

## Ćwiczenia nr 5.

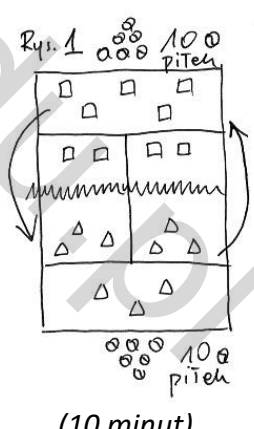

mgr Krzysztof Juśkiewicz



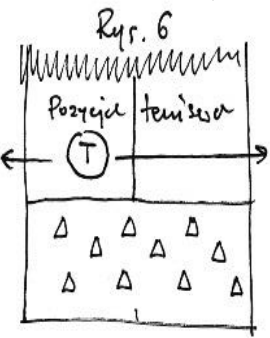
### ABC Forhend – ABC Bekhend. Część 3.

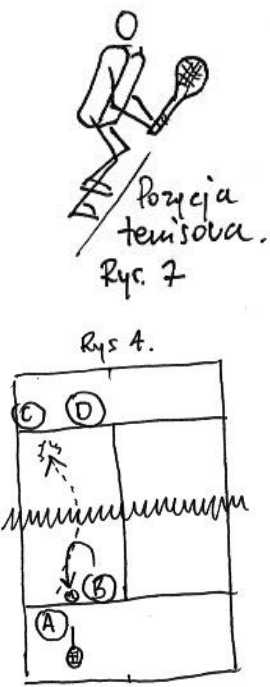
Zwinność, gibkość, koordynacja (zabawy z rakieta).

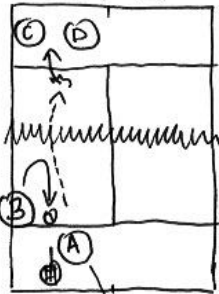
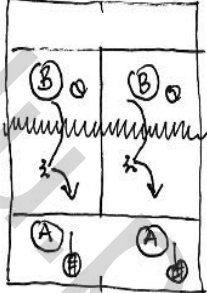
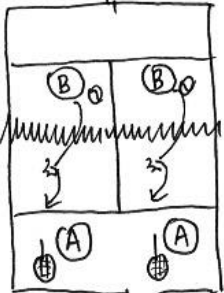
„Pozycja tenisowa” – PT.

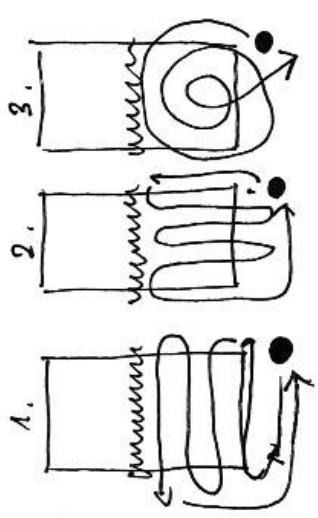
MyTennis Express Method. KROK 3 – 4 - 5.

Lp.	Zadanie	Opis	Organizacja/Uwagi	Kod
1.	„Berek – tylko po liniach”	<p>1. Ćwiczący podzieleni na dwa zespoły, ustawieni po dwóch stronach kortu. Każdy zespół wybiera „berka”, który ustawia się w punkcie „T”. Pozostali ćwiczący zajmują na liniach w dowolnej części kortu. Na sygnał „Hop” berek stara się złapać uciekających. Można poruszać się tylko po liniach i wzdłuż siatki (rys 1.)</p> <p><b>Warianty:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uciekający z raketami i piłką ułożoną na główce rakiety.</li> <li>• „Berek” i ćwiczący mogą poruszać się tylko „żabką” itp.</li> </ul>	 <p>(10 minut)</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>
2.	„Główka na korcie, stopka do nieba”	<p>2. Ćwiczący z raketami ustawieni w „rozsypanie” na dwóch połowach kortu. Rakietą ustawianą przed ćwiczącym główką opartą o kort, stopką zwróconą do góry, w stanie równoważnym (rys.2).</p>		

		<p><b>Czy potrafisz ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przytrzymać rakietałę palcem wskazującym za stopkę PR i zmienić na palec wskazujący LR, tak aby rakieta się nie przewróciła (rys.3).</li> <li>Jw. tylko przytrzymać rakietałę palcem wskazującym PR, zmienić na łokieć PR i dalej LR (rys. 4).</li> <li>Przytrzymać stopkę rakiety tylko łokciami, na zmianę, raz P-L(R)</li> </ul> <p><i>* opis i demonstracja pozostałych zadań w trakcie ćwiczeń.</i></p>	<p>Rys. 3</p>  <p>Rys. 4</p>  <p>(20 minut)</p>	
3.	<b>„FH – BH oburęczny”.</b>	<p>3. <b>POKAZ – FH - BH oburęczny (lift - topspin).</b></p> <p>Krótkie przypomnienie najistotniejszych elementów realizowanych na poprzednich ćwiczeniach. <b>FH-BH KROK 2.</b></p>	<p>Zwrócenie uwagi na zmianę chwytu), skręt barków, skrócony zamach, pozycja naturalna, pozycja półotwarta.</p> <p>(5 minut)</p>	P-D P-M P-DR
4.	<b>„Pozycja tenisowa” – zamach do FH”.</b>	<p><b>Tenis. Zeszyt do ćwiczeń. Str. 23,30.</b></p> <p>4. (Ćwiczący ustawieni w rozsypce za linią serwisową, twarzą do siatki. Naśladują ruch trenera ustawionego przed nimi w „pozycji tenisowej”*, wykonującego „zamach” (rys. 6).</p> <p><i>* opis i emonstracja „pozycji tenisowej” w trakcie ćwiczeń.</i></p>	<p>Rys. 6</p>  <p>(Omówienie zmiany chwytu rakiety, chwyt rakiety w PT).</p> <p>(5 minut)</p>	
5.	<b>„FH z „pozycji tenisowej” z piłki opuszczonej”.</b>	<p>5. Ćwiczący ustawieni w parach, na przeciwko siebie, po obu stronach siatki, za linią serwisową.</p>		

		<p>Zespół ćwiczebny tworzą dwie pary (rys. 4). (A) w „<b>pozycji tenisowej (PT)</b>” (rys. 7) za linią serwisową, (B) obok, przed linią serwisową z piłką. (C) i (D) ustawieni po drugiej stronie siatki, za linią serwisową. (B) porzuca piłkę przed linią serwisową, (A) wykonuje <b>zamach</b> i po koźle stara się uderzyć piłkę, ruchem w przód, lekko do góry, tak aby przeleciała nad siatką i skożłowała w polu serwisowym. Po uderzeniu wraca do <b>PT</b>. (C) i (D) łapią piłkę (rys.4).</p>	 <p>Rys. 7 Pozycja tenisowa.</p> <p>Rys. 4.</p> <p>(A) Uderza 5-6 piłek następuje zmiana.</p> <p>(10 minut)</p>
6.	<p>„Pozycja tenisowa” – <b>zamach do BH</b>”.</p>	<p>6. Ćwiczący ustawieni w rozsypance za linią serwisową, twarzą do siatki. Naśladują ruch trenera ustawionego przed nimi w „<b>pozycji tenisowej</b>”, wykonującego „<b>zamach</b>” (rys. 6 – 7, str. 2).</p>	<p>(Omówienie zmiany chwytu rakiety, chwyt rakiety w <b>PT</b>).</p> <p>(5 minut)</p>
7.	<p>„<b>BH</b> z „<b>pozycji tenisowej</b>” z piłki opuszczonej”.</p>	<p>7. Ćwiczący ustawieni w parach, na przeciwko siebie, po obu stronach siatki, za linią serwisową. Zespół ćwiczebny tworzą dwie pary (rys. 4). (A) w „<b>pozycji tenisowej (PT)</b>” (rys. 7) za linią serwisową, (B) obok, przed linią serwisową z piłką. (C) i (D) ustawieni po drugiej stronie siatki, za linią serwisową. (B) porzuca piłkę przed linią</p>	

		<p>serwisową, (A) wykonuje <b>zamach</b> i po koźle stara się uderzyć piłkę, ruchem w przód, lekko do góry, tak aby przeleciała nad siatką i skołowała w polu serwisowym. Po uderzeniu wraca do <b>PT</b>. (C) i (D) łapią piłkę (rys.1).</p>	<p>Rys. 1</p>  <p>chwyt oburęczny (wschodni BH)</p> <p>(10 minut)</p>	
8.	<p><b>„FH z pozycji tenisowej z piłki dorzuconej”.</b></p>	<p>8. Powtórzenie ćwiczenia KROK 2 ćw. 3. (A) w „pozycji tenisowej” <math>\frac{3}{4}</math> kortu. (B) dorzut piłki od dołu <math>\frac{3}{4}</math> kortu (rys.5).</p>	<p>Rys. 5</p>  <p>(<math>\frac{3}{4}</math> kortu) (10 minut)</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>
9.	<p><b>„BH z pozycji tenisowej z piłki dorzuconej”.</b></p>	<p>9. Powtórzenie ćwiczenia KROK 2 ćw. 3. (A) w „pozycji tenisowej” <math>\frac{3}{4}</math> kortu. (B) dorzut piłki od dołu <math>\frac{3}{4}</math> kortu (rys.2).</p>	<p>Rys. 2</p>  <p>(<math>\frac{3}{4}</math> kortu) (10 minut)</p>	<p>P-D P-M P-DR</p>

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

Opracował: Krzysztof Juśkiewicz MyTennis.pl