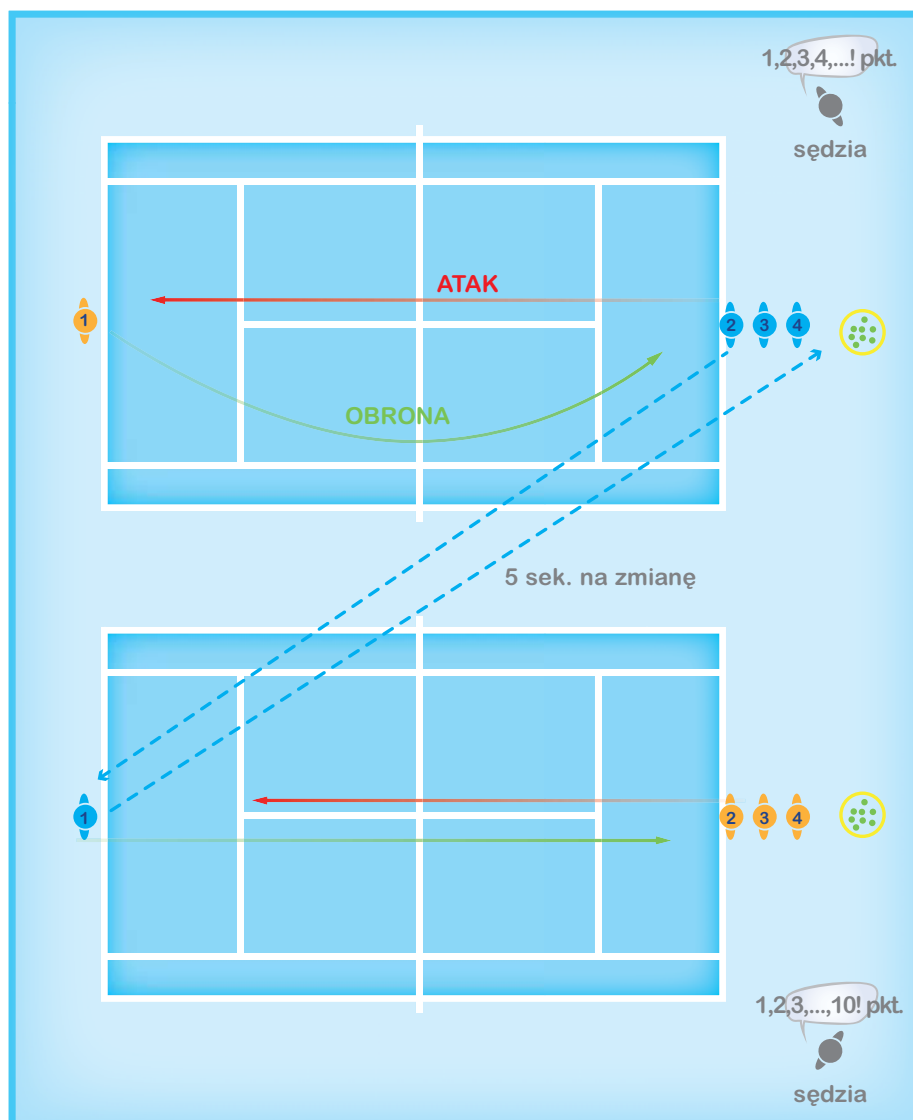
Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: kształtowanie umiejętności gry w obronie (utrzymanie piłki w wymianie i gra na czas) oraz ataku (dążenie do jak najszybszego zakończenia punktu)

Organizacja i przebieg gry: Dzielimy dzieci na dwa zespoły. Każda drużyna otrzymuje taką samą liczbą piłek, którą wkłada do swojej obręczy znajdującej się za linią końcową. W zespołach ustalamy kolejność w jakiej zawodnicy będą „bronić” swojej połowy kortu / pola gry. Gdy pierwsi kapitanowie zajmą wyznaczone miejsca na korcie, trener podaje sygnał rozpoczęcia gry. Podstawowe zasady gry:

- Wygrywa drużyna, która jako pierwsza pokona wszystkich „kapitanów” drużyny przeciwnej.
- Zdobycie określonej liczby punktów (np. 10) z zawodnikiem drużyny przeciwnej, powoduje zmianę i kolejny uczeń musi w przeciągu 5 sekund zająć pozycję na korcie.
- Serwis wykonywany jest zza linii końcowej, sposobem dolnym po koźle w: a) dowolne karo serwisowe, b) karo serwisowe po przekątnej, c) dowolne miejsce na korcie ale na wprost zawodnika znajdującego się po drugiej stronie siatki. Nie można zdobyć bezpośrednio punktu z serwisu.
- Po rozegraniu punktu, zawodnik broniący ma 3 sekundy na odzyskanie pozycji na korcie.
- Zawodnicy atakujący głośno liczą każdy zdobyty punkt (można pozwolić krzyzczeć).

NOTATKI



Uwagi metodyczne:

- Ważne aby zespoły były wyrównane pod względem poziomu umiejętności poszczególnych graczy.
- Najlepiej przeprowadzić tę grę na dwóch kortach jednocześnie.
- Gra świetnie sprawdza się w grupach od 8 do 12 osób.
- Należy wytłumaczyć dzieciom, że gra jest formą wyścigu. Osoby broniące powinny utrzymać jak najdłuższą wymianę (gra pod górę), natomiast zawodnicy atakujący starać się jak najszybciej skończyć piłkę.
- Jeżeli mamy nieparzystą liczbę dzieci, to w drużynie, w której jest mniej zawodników, jeden z kapitanów gra dwa razy jako obrońca kortu (na początku i na końcu gry).
- Gdy skończą się piłki w obręczy, drużyna musi zorganizować zbieranie piłek z kortu, jednocześnie rozgrywając punkty. Ważna kwestia bezpieczeństwa. Należy także zachować kolejność rozgrywanych punktów przez zawodników w zespole (nie może tylko jedna osoba zbierać piłek).

NOTATKI

- Rozgrywając „fajną grę” na dwóch kortach, powinno być dwóch sędziów, którzy liczą punkty, sprawdzają poprawność wykonywanych serwisów i kontrolują przebieg rywalizacji.
- Rozgrywając grę na jednym kortcie, wyznaczamy linię środkową, a punkty rozgrywamy na połowie kortu deblowego (z korytarzami). Serwis w karo / w cały kort singlowy.
- Gra bardzo intensywna i atrakcyjna dla dzieci. Odpowiedni dobór zawodników do poszczególnych drużyn sprawi, że gra będzie wyrównana i bardzo emocjonująca.

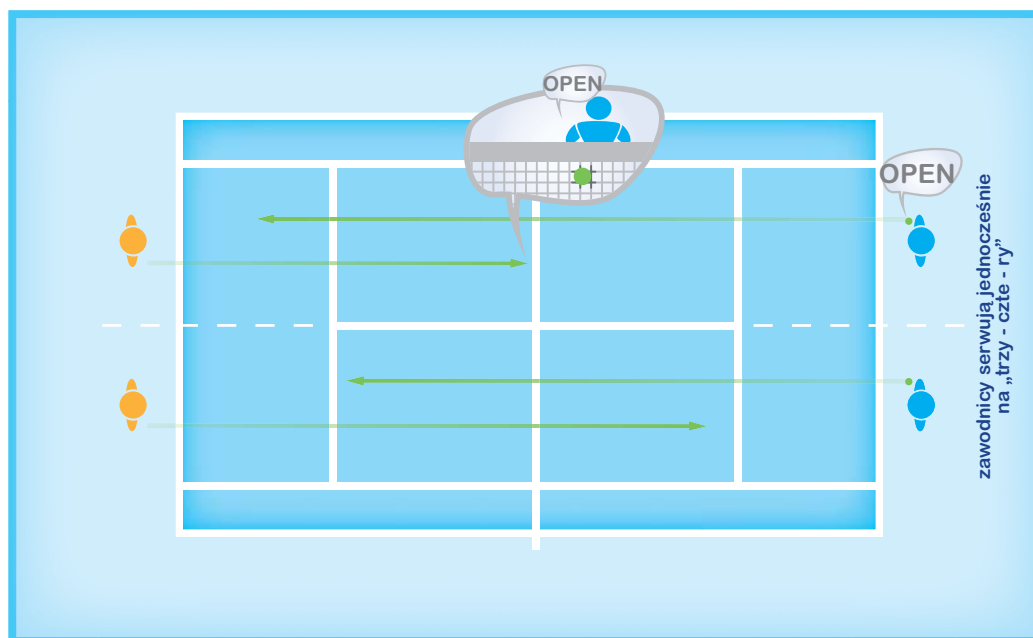
„OPEN”

Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka, piłki, znaczniki

Miejsce: kort deblowy podzielony na dwie połowy

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci

Cel: doskonalenie umiejętności gry deblowej, komunikacji w zespole oraz doskonalenie gry we wszystkich strefach kortu



Organizacja i przebieg gry: Dobieramy dzieci w dwójki. Wyznaczamy parę, która rozpoczyna grę. Wprowadza ona jednocześnie dwie piłki (każdy uczeń jedną) i rozgrywa dwa single w tym samym czasie na połowie kortu deblowego. Jeżeli któryś z czterech zawodników wygra wymianę, krzyczy głośno „OPEN” co oznacza, że drugą piłkę rozgrywamy już na całym kortcie deblowym. Podstawowe zasady gry:

- Serwis musi być wykonany jednocześnie przez obu zawodników z dwójki. Serwis może być wprowadzany sposobem dolnym po koźle / bez koźla, lub sposobem górnym ((decyduje o tym trener lub zawodnik) w cały kort singlowy lub w karo serwisowe.
- W jednej wymianie można zdobyć 0 / 1 / 2 punkty.

NOTATKI

- Wygrywa para: a) która jako pierwsza uzyska określoną liczbę punktów b) uzyska największą liczbę punktów w określonym czasie, c) najczęściej razy będzie „królewską parą”.
- System zmian i liczbę punktów, którą należy uzyskać aby dokonać przejścia na „królewską stronę”, określa trener wraz z zawodnikami.
- Można wprowadzać dodatkowe punkty np. za zagranie kończącego woleja / smecza oraz punkty ujemne za przegranie dwóch piłek w wymianie.

Uwagi metodyczne:

- Należy wyznaczyć wyraźnie linię środkową znacznikami poziomymi (liniami).
- Dla ułatwienia jednoczesnego wprowadzenia serwisu, zawodnicy mogą mówić „trzy, cztery”.
- Strefa trafienia piłką z serwisu zależy od zaawansowania i celu taktycznego trenera.
- Przed rozpoczęciem gry, należy przypomnieć wszystkim zawodnikom podstawowe zasady współpracy w grze deblowej i ustawienia w trakcie gry.

----- OBSZAR TECHNICZNY -----

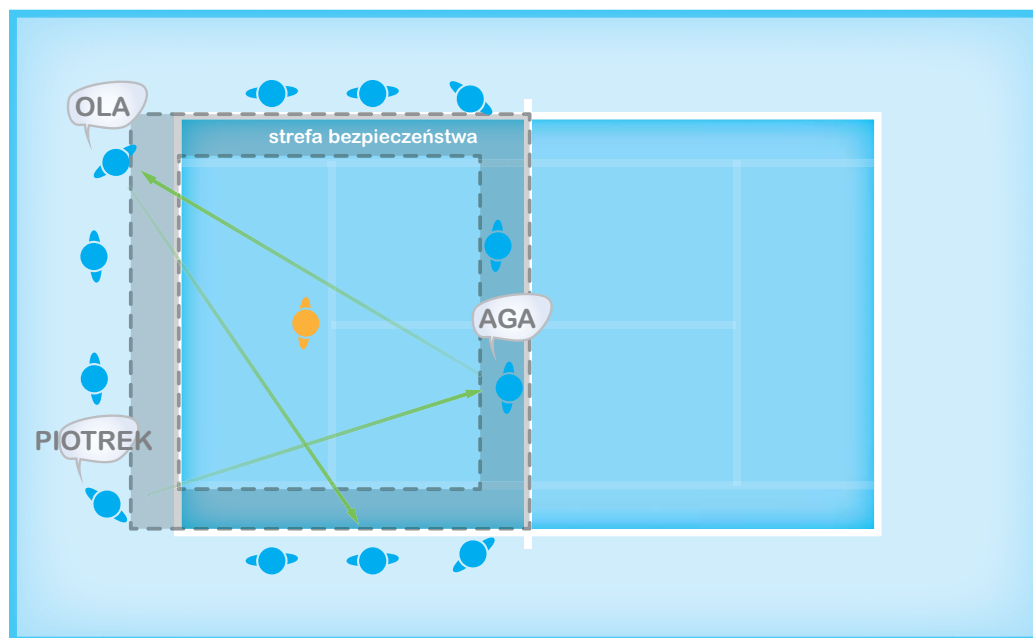
„GŁUPI JAŚ”

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

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

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



NOTATKI

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

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

Uwagi metodyczne:

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

NOTATKI

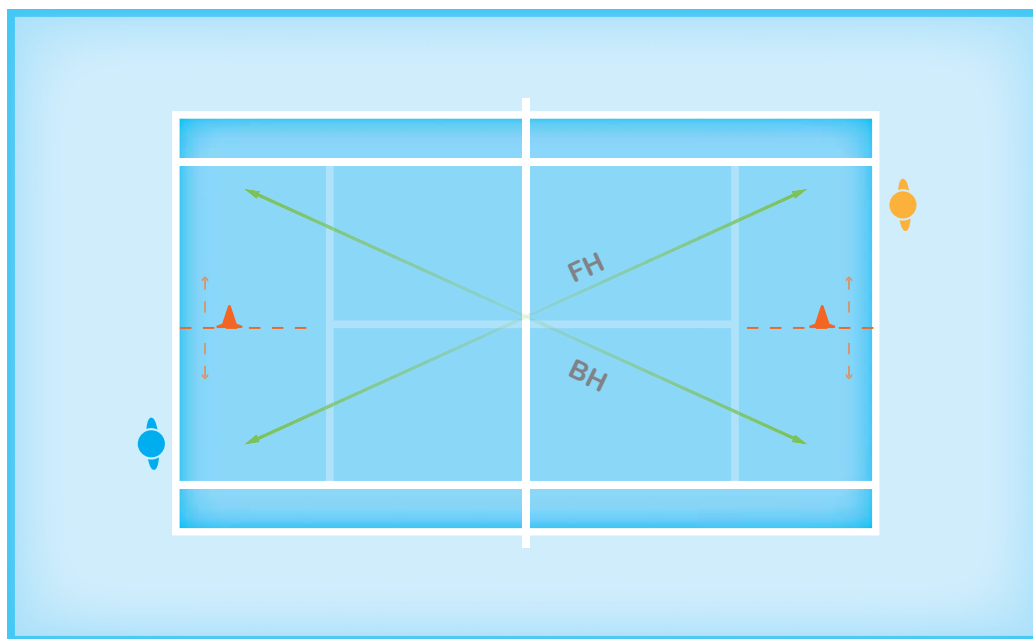
„MISTRZ KROSA”

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

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: dwóch / czterech zawodników

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



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

Uwagi metodyczne:

- Należy wytłumaczyć i objaśnić zawodnikom ocenę sytuacji podczas wymiany – kiedy występuje błąd niewymuszony oraz zagranie wygrywające.
- Gra odbywa się na korcie singlowym.
- Można wprowadzić zasadę, że rozgrywając np. krosy po stronie forhendowej, nie wolno uderzyć piłki stroną bekhendową. Wprowadzenie tej zasady wymusi na zawodnikach powrót do środka kortu.

NOTATKI

„MATCHPOINT”

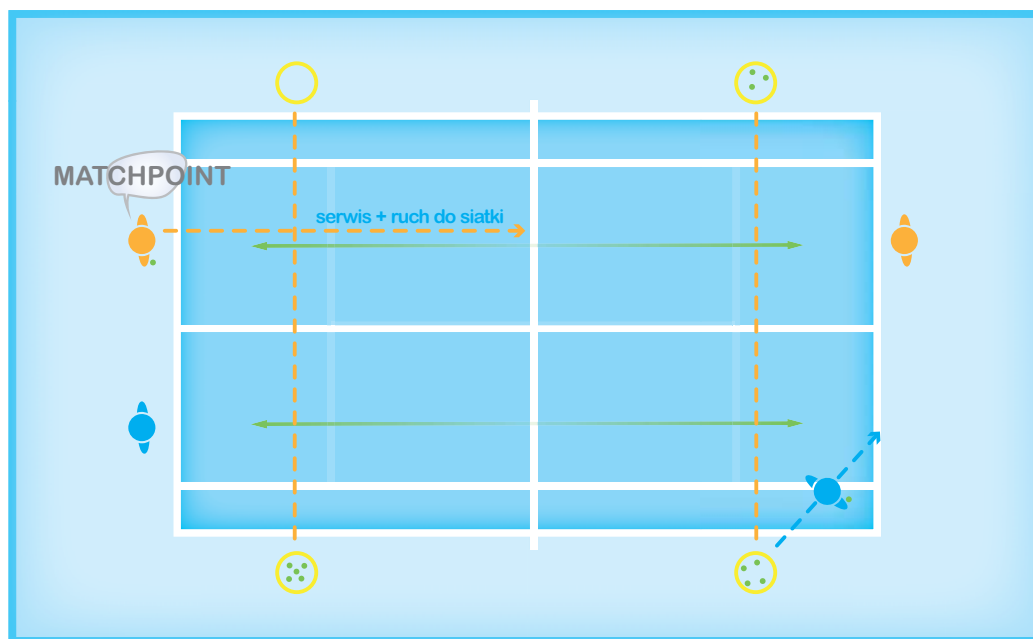
Przybory i przyrządy: rakietą dla każdego dziecka, 4 hula-hoop, po 5 piłek w każdej obręczy

Miejsce: kort do tenisa

Uczestnicy: czterech zawodników na korcie

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

Organizacja i przebieg gry: Przedłużając linię środkową, dzielimy kort deblowy na dwie połowy. Jednocześnie rozgrywamy dwa mecze jednocześnie – czterech zawodników. Rozpoczęcie gry następuje poprzez wykonanie rzutu sposobem górnym. Pierwszą piłkę zawodnicy rozgrywają z głębi kortu. Osoba, która wygra pierwszą wymianę, biegnie do swojej obręczy, zabiera jedną piłkę i wprowadza ją do gry uderzeniem po koźle. Zagranie powinno być atakujące i agresywne, ponieważ zawodnik po serwisie musi biec do siatki i starać się wygrać kolejny punkt wolejem. Na wprowadzenie kolejnej piłki do gry dziecko ma tylko trzy sekundy. Kiedy zostaje ostatnia piłka w obręczy, zawodnik, wprowadzając ją serwisem, jest zobowiązany głośno powiedzieć „matchpoint”, informując przeciwnika o ostatniej piłce. Jeżeli zawodnik rozgrywający „swoją” piłkę meczową wygra, zostaje zwycięzcą. Jeżeli przegra wymianę, zbiera do obręczy trzy piłki i gra toczy się dalej, do momentu, aż któryś z zawodników wygra ostatnią piłkę tzw. „matchpoint”. Czas gry ok. 7-10 minut.



Uwagi metodyczne:

- Przed rozpoczęciem gry jeden z zawodników bierze jedną dodatkową piłkę, którą będzie wprowadzał rzutem do gry.
- Serwis można wykonać w cały kort (połowa kortu deblowego).
- Na początku trener liczy trzy sekundy, jakie ma uczeń na wprowadzenie piłki do gry.
- Jeżeli zawodnik nie pobiegnie do siatki po serwisie, przegrywa punkt.

NOTATKI

- Należy zwrócić dzieciom uwagę na znaczenie i rolę uderzenia poprzedzającego atak do siatki.
- Jeżeli dzieci będą nadużywały uderzenia piłki lobem, można wprowadzić zakaz grania piłki wysokiej w pierwszym / drugim uderzeniu.
- Gra bardzo intensywna, atrakcyjna, doskonalcą wiele elementów gry jednocześnie. Przypomina ona znaną grę „defense-offense”, gdzie drużyna wygrywająca biegnie do siatki i musi wygrać trzy piłki z rzędu, a para przegrywająca cofa się na linię końcową.

----- OBSZAR MOTORYCZNY -----

„BEREK PLASTER”

Przybory i przyrządy: szarfa do wyznaczenia berka

Miejsce: kort, wyznaczone pole na boisku szkolnym

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

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

Organizacja i przebieg zabawy: Wyznaczamy jednego berka, który łapie pozostałych uczestników zabawy na połowie kortu deblowego. Utrudnieniem dla berka jest „obrońca”, który stara się uniemożliwić / przeszkadzać w złapaniu innego dziecka. Osoba dotknięta przez berka, staje się „obrońcą”, a uczeń, który blokował zostaje nowym berkiem. Zabawa trwa ok. 2 minut.

Uwagi metodyczne:

- Na początku zabawy to trener jest obrońcą, który przedstawia zasady i tłumaczy sposoby poruszania się w obronie.
- Obrońca może poruszać się dowolnym sposobem, ale w trakcie blokowania / zastawiania nie może używać rąk, popychać (zasady zgodne z zasadami gry w koszykówkę).
- Jeżeli berkowi nie udaje się ominąć dobrze poruszającego się obrońcy, to po ok. 20-30 sekundach trener zmienia berka.
- Przy większej liczbie ćwiczących, można wyznaczyć dwóch berków i obrońców oraz powiększyć obszar zabawy.

„BEREK RYM”

Przybory i przyrządy: drabinka koordynacyjna, ewentualnie pacholki

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

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

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

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

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

Uwagi metodyczne:

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

„PAINTBALL”

Przybory i przyrządy: piłki z gąbki, rakiety

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

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci

Cel: pobudzenie dzieci i przygotowanie do zajęć, kształtowanie szybkości, postrzegania i szybkości podejmowania decyzji, współpraca w drużynie

Organizacja i przebieg zabawy / gry:

I. „Biłwa każdy na każdego” – wszyscy uczestnicy mają po jednej piłce z gąbki. Zadaniem jest wykonanie jak najszybciej określonej liczby zbić pozostałych zawodników. Teren zabawy ograniczony do kortu deblowego. Nie wolno dwa razy z rzędu zbić tej samej osoby. Rzuty w głowę się nie liczą. Każde dziecko liczy swoje punkty na głos. Osoba, która skończy zadanie, trzyma rękę nad głową, co oznacza, że nie wolno jej już zbijać.

II. „Dwie drużyny” – dzielimy uczestników gry na dwa zespoły. Zasady bardzo podobne co w pierwszej zabawie. Ustawiamy dzieci po obu stronach kortu na liniach końcowych. Na sygnał prowadzącego rozpoczyna się „walka”. Gra odbywa się na całym korcie, można przebiegać na pole przeciwnika. Osoba zbита podnosi rękę do góry, odpada z zabawy i zajmuje wyznaczoną strefę dla osób zbitych. Wygrywa drużyna, która jako pierwsza zbije wszystkich przeciwników.

III. „Pojedynek” – dzielimy dzieci na trzy / cztery zespoły dwuosobowe. Ustawiamy drużyny w rogach pola gry. Na sygnał trenera pierwsze osoby z zespołu rozpoczynają „walkę” pomiędzy sobą. Punkt dla drużyny zdobywa to dziecko, które nie zostanie zbite. Można przeprowadzić tę samą grę, tylko wszyscy uczestniczą jednocześnie, nadal zachowując drużyny i współpracę w dwójkach. Tym samym jeden zespół może zdobyć nawet dwa punkty w jednej turze.

NOTATKI

IV. „Z raketami” – wszystkie powyższe odmiany można przeprowadzić z raketami. Najważniejsza jest kwestia bezpieczeństwa. Jeżeli grupa jest zdyscyplinowana, to możemy tę zabawę wprowadzić na zajęciach. Paintball jest naprawdę rewelacyjny. Oprócz emocji, szybkości wszystkiego: postrzegania, podejmowania decyzji, rzutu i adekwatnego reagowania na zaistniałą sytuację, także doskonali element woleja.

Uwagi metodyczne:

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

„DRUŻYNA SKOCZKÓW”

Przybory i przyrządy: 10/12 piłek do tenisa

Miejsce: kort

Uczestnicy: dowolna, parzysta liczba dzieci podzielona na dwa zespoły

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

Organizacja i przebieg gry: Rozkładamy po 5 / 6 piłek na liniach serwisowych po obu stronach siatki. Uczestników dzielimy na dwa zespoły. Zajmują one pozycje pod siatką, gdzie trener tłumaczy i pokazuje zasady gry. Zadaniem obu drużyn jest przerzucenie jak największej liczby piłek na drugą stronę siatki, wykorzystując do tego tylko STOPY. Czas gry ok. 1,5 – 2 minut. Wygrywa drużyna, po której stronie będzie mniej piłek po upływie czasu gry.

Uwagi metodyczne:

- Przerzucenie piłki nad siatką stopami jest złożonym i trudnym zadaniem ruchowym. Nie wszystkie dzieci potrafią wykonać to ćwiczenie. Dlatego warto przed grą, wykonać kilka ćwiczeń wprowadzających.
- Trener prezentuje dwie podstawowe formy przerzucenia piłki na siatkę: a) trudniejsza – wyrzucenie piłki trzymanej pomiędzy stopami przed sobą, wykonując wyskok obunóż z miejsca i podciągnięcie kolan do klatki piersiowej, b) łatwiejsza – wyrzucenie piłki za sobą z wykonaniem lekkiego obrotu i podciągnięciem pięt do pośladków.
- Piłkę prowadzimy po ziemi podeszwą stopy. Jeżeli piłka się jeszcze odbija, należy ją zatrzymać, przyjąć / zgasić na ziemi i dopiero możliwe jest przerzucanie piłki na drugą stronę siatki.
- Nie wolno piłki odbijać nogą ani głową. Zabronione jest blokowanie przechodzącej piłki – brak bloku.
- Przerzucamy tylko po jednej piłce.
- Jeżeli jakaś piłka przeleci na kort obok, prowadzący / sędzia powinien jak najszybciej ponownie wprowadzić ją do gry po stronie, po której opuściła boisko.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

„KÓŁKO I KRZYŻYK”

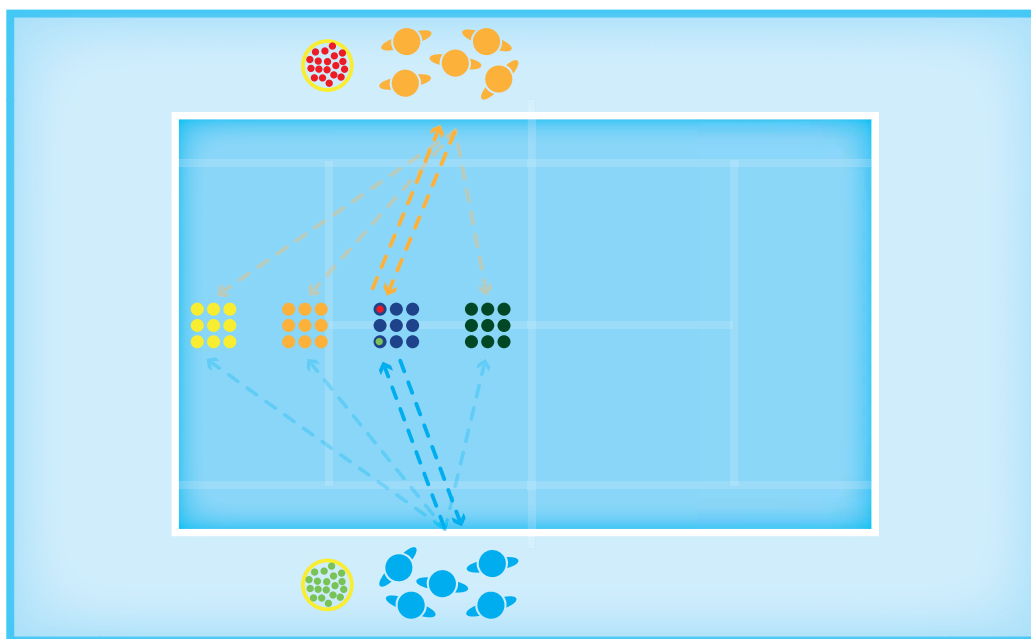
Przybory i przyrządy: 4 kolory znaczników po 9 sztuk, 2 kolory piłek po 20/22 sztuki, dwie obręcze hula-hop

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

Uczestnicy: dowolna liczba dzieci podzielona na dwa zespoły

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

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

**Uwagi metodyczne:**

- Wyścig jest bardzo dynamiczny, dlatego należy zwrócić uwagę dzieciom na kwestię bezpieczeństwa.
- Ustawienie trenera jest ważnym elementem podczas sędziowania i egzekwowania prawidłowego startu kolejnych zawodników – trzeba „przybić piątkę”!

NOTATKI

- Jeżeli piłka spadnie ze znacznika, to tylko zawodnik, który ją odkładał, może ją poprawić.
- Nie wolno przestawiać piłek ułożonych już na znacznikach.
- Jeżeli zawodnik potrąci znacznik i piłka znajdująca się na nim spadnie, musi ją odłożyć na miejsce.
- Jeżeli zawodnik wystartuje zbyt wcześnie „falstart”, musi wycofać się za linię startu i dopiero kontynuować wyścig.
- Przy większej liczbie uczestników jednocześnie może wykonywać zadanie dwóch zawodników. Utrudnia to znacznie sędziowanie.
- Można wprowadzić zadanie dodatkowe dla zawodników wracających do drużyny, np. proste ćwiczenia na linii bocznej singlowej przed przekazaniem „piłki” – ćwiczenia pracy nóg.
- W wyścigu tym dzieci muszą bardzo szybko podejmować decyzje o charakterze taktycznym. Gdzie rozkładać piłkę, czy zdobywać punkty, a może blokować przeciwnika. Dlatego przed rozpoczęciem każdego wyścigu należy dać możliwość zaplanowania strategii i taktyki wyścigu.

NOTATKI

.....

.....

.....

.....

Literatura

- Andrzejewski, W., & Unierzyski, P. (2010). *Program szkolenia dzieci do lat 10-ciu*. PZT. Warszawa: PZT.
- Andrzejewski, W., Lelonek, M., Lelonek, G., Multan, J., Unierzyski, P., & Walter, K. (2011). *Program szkolenia dzieci do lat 10-metodyka nauczania na poziomie niebieskim i czerwonym*. Warszawa: PZT.
- Crespo, M., & Cooke, K. (1999). *The Tactical Approach to Coaching Tennis*. ITF Coaches Review, Issue 19, 7-8.
- Crespo, M., & Miley, D. (1998). *Advanced Coaches Manual*. London: ITF.
- Crespo, M., & Reid, M. (2002). *Modern tactics: an introduction*. ITF Coaching & Sport Science Review, 27, 2.
- Elliott, B., Reid, M. & Crespo M. (2009). *Technique Development in Tennis Stroke Production*. London: ITF.
- Grosser, M. & Schöenborn R. (2002). *Competitive Tennis for Young Players*. Akwizgran: Mayer and Mayer.
- Grosser, M., Schöenborn R., & Kraft H. (2000). *Speed training for tennis*. Akwizgran: Mayer and Mayer.
- Jopkiewicz, A., & Suliga, E. (2005). *Biomedyczne podstawy rozwoju i wychowania*. Radom-Kielce.
- Malina, R., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation and Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics, II wyd.
- Maszczyk, T. (red.). (2007). *Edukacja fizyczna w nowej szkole*. Warszawa: AWF.
- Multan, J. (2017). *Gry i zabawy tenisowe*. Warszawa: PZT.
- Official Programme of The International Tennis Federation. The ITF Guide to Organising 10 & Under Competition*. London: ITF.
- Osiński, W. (2003). *Antropomotoryka*. Poznań: AWF.
- Owczarek, S. (2001). *Gimnastyka przedszkolaka*. Warszawa: WSiP.
- Pankhurst, A. (1999). *Game based coaching*, London: ITF, CSSR, 19, 11-13.
- Payne, G.V., & Isaacs, L.D. (2017). *Human Motor Development in lifespan approach*. 9th Ed, London and New York: Routledge Taylor&Francis Group.
- 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., Makiełto-Jarża, G. (1985). *Psychologia rozwojowa i wychowawcza wieku dziecięcego*. Warszawa: WSiP.
- Raczek, J. (2010). *Antropomotoryka*. Warszawa: PZWL.
- Schöenborn, R. (1993). *Players' performance and development*. ITF Coaches Review, 2, 1-2.
- Schöenborn, R. (1994). *Modern Complex Training in Tennis*. ITF Coaches Review, 4, 2-3.
- Sozański, H. (1999). *Podstawy teorii treningu sportowego*. Warszawa: COS.
- Starosta, W. (2003). *Motoryczne zdolności koordynacyjne*. Warszawa: Instytut Sportu.
- Strzyżewski, S. (1996). *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*. Warszawa: WSiP.
- Strzyżewski, S. (1997). *Wychowanie fizyczne poza salą gimnastyczną*. Warszawa: WSiP.
- Sulisz, S. (red.). (2000). *Wychowanie fizyczne w kształceniu zintegrowanym*. Warszawa: WSiP.
- Szopa, J., Mleczko, E., & Żak S. (1996). *Podstawy antropomotoryki*. Warszawa- Kraków: Wyd. Naukowe.
- Trzeźniowski, R. (1995). *Zabawy i gry ruchowe*. Warszawa: WSiP.
- Turner, J., & Helms D. (1999). *Rozwój człowieka*. Warszawa: WSiP.
- 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*. London: ITF, 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.
- Unierzyski, P., Bogusławski, M., & Wheatley, S. (2018). *Applied integrated training on-court - specific case studies: Is it a methodology of the future?* ITF Coaching and Sport Science Review, 75 (2): 31-33.
- Wlaźnik, K. (1996). *Wychowanie fizyczne w przedszkolu, Przewodnik metodyczny dla nauczyciela*. Warszawa: Juka.
- Wolański, N. (2005). *Rozwój biologiczny człowieka*. Warszawa: PWN.

LINKI:

1. <http://www.tennisplayandstay.com/tennis10s/about-tennis10s/about-tennis10s.aspx>
2. <https://www.tennis.com.au/coaches/coach-education>

NOTATKI

Więcej, szybciej, lepiej!

Z APLIKACJĄ **ORLEN VITAY** ZAWSZE ZYSKUJESZ!



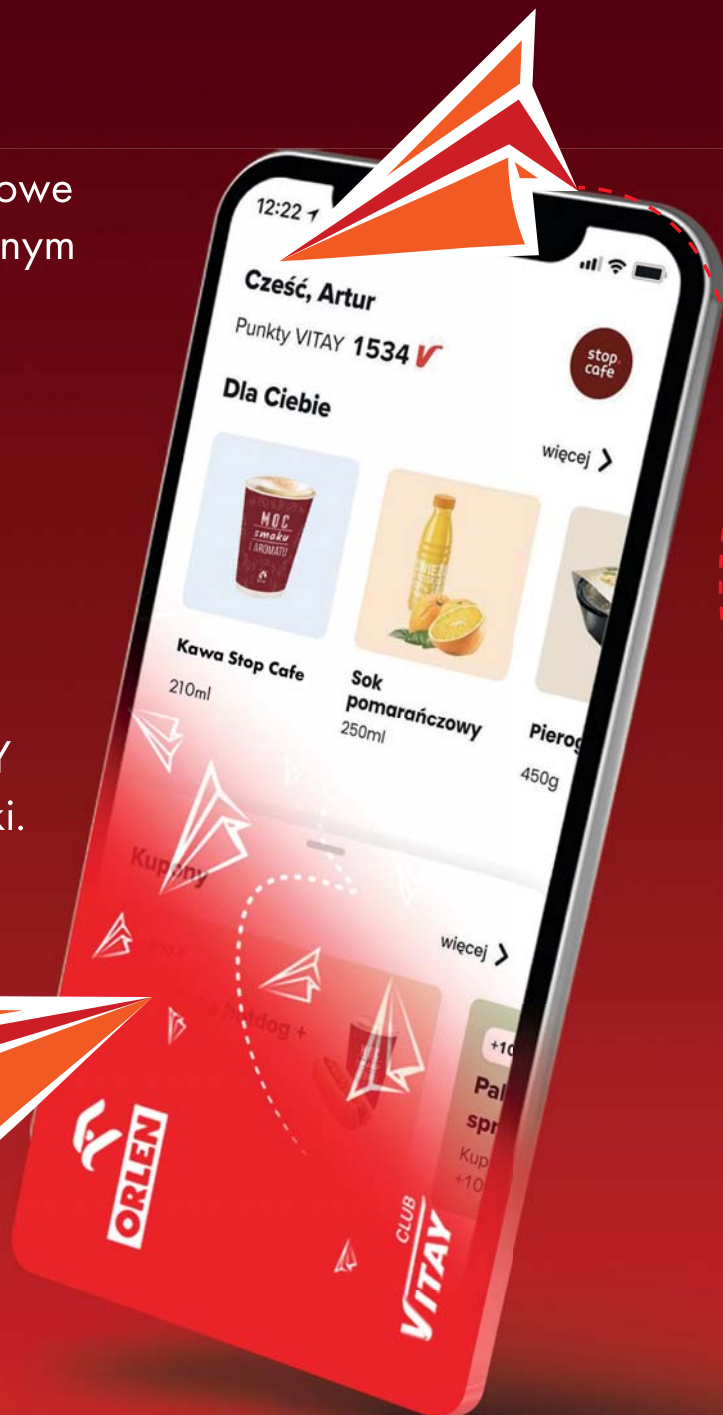
Ekstrapunkty i dodatkowe rabaty dzięki atrakcyjnym kuponom w aplikacji.



Mobilne płatności bez podchodzenia do kasy.



Wirtualna karta VITAY zawsze w zasięgu ręki.



Zeskanuj QR kod i pobierz aplikację **ORLEN VITAY**

NOTATKI

**ORLEN
paczka**

Poznaj
usługę

**ORLEN
Paczka**



Zakupy zamawiane przez Internet możesz odbierać w sieci naszych punktów:



na stacjach
ORLEN



w kioskach
RUCH



w Automatach Paczkowych
ORLEN Paczka



i wielu innych miejscach
blisko Ciebie

Wybierz dostawę z **ORLEN Paczką** w ulubionym sklepie internetowym oraz na:
Allegro, OLX i Vinted.

www.ornenpaczka.pl

NOTATKI



*Przekazujemy serdeczne podziękowania dla wszystkich ekspertów i trenerów,
którzy swoją wiedzę i pracę pomogli realnie w opracowaniu materiałów
wykorzystanych w tej książce.*

Pomagali, wspierali i doradzali:

*Dominika Kuchta
Ewelina Sterczewska
Karolina Bulwan
Justyna Pajęk
Zuzanna Dolata
Dominik Bernatowicz
Rafał Sołński
Michael Ebert
Grzegorz Lelonek*

*Dziękujemy serdecznie zawodnikom,
których wizerunków użyliśmy na zdjęciach pokazowych:*

- Maria Wojtaszczyk
- Oliwer Miśkiewicz
- Gabriela Wdzięczna
- Jan Nowacki
- Wiktoria Woroniecka
- Oliver Krupa
- Anna Skorupska
- Emil Makiela
- Aleksander Błus
- Seweryn Brzostowski

To była przyjemność – pracować z Wami!



tenis 10



Polski Związek Tenisowy
Warszawa 2022



www.tenis10.pl



tenis10@pzt.pl



ISBN 978-83-934330-4-9



9 788393 433049



produkt NIE JEST przeznaczony do sprzedaży!



STRATEGICZNY
SPONSOR



Rakiety
ORLENU



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

Produkt dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki
w ramach Narodowego Programu Upowszechniania Tenisa.

fundacja arp

