

Ćwiczenia nr 3.

mgr Krzysztof Juśkiewicz

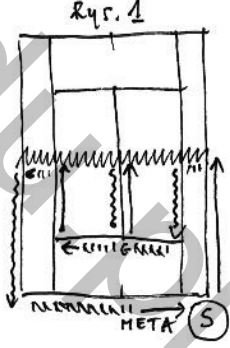
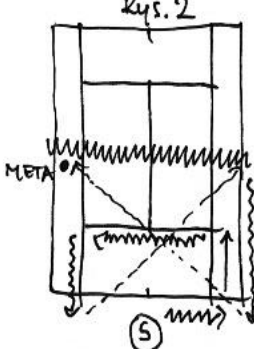
ABC Forhend – ABC Bekhend. Część 1.

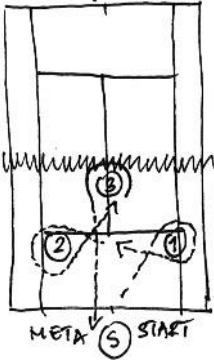
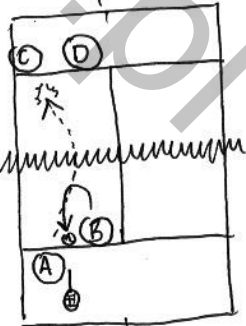

Teoria: Rotacje piłki w tenisie. Praca nóg (kierunki poruszania się po korcie).

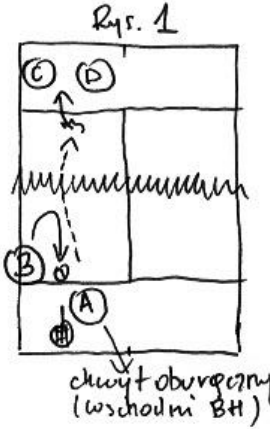
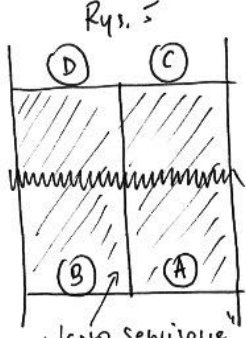
Pokaz FH – BH (oburęczny) – lift – topspin.

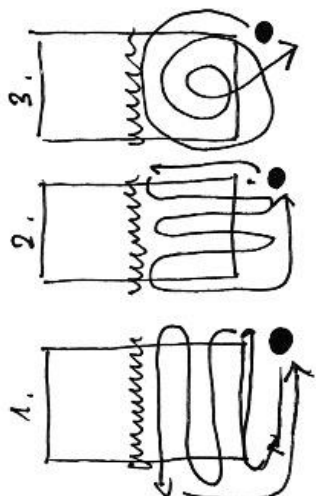
MyTennis Express Method. KROK 1.

Mini Debel.

Lp.	Zadanie	Opis	Organizacja/Uwagi	Kod
1.	„Bieg A.Asha”	1. Ćwiczący ustawia się w punkcie S. (rys. 1) trzymając raketę. Na sygnał „Start” zaczyna biec przodem do siatki wzdłuż linii deblowej (dotyka siatki raketą), po czym krokiem odstawno – dostawnym, wzdłuż siatki do linii singlowej, wzdłuż linii singlowej tyłem do linii głównej i tak dalej zgodnie z rys. 1.	 <p>Rys. 1</p> <p>(5 minut, ok. 66 m.)</p>	P-M P-DR
	„Bieg J.Connors’a”	2. Ćwiczący ustawia się na środku linii końcowej, trzymając raketę (rys. 2). Na sygnał „Start” zaczyna biec krokiem odstawno – dostawnym w prawo, aż do korytarza deblowego, następnie przodem do linii serwisowej i tak dalej zgodnie z rys. 2.	 <p>Rys. 2</p> <p>(5 minut, ok. 72 m.)</p>	
	„Bieg Spaldinga”	3. Ćwiczący ustawia się na środku linii końcowej, trzymając raketę (rys. 3). Na sygnał „Start” zaczyna biec w kierunku pierwszej piłki (1), obiega ją i biegnie do drugiej piłki i tak dalej zgodnie z rys. 3.		

		<p>Podczas tego biegu ćwiczący musi być cały czas zwrócony twarzą do siatki.</p>	<p>Rys. 3</p>  <p>(5 minut)</p>	
2.	<p>„FH – BH oburęczny”.</p> <p>„FH z pozycji bokiem, z piłki opuszczonej”.</p>	<p>4. POKAZ – FH - BH (lift - topspin) z wykorzystaniem ściany tenisowej.</p> <p>Tenis. Zeszyt do ćwiczeń. Str. 23,30.</p> <p>5. Ćwiczący ustawieni w parach, na przeciwko siebie, po obu stronach siatki, za linią serwisową. Zespół ćwiczebny tworzą dwie pary (rys. 4). (A) ustawiony bokiem, rakietą odprowadzona do tyłu (chwyt „wschodni FH”), w kierunku linii końcowej, główka lekko opuszczona. (B) ustawiony obok, przed linią serwisową z piłką. (C) i (D) ustawieni po drugiej stronie siatki, za linią serwisową. (B) opuszcza pionowo piłkę przed linią serwisową, (A) stara się uderzyć piłkę, ruchem w przód, lekko do góry, tak aby przeleciała nad siatką i skożłowała w polu</p>	<p>Zwrócenie uwagi na zmianę chwytu*), skręt barków, skrócony zamach, pozycja naturalna, pozycja półotwarta.</p> <p>*opis techniki i omówienie chwytów do FH-BH w trakcie ćwiczeń.</p> <p>(5 minut)</p> <p>Rys 4.</p>  <p>(A) Uderza 5-6 piłek następuje zmiana. (A) w miejsce (C), (C) w miejsce (D) itd.</p>  <p>(15 minut)</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>

	<p>„BH z pozycji boku, z piłki opuszczonej”.</p>	<p>serwisowym. (C) i (D) łapą uderzoną piłkę chwytem oburącz.</p> <p><i>*Opis i demonstracja ćwiczenia w trakcie ćwiczeń.</i></p> <p>Wariant: (C) i (D) starają się łapać piłki oburącz w ustawieniu bocznym – zamkniętym.</p> <p>6. Ćwiczenie analogicznie jw. tylko (A) wykonuje uderzenie oburęcznym BH (chwyt wschodni BH) (rys.1).</p>	<p>Rys. 1</p>  <p>(15 minut)</p>	
3.	<p>„Gramy gema”</p>	<p>7. Ćwiczący w parach po obu stronach siatki. A i B trzymają rakietę. Następuje losowanie (wybór – podanie – strona). Ta osoba, która wybrała podanie serwuje (z FH od dołu). Piłka musi przelecieć nad siatką i skożłować w pole serwisowe (rys. 9).</p> <p><i>* dalszy opis i demonstracja w trakcie ćwiczeń.</i></p>	<p>(pola serwisowe) Piłki metodyczne „Mini Tennis”. (20 minut)</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>
4.	<p>„Mini Debel”</p>	<p>8. Ćwiczący w parach (A)-(B) po jednej stronie siatki, (C)-(D) po drugiej. Pole gry stanowią dwa „kara serwisowe” (rys.5). Następuje losowanie (wybór – podanie – strona).</p> <p><i>* dalszy opis i demonstracja w trakcie ćwiczeń.</i></p> <p>Para, która przegra siatkuje kort.</p>	<p>Rys. 5</p>  <p>(pola serwisowe) (15 minut)</p>	

5.	Konservacja kortów / Omówienie zajęć.	Konservacja kortów. Omówienie kluczowych treści zajęć – pytania ? – zadania – temat kolejnych ćwiczeń.	 <p>5 minut</p>	
----	--	---	---	--

Opracował: Krzysztof Juśkiewicz MyTennis.pl