

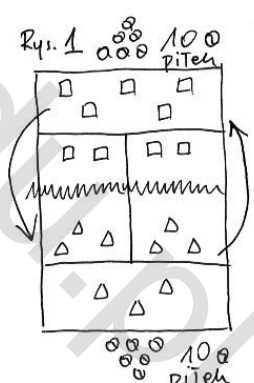



Ćwiczenia nr 4.

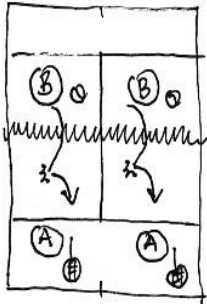
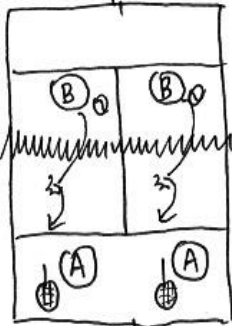
mgr Krzysztof Juśkiewicz

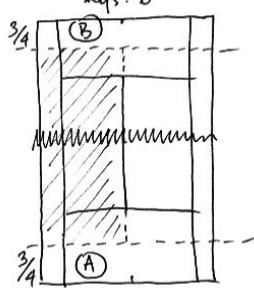
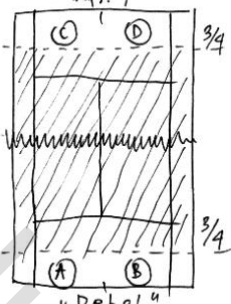
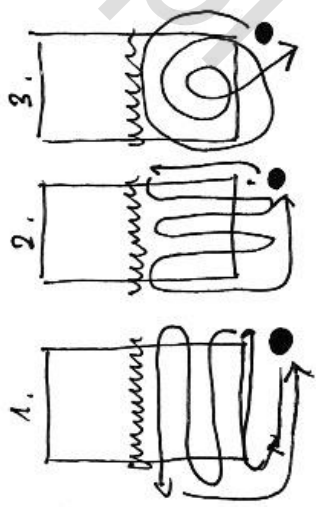
ABC Forhend – ABC Bekhend. Część 2.

Żonglerki – 2- 3 piłki.

MyTennis Express Method. KROK 2.

Lp.	Zadanie	Opis	Organizacja/Uwagi	Kod
1.	<p>„Im mniej, tym lepiej”</p> <p>„ABC żaglowania 2-3 piłki”</p>	<p>1. Ćwiczący podzieleni na dwa zespoły, ustawieni po dwóch stronach siatki. Każda drużyna dostaje 10 piłek. Na sygnał „Start” ćwiczący starają się jak najszybciej przerzucić piłki na drugą stronę. Piłki przerzucać można tylko po jednej. Na sygnał „Stop”, drużyny liczą piłki po swojej stronie. Ta, która ma mniej wygrywa.</p> <p>Warianty:</p> <ul style="list-style-type: none"> Różne warianty rzutów Różne warianty zbierania piłek itp. <p>2. Ćwiczący ustawieni w „rozsypce” na jednej połowie kortu. Każdy trzyma jedną piłkę.</p> <p>Czy potrafisz ?</p> <ul style="list-style-type: none"> Podrzucić piłkę, po koźle złapać ją oburącz przed sobą (rys.2). Podrzucić piłkę PR, po koźle złapać LR (rys. 3). Podrzucić piłkę oburącz, złapać ją oburącz z powietrza - (bez koźła) (rys.4). <p><i>* opis i demonstracja pozostałych zadań w trakcie ćwiczeń.</i></p>	<p>Rys. 1</p>  <p>100 piłek</p> <p>(10 minut)</p> <p>Rys. 2</p>  <p>Rys. 3</p>  <p>Rys. 4</p> 	<p>P-D P-M P-DR</p>

2.	<p>„FH – BH oburęczny”.</p> <p>„FH z pozycji bokiem, z piłki dorzuconej”.</p> <p>„BH z pozycji bokiem, z piłki dorzuconej”.</p>	<p>3. POKAZ – FH - BH oburęczny (lift - topspin). Krótkie przypomnienie najistotniejszych elementów realizowanych na poprzednich ćwiczeniach. FH-BH KROK 1.</p> <p>Tenis. Zeszyt do ćwiczeń. Str. 23,30.</p> <p>4. (A) jw. w pozycji bokiem, skrócony zamach, chwyt „wschodni FH”, za linią serwisową. (B) naprzeciwko, po drugiej stronie ok. 1,5 metra od siatki z piłką. (B) stara się precyzyjnie dorzucić piłkę od dołu do (A), tak aby skożłowała ok. 1,5 przed nim po stronie rakiety. (A) jw. stara się wykonać prawidłowe uderzenie – FH (rys.5).</p> <p>5. (A) jw. w pozycji bokiem, skrócony zamach, chwyt „wschodni BH oburęczny” za linią serwisową. (B) naprzeciwko, po drugiej stronie ok. 1,5 metra od siatki z piłką. (B) stara się precyzyjnie dorzucić piłkę od dołu do (A), tak aby skożłowała ok. 1,5 przed nim po stronie rakiety. (A) jw. stara się wykonać prawidłowe uderzenie – oburęczny BH (rys.2).</p>	<p>(20 minut)</p> <p>Zwrócenie uwagi na zmianę chwytu), skręt barków, skrócony zamach, pozycja naturalna, pozycja półotwarta. (5 minut)</p> <p>Rys. 5</p>  <p>(A) Uderza 5-6 piłek następuje zmiana. (A) w miejsce (C), (C) w miejsce (D) itd. (15 minut)</p> <p>Rys. 2</p>  <p>(A) Uderza 5-6 piłek następuje zmiana. (15 minut)</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>
3.	<p>„Gramy gema”</p>	<p>6. Ćwiczący w parach po obu stronach siatki. A i B trzymają rakiety. Następuje losowanie</p>		<p>P-D P-M P-DR</p>

		<p>(wybór – podanie – strona). Ta osoba, która wybrała podanie serwuje (z FH od dołu). Piłka musi przelecieć nad siatką i skosztować w pole serwisowe (rys. 6).</p> <p><i>* dalszy opis w trakcie ćwiczeń.</i></p>	<p>Rys. 6</p>  <p>($\frac{3}{4}$ kortu)</p> <p>Piłki metodyczne „Mid Tennis”. (20 minut)</p>	
4.	„Mini Debel”	<p>7. Ćwiczący w parach (A)-(B) po jednej stronie siatki, (C)-(D) po drugiej. Pole gry stanowią linia wyznaczona na $\frac{3}{4}$ kortu (rys.5). Następuje losowanie (wybór – podanie – strona).</p> <p><i>* opis i demonstracja w trakcie ćwiczeń.</i></p> <p>Para, która przegra siatkuje kort.</p>	<p>Rys. 7</p>  <p>($\frac{3}{4}$ kortu)</p> <p>Piłki metodyczne „Mid Tennis”. (10 minut)</p>	
5.	Konserwacja kortów / Omówienie zajęć.	<p>Konserwacja kortów. Omówienie kluczowych treści zajęć – pytania ? – zadania – temat kolejnych ćwiczeń.</p>	 <p>(5 minut)</p>	