

# Ćwiczenia nr 1.

mgr Krzysztof Juśkiewicz

## Inicjacja tenisowa.

**Teoria - sprzęt: omówienie rodzajów piłek, strun, budowy rakiety.**

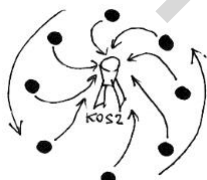
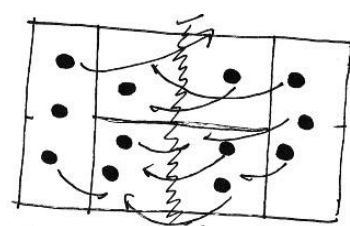
**Koordinacja wzrokowo – ruchowa (zabawy rzutne ).**

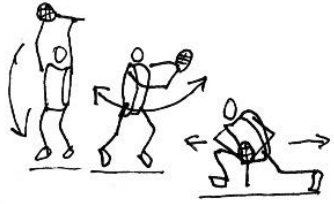
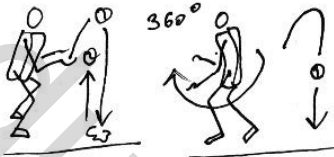
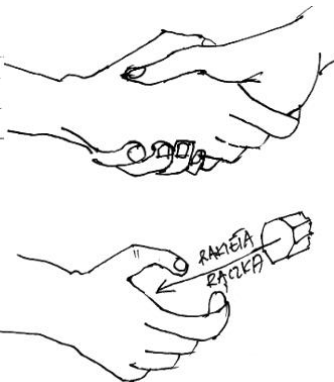
**Kontrola ustawienia płaszczyzny „główki rakiety”.**

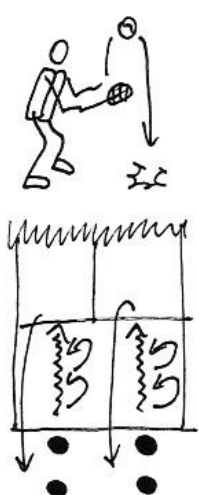
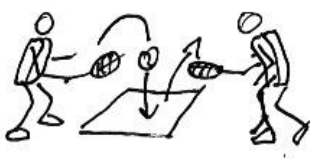
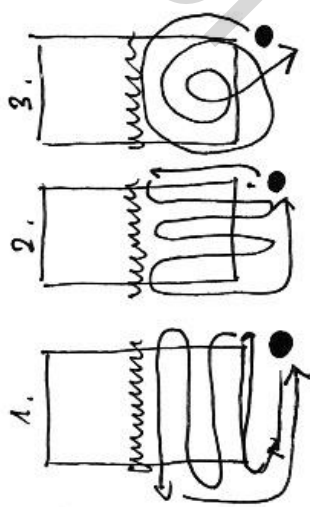
**Chwyty – „Cześć” (kontynentalny).**

**„Czucie piłki – czucie rakiety”.**

**Mini Tennis, Mini Tie-break (5 pkt.).**

Lp.	Zadanie	Opis	Organizacja/Uwagi	Kod
1.	„Przymierz i traf”.	<p>Ćwiczący ustawieni są na obwodzie koła około 2 metrów od kosza, który umieszczony jest po środku. Każdy ma w ręku jedną piłkę. Na sygnał poruszają się truchtem w P-L stronę na przemianstronnie. Na komendę „Stop”, obracają się przodem i jednocześnie wykonują rzut piłką od dołu (P-L) ręką naprzemiennie do kosza. Kto nie trafi wykonuje ćwiczenie dodatkowe np. „pajacyki”.</p> <p><i>*(dalszy opis i demonstracja w trakcie ćwiczeń).</i></p>	<p>Warianty rzutów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• P-L ręką</li> <li>• Pod P-L nogą itp.</li> </ul> <p>Warianty poruszania się:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przodem</li> <li>• Tyłem</li> <li>• Korkiem skrzyżnym itd.</li> </ul>  <p>5-7 minut.</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>
2.	„Wojna na piłki”	<p>Ćwiczący podzieleni są na dwa zespoły. Ustawieni są po dwóch stronach siatki. Każda drużyna ma 10 piłek. Każdy ćwiczący może mieć w ręku tylko jedną piłkę. Na sygnał „Start” drużyny starają się przerzucić jak najwięcej piłek na drugą stronę. Piłki mogą być przerzucane tylko w obszar kortu. Na sygnał „Stop” przestają rzucać i liczą ile piłek jest na ich połowie kortu.</p>	<p>Warianty:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rzuty P-L ręką</li> <li>• Rzuty od dołu, znad głowy itp.</li> </ul>  <p>5-7 minut</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>

		Drużyna, która ma mniej piłek wygrywa.		
3.	„Rozciąganie”	Zestaw 5-6 prostych ćwiczeń rozciągających duże partie mięśniowe z wykorzystaniem rakietki tenisowej.	 <p>3-5 minut</p>	P-D P-M P-DR
4.	„Żonglerka. 1-2-3 piłki”	Ćwiczący ustawieni w rozsympce na jednej połowie kortu. Każdy ma jedną piłkę tenisową. - podrzucić piłkę PR, po koźle złap PR - porzucić piłkę PR, po koźle złap LR - podrzucić piłkę PR, zrób obrót o 360° w P-L stronę, po koźle złap w PR itd. Docelowo próba żonglerek 3-ma piłkami tenisowymi. <i>*(dalszy opis i demonstracja w trakcie ćwiczeń).</i>	 <p>15 minut</p>	
5.	Chwyty „Cześć”	W parach ćwiczący uczą się opanowania <b>chwytu kontynentalnego (2) – chwytu „Cześć”</b> . Podaj rękę partnerowi, tak jak do przywitania, wysuń swoją dłoń - wsuń rączkę rakietki ułożoną ramą prostopadłe do kortu. Zaciśnij chwyt. Od tego momentu zanim zaczniesz wykonywać kolejne ćwiczenia – sprawdź chwyt rakietki.	 <p>Chwyty „Cześć” (2) – kontynentalny. 2-3 minuty</p>	P-D P-M P-DR
6.	„Mistrz podbijania”	Ćwiczący w rozsympce. Rakietka w (P-L)R piłka w drugiej, podrzucić piłkę, po koźle podbij główką rakietki i złap.		P-D P-M P-DR

		<p>- jw. podrzuć piłkę, po koźle staraj się kontynuować podbijanie</p> <p>- jw. przełoż raketę do drugiej ręki</p> <p>- stań na linii końcowej twarzą do siatki, staraj się podbijając piłkę po koźle iść do linii serwisowej i z powrotem (P-L)R.</p> <p><i>*(dalszy opis i demonstracja w trakcie ćwiczeń).</i></p>	 <p>30 minut</p>	
7.	„Mini Tennis” „Mini Tie-break”	<p>Ćwiczący w parach ustawiają się naprzeciwko siebie, w poprzek kortu, w odległości ok. 2 metrów. Po między sobą na korcie rysują kwadrat 1 x 1 m. Starają się podbijać piłkę na zmianę tak, aby skozłowała w pole kwadratu (koziół minimum do wysokości kolan). <b>Tennis Express.</b></p> <p><i>*(zasady rozgrywania Mini Tie-break 'a omówię w trakcie zajęć).</i></p>	 <p>15 minut</p>	P-D P-M P-DR
8.	Konserwacja kortów / Omówienie zajęć.	<p>Pokaz sposobów konserwacji kortów („siatkowanie”).</p> <p>Przypomnienie kluczowych treści zajęć – pytania ? – zadania – temat kolejnych ćwiczeń.</p>	 <p>10 minut</p>	