



Xpress **tenis** TM

Program kursu – przewodnik dla trenerów

Polski Związek Tenisowy, 2013

Wszystkie prawa zastrzeżone.

Żadna część publikacji nie może być kopiowana czy przekazywana w jakiegokolwiek formie lub za pomocą środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopii, płyt czy innych bez uprzedniej zgody.

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

Wydawnictwo finansowane za środków Ministerstwa Sportu i Turystyki.



Polski Związek Tenisowy

adres: ul. Frascati 4, 00-483 Warszawa

telefon: +48 22 629 26 21

fax: +48 22 621 80 01

internet: www.pzt.pl

email: pzt@pzt.pl

Przygotowanie graficzne i skład:

4S Media Sp. z o.o. – wydawca magazynu „TENISklub”

Cezary Jasiński

redakcja@tenisklub.pl

www.tenisklub.pl

Zdjęcia: ITF

Druk: Drukarnia ArtDruk

ul. Napoleona 4, 05-230 Kobyłka

www.artdruk.com

SŁOWO WSTĘPNE

Szanowni Państwo,

Przekazujemy w Państwa ręce kolejną publikację przygotowaną przez Polski Związek Tenisowy w ramach wdrażanej przez Międzynarodową Federację Tenisową (ITF) światowej kampanii Play and Stay, której celem jest zachęcenie do gry oraz pozostanie w tenisie jak największej liczby osób, zarówno dzieci jak dorosłych.

W Polsce, po niezwykle udanym debiucie Programu „Tenis 10”, wdrożeniu metodyki nauczania tenisa dzieci przy użyciu mniejszych kortów, raket i odpowiednich piłek do większości klubów, pierwszych sukcesach na polu wdrażania tenisa do szkół i na Orliki, czas na wprowadzenie kolejnej odsłony kampanii Play Stay czyli programu **Tenis Xpress**.

Program **Tenis Xpress** skierowany jest do osób dorosłych, które nigdy nie grały w tenisa i opiera na założeniu, że dzięki wykorzystaniu odpowiedniego sprzętu – zwłaszcza piłek, mogą w bardzo szybki i atrakcyjny sposób przyswoić sobie podstawy i już po sześciu tygodniach cieszyć się pierwszą grą z partnerem.

Niniejszy podręcznik, stworzony przez trenerów współpracujących z ITF, skierowany jest przede wszystkim do instruktorów i trenerów i zawiera gotowy, przetestowany w wielu krajach, „przepis” jak w ciągu sześciu tygodni, krok po kroku nauczyć dorosłych podstaw gry.

Na tyle, żeby mogli zagrać ze swoim dzieckiem czy partnerem, który zaczynał razem z nimi. Na tyle, żeby mogli przychodzić do klubu, cieszyć się z bycia członkiem tenisowej społeczności. Na tyle, żeby przez kolejne lata chcieli z jednej strony szlifować technikę i startować w turniejach, ale także wraz z innymi graczami tworzyć i cieszyć się atmosferą bycia w klubie. Klubie nie rozumianym jako korty i domek klubowy, lecz klubie w sensie grupy osób o podobnych zainteresowaniach, dla których tenis jest sposobem na życie i aktywne spędzanie czasu.

Dzisiaj w historycznym dla Polskiego tenisa momencie wszyscy mówią o tenisie. Zarówno Ci co grają jak i Ci, którzy nigdy jeszcze nie spróbowali. Dla tych ostatnich jest właśnie **Tenis Xpress**. Tenis jest łatwy. Tenis jest dla wszystkich. Zapraszamy na korty!



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

Magdalena Rejniak-Romer
Sekretarz Generalny
Polskiego Związku Tenisowego

SPIS TREŚCI:

CELE TENIS XPRESS	7
WSKAZÓWKI DLA TRENERÓW	8
PROGRAM KURSU	12
TYDZIEŃ 1 PRZEGLĄD	13
TYDZIEŃ 1 ORGANIZACJA I SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI	14
TYDZIEŃ 2 PRZEGLĄD	18
TYDZIEŃ 2 ORGANIZACJA I SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI	19
TYDZIEŃ 3 PRZEGLĄD	23
TYDZIEŃ 3 ORGANIZACJA I SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI	24
TYDZIEŃ 4 PRZEGLĄD	31
TYDZIEŃ 4 ORGANIZACJA I SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI	32
TYDZIEŃ 5 PRZEGLĄD	37
TYDZIEŃ 5 ORGANIZACJA I SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI	38
TYDZIEŃ 6 PRZEGLĄD	43
TYDZIEŃ 6 ORGANIZACJA I SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI	44
DODATKOWE INFORMACJE DLA TRENERÓW	46
PO UKOŃCZENIU KURSU TENIS XPRESS	47



CELE TENIS XPRESS

W trakcie kursu...

- Przedstawienie dorosłym tenisa w formie aktywnych i dynamicznych zajęć, z wykorzystaniem wolniejszych piłek w taki sposób, aby mogli w niego grać tak szybko jak to tylko możliwe!

Na koniec pierwszej lekcji...

- Wszyscy dorośli potrafią zaserwować i zagrać wymianę piłką czerwoną oraz liczyć metodą tiebreakową.

Na koniec kursu...

- Wszyscy dorośli łatwo (z pewnością siebie) mogą uczestniczyć w treningach oraz rozgrywać mecze, używając piłek zielonych; rozumieją podstawowe zasady taktyki oraz przepisy gry.

**TENIS XPRESS...
GRA W TENISA JEST ŁATWA!**

WSKAZÓWKI DLA TRENERÓW

Tenis Xpress to program, dzięki któremu każdy kto zaczyna naukę gry w tenisa, od samego początku postrzega tenisa jako sport dynamiczny, łatwy i szybki do nauczenia. Idea tego programu polega na tym, aby każdy nowy dorosły gracz, który już na pierwszej lekcji serwuje, gra wymiany i liczy punkty, na końcu całego 6 lekcyjnego kursu:

- posiadał podstawowe umiejętności techniczne w zakresie gry z głębi kortu, serwisu i woleja
- czuł się pewnie grając na punkty na pełnym korcie, piłką zieloną
- znał podstawowe elementy taktyki
- znał podstawowe przepisy gry.

Kursy Tenis Xpress przeznaczone są dla:

- zupełnie początkujących, którzy nigdy nie mieli nic do czynienia z tenisem,
- tych, którzy uzyskali już jakieś podstawy w trakcie indywidualnych lekcji z trenerem, ale nigdy nie spróbowali gry z innymi graczami na ich poziomie,
- początkujących powracających do tenisa po długiej przerwie.

KAMPANIA TENNIS PLAY AND STAY

Tenis Xpress jest elementem kampanii ITF Tennis Play and Stay.



WOLNIEJSZE PIŁKI SĄ TAKŻE DLA DOROSŁYCH

Wolniejsze piłki nie są przeznaczone tylko do szkolenia dzieci. Mogą być także używane w nauczaniu dorosłych. Dzięki wolniejszemu piłkom proces nauczania może być w znacznym stopniu przyspieszony. Należy zwrócić uwagę na fakt, że dorośli uczą się w innym tempie, mają inne doświadczenie i transfer umiejętności. Z tego powodu każdy trener prowadzący kurs dla dorosłych z użyciem wolniejszych piłek powinien być dość elastyczny, zwracając uwagę na następujące elementy:

- Jaka piłka (pomarańczowa czy zielona) używana jest na danym etapie kursu, uwzględniając umiejętności i postępy czynione przez uczestników. Piłka czerwona powinna być używana tylko wtedy, kiedy jest to niezbędne, jako pomoc w nauczaniu lub w celu uczynienia lekcji bardziej aktywną.
- W jakim momencie gracze są gotowi do zmiany piłek na szybsze. Należy pamiętać o tym, że nie wszyscy uczą się w tym samym tempie, dlatego podczas tej samej lekcji, różni zawodnicy mogą grać różnymi piłkami.
- Konieczność powrotu do wolniejszych piłek, jeśli gracze tracą pewność siebie, napotykając na trudności w opanowaniu niektórych ćwiczeń.
- Jak dużego postępu dokonali gracze w trakcie kursu. Będą osoby, którym uda się zrealizować cel kursu, czyli rozgrywanie „zabawowych” meczów piłką zieloną, ale będą też tacy, którzy nie tracąc pewności siebie, będą mogli to zrobić jedynie piłką pomarańczową.

PIŁKA ZIELONA JEST OFICJALNIE DOPUSZCZONA DO ROZGRYWANIA TURNIEJÓW TENISOWYCH

Po konsultacjach z przedstawicielami narodowych federacji oraz Tennis Industry Association (ITA), ITF zaaprobował na okres próbny dwóch lat (od 1 stycznia 2012) przepis, że piłki zielone są dopuszczone do gry na wszystkich poziomach z wyjątkiem: turniejów profesjonalnych, Davis Cup i Fed Cup, indywidualnych i drużynowych turniejów sankcjonowanych przez ITF i federacje regionalne (ITF Juniors, ITF Seniors i ITF Wheelchair Circuits). Podczas okresu próbnego narodowe federacje mają prawo decydować, które zawody będą rozgrywane piłkami zielonymi.

PRZEWODNIK – WOLNIEJSZE PIŁKI

Podczas kursu wykorzystuje się głównie piłki pomarańczowe i zielone.



PIŁKA POMARAŃCZOWA

Wielkość: 6.00-6.86 cm
Masa: 36.0-46.9 g
50% wolniejsza niż żółta



PIŁKA ZIELONA

Wielkość: 6.00-6.86 cm
Masa: 47.0-51.5 g
25% wolniejsza niż żółta

Piłki czerwone mogą być używane głównie jako pomoc w nauczaniu techniki, taktyki lub w celu uczynienia lekcji bardziej aktywną.



PIŁKA CZERWONA

Wielkość: 6.90-8.00 cm
Masa: 36.0-46.9 g
75% wolniejsza niż żółta
Podobna charakterystyka do gąbczastych, przeważnie nieco od nich szybsza, również większa niż zwykła piłka żółta.



FORMAT KURSU

Kurs Tennis Xpress trwa 9 godzin i podzielony został na 6 półtoragodzinnych lekcji.

Każda lekcja prowadzona jest przez trenera. Bardzo ważne jest, aby uczestnicy w celu budowania pewności siebie, mieli możliwość samodzielnej gry pomiędzy lekcjami.

Biorąc pod uwagę różną dostępność kortów w ośrodkach tenisowych oraz zmienną liczbę uczestników kursu, rekomendujemy również poniższe alternatywne jego warianty:

WARIANT I

6 x 2 godz. – w tym 6 x 1,5 godz. z trenerem plus dodatkowe 30 minut poświęcone na dodatkową praktykę lub grę. Dodatkowy czas może, ale nie musi być nadzorowany przez trenera. W przypadku wybrania tego wariantu w koszcie kursu mogą być uwzględnione dodatkowe godziny wynajęcia korty oraz pracy trenera.

WARIANT II

4 x 2 godz. – cztery 2-godzinne sesje z trenerem. W przypadku wyboru tego wariantu, trener samodzielnie powinien zmodyfikować przedstawiony poniżej program szkoleniowy

WARIANT III

9 x 1 godz. – dziewięć 1-godzinnych sesji z trenerem. Podobnie jak w przypadku Wariantu II, trener powinien odpowiednio dostosować program szkoleniowy do tego formatu czasowego.

PROGRAM KURSU

LEKCJA	GODZINY	ZADANIA LEKCYJNE
1	0h - 1,5h	<ul style="list-style-type: none"> powitanie uczestników kursu, wprowadzenie oraz wyznaczenie celów wolniejsze piłki oraz uproszczone warunki gry nauka techniki podstawowych uderzeń po koźle, dzięki którym gracze będą mogli ćwiczyć regularność w grze z linii końcowej (<i>piłka czerwona/pomarańczowa</i>) nauka podstawowego serwisu oraz returnu (<i>piłka czerwona/pomarańczowa</i>) gra na punkty z liczeniem metodą tiebreakową (<i>piłka czerwona/pomarańczowa</i>) 
2	1,5h - 3h	<ul style="list-style-type: none"> regularność z linii końcowej (<i>piłka czerwona/pomarańczowa</i>) elementy taktyki: zmuszanie przeciwnika do poruszania się (rozprowadzanie) podczas wymiany z głębi kortu elementy taktyki: nauka podstaw prawidłowego ustawiania się na korcie (<i>piłka czerwona/pomarańczowa</i>) serwis i return (<i>piłka czerwona/pomarańczowa</i>) gra na punkty z klasycznym liczeniem punktów (<i>piłka czerwona /pomarańczowa</i>) 
3	3h - 4,5h	<ul style="list-style-type: none"> rozprowadzanie przeciwnika przy użyciu „podstawowego” serwisu i returnu (<i>piłka czerwona/pomarańczowa</i>) zrozumienie zasad prawidłowego ustawiania się na korcie w grze pojedynczej gra z linii końcowej w grze pojedynczej oraz podwójnej nauka liczenia i gra na punkty (gemy/sety/mecz) 
4	4,5h - 6h	<ul style="list-style-type: none"> nauka gry przy siatce w grze pojedynczej (<i>piłka pomarańczowa/zielona</i>) połączenie różnych schematów, sytuacji meczowych w grze pojedynczej (<i>piłka pomarańczowa/zielona</i>) nauka gry deblowej: para/ustawienie deblowe na korcie (<i>piłka pomarańczowa/zielona</i>) podstawowe formacje deblowe - „jeden przy siatce, jeden z tyłu” (<i>piłka pomarańczowa/zielona</i>) serwis oraz return w grze deblowej (<i>piłka pomarańczowa</i>) 
5	6h - 7,5h	<ul style="list-style-type: none"> nauka gry przy siatce w grze podwójnej (<i>piłka pomarańczowa/zielona</i>) gra na punkty singla i debła zgodnie z zasadami liczenia w tenisie (<i>piłka pomarańczowa lub zielona</i>) 
6	7,5h - 9h	<ul style="list-style-type: none"> udział w miniturniejach singlowych i deblowych z wykorzystaniem różnych schematów i stylów gry (<i>piłka pomarańczowa/zielona</i>) wskazówki na przyszłość - możliwości gry w klubie, zawody klubowe i opieka trenera 



CELE LEKCYJNE

- powitanie uczestników kursu, wprowadzenie oraz wyznaczenie zadań,
- wolniejsze piłki oraz uproszczone warunki gry,
- nauka techniki podstawowych uderzeń po koźle, dzięki którym gracze będą mogli ćwiczyć regularność w grze z linii końcowej (piłka czerwona/pomarańczowa),
- nauka podstawowego serwisu oraz returnu (piłka czerwona/pomarańczowa),
- gra na punkty z liczeniem metodą tiebreakową (piłka czerwona/pomarańczowa)

TOK LEKCJI

0-5 MINUTA

POWITANIE UCZESTNIKÓW KURSU ORAZ WPROWADZENIE

5-10 MINUTA

ROZGRZEWKA GRUPOWA: piłka czerwona/pomarańczowa na powierzchni kwadratu o wymiarach 2x2m*

10-25 MINUTA

SAMODZIELNA WYMIANA: piłka czerwona/pomarańczowa na powierzchni kwadratu o wymiarach 1x1m*

25-40 MINUTA

NAUKA REGULARNEJ WYMIANY Z LINII KOŃCOWEJ: piłka czerwona/pomarańczowa**

40-55 MINUTA

DOSKONALENIE REGULARNEJ WYMIANY Z LINII KOŃCOWEJ: piłka czerwona/pomarańczowa

55-70 MINUTA

NAUKA SERWISU I RETURNU: piłka czerwona/pomarańczowa

75-85 MINUTA

NAUKA LICZENIA METODĄ TIEBREAKOWĄ: piłka czerwona/pomarańczowa

85-90 MINUTA

WNIOSKI I PODSUMOWANIE

OPCJONALNIE/DODATKOWO

0-5 MINUTA

WYMIANA Z GŁĘBI KORTU: piłka żółta***

90-120 MINUTA

GRA DOWOLNA - SERWIS, RETURN I ROZGRYWANIE PIŁKI: piłka czerwona (może odbywać się bez opieki trenera)

* wykorzystaj linie albo pacholki do oznaczenia kwadratów

** wykorzystaj linie do wyznaczenia kortu

*** trener powinien podjąć decyzję o wprowadzeniu tych zajęć do programu przed rozpoczęciem kursu; ulega wtedy skróceniu o 5 min część trzecia tzn. pomiędzy 10-25 minutą.



0-5 MINUTA	POWITANIE UCZESTNIKÓW KURSU ORAZ WPROWADZENIE
	Trener przedstawia się oraz prosi uczestników, aby się wzajemnie przedstawili.

OPCJONALNIE/DODATKOWO

5 MINUT	WYMIANA Z GŁĘBI KORTU: piłka żółta***	RADY I PODPOWIEDZI Upewnij się, że gracze utrzymują wymianę na małe kara.	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY <ul style="list-style-type: none"> piłka żółta odbija się zbyt wysoko co stwarza problemy z punktem trafienia, gracze często tracą kontrolę nad piłką, wymiany kończą się po jednym, dwóch uderzeniach, trener może zaobserwować, którzy gracze są lepsi/bardziej doświadczeni
----------------	--	---	---

*** trener powinien podjąć decyzję o wprowadzeniu tych zajęć do programu przed rozpoczęciem kursu; ulega wtedy skróceniu o 5 min część trzecia tzn. pomijamy 10-25 minutą

5-10 MINUTA	ROZGRZEWKA GRUPOWA: piłka czerwona/pomarańczowa na powierzchni kwadratu o wymiarach 2x2m*	RADY I PODPOWIEDZI Upewnij się, że gracze znają imiona swoich partnerów i staraj się rzucać tak, aby druga osoba była w ciągłym ruchu.
	W kwadracie 2 x 2m, ćwiczący w parach podzucają piłkę od dołu tak, aby odbiła się gdziekolwiek w kwadracie, zmuszając drugą osobę do ruchu i jej złapania. Zmiana par po 1 minucie.	

* wykorzystaj linie lub pacholki do oznaczenia kwadratów

10-25 MINUTA	SAMODZIELNA WYMIANA: piłka czerwona/pomarańczowa na powierzchni kwadratu o wymiarach 1x1m*	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY <ul style="list-style-type: none"> przekreślenie uchwyty i nadgarstka. Patrz a), brak kontroli nad główką rakiety. Patrz b), c) i e), kontakt z piłką za nisko lub za wysoko, zbyt blisko ciała. Patrz b), grający uderzają za mocno lub bez kontroli. Patrz c), e) i f)
	W kwadracie 1 x 1m, ćwiczący samodzielnie, delikatnie odbijają piłkę w górę, na wysokość głowy, starając się osiągnąć jak największą liczbę powtórzeń.	RADY I PODPOWIEDZI a) chwyt kontynentalny i odbicie piłki wynika z ruchu ramienia; b) kontakt z piłką obok tułowia, przed sobą i na wysokości pasa c) główka rakietki ustawiona płasko, równoległe do podłoża; d) aktywna pozycja gotowości do ruchu; e) akcent na utrzymanie piłki w korcie; f) akcent na utrzymanie równowagi, poprzez podbijanie piłki w stabilnej pozycji (obydwie stopy na podłożu).
	Demonstracja Wymiana w kwadracie 1x1m: <ul style="list-style-type: none"> prosty ruch do góry strona forehendową i bakhendową zginanie kolan podczas odbicia 	
	Ułatwienie Zwiększenie rozmiarów kwadratu	
	Utrudnienie Zmniejszenie rozmiarów kwadratu	

* wykorzystaj linie lub pacholki do oznaczenia kwadratów

25-40 MINUTA		NAUKA REGULARNEJ WYMIANY Z LINII KONICOWEJ- piłka czerwona/pomarańczowa**	
Ćwiczenie	Uczestnicy w parach prowadzą wymianę przez siatkę. Pole gry; szerokość kara serwisowego, linia końcowa znajduje się 4 metry od siatki. Gracze liczą odbicia, starając się utrzymać jak najdłuższą wymianę.	RADY I PODPOWIEDZI a) skręt barków mocniej w bok i kontrolowanie, czy piłka leci w pożądanym kierunku; b) zachęcający graczy do spokojnych odbić piłki bardziej z wykorzystaniem ramienia, niż nadgarstka; c) uderzenia piłki powinny mieć bardziej formę „pchnięcia”, a nie szybkich i mocnych uderzeń; d) strefa kontaktu piłki z rakiętą - przed tułowiem, lekko z boku, na wysokości pasa, głową rakiety lekko otwarta; e) akcent na to, aby odbita piłka leciała wysokim łukiem; f) podkreślenie wagi trzymania piłki w korcie; g) chwyt kontyentalny (forhend oraz dolna dłoń przy oburęcznym bekhendzie).	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY • uderzenia bez kontroli kierunku. Patrz a), d) i f). • przekraczanie uchwytu i nadgarstka. Patrz b) i g). • przywykanie wymiany z powodu zbyt mocnych uderzeń. Patrz b), c), e) i f). • siaba równowaga i „spięte” uderzenia. Patrz b), c) i d).
Demonstracja	Prosta wymiana polegająca na przebijaniu piłki wysoko nad siatką. Pokaz prostej, krótkiego zamachu do forhendy i bekhendu.		
Ułatwienie	Jeden ćwiczący rzuca, drugi odbija.		
Utrudnienie	Poproś graczy, aby wracali na środek linii końcowej po każdym uderzeniu.		

** wykorzystaj linie do wyznaczenia kortu

40-55 MINUTA		ROZWOJ REGULARNEJ WYMIANY Z LINII KONICOWEJ- piłka czerwona/pomarańczowa	
Ćwiczenie	W parach - ćwiczący prowadzą wymianę z linii końcowej używając forhendy i bekhendu. Uczestnicy, licząc odbicia, starają się utrzymać jak najdłuższą wymianę.	RADY I PODPOWIEDZI a) większy skręt barków; sprawdzenie czy kierunek „pchnięcia” odpowiada pożądanemu kierunkowi zagrania; b) wybór pomiędzy bekhendem oburęcznym, a jednoręcznym; c) uderzenia piłki powinny mieć bardziej formę „pchnięcia” z maksymalnym wykorzystaniem całego ramienia, a nie szybkich i mocnych uderzeń; d) wolne „podnoszenie piłki” w celu zwiększenia parabolicznej lotu; sprawdzenie czy główka rakiety w chwili kontaktu z piłką jest lekko otwarta.	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY • uderzenia bez kontroli. Patrz a), b), c) i d). • za lekkie uderzenia spowodowane odbijaniem piłki ruchem z nadgarstka. Patrz c) i d). • przywykanie wymiany z powodu zbyt mocnych uderzeń. Patrz c) i d). • przywykanie wymiany z powodu zbyt płaskiego toru lotu piłki lub zagraniam w siatkę. Patrz d).
Demonstracja	Prosty zamach do forhendy i bekhendu, strefa trafienia piłki przed tułowiem, z odpowiednim utrzymaniem równowagi w celu zagrania piłki nad siatką. Bardzo ważne jest zwrócenie uwagi na to, aby tor lotu piłki był wznoszący. Powrót do pozycji wyjściowej (gotowości) pomiędzy uderzeniami.		
Ułatwienie	Użycie piłki czerwonej; powrót na mniejszy kort; zmodyfikowanie ćwiczeń w taki sposób, aby jedna osoba rzucała, druga zaś odbijała.		
Utrudnienie	Powiększenie kortu; gra piłką pomarańczową.		

SPRAWDZANIE ZASAD

Upewnij się, że zawodnicy wiedzą kiedy piłka jest autowa, a kiedy nie. Jeśli piłka jest autowa, wymiana natychmiast jest przerywana. Piłka odbijająca się na linii jest zaliczana jako dobra.

55-70 MINUTA		NAUKA SERWISU I RETURNU; piłka czerwona/pomarańczowa	
Ćwiczenie	Ćwiczący grają w parach. Jeden z nich serwuje z góry, a drugi odbiera. Zmiana po 3 serwisach.	RADY I PODPowiedzi Serwis a) zachęcają do prostego podrzutu piłki w taki sposób, aby strafia jej trafienia znajdowała się nad głową, z przodu; b) sprawdź czy gracz utrzymuje równowagę, nie jest pochylony i nie przesuwa za bardzo stóp podczas serwisu; c) łokieć i nadgarstek ręki wyrzucającej piłkę są wyprostowane; należy zwrócić uwagę na to, aby podzrut piłki był wolny i przemyślany; d) zachęcają raczej do powolnego „pchnięcia”, niż do szybkiego uderzenia. Return e) lekki skręt barków; sprawdź czy kierunek „pchnięcia” odpowiada pożądanemu kierunkowi zagrania; f) uderzenia piłki powinny mieć bardziej formę „pchnięcia” z maksymalnym wykorzystaniem całego ramienia, a nie szybkiego, mocnego uderzenia; g) akcentuj wolne „podnoszenie piłki” w taki sposób, aby tor jej lotu stanowił łuk. Sprawdź czy główka rakietki przy kontakcie z piłką jest lekko otwarta.	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY Serwis • brak równowagi przy serwisie. Patrz a) i b). • gracz ma problem z prostym wyrzutem piłki. Patrz a) i b). Return • uderzenia bez kontroli kierunku. Patrz e), f) i g). • za lekkie uderzenia spowodowane odbijaniem piłki ruchem z nadgarstka. Patrz f). • błąd powodowany zbyt mocnym odbiciem piłki. Patrz f) i g). • błąd powodowany zbyt płaskim odbiciem piłki lub trafieniem w siatkę. Patrz g).
Demonstracja	Podstawowy, łatwy serwis z góry. Celem jest trafienie w pole serwisowe. Akcent na: • prosty podzrut piłki i ruch serwisowy (może być ze skróconą pętlą), • ustawienie stóp: nierucho, za linią, • chwyt kontyentalny, • informacja, że w tenisie zawsze są dwie próby serwisowe. Łatwe odegranie serwisu (return), ze zwróceniem uwagi na: • podobieństwo do uderzeń po koźle ćwiczonych wcześniej, • ustawienie w pozycji gotowości, następnie lekki skręt tułowia.		
Ułatwienie	Drugi serwis może być wykonany od dołu lub serwujący może zaczynać od niskiego podrzutu z rakieta od razu trzymaną za głowę.		
Utrudnienie	Podzielenie kara serwisowego na dwie części, aby stworzyć mniejszy cel do trafienia.		

70-75 MINUTA		DOSKONALENIE SERWISU, RETURNU ORAZ WYMIANY Z GŁĘBI KORTU (REGULARNOŚĆ): piłka czerwona/pomarańczowa	
Ćwiczenie	Powtórz poprzednie ćwiczenie, dodając trzecie uderzenie (gracz, który serwuje odgrywa return przeciwnik). Zmiana serwującego po każdej wymianie.	RADY I PODPowiedzi Patrz na rady i wypowiedzi z poprzedniego ćwiczenia oraz ... a) szybki powrót i przygotowanie po serwisie do gry b) serwis z dołu lub zwykły rzut piłki z góry przy drugim serwisie.	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY Patrz: błędy dla poprzedniego ćwiczenia. • wymiana przerywana jest po returnie. Patrz a). • wymiana nie może być zapoczątkowana z powodu złego serwisu. Patrz b).
Demonstracja	W ćwiczeniu tym kładziemy nacisk na dobre ustawienie się po serwisie przed zagranieniem trzeciego uderzenia.		
Ułatwienie	Drugi serwis może być wykonany od dołu lub serwujący może zaczynać od niskiego podrzutu z rakieta od razu za głowę. Powrót do poprzedniego ćwiczenia serwisu i returnu.		
Utrudnienie	Podzielenie kara serwisowego na dwie części, aby stworzyć mniejszy cel do trafienia.		

75-85 MINUTA	WYJAŚNIENIE I DEMONSTRACJA TIEBREAKA: piłka czerwona/pomarańczowa		ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY
Ćwiczenie	Wszyscy uczestnicy uczą się grać tiebreaka czerwoną piłką. Jeśli mamy wystarczająco dużo miejsca na korcie, dobieramy graczy w pary tak, aby każda mogła grać oddzielnie tiebreaka. Jeśli nie ma takiej możliwości, dzielimy uczestników na 3-osobowe grupy, przy czym jedna osoba liczy punkty i sprawdza czy gracze serwują z odpowiedniej strony.	RADY I PODPOWIEDZI Sprawdź, czy gracze rozumieją zasady liczenia, serwowania na różne strony. Bądź w pobliżu, aby w razie potrzeby pomóc im w grze.	<ul style="list-style-type: none"> • ćwiczący zapominają jaki jest wynik; • gracze nie są pewni, z której strony powinni serwować.
Demonstracja	Trener wyjaśnia i demonstrowuje jak należy rozgrywać gema tiebreakowego. Używa przy tym piłki czerwonej.		
Ułatwienie	Jeśli wymiary są bardzo krótkie albo w ogóle ich nie ma, można rozważyć rzucanie tiebreakową, z użyciem czerwonej piłki, aby zawodnicy mogli nauczyć się poprawnego liczenia.		

90-95 MINUTA	WNIOSKI		
	Trener podsumowuje lekcję i zwraca uwagę na najważniejsze elementy. Można to zrobić w formie pytań i odpowiedzi. Bardzo ważne jest umożliwienie uczestnikom zadawania pytań.		
	Trener powinien pogratulować graczom ukończenia pierwszej lekcji i zachęcić ich do gry ze znajomym lub członkiem rodziny przed kolejną lekcją (możliwe, że niezbędne będzie pożyczanie czerwonych piłek).		

OPCJONALNIE/DODATKOWO			
90-120 MINUTA	WNIOSKI		ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY
Ćwiczenie	Ćwiczący w parach rozgrywają wymiany na punkty; serwilucy zmienia się po każdej akcji. Zawodnicy mogą liczyć jeśli potrafią. Zmiana par co 5 minut.	RADY I PODPOWIEDZI Pätz na rady i odpowiedzi z poprzedniego ćwiczenia. a) szybki powrót i przygotowanie do gry po serwisie b) serwis z dołu lub zwykły rzut piłki z góry przy drugim serwisie.	<ul style="list-style-type: none"> • wymiana przezywana jest po returnie. Pätz a). • wymiana nie może być zapoczątkowana z powodu zleego serwisu. Pätz b).
Demonstracja	Krótką demonstracją pokazującą całą sekwencję uderzeń. Serwis, odbiór i rozegranie punktu.		
Ułatwienie	Gra piłką czerwoną. Serwis z dołu.		
Utrudnienie	Dobieramy pary w taki sposób, aby było to odpowiednim wyzwaniem dla każdego gracza. Gra piłką pomarańczową.		



CELE LEKCYJNE

- regularność z linii końcowej (*piłka czerwona lub pomarańczowa*)
- elementy taktyki: zmuszanie przeciwnika do poruszania się (rozprowadzanie) podczas wymiany z głębi kortu oraz nauka prawidłowego ustawiania się na korcie (*piłka czerwona lub pomarańczowa*)
- serwis i return (*piłka czerwona lub pomarańczowa*)
- gra na punkty z liczeniem klasyczną metodą (*piłka czerwona lub pomarańczowa*)

TOK LEKCJI

0-5 MINUTA

WPROWADZENIE I WYJAŚNIENIE CELU LEKCJI

5-10 MINUTA

ROZGRZEWKA GRUPOWA: czerwona/pomarańczowa piłka w kwadracie 2x2m*

10-20 MINUTA

ĆWICZENIA Z POPRZEDNIEGO TYGODNIA: regularność w wymianie z linii końcowej: piłka i kort czerwony/pomarańczowy.

20-35 MINUTA

ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU: piłka i kort czerwony/pomarańczowy.

35-50 MINUTA

DOSKONALENIE REGULARNOŚCI W WYMIANIE Z KOŃCA KORTU: piłka i kort pomarańczowy.

50-60 MINUTA

ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU: piłka i kort pomarańczowy.

60-70 MINUTA

NAUKA LICZENIA: piłka i kort pomarańczowy.

70-85 MINUTA

ROZEGRANIA WRAZ Z NAUKĄ LICZENIA: piłka i kort pomarańczowy.

85-90 MINUTA

WNIOSKI I PODSUMOWANIE

OPCJONALNIE/DODATKOWO

0-5 MINUTA

WYMIANA Z GŁĘBI KORTU: piłka żółta***

90-120 MINUTA

GRA DOWOLNA: PIŁKA I KORT POMARAŃCZOWY
(może odbywać się bez opieki trenera)

* wykorzystaj linie albo pacholki do oznaczenia kwadratów

TYDZIEŃ 2 ORGANIZACJA ORAZ SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI



0-5 MINUTA	WPROWADZENIE I WYJAŚNIENIE CELU LEKCJI	
	<p>Spytaj uczestników czy pamiętają, co było tematem ostatnich zajęć i jak im poszło podczas samodzielnego treningu.</p> <p>Wyjaśnij cele obecnej lekcji.</p>	

5-10 MINUTA	ROZGRZEWKA GRUPOWA: czerwona/pomarańczowa piłka w kwadracie 2x2m*	
Ćwiczenie	<p>W parach, zawodnika A stoi na linii deblowej, a zawodnik B na linii singlowej, twarzą do środka kortu. Zawodnika A mówi cyfrę 1, 2 lub 3 i rzuca piłkę od dołu nad barkami zawodnika B. Zawodnika B musi dogonić i złapać piłkę po takiej ilości koszów jaką cyfrę powiedział zawodnik A. Zmiana po 30 sekundach. Po 3 minutach zmiana par.</p>	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>Zwracaj uwagę, aby na początku ruchy były niezbyt gwałtowne. Stopniowo zwiększaj intensywność rozgrywki.</p> <p>Upewnij się, że każdy zawodnik zna imię swojego partnera.</p>

* wykorzystaj linie lub pacholki do oznaczenia kwadratów

10-20 MINUTA	ĆWICZENIA Z POPRZEDNIEJ LEKCJI: regularność w wymianie z linii końcowej: piłka czerwona/pomarańczowa.	
Ćwiczenie	<p>Zawodnicy w parach grają na małe kara, starając się utrzymać jak najdłuższą wymianę, używając zarówno forendu jak i bekhendu. Zmiana partnerów co 2 minuty. Liczenie najdłuższej wymiany.</p>	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>a) lekki skręt barków; sprawdź czy kierunek „pchnięcia” odpowiada pożądanemu kierunkowi zagrania;</p> <p>b) wybór pomiędzy bekhendem oburęcznym, a jednoręcznym;</p> <p>c) uderzenia piłki powinny mieć bardziej formę „pchnięcia” z maksymalnym wykorzystaniem całego ramienia, a nie szybkich i mocnych uderzeń;</p> <p>d) akcentuj wolne „podnoszenie piłki” w taki sposób, aby tor jej lotu stanowił łuk.</p> <p>Sprawdź, czy główka rakiety przy kontakcie z piłką jest lekko otwarta.</p>
Demonstracja	<p>Zwróć uwagę na prosty, krótki zamach zarówno do forendu jak i bekhendu. Akcent na dobre ustawienie się na korcie pomiędzy uderzeniami.</p>	<p>ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY</p> <ul style="list-style-type: none"> • uderzenia bez kontroli kierunku. Patrz a), b), c) i d). • za lekkie uderzenia spowodowane odbijaniem piłki ruchem z nadgarstka. Patrz c) i d). • przetywanie wymiany z powodu zbyt mocnych uderzeń. Patrz c), i d). • przetywanie wymiany z powodu zbyt płaskich odbić piłki lub trafienia w siatkę. Patrz d).
Ułatwienie	<p>Użyj czerwonej piłki; wróć na mniejszy kort; jeden zawodnik rzuca, a drugi odbija.</p>	
Utrudnienie	<p>Powiększ kort, użyj pomarańczowej piłki.</p>	

20-35 MINUTA		ZIMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU: piłka czerwona/pomarańczowa	
Ćwiczenie	W parach - jeden zawodnik odbija piłki tylko po przekątnej, natomiast drugi tylko i wyłącznie po linii. Zmiana ról co minutę. Zmiana w parach co 4 minuty.	RADY I PODPOWIEDZI a) Taki skręt ciała, aby zamach odpowiadał kierunkowi planowanego zagrania piłki, b) Zwracaj uwagę, aby uderzenie było grane ze skrótu barków, a nie z nadgarstka, c) Wczesniejsze odprawienie rakiety do tyłu, pozwala na to, aby strefa kontaktu z piłką była lekko przed tułowiem, d) Zamach od dołu do góry, aby "podnieść" piłkę łukiem nad siatkę.	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY • uderzenia bez kontroli kierunku. Patrz a) i c), • piłka regularnie lądje w siatce lub do niej nie dolatuje. Patrz b) i d), • trafianie piłki zbyt późno przy zagranii po linii. Patrz c).
Demonstracja	Pokaż zależność pomiędzy kierunkiem zamachu i ustawieniem główki rakiety, a kierunkiem lotu piłki.		
Ułatwienie	Wytłumacz czemu „rozrzucanie” przeciwnika pomaga w tenisie.		
Utrudnienie	Użyjcie piłki czerwonej; powrót do mniejszego kortu; jeden zawodnik rzuca po przekątnej, a drugi rzuca po linii; jeden zawodnik rusza się od lewej do prawej, a drugi stoi w rogu.		
	Użyjcie piłki pomarańczowej. Poszerzenie kortu.		

SPRAWDZANIE ZASAD

Upewnij się, że uczestnicy wiedzą, kiedy piłka jest autowa, a kiedy jest w korcie. Jeśli piłka jest autowa, przeciwnik musi natychmiast, wyraźnie wywołać aut, a wymiana musi być zatrzymana. Piłka, która odbiła się na linii liczy się jako dobra.

35-50 MINUTA		DOSKONALENIE REGULARNOŚCI W WYMIANIE Z KONCA KORTU: piłka i kort pomarańczowy.	
Ćwiczenie	Zawodnicy grają w parach na połowie kortu pomarańczowego. Zmiana par co 3 minuty. Uczestnicy liczą najdłuższą wymianę.	RADY I PODPOWIEDZI a) Wczesniejszy i bardziej obszerny zamach, aby móc zagrać dłuższą piłkę. b) Lagodny zamach z wykorzystaniem barków. c) Ruch uderzeniowy rakiety - od dołu do góry.	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY • zbyt krótkie zagranie piłki. Patrz a) i b), • zbyt lekkie uderzenia z nadgarstka. Patrz a) i b), • przetywanie wymiany z powodu zbyt płaskich odbić piłki lub trafienia w siatkę. Patrz c).
Demonstracja	Wymagania jakie stawia dłuższy kort: • bardziej obszerny zamach, • wczesniejszy skręt barków, • wyższa parabola lotu piłki nad siatkę.		
Ułatwienie	Użyjcie piłki pomarańczowej na polu serwisowym.		
Utrudnienie	Wymiana po przekątnej zamiast po linii. Wymiana po krosie ze strony forhendowej, potem zmiana na stronę backhendową.		

50-60 MINUTA	<p>ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU; piłka i kort pomarańczowy</p> <p>Ćwiczenie</p> <p>Zawodnicy, w parach, dzielą swoją część kortu na dwie pobowy. Starają się utrzymać wymianę, podczas której jeden gra po przekątnej, a drugi wzdłuż linii. Każda wymiana rozpoczyna się serwisem. Zmiana ról co 2 minuty. Gracze liczą odbicia w każdej wymianie. W zależności od liczby uczestników można wyznaczyć dwa pomarańczowe korty na jednym korcie lub wprowadzić rotację - jedna osoba gra wymianę, druga odpoczywa i zmienia.</p> <p>Demonstracja</p> <p>Akcenty w ćwiczeniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utrzymywanie regularności podczas „rozrzucania” przeciwnika po korcie, • wysoka parabola lotu piłki nad siatką, • wykończenie zamachu w kierunku, w którym chcemy zagrać piłkę. <p>Ułatwienie</p> <p>Serwujący może wykonać drugie podanie z dołu; serwujący zaczyna od razu z rakieta za głową; cofnięcie się do poprzedniego ćwiczenia serwisu i returnu.</p> <p>Utrudnienie</p> <p>Zmniejszenie celu dla serwującego do pobwy kara.</p>	<p>ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY</p> <ul style="list-style-type: none"> • uderzenia bez kontroli kierunku. Patrz a) i c), • uderzenia zbyt krótkie i niskie. Patrz b), c) i d) • przerywanie wymiany z powodu zbyt płaskich odbić piłki lub trafienia w siatkę. Patrz c) i d), • gracz „zrywa” uderzenia. Patrz c) i e)
		<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>a) Taki skręt ciała, aby zamach odpowiadał kierunkowi planowanego zagrania piłki.</p> <p>b) Zwracaj uwagę, aby uderzenie było grane ze skrętu barków, a nie z nadgarstka,</p> <p>c) Wcześniej niż odprowadzenie rakiety do tyłu, pozwól na to, aby strzeła kontaktu z piłką była lekko przed tułowiem,</p> <p>d) Zamach od dołu do góry, aby „podnieść” piłkę łukiem nad siatką.</p> <p>e) Podczas gry zawodnik znajduje się cały czas w pozycji gotowości; zwraca uwagę na dobry rytm poruszania się i odbijania piłki.</p>

60-70 MINUTA	<p>NAUKA LICZENIA; piłka pomarańczowa</p> <p>2 zawodników rozgrywa jednego gema systemem „No-Ad” (bez przewag). Trener sędziuje stojąc przy siatce, reszta grupy obserwuje.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jak liczyć punkty w tenisie: 15-0, 15-15, 15-30 itd. pierwszy. • Wynik zawodnika serwującego podawany jako „No-Ad” (następny punkt decyduje o wygraniu gema). • Zawodnik ma do dyspozycji 2 serwisy przy każdym punkcie. • Zaczynamy serwować na lewą stronę, a potem zmiana co punkt. • Jak można wygrać punkt (dwa kozły, trafienie w siatkę, piłka łąduje na aucie lub trafia gracza) • Liczenie gemów 1-0, 1-1, 2-1, 2-2 itd. 	
<p>Ćwiczenie</p> <p>Demonstracja</p>		

70-85 MINUTA	ROZEGRANIA WRAZ Z NAUKĄ LICZENIA; piłka i kort pomarańczowy.	
Ćwiczenie	Rywalizacja na punkty	
Demonstracja	<p>Rozegrania na półówkach kortu pomarańczowego. Zadeonstruj jak należy rozgrywać punkty na takim korcie wraz z ich liczeniem poznaczonym w poprzednim ćwiczeniu. Uczestnicy mogą serwować dowolnie, z góry bądź z dołu; powinni rozgrywać pełne gemy z prawidłową tenisową punktacją. Należy zaznaczyć, że gra odbywa się na połowie szerokości kortu. W związku z tym serwis powinien być raczej grany po prostej, niż po krosie, co oznacza, że zmiany stron nie jest konieczna.</p> <p>Jeśli to możliwe postaraj się, aby każdy mógł zagrać swojego gema serwisowego.</p>	

85-90 MINUTA	WNIOSKI	
Ćwiczenie	<p>Trener podsumowuje zajęcia, zwracając uwagę na najważniejsze elementy. Można to przeprowadzić w formie pytań i odpowiedzi. Przypomina o dwóch ważnych elementach taktyki: regularności oraz „rozrzucaniu” przeciwnika po korcie. Zachęca uczestników do gry z przyjaciółmi bądź rodziną przed kolejną lekcją. Możliwe, że niezbędne będzie pozyczenie graczy czerwonych lub pomarańczowych pliek.</p>	

OPCJONALNIE/DODATKOWO

90-120 MINUTA	GRA DOWOLNA; piłka i kort pomarańczowy (może odbywać się bez opieki trenera)	
Ćwiczenie	<p>Zawodnicy dobierają się w grupy trzysosbowe: jedna osoba serwuje, druga odbiera, a trzecia liczy punkty.</p> <p>Rozgrywanie 1 gema bez przewag lub tiebreaka meczowego. Zmian ról po każdym gemie tak, aby wszyscy mogli wystąpić w każdej roli.</p>	



CELE LEKCYJNE

- rozprawianie przeciwnika przy użyciu „podstawowego” serwisu i returnu (*piłka czerwona/pomarańczowa*)
- zrozumienie zasad prawidłowego ustawiania się na korcie w grze pojedynczej
- gra z linii końcowej w grze pojedynczej oraz podwójnej
- nauka liczenia i gra na punkty (gemy/sety/mecz) w grze podwójnej

TOK LEKCJI

0-5 MINUTA

WPROWADZENIE I WYJAŚNIENIE CELU LEKCJI

5-10 MINUTA

ROZGRZEWKĄ GRUPOWA: piłka pomarańczowa / kara serwisowe.

10-25 MINUTA

ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE)
PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU: piłka pomarańczowa.

25-40 MINUTA

ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE)
PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU: piłka pomarańczowa.

40-60 MINUTA

ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE)
Z SERWISEM I RETURNEM: piłka pomarańczowa.

60-70 MINUTA

NAUKA SERWISU I RETURNU: piłka czerwona/pomarańczowa.

70-85 MINUTA

ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE)
Z SERWISEM I RETURNEM: piłka pomarańczowa.

85-90 MINUTA

WNIOSKI I PODSUMOWANIE

OPCJONALNIE/DODATKOWO

90-120 MINUTA

GRA DOWOLNA: SERWIS, RETURN ORAZ GRA NA PUNKTY: piłka i kort pomarańczowy.
(może odbywać się bez opieki trenera)

TYDZIEŃ 3 ORGANIZACJA ORAZ SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI



0-5 MINUTA	WPROWADZENIE I WYJAŚNIENIE CELU LEKCJI Spytaj uczestników czy pamiętają, co było tematem poprzednich zajęć i jak im poszło podczas samodzielnego treningu, a także czy ktoś próbował grać na punkty. Wyjaśnij cele obecnej lekcji.	
5-10 MINUTA Ćwiczenie	ROZGRZEWKA GRUPOWA: piłka pomarańczowa W parach, gracze próbują grać po krosie na małe kara, rozpoczynając wymianę serwisem początkowo z dołu, a następnie z góry.	RADY I PODPOWIEDZI Zwracaj uwagę, aby na początku ruchy były niezbyt gwałtowne. Stopniowo zwiększaj intensywność rozgrzewki. Sprawdź, czy gracze potrafia kierować piłkę po krosie. Upewnij się, że każdy zawodnik zna imię swojego partnera.

10-25 MINUTA	ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU; piłka pomarańczowa.	<p>ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY</p> <ul style="list-style-type: none"> • uderzenia bez kontroli kierunku. (Patrz a) i c). • uderzenia zbyt krótkie i niskie. (Patrz b), c) i d) • przetywanie wymiany z powodu zbyt płaskich odbić piłki lub trafienia w siatkę (patrz c) i d)) lub z powodu braku równowagi f). • gracz „zływa” uderzenia. (Patrz c) i e)
Ćwiczenie	<p>ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU; piłka pomarańczowa.</p> <p>Zawodnicy w parach grają na 4 małe korty. Zawodnik A serwuje i pozostaje na linii serwisowej prawego kortu. Zawodnik B biega i gra raz po krosie, raz po linii. Zmiana ról co 2 minuty. Liczenie najdłuższej wymiany. W zależności od liczby uczestników można wyznaczyć dwa pomarańczowe korty na jednym krosie lub wprowadzić rotację - jedna osoba gra wymianę, druga odpoczywa i zmienia.</p>	
Demonstracja	<p>Akcenty w ćwiczeniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • utrzymywanie regularności podczas „rozrzucania” przeciwnika po krosie, • wykończenie zamachu w kierunku, w którym chcemy zagrać piłkę (albo po krosie albo po linii), • wysoka parabola lotu piłki nad siatką, • ruch w kierunku piłki pozwalający na zachowanie równowagi w chwili jej zagrania, a następnie szybki powrót i gotowość do kolejnego uderzenia. 	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>a) Taki skręt ciała, aby zamach odpowiadał kierunkowi planowanego zagrania piłki.</p> <p>b) Zwracaj uwagę, aby uderzenie było grane ze skrętu barków, a nie z nadgarstka.</p> <p>c) Wczesniejsze odprowadzenie rakiety do tyłu, pozwala na to, aby strzeła kontaktu z piłką była lekko przed tułowiem.</p> <p>d) Zamach od dłu do góry, aby „podnieść” piłkę tukiem nad siatką.</p> <p>e) Podczas gry zawodnik znajduje się cały czas w pozycji gotowości; zwraca uwagę na dobry rytm poruszania się i odbijania piłki.</p> <p>f) Gracze po dobiegnięciu do piłki, utrzymują równowagę w momencie uderzenia w nią</p>
Ułatwienie	<p>Użyjcie czerwonej piłki; ograniczenie szerokości kortu, aby skrócić dobieg do piłki; gra tylko po krosie</p>	
Utrudnienie	<p>Częstsze granie wymiany bekhendowej niż forhendowej; gra na całym krosie pomarańczowym</p>	

25-40 MINUTA	ZIMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU: piłka pomarańczowa.	
Ćwiczenie	Zawodnicy w parach grają na 4 małe kora, starając się zmusić przeciwnika do biegania. Zawodnicy serwują spoza prawego kora po krosie. Trener powinien zwracać uwagę na zdolność graczy do „gonienia” przeciwnika przy wykorzystaniu uderzeń po kozle.	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY <ul style="list-style-type: none">• uderzenia bez kontroli kierunku. (Patrz a) i c).• uderzenia zbyt krótkie i niskie. (Patrz b), d) i d).• przetywanie wymiany z powodu zbyt płaskich odbić piłki lub trafienia w siatkę (patrz c) i d)) lub z powodu braku równowagi f)• gracz „zrywa” uderzenia. (Patrz o) i e)
Demonstracja	Akcenty w ćwiczeniu: <ul style="list-style-type: none">• utrzymywanie regularności podczas „rozrzućcia” przeciwnika po korcie,• wykończenie zamachu w kierunku, w którym chcemy zagrać piłkę (albo po krosie albo po linii)• wysoka parabola lotu piłki nad siatką,• ruch w kierunku piłki pozwalający na zachowanie równowagi w chwili jej zagrania a następnie szybki powrót i gotowość do kolejnego uderzenia.	RADY I PODPOWIEDZI <p>a) Taki skręt ciała, aby zamach odpowiadał kierunkowi planowanego zagrania piłki.</p> <p>b) Zwracaj uwagę, aby uderzenie było grane ze skrętu barków, a nie z nadgarstka,</p> <p>c) Wcześniejsze odprowadzenie rakiety do tyłu, pozwala na to, aby strzela kontakt z piłką była lekko przed tułowiem,</p> <p>d) Zamach od dołu do góry, aby „podnieść” piłkę łukiem nad siatką.</p> <p>e) Podczas gry zawodnik znajduje się cały czas w pozycji gotowości, zwraca uwagę na dobry rytm poruszania się i odbijania piłki.</p> <p>f) Gracze do dobiegnięcia do piłki, utrzymują równowagę w momencie uderzenia w nią</p>
Ułatwienie	Powrót do piłki czerwoną; ograniczenie szerokości kortu, aby skrócić dobieg do piłki; gra tylko po krosie	
Utrudnienie	Częstsze granie wymiany bekhendowej niż forhendowej; gra na całym korcie pomarańczowym	

40-60 MINUTA	ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) Z SERWISEM I RETURNEM: piłka pomarańczowa.	
Ćwiczenie	ZABSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY Serwis • gracz traci równowagę. (Patrz a). • gracz ma problem z dokładnym wyrzutem piłki. (Patrz b) i c). • gracz uderza zbyt mocno. (Patrz d). Return • uderzenia bez kontroli kierunku. (Patrz e). • błąd spowodowany zbyt płaskim odbiciem piłki lub trafieniem w siatkę. (Patrz g).	
Demonstracja	Zawodnicy w parach grają po krosie na małe kara. Gracz A serwuje z góry (ma z serwisu), gracz B odgrywa return. Liczą udane serwisy i returny. Zmiana ról po 3 punktach. Akcenty w ćwiczeniu: • uproszczony ruch ramienia • synchronizacja obydwu rąk i reszty ciała • pozycja gotowości do returnu • główny cel serwisu i returnu – zmuszenie przeciwnika do ruchu	RADY I PODPOWIEDZI Serwis a) sprawdź, czy gracz utrzymuje równowagę, nie jest pochyłony, ma stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion; b) wolny, prosty podrzut piłki; c) podrzut piłki pionowy i lekko z przodu; d) akcent raczej na regularność niż na siłę uderzenia. Return e) lekki skręt barków; kontrola nad kierunkiem odgrywanej piłki; f) odegranie piłki powinno mieć bardziej formę „pchnięcia” z maksymalnym wykorzystaniem całego ramienia, a nie szybkiego, mocnego uderzenia; g) akcentuj wolne „podnoszenie piłki” w taki sposób, aby tor jej lotu stanowił łuk. Sprawdź, czy główka rakiety przy kontakcie z piłką jest lekko otwarta.
Ułatwienie	Serwis z dołu Zmniejszenie pola trafienia poprzez podzielenie kara na dwa. Poproś graczy, aby przed serwisem mówili, w którą stronę serwują.	
Utrudnienie	Zwiększenie pola trafienia poprzez podzielenie kara na dwa. Poproś graczy, aby przed serwisem mówili, w którą stronę serwują.	
SPRAWDZANIE ZASAD		
Upewnij się, że uczestnicy wiedzą, że zaserwowana piłka musi trafić w odpowiednie pole serwisowe. Piłka trafiająca w siatkę oznacza błąd, ale serwujący ma do dyspozycji jeszcze drugi serwis. Serwis, po którym piłka, po dotknięciu taśmy siatk, i wpadnie w pole serwisowe musi być powtórzony. Piłka upadająca na linię jest dobra. Jeśli pierwszy serwis został zagrany w aut, zawodnik returnujący powinien wywołać „aut” szybko i wyraźnie, a następnie niezwłocznie ustawić się do odbioru drugiego serwisu. Błąd przy drugim serwisie oznacza popełnienie tzw. podwójnego błędu serwisowego – punkt otrzymuje zawodnik odbierający.		

60-70 MINUTA	ZIMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) Z SERWISEM I RETURNEM: piłka pomarańczowa.	
Ćwiczenie	Zawodnicy w parach grają na małe kara. Gracz A serwuje z góry (2 serwisy), gracz B odgrywa return po linii, następnie grają wymiennie. Liczą udane serwisy i returny po linii jako para. Zmiana ról po 3 punktach. Trener może także wprowadzić rotację grających, jeśli w grupie jest większa liczba ćwiczących.	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY Serwis <ul style="list-style-type: none"> gracz traci równowagę. (Patrz a). gracz ma problem z dokładnym wyrzutem piłki. (Patrz b) i c). gracz uderza zbyt mocno. (Patrz d). Return <ul style="list-style-type: none"> uderzenia bez kontroli kierunku. (Patrz e). za lekkie uderzenia spowodowane odbiciem piłki ruchem z nadgarstka. (Patrz e) i f). biał spowodowany zbyt piaskim odbiciem piłki lub trafieniem w siatkę. (Patrz g).
Demonstracja	Akcenty w ćwiczeniu: <ul style="list-style-type: none"> uproszczony ruch ramienia synchronizacja obrotu rąk i reszty ciała pozycja gotowości do returnu główny cel serwisu i returnu – zmuszenie przeciwnika do ruchu poznanie przepisów dotyczących serwisu i returnu Serwis z dołu	RADY I PODPOWIEDZI Serwis a) sprawdź, czy gracz utrzymuje równowagę, nie jest pochylony, ma stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion; b) wolny, prosty podrzut piłki; c) podrzut piłki pionowy i lekko z przodu; d) akcent raczej na regularność niż na siłę uderzenia. Return e) lekki skręt barków; kontrola nad kierunkiem odgrywanej piłki; f) odegranie piłki powinno mieć bardziej formę „pchnięcia” z maksymalnym wykorzystaniem całego ramienia, a nie szybkiego, mocnego uderzenia; g) nacisk na wolne „podnoszenie piłki” w taki sposób, aby tor jej lotu stanowił łuk. Sprawdź, czy główka rakiety przy kontakcie z piłką jest lekko otwarta.
Ułatwienie		
Utrudnienie	Gra z linii końcowej kortu pomarańczowego. Zmniejszenie pola trafienia poprzez podzielenie kara na dwa. Poproś graczy, aby przed serwisem mówili, w którą część serwują.	

70-85 MINUTA	ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) Z SERWISEM I RETURNEM: piłka pomarańczowa.	
Ćwiczenie	Zawodnicy w parach grają na całym korcie pomarańczowym. Gracz A serwuje z góry (2 serwisy), gracz B odgrywa return po linii, następnie grają wymiennie. Liczą udane serwisy i returny po linii jako para. Zmiana ról po 3 punktach. Trener może także wprowadzić rotację grających, jeśli w grupie jest większa liczba ćwiczących.	RADY I PODPOWIEDZI Serwis a) sprawdź, czy gracz utrzymuje równowagę, nie jest pochylony, ma stopy rozstawione mniej więcej na szerokość ramion; b) wolny, prosty podrzut piłki; c) podrzut piłki pionowy i lekko z przodu; d) akcent raczej na regularność niż na siłę uderzenia. Return e) lekki skręt barków; kontrola nad kierunkiem odgrywanej piłki; f) odebranie piłki powinno mieć bardziej formę „pchnięcia” z maksymalnym wykorzystaniem całego ramienia, a nie szybkiego, mocnego uderzenia; g) akcent na wolne „podnoszenie piłki” w taki sposób, aby tor jej lotu stanowił łuk. Sprawdź, czy główka rakiety przy kontakcie z piłką jest lekko otwarta.
Demonstracja	Akcenty w ćwiczeniu: • uproszczony ruch ramienia • synchronizacja obrotu rąk i reszty ciała • pozycja gotowości do returnu • główny cel serwisu i returnu – zmuszenie przeciwnika do ruchu • poznanie przepisów dotyczących serwisu i returnu	ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY Serwis • gracz traci równowagę, (Patrz a), • gracz ma problem z dokładnym wyrzutem piłki, (Patrz b) i o), • gracz uderza zbyt mocno, (Patrz d), Return • uderzenia bez kontroli kierunku, (Patrz e), • za lekkie uderzenia spowodowane odbiciem piłki ruchem z nadgarstka, (Patrz e) i f), • błąd spowodowany zbyt płaskim odbiciem piłki lub trafieniem w siatkę, (Patrz g).
Ułatwienie	Serwis z dołu	
Utrudnienie	Gra z linii końcowej kortu pomarańczowego. Zmniejszenie pola trafienia poprzez podzielenie kortu na dwa. Poproś graczy, aby przed serwisem mówili, w którą stronę serwują.	

85-90 MINUTA	WNIOSKI	
Ćwiczenie	Trener podsumowuje zajęcia, zwracając uwagę na najistotniejsze elementy. Można to przeprowadzić w formie pytań i odpowiedzi. Bardzo ważne jest umożliwienie uczestnikom zadawania pytań. Zachęca uczestników do gry z przyjaciółmi bądź rodziną przed kolejną lekcją. Można też, że niezbędne będzie pożyczenie graczom kilku pomarańczowych piłek.	

OPCJONALNIE/DODATKOWO

90-120 MINUTA	GRA DOWOLNA: SERWIS, RETURN ORAZ GRA NA PUNKTY: piłka pomarańczowa (może odbywać się bez opieki trenera)	
Ćwiczenie	Zawodnicy dobierają się w pary i grają na punkty, ze zmianą serwującego.	RADY I PODPOWIEDZI Patrz na rady do wszystkich części lekcji.
		ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY Patrz na typowe błędy opisywane we wszystkich częściach lekcji.





CELE LEKCYJNE

- nauka gry przy siatce w grze pojedynczej (*piłka pomarańczowa/zielona*)
- połączenie różnych schematów, sytuacji meczowych w grze pojedynczej (*piłka pomarańczowa/zielona*)
- nauka gry deblowej: drużyna/ustawienie deblowe na korcie (*piłka pomarańczowa/zielona*)
- podstawowe formacje deblowe - „jeden przy siatce, jeden z tyłu” (*piłka pomarańczowa/zielona*)
- serwis oraz return w grze deblowej (*piłka pomarańczowa*)

TOK LEKCJI

0-5 MINUTA

PRZYWITANIE I WYJAŚNIENIE CELÓW LEKCJI

5-10 MINUTA

ROZGRZEWKA – GRA POJEDYNCZA: *piłka pomarańczowa*.

10-15 MINUTA

ĆWICZENIA Z POPRZEDNIEJ LEKCJI – REGULARNOŚĆ ORAZ ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU: *piłka pomarańczowa*.

15-40 MINUTA

ŁĄCZENIE RÓŻNYCH SCHEMATÓW, SYTUACJI MECZOWYCH W GRZE POJEDYNCZEJ: *piłka pomarańczowa*.

40-55 MINUTA

PODSTAWY GRY DEBLOWEJ: *piłka pomarańczowa**.

55-65 MINUTA

SERVIS ORAZ RETURN W GRZE DEBLOWEJ: *piłka pomarańczowa*.

65-75 MINUTA

TRENING REGULARNOŚCI W GRZE PODWÓJNEJ: *piłka pomarańczowa*.

75-85 MINUTA

GRA NA PUNKTY W DEBLA: *piłka pomarańczowa*.

85-90 MINUTA

WNIOSKI I PODSUMOWANIE

**każdy zawodnik „kryje” swoje karo serwisowe*

TYDZIEŃ 4 ORGANIZACJA ORAZ SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI



0-5 MINUTA	<p>WPROWADZENIE I WYJAŚNIENIE CELU LEKCJI</p> <p>Spytaj uczestników czy pamiętają, co było tematem poprzednich zajęć i jak im poszło podczas samodzielnego treningu, a także czy ktoś próbował grać na punkty. Wyjaśnij cele obecnej lekcji.</p>	
5-10 MINUTA Ćwiczenie	<p>ROZGRZEWKA GRUPOWA: piłka pomarańczowa</p> <p>Ćwiczący w parach grają „rzucankę” na małe kara. Serwis następuje z góry i po krosie, każdy inny rzut z dołu w obrębie jednego kara. Serwujący zmienia się po każdym punkcie. Zadaniem graczy jest zmuszanie przeciwnika do biegania.</p>	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>Zwracaj uwagę, aby na początku ruchy były niezbyt gwałtowane. Stopniowo zwiększaj intensywność rozgrzewki.</p> <p>Upewnij się, że każdy zawodnik zna imię swojego partnera.</p>
10-15 MINUTA Ćwiczenie Demonstracja	<p>ĆWICZENIA Z POPRZEDNIEJ LEKCJI – REGULARNOŚĆ ORAZ ZMUSZANIE PRZECIWNIKA DO PORUSZANIA SIĘ (ROZPROWADZANIE) PODCZAS WYMIANY Z GŁĘBI KORTU: piłka pomarańczowa.</p> <p>Zawodnicy grają w parach i liczą najdłuższą wymianę. Zmiana par co 3 minuty. Gracze mogą grać na punkty, jeśli pamiętają zasady liczenia.</p> <p>Trener pokazuje prostą grę, akcentując takie elementy jak prosty, krótki zamach oraz „rozrzucanie” przeciwnika.</p>	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>Patrz na rady do poprzednich lekcji. Staraj się nie udzielać zbyt wielu rad. Pozwól graczom na samodzielne rozwiązywanie problemów. Zwracaj im uwagę na regularność i zmuszanie przeciwnika do biegania.</p>

15-40 MINUTA		ŁĄCZENIE RÓŻNYCH SCHEMATÓW, SYTUACJI MECZOWYCH W GRZE POJEDYNCZEJ: piłka pomarańczowa	
Ćwiczenie	Celem tego ćwiczenia jest zapoznanie graczy z różnymi sytuacjami meczowymi.	RADY I PODPOWIEDZI a) Czy gracze używają różnych schematów w grze? b) Czy gracze czują się bardziej komfortowo grając z głębi kortu? c) Czy gracze rozumieją, kiedy powinni zaatakować do siatki? d) Czy gracze wiedzą co powinni zagrać w momencie kiedy przeciwnik atakuje do siatki?	
Demonstracja	Zademonstruj ćwiczącym różne schematy gry: • serwis i wymiana z głębi kortu aż do zdobycia punktu • serwis z atakiem do siatki w celu zakończenia punktu wolejem, • return z atakiem do siatki w celu zakończenia punktu wolejem, Ćwiczący powinni wiedzieć, że mają możliwość wyboru tego co mogą zagrać w danym punkcie, że mogą zajmować taką pozycję na korcie i grać takie uderzenia, aby czuć się najbardziej komfortowo.		
Ułatwienie	Pozwól zawodnikom na trenowanie tylko jednego, wybranego schematu gry, używając wolniejszej piłki i mniejszego kortu.		
Utrudnienie	W każdym kolejnym punkcie zawodnicy muszą zastosować inny schemat rozegrania, używając szybszej piłki i dłuższego kortu.		
		ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY • Gracze zapominają o ruchu i powrocie na środek linii końcowej kortu. • Gracze cały czas znajdują się w strefie środkowej kortu. • Wymiana jest przerywana z powodu podejmowania błędnych decyzji taktycznych.	

40-55 MINUTA		PODSTAWY GRY DEBLOWEJ: piłka pomarańczowa*	
Ćwiczenie	4 osoby grają wymianę deblową, ale mogą także podbiegać do siatki w celu zgrania woleja. Akcent na regularność wymiany i umiejętności zajmowania odpowiedniej pozycji na korcie.	RADY I PODPOWIEDZI a) używanie krótkiego zamachu; lekka gra z szukaniem kątów i miejsca zagrania piłki, b) komunikacja i praca zespołowa np. okrzyki „moja”, uzgodnienie kto „kryje” środek, c) zachęcaj graczy do wchodzenia w przód i grania woleja wtedy kiedy czują się komfortowo. „Jeden przy siatce, jeden z tyłu” - to jedna z podstawowych formacji deblowych.	
Demonstracja	Akcent na: • komunikację pomiędzy partnerami • krycie „swojej” części kortu • jak grać przy siatce i z głębi kortu • jak grać w „wolny” kort.		
Ułatwienie	Zawodnicy grają wymianę z głębi bez podchodzenia do siatki		
Utrudnienie	Po pierwszym woleju w wymianie, każde kolejne uderzenie musi być zagrane także z woleja.		
		ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY • gracze uderzają zbyt mocno. Patrz a). • zawodnicy grają zbyt indywidualnie, wchodząc w strefę swojego partnera deblowego. Patrz b). • gracze cały czas pozostają z tyłu kortu. Patrz c).	

*każdy zawodnik „kryje” swoje karo serwisowe

SPRAWDZANIE ZASAD

Upewnij się, że zawodnicy znają przepisy o błędzie stóp przy serwisie, chociaż na tym etapie nauczania nie jest to rzecz najważniejsza.

55-65 MINUTA	
SERWIS ORAZ RETURN W GRZE DEBLOWEJ: piłka pomarańczowa	
Ćwiczenie	Powtórz poprzednie ćwiczenie na pełnym korcie pomarańczowym.
Demonstracja	Potrzebny jest trochę obszerniejszy zamach i wyższa parabola lotu piłki. Zwróć uwagę na inny zakres kątowna na większym korcie.

65-75 MINUTA	
TRENING REGULARNOŚCI W GRZE PODWÓJNEJ: piłka pomarańczowa.	
Ćwiczenie	Powtórz poprzednie ćwiczenie wskazując jako cel utrzymanie wymiany w taki sposób, aby gracz stojący przy siatce nie mógł jej zagrać. Zmiana pozycji na korcie po trzech wymianach. Upewnij się, że wszyscy gracze grali na każdej pozycji.
Demonstracja	Akcenty w ćwiczeniu: <ul style="list-style-type: none">• Returnowanie po krosie w celu „ominięcia” gracza stojącego przy siatce.• Szybki powrót w celu zajęcia odpowiedniej pozycji na korcie oraz odpowiedniej pozycji wyjściowej do uderzenia• Jak powinni zachowywać się gracze stojący przy siatce?
Ułatwienie	Dłuższa gra na małe kara
Utrudnienie	Gracze mogą atakować do siatki po serwisie lub returnie.

ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY

- Problemy z utrzymaniem wymiany po krosie. Patrz a) i b).
- Gracze stojący przy siatce „uciekają” do tyłu podczas wymiany. Patrz c).
- Uwaga: gracz nie powinien myśleć o technice woleja, która będzie omawiana w lekcji 5.

RADY I PODPOWIEDZI

- a) Skręt ramię w odpowiednim czasie przy returnie i uderzeniach z głębi; używanie krótkiego zamachu;
- b) Ruch głowy i rakiety oraz zamach powinny odpowiadać kierunkowi planowanego zagrania piłki.
- c) Gracze powinni pozostawać przy siatce nawet wtedy kiedy są przełobowani.

75-85 MINUTA	GRA NA PUNKTY W DEBLA: piłka pomarańczowa	
Ćwiczenie	Cała grupa obserwuje jak trener z 4 zawodnikami demonstruje grę deblową na punkty systemem „bez przewag”.	
Demonstracja	<ul style="list-style-type: none"> • Serwujący serwuje na zmianę, raz na jedno raz na drugie karc. • Partner serwującego zmienia ustawienie (lewa lub prawa strona) • Returnujący pozostają zawsze po tej samej stronie kortu (lewa lub prawa) • Ustawienie: „Jeden przy siatce, jeden z tyłu” • Wyjaśnienie przepisów związanych z kolejnością serwowania i ustawieniem returnujących. 	

85-90 MINUTA	WNIOSKI	
Ćwiczenie	Trener podsumowuje zajęcia, zwracając uwagę na najistotniejsze elementy. Można to przeprowadzić w formie pytań i odpowiedzi. Podkreśla wagę odpowiedniej komunikacji, gry po krosie i szukania miejsca w grze podwójnej.	

OPCJONALNIE/DODATKOWO

90-120 MINUTA	GRA DOWOLNA: GRA NA PUNKTY: piłka pomarańczowa (może odbywać się bez opieki trenera)	
Ćwiczenie	W grupach 4-osobowych gracze grają debla, używając dowolnych piłek. Po czterech gemach zmiana partnerów. Gracze muszą głośno podawać wynik po każdym punkcie.	

SPRAWDZANIE ZASAD

Sprawdź, czy gracze pamiętają poznane do tej pory przepisy gry, szczególnie związane z wygrywaniem i przegrywaniem punktów.

Sprawdź, czy gracze rozumieją różne systemy liczenia i to kiedy się ich używa.

Wyjaśnij i zademonstruj jak wygląda sekwencja serwowania w grze podwójnej.



TYDZIEŃ 5 PRZEGLĄD



CELE LEKCYJNE

- nauka gry przy siatce w grze podwójnej (*piłka pomarańczowa/zielona*)
- gra na punkty singla i debla zgodnie z zasadami liczenia w tenisie (*piłka pomarańczowa/ zielona*)

TOK LEKCJI

0-5 MINUTA

PRZYWITANIE I WYJAŚNIENIE CELÓW LEKCJI

5-10 MINUTA

ROZGRZEWKA: piłka pomarańczowa.

10-15 MINUTA

ROZGRZEWKA UDERZEŃ PO KOŻŁE: piłka pomarańczowa.

15-25 MINUTA

PRZYPOMNIENIE ĆWICZEŃ Z POPRZEDNIEJ LEKCJI:

WYMIANA W GRZE PODWÓJNEJ: piłka pomarańczowa.

25-40 MINUTA

NAUKA PODSTAW WOLEJA: piłka czerwona/pomarańczowa.

40-50 MINUTA

NAUKA PODSTAW WOLEJA: piłka pomarańczowa.

50-60 MINUTA

REGULARNOŚĆ W GRZE WOLEJOWEJ: piłka pomarańczowa.

60-70 MINUTA

REGULARNOŚĆ W GRZE WOLEJOWEJ: piłka pomarańczowa/zielona.

70-85 MINUTA

„PRZECHWYTYWANIE” W GRZE WOLEJOWEJ: piłka pomarańczowa/zielona.

85-90 MINUTA

WNIOSKI I PODSUMOWANIE

OPCJONALNIE/DODATKOWO

90-120 MINUTA

GRA DOWOLNA: GRA NA PUNKTY W DEBLA: piłka pomarańczowa/zielona.
(*może odbywać się bez opieki trenera*)

TYDZIEŃ 5 ORGANIZACJA ORAZ SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI



0-5 MINUTA	PRZYWITANIE I WYJAŚNIENIE CELÓW LEKCJI	<p>Spytaj uczestników czy pamiętają, co było tematem poprzednich zajęć, a także o ich pierwsze wrażenia z gry deblowej.</p> <p>Wyjaśnij cele obecnej lekcji.</p>	
5-10 MINUTA	ROZGRZEWKA: piłka pomarańczowa	<p>W parach. Każde para ma do dyspozycji jedno karo serwisowe. Zadaniem graczy jest podzucanie piłki do góry (maksymalnie na wysokość głowy) w taki sposób, aby zmusić partnera do biegania.</p>	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>Zwracaj uwagę, aby na początku ruchy były niezbyt gwałtowne. Stopniowo zwiększaj intensywność rozgrzewki.</p>
10-15 MINUTA	ROZGRZEWKA UDERZEŃ PO KOŻŁE: piłka pomarańczowa	<p>Zawodnicy grają w parach po krosie z akcentem na regularność, wyobrażając sobie, że partner ich przeciwnika stoi przy siatce. Liczą najdłuższą wymianę i często zmieniają się w parach.</p> <p>Trener pokazuje ćwiczenie, akcentując takie elementy jak prosty, krótki zamach, zagranie piłki wysoko nad siatką oraz ukierunkowanie główki rakiety w kierunku lotu piłki.</p>	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>Patrz rady do poprzednich lekcji.</p> <p>Staraj się nie udzielać zbyt wielu wskazówek. Pozwól graczom na samodzielną grę.</p>
15-25 MINUTA	PRZYPOMNIENIE ĆWICZEŃ Z POPRZEDNIEJ LEKCJI: WYMIANA W GRZE PODWÓJNEJ: piłka pomarańczowa	<p>Ćwiczenie z poprzedniego tygodnia. Zawodnicy grają debla w ustawieniu „jeden z tyłu, jeden z przodu”. Po każdej wymianie zmieniają pozycję zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Trener powinien zachęcać graczy przy siatce do próbowania przerywania wymiany wolejem.</p> <p>Trener pokazuje ćwiczenie oraz sposób rotacji zwracając szczególną uwagę na sposób zachowania graczy znajdujących się przy siatce.</p>	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>Patrz rady do poprzednich lekcji. Staraj się nie udzielać zbyt wielu wskazówek. Pozwól graczom na samodzielną grę.</p>
Demonstracja			

25-40 MINUTA	NAUKA PODSTAW WOLEJA: piłka czerwona/pomarańczowa	
Ćwiczenie	<p>W parach. Gracz A przy siatce, gracz B na linii serwisowej (bez rakiety). Gracz B dorzuca piłkę graczowi A, który odgrywa ją wolejem w taki sposób, aby gracz B mógł ją chwycić. Liczą najdłuższą wymianę bez błędu. Zmiana ról po 1 minucie. Zmiana par co 5 minut.</p>	
Demonstracja	<p>Akcenty w ćwiczeniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wolej z forhendu i bekhendy na wysokości ramion • prosty ruch blokowania i „pchania” • odpowiednia pozycja wyjściowa z rakietą trzymaną z przodu po środku tułowia • chwyt kontyentalny 	
Ułatwienie	Partner dorzuca piłkę ręką.	
Utrudnienie	Wyznaczenie celów dla woleisty – wolej długiej/krótki lub kierunek zagrania – na forhend lub bekhend partnera.	
<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>a) Graj woleja ruchem blokowania lub pchania</p> <p>b) Chwyt niezmienny (kontyentalny) do forhendu i bekhendy; gra różnymi stronami rakiety.</p> <p>c) Odpowiednia pozycja wyjściowa i krok w przód w kierunku nadlatującej piłki</p>		
<p>ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gracz bierze zamach do wolej. Patrz a). • Gracz używa chwytu forhendowego do zagrania woleja z obydwu stron (tak jak wycieraczki samochodowe). Patrz b). • Gracz nie jest gotowy do zagrania woleja i słabo się rusza. Patrz c). 		

SPRAWDZANIE ZASAD

Charakterystyczne dla graczy na tym etapie nauki jest to, że ustawiają się bardzo blisko siatki.

Poinformuj graczy, że nie mogą przekładać rakiety na drugą stronę siatki w celu zagrania woleja, ani dotknąć jej rakietą lub ciałem podczas rozgrywania punktu.

40-50 MINUTA	NAUKA PODSTAW WOLEJA; piłka pomarańczowa.				
Ćwiczenie	Powtórz poprzednie ćwiczenie, ale obydwoj gracze używają raket, starając się utrzymać wymianę – gra z głębi – wolej. Na tym etapie powinni używać piłki pomarańczowej.				
Demonstracja	Akcenty w ćwiczeniu: <ul style="list-style-type: none"> • podstawowy wolej (tak jak w poprzednim ćwiczeniu) • aktywna pozycja wyjściowa; po każdym odbiciu piłki powrót za linię serwisową 				
Ułatwienie	Partner dorzuca piłkę ręką.				
Utrudnienie	Gra piłką zieloną na korcie pełnowymiarowym.				
		RADY I PODPOWIEDZI Tak jak w poprzednim ćwiczeniu oraz ... a) zawodnik nagrywający piłki wraca po każdym uderzeniu za linię końcową; próbuje nagrywać piłki w taki sposób, aby partner mógł zagrać woleja z prostym, krótkim odprowadzeniem rakietki, na wysokości ramion.			ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY <ul style="list-style-type: none"> • tak jak w poprzednim ćwiczeniu • nagrywający nie może utrzymać wymiany. Patrz a).

50-60 MINUTA	REGULARNOŚĆ W GRZE WOLEJOWEJ; piłka pomarańczowa				
Ćwiczenie	Powtórz ostatnie ćwiczenie zaczynając od kortu pomarańczowego, następnie przejdź na kort zielony.				
Demonstracja	Akcenty w ćwiczeniu: <ul style="list-style-type: none"> • podstawowy wolej (tak jak w poprzednim ćwiczeniu) • wyjaśnij, że niski wolej wymaga ugięcia kolan i większego otwarcia główki rakietki 				
Ułatwienie	Zostań na dłużej na korcie pomarańczowym.				
Utrudnienie	Przejdź na kort zielony i graj piłką zieloną.				
		RADY I PODPOWIEDZI a) w uderzeniach po koźle strefa trafienia powinna być lekko z przodu, a zamach trochę dłuższy, b) wyższe wykończenie ruchu rakietki w celu zagrania piłki wyżej nad siatką, c) zawodnik grający woleja powinien ustawiać się trochę dalej od siatki, aby mógł wykonać krok w przód, d) woleista powinien skoncentrować się na blokowaniu piłki.			ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY <ul style="list-style-type: none"> • zawodnicy nagrywający mają kłopoty z kontrolą piłki na większym korcie. Patrz a) i b). • zbyt obszerny zamach przy woleju. Patrz c) i d).

60-70 MINUTA	REGULARNOŚĆ W GRZE WOLEJOWEJ; piłka pomarańczowa/zielona				
Ćwiczenie	Powtórz ostatnie ćwiczenie grając woleja po krosie.				
Demonstracja	W ćwiczeniu należy uwzględnić skręt tułowia w celu zagrania woleja w odpowiednim kierunku.				
Ułatwienie	Zostań na dłużej na korcie pomarańczowym.				
Utrudnienie	Przejdź na kort zielony i graj piłką zieloną.				
		RADY I PODPOWIEDZI Patrz uwagi do poprzedniej lekcji oraz a) skręt tułowia w kierunku zagrania			ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY Tak jak w poprzednim ćwiczeniu oraz <ul style="list-style-type: none"> • gracze mają kłopoty z zagraniami woleja po krosie. Patrz a).

70-85 MINUTA	REGULARNOŚĆ W GRZE WOLEJOWEJ. piłka pomarańczowa/zielona	
Ćwiczenie	<p>Ćwiczący w grupach 4 osobowych grają debła w ustawieniu „jeden z tyłu, jeden z przodu”. Zawodnicy stojący na linii końcowej grają wymianę po krosie współpracując ze sobą. Celem graczy przy siatce jest próbowanie przerywania tej wymiany wolejem. Po 3 wymianach zmiana pozycji zgodnie z ruchem wskazówek zegara.</p>	
Demonstracja	<p>Akcenty w ćwiczeniu:</p> <ul style="list-style-type: none"> grający z głębi starają się zagrywać tak, aby stojącym przy siatce nie udało się przechwycić piłki, pozycja pełnej gotowości <p>Woleiści muszą cały czas kryć swoją połowę kortu (nie mogą przebiegać na drugą połowę kortu).</p>	
Ułatwienie		
Utrudnienie		
	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>a) podkreśli, że woleista musi kryć swoją połowę kortu,</p> <p>b) zachęcając graczy stojących przy siatce do uważnego obserwowania piłki i przeciwnika oraz do zdecydowanego poruszania się,</p> <p>c) cały czas pozycja pełnej gotowości z rakieta trzymaną z przodu po środku tułowia,</p> <p>d) zachęcając graczy do pozostawiania cały czas przy siatce; zaznaczyć za ich plecami miejsce, do którego mogą się wycofać.</p>	<p>ZAOBSERWOWANE TYPOWE BŁĘDY</p> <ul style="list-style-type: none"> woleista przebiega na drugą połowę kortu chcąc zagrać każdą lecącą piłkę. (Patrz a), woleista jest nerwowy i niezdecydowany kiedy przechwycać piłkę. (Patrz b), woleista traci szansę na zagranie dogodnej piłki. (Patrz c), woleista wycofuje się do tyłu podczas wymiany. (Patrz d).

85-90 MINUTA	WNIOSKI	
Ćwiczenie	<p>Trener podsumowuje zajęcia, zwracając uwagę na najważniejsze elementy. Można to przeprowadzić w formie pytań i odpowiedzi. Podkreśla wagę grania woleja w grze podwójnej oraz tego, że ćwiczący nie powinni tracić pewności siebie z powodu popełnianych błędów.</p> <p>Trener przypomina, że kolejna lekcja jest ostatnią lekcją kursu.</p>	

OPCJONALNIE/DODATKOWO

90-120 MINUTA	GRA DOWOLNA: GRA NA PUNKTY: piłka pomarańczowa (może odbywać się bez opieki trenera)	
Ćwiczenie	<p>W grupach 4-osobowych gracze grają debła w ustawieniu „jeden z tyłu, jeden z przodu”. Po czterech gemach zmiana partnerów. Gracze muszą głośno podawać wynik po każdym punkcie.</p>	





CELE LEKCYJNE

- udział w zawodach singlowych i deblowych z wykorzystaniem różnych schematów i stylów gry (*piłka pomarańczowa/zielona*)
- wskazówki na przyszłość - możliwości gry w klubie, zawody klubowe i opieka trenera

TOK LEKCJI

0-5 MINUTA

PRZYWITANIE I WYJAŚNIENIE CELÓW LEKCJI.

5-10 MINUTA

ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA: piłka pomarańczowa.

10-15 MINUTA

ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA: piłka pomarańczowa/zielona.

15-55 MINUTA

TURNIEJ W GRZE POJEDYNCZEJ (FORMA ZABAWOWA): piłka pomarańczowa/zielona.

55-115 MINUTA

TURNIEJ W GRZE PODWÓJNEJ (FORMA ZABAWOWA): piłka pomarańczowa/zielona.

115-120 MINUTA

ZAKOŃCZENIE KURSU.

TYDZIEŃ 6 ORGANIZACJA ORAZ SZCZEGÓŁOWA TREŚĆ LEKCJI



0-5 MINUTA	PRZYWITANIE I WYJAŚNIENIE CELÓW LEKCJI	
	Spytaj uczestników czy pamiętają, co było tematem poprzednich zajęć, a także czy robili coś samodzielnie od lekcji 5. Wyjaśnij cele obecnej lekcji.	
5-10 MINUTA	ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA: piłka pomarańczowa	
Ćwiczenie	Zawodnicy przeprowadzają samodzielną rozgrzewkę wszystkich uderzeń na korcie pomarańczowym.	RADY I PODPOWIEDZI Akcent na regularność wszystkich uderzeń. Wyjaśnij jak wygląda normalna rozgrzewka przedmeczowa.
10-15 MINUTA	ROZGRZEWKA PRZEDMECZOWA: piłka pomarańczowa/zielona	
Ćwiczenie	Zawodnicy powtarzają rozgrzewkę tym razem na korcie zielonym i zielonymi piłkami.	RADY I PODPOWIEDZI Akcent na regularność wszystkich uderzeń. Wyjaśnij jak wygląda normalna rozgrzewka przedmeczowa.
15-55 MINUTA	TURNIEJ W GRZE POJEDYNCZEJ (FORMA ZABAWOMA): piłka pomarańczowa/zielona	
Ćwiczenie	Zawody systemem „każdy z każdym” - system liczenia punktów – break meczowy. Trener określa długość meczów biorąc pod uwagę liczbę grających i liczbę kortów.	RADY I PODPOWIEDZI Upewnij się, że gracze używają piłek odpowiadających ich umiejętnościom i że wszyscy zgadzają się ze swoim przeciwnikiem jakimi piłkami będą grali dany mecz. Sprawdź czy: <ul style="list-style-type: none">rozmiary kortu odpowiadają kolorowi wybranych piłek,grający znają zasady rozgrywania turnieju,grający znają zasady liczenia i jak zapisuje się wyniki meczów. Zachęć aktualnie nie grających zawodników do sędziowania innym.

55-115 MINUTA	TURNIEJ W GRZE PODWÓJNEJ (FORMA ZABAWOWA): kort i piłka pomarańczowa / kort i piłka zielona
Ćwiczenie	
<p>Zawody systemem „w przód i w tył” - system liczenia - tiebreak meczowy. Trener określa długość meczów biorąc pod uwagę liczbę grających i liczbę kortów.</p>	<p>RADY I PODPOWIEDZI</p> <p>Upewnij się, że gracze używają piłek odpowiadających ich umiejętnościom i że wszyscy zgadzają się jakimi piłkami będą grali dany mecz.</p> <p>Sprawdź czy:</p> <ul style="list-style-type: none"> rozmiary kortu odpowiadają kolorowi wybranych piłek; grający znają zasady rozgrywania turnieju; grający znają zasady liczenia i jak zapisuje się wyniki meczów. <p>Zachęć aktualnie niegrających zawodników do sędziowania innym.</p>

115-120 MINUTA	POSUMOWANIE KURSU
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Podziękuj graczom za ich pracę i postępy. 2. Upewnij się czy mają piłki pomarańczowe lub zielone do wykorzystania podczas przyszłej samodzielnej gry. 3. Zapisz chętnych na kolejne lekcje. 4. Zaproponuj wymienienie się kontaktami pomiędzy graczami. 5. Złóż ofertę członkostwa klubowego przedstawiając inne ciekawe elementy życia klubowego. 6. Zapisz graczy na najbliższy turniej.

DODATKOWE INFORMACJE DLA TRENERÓW

RODZAJE PUNKTACJI

Następujące rodzaje punktacji są używane w trakcie kursu Tenis Xpress:

- Metoda tie-breakowa - wprowadzana w sesji I.
- Punktacja gemowa systemem „bez przewag” („No-Ad”) – wprowadzana w sesji II.
- Mecze na czas – wprowadzane w sesji VI w celu bardziej efektywnej organizacji zajęć.

Dodatkowe rodzaje punktacji, które mogą być używane w trakcie kursu Tenis Xpress:

- Jeden Match Tie-break do 10 punktów.
- Do dwóch wygranych Match Tie-breaków do 7 punktów.
- Jeden krótki set (do 4 gemów).
- Do dwóch wygranych krótkich setów (do 4 gemów).
- Zamiast trzeciego rozstrzygającego seta, Match Tie-break do 7 lub 10 punktów.
- System „bez przewag” – przy 40-40 następny punkt decyduje o wygraniu gema.
- Kombinacja powyższych wariantów.

RODZAJE WSPÓŁZAWODNICTWA

Rekomendujemy, aby w trakcie ćwiczeń opartych na liczeniu punktów stosować możliwie częstą rotację uczestników grających ze sobą, co umożliwi im poznanie różnych stylów gry współzawodników.

W trakcie kursu Tenis Xpress wprowadzane są następujące formaty współzawodnictwa:

- Zawody w systemie „każdy z każdym”
- Zawody w systemie „w przód i w tył”

PO UKOŃCZENIU KURSU TENIS XPRESS

Ważne jest, aby trenerzy zadbali o to, aby po ukończeniu kursu jego uczestnicy mogli kontynuować swoją przygodę z tenisem. Aby osiągnąć ten cel, warto organizować różnego rodzaju formy współzawodnictwa, na przykład:

- Turnieje rozgrywane piłką zieloną lub żółtą
- Ligi klubowe rozgrywane systemem krótkich setów
- Turnieje drużynowe
- Wieczorne spotkania z tenisem
- Wspólnych turniejów dla rodziców i dzieci
- Zajęcia Cardio Tennis

Chcesz zagrać w tenisa ze swoim dzieckiem?

Zachęcamy trenerów do rekomendowania kursu Tennis Xpress rodzicom, którzy nigdy nie grali w tenisa, a których dzieci biorą udział w programie „Tenis 10!”. Ukończenie kursu Tennis Xpress stworzy im nowe możliwości świetnej zabawy ze swoimi dziećmi poprzez wspólne granie w tenisa wolniejszymi piłkami.



PODZIĘKOWANIE

Międzynarodowa Federacja Tenisowa ITF chciałaby podziękować następującym osobom za ich wkład w stworzenie kursu **Tenis Xpress**:

- *Mark Tennant*
- *Ronald Pothuizen*
- *British Lawn Tennis Association*
- *Wayne Elderton*
- *Tennis Canada*
- *Tennis Corporation of America (TCA)*



www.pzt.pl